

༄༅། རྒྱལ་སྤམ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།

Тридцять Сім Практик
Бодгісатв

The Thirty-Seven Practices of
Bodhisattvas

རྒྱལ་སྤམ་དངུལ་ཚུ་བོགས་མེད་

Нгюлчу Тогме Занпо
Ngülchu Thogme Zangpo



«Люблю я вас, ви всі були мої отці та матері.
Тим, хто мене любить, хочу передати,
як своє серце, вищу та відносну бодгічїтту,
позаяк вона також є серцем
усїх минулих, нинїшнїх і прийдешнїх будд.
Оскїльки ця книжечка роз'яснює два види бодгічїтти ,
я вас прошу – читайте та осмислюйте її
хоч би раз на день, щодня,
у станї невпинного усвідомлення»

Гарчен Кончок Г'ялцен

ནམོ་ རེ་ཀེ་ཤུ་རྒྱལ།
 བང་གིས་ཚེས་ཀླན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།
 འགོ་བའི་དོན་ལ་གཟིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།
 མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།
 རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Намо Локешварая!
 Уклін і слава Локешварі²!

Святобливо тілом, мовою і подумки³
 шану завше воздаю верховному Учителю
 й захисникові Ченрєзіку, котрий,
 хоча і бачить, що всі явища насправді
 ні виникають, ні щезають, сповна
 присвятився во благо всіх істот.

Homage to Lokeshvaraya!

At all times I prostrate with respectful three
 doors to the supreme guru and the Protec-
 tor Chenrezig who, though realizing that all
 phenomena neither come nor go, strive solely
 for the welfare of migrators.

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་ཚུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས།
 དམ་ཚེས་བསྐྱེད་པའི་འབྲུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།
 དེ་ཡི་ལག་ལེན་གྱིས་ལ་རག་ལས་པས།
 ལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

Досконалі будди, джерело благ і щастя,
 постають від реалізації істинної Дгарми⁴.
 Тому що здійснення таке від того є,
 наскільки відаєш і практикуєш Дгарму, тут
 варто роз'яснити чин буддових нащадків⁵.

The perfect buddhas, source of benefit and
 happiness, arise from accomplishing the sub-
 lime Dharma; and as that [accomplishment]
 depends on knowing the [Dharma] practices,
 I will explain the bodhisattvas' practices.

དལ་འབྱོར་གྲག་ཚེན་རྗེད་དཀའ་ཐོབ་དཀའ་སྤོང་།
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།
 ཉིན་དང་མཚན་ད།གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།
 ཉན་སེམས་བསློམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Тепер, коли безцінний корабель⁶ талану й привілеїв, якого важко досягнути, є твоїм, аби звільнитись із самсарі⁷ океану й інших з нього визволяти, вдень і вночі невпинно й чуйно прислухайся, осмислюй, медитуй – так практикують бодгісатви.

At this time when the difficult-to-gain ship of leisure and fortune has been obtained, ceaselessly hearing, pondering and meditating day and night in order to liberate others and oneself from the ocean of cyclic existence is the bodhisattvas' practice.

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ལྷུང་གཡོ།
 དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྲང་མེ་ལྷུང་འབར།
 སྲང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་སྲུག་སྲུན་ནག་ཅན།
 བ་ཡུལ་སློང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Прив’язання до близьких – як збурена вода. До недругів відраза – немов вогонь палючий. Полиш ти вітчий дім, в якому, наче та п’ятьма, є звичним забуття того, чого уникати й що приймати, – так чинять бодгісатви.

[The mind of] attachment to loved ones wavers like water. [The mind of] hatred of enemies burns like fire. [The mind of] ignorance that forgets what to adopt and what to discard is greatly obscured. Abandoning one’s fatherland is the bodhisattvas’ practice.

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
 རྣམ་ཡིང་མེད་པས་དགོ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།
 རིག་པ་དངས་བས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།
 དབེན་པ་བསྐྱེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Як уникаєш місце негожих, емоції
 недобрі поступово меншають. Якщо не
 відволікаєшся, добрі нахили спонтанно
 розкриваються. В ясному усвідомленні
 міцніє віра в Дгарму. Тримайся
 усамітнення – так практикують бодгісатви.

When harmful places are abandoned, disturb-
 ing emotions gradually diminish. Being with-
 out distraction, virtuous endeavors naturally
 increase. Being clear-minded, certainty in the
 Dharma arises. Resorting to secluded places
 is the bodhisattvas' practice.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མངའ་བཞེས་སོསོར་འབྲུལ།
 འབད་པས་བསྐྱུབས་པའི་ནོར་རྩམ་གཤམ་དུ་ལུས།
 ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཞེས་མགོན་པོས་བོར།
 ཚེ་འདི་སློབ་བཏང་རྒྱལ་སྐུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Кохані й давні друзі всі розлучаться.
 Майно, тяжко набуते, залишиться позаду.
 Свідомість, цей мандрівний гість, покине
 геть притулок твого тіла. Думки про це
 життя ти відпускай – так практикують
 бодгісатви.

Long-associated companions will part from
 each other. Wealth and possessions obtained
 with effort will be left behind. Consciousness,
 the guest, will cast aside the guesthouse of
 the body. Letting go of this life is the bod-
 hisattvas' practice.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དཀག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།
 བུམས་དང་སྣང་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི།
 གྲོགས་ངན་སློང་བ་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо в стосунках з кимось зростають три отрути⁸ у тобі, вивчення, осмислення і медитація сходять нанівець, а любов і співчуття згасають, уникай таких недобрих друзів – так чинять бодгісатви.

When [evil companions] are associated with, the three poisons increase, the activities of listening, pondering and meditation decline, and love and compassion are extinguished. Abandoning evil companions is the bodhisatvas' practice.

གང་ཞིག་བསྟོན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྲུར་ཞིང་།
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ལྷན་ལྷན་འཕེལ་འགྲུར་བའི།
 བཞེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།
 གཅེས་པར་འཇོན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо піклуєшся про друга справжнього, духовного, вичерпуються вади, а чесноти ростуть, як місяць-молодик. Цінуй учителів духовних більше, ніж власне тіло, – так практикують бодгісатви.

When [sublime spiritual friends] are relied upon, one's faults are exhausted and one's qualities increase like the waxing moon. Cherishing sublime spiritual friends even more than one's own body is the bodhisattvas' practice.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅེང་བ་ཡི།
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་ན།ས།
 དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྲུ།བའི།
 ད་ཀོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Який же бог мирський, сам не вільний від самсари круговерті, здатний когось дійсно врятувати? Тому, коли шукаєш захисту, бери Притулок у неоманних Трьох Перлин⁹ – так практикують бодгісатви.

What worldly god, himself also bound in the prison of cyclic existence, is able to protect others? Therefore, when refuge is sought, taking refuge in the undecieving Triple Gem is the bodhisattvas' practice.

སེམ་ཏཱ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་རྣམས།
 སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སླབ་པས་གསུངས།
 དེ་ཕྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།
 བམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Побідоносний¹⁰ вчив, що всі нестерпні муки
 нижчих станів є наслідком недобрих дій.
 Тому ніколи, навіть під загрозою життя,
 зла не чини – так практикують бодгісатви.

The Subduer said that all the unbearable suf-
 fering of the three lower realms is the fruition
 of wrongdoing. Therefore, never committing
 negative deeds, even at peril to one's life, is
 the bodhisattvas' practice.

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེ་གྲི་པ་བཞིན།
ཡུང་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚེས་ཙན་ཡིན།
ནམ་ཡང་མི་འགྲུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག
དོན་དཀྱིལ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Утіхи й насолоди в усіх самсарних станах такі ж скороминучі, як на траві роса – вони вмить щезають. Прагнни стану позамежного, в якому звільнення незмінне, – так практикують бодгісатви.

The pleasure of the triple world, like a dewdrop on the tip of a blade of grass, is imperiled in a single moment. Striving for the supreme state of neverchanging liberation is the bodhisattvas' practice.

ཐོག་མེད་དཀའ་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་ཅན།
 མ་ལྷོས་སྤྲུག་ན་རང་བདེ་ཅི་ཞིག་གྱ།
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སོམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར།
 བྱང་ལྷོ་སོམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྲུག་ལག་ལེན་ཡིན།

Що робитимеш зі своїм щастям особистим,
 коли страждають твої незліченні матері,
 які тебе любили? Оскільки прагнеш їх
 звільняти від сум'яття й болю, зароджуй
 безмірну бодгічїтту – так практикують
 бодгісатви.

When mothers who have been kind to one
 since beginningless time are suffering, what
 is the use of one's own happiness? Therefore,
 generating the mind of enlightenment in
 order to liberate limitless sentient beings is
 the bodhisattvas' practice.

ལྷན་གྱི་བསྐྱེད་མཁུ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
 རྗེ་གསུམ་པའི་སངས་རྒྱུས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས།
 དེ་ལྟར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱོད་བསྐྱེད་དག།
 ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱུ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Бажаання щастя лиш для себе – причина
 всіх страждань. Чин ума і серця творити
 добро іншим пробуджує до стану
 досконалого просвітлення. Свое щастя, все
 цілком, обмінюй на страждання інших –
 так практикують бодгісатви.

All suffering without exception comes from
 wishing for one's own happiness. The perfect
 buddhas arise from the altruistic mind.
 Therefore, completely exchanging one's own
 happiness for the suffering of others is the
 bodhisattvas' practice.

ལྷ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཐོད།
 ཐམས་ཅན་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།
 ལྷས་དང་ཡོངས་སྤོད་ཏུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས།
 དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші, засліплені жадобою, тебе
 окрадають чи когось до цього спонукають,
 присвячуй щедро їм усе, що маєш,
 все, що дає втіху, і своє тіло й усе своє
 минуле, теперішнє й майбутнє благо – так
 практикують бодгісатви.

Even if others, influenced by great desire,
 steal all one's wealth or have it stolen, dedi-
 cating to them one's body, possessions and
 virtues [accumulated in] the three times is
 the bodhisattvas' practice.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ན་འང་།
 སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли тобі, безвинному, інші ладні голову зігнути, бери на себе – з усієї сили спочуття – все їхнє лиходійство – так практикують бодгісатви.

Even if others cut off one's head when one is utterly blameless, taking upon oneself all their negative deeds by the power of compassion is the bodhisattvas' practice.

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྣ་སྣ་ཚོགས་པ།
 ལྷོང་གསུམ་བྱུང་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
 བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
 ཡོན་ཏན་བཟོད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші на весь широкий світ
 чутки брудні плетуть про тебе, своєю
 чергою ти одзивайся із любов'ю про
 добрі риси тих людей – так практикують
 бодгісатви.

Even if someone broadcasts throughout the
 billion worlds all sorts of offensive remarks
 about one, speaking in turn of that person's
 qualities with a loving mind is the bodhisat-
 tvas' practice.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།
 མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲིབ་ཡང་།
 དེ་ལ་དགེ་པའི་བཞེས་ཀྱི་འདུ་ཞེས་ཀྱིས།
 གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші перебирають твої хиби і ганьблять тебе на людях, вклоняйся їм усім ти шанобливо, вбачаючи в них вчителя і друга, – так практикують бодгісатви.

Even if, in the midst of a public gathering, someone exposes faults and speaks ill of one, humbly paying homage to that person, perceiving him as a spiritual friend, is the bodhisattvas' practice.

བདག་གི་བྱ་བ་ཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་པའི་མིས།
 བདག་ལ་དག་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།
 ནད་རྒྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།
 ལྷག་པར་བརྟེས་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші, про кого дбав ти як про рідне чадо, тебе за ворога вважають, люби їх з особливо сильним співчуттям, як мати – своє хвореє дитя, – так практикують бодгісатви.

Even if someone for whom one has cared as lovingly as his own child regards one as an enemy, to cherish that person as dearly as a mother does an ailing child is the bodhisatvas' practice.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱོ་བོ་ཡིས།
 ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟན་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།
 སྤྲོ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།
 སྐྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть коли інші, рівні тобі чи нижчі, в
 полоні зверхності тебе паплюжать, подумки
 вознось їх шанобливо, як гуру над своєю
 головою – так практикують бодгісатви.

Even if, influenced by pride, an equal or infe-
 rior person treats one with contempt, respect-
 fully placing him like a guru at the crown of
 one's head is the bodhisattvas' practice.

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟོས།
 ཚབས་ཆེན་ནང་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྒྲུབ།
 འགོ་ཀུན་སྒྲིག་སྒྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
 ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть як ти в злиднях і принижений
 постійно, потерпаєш від тяжких хвороб і
 від злощасних сил, духом не занепадай,
 а безстрашно на себе приймай усі гріхи й
 страждання всіх істот – так практикують
 бодгісатви.

Though one may have an impoverished life,
 always be disparaged by others, afflicted by
 dangerous illness and evil spirits, to be with-
 out discouragement and to take upon oneself
 all the misdeeds and suffering of beings is the
 bodhisattvas' practice.

སྐྱེན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུང།
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང།
 སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྲོད་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть якщо ти славетний і багатьма шанований, чи імуцій наче Вайшравана¹¹, не чванись, натомість добре пам'ятай: лаври й гори золоті не мають сутності – так практикують бодгісави.

Though one may be famous and revered by many people or gain wealth like that of Vaishravana, having realized that worldly fortune is without essence, to be unconceited is the bodhisattvas' practice.

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་ཐུལ་ན།
 ཕྱི་ཚེལ་དག་བོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྣོང་རྗེའི་དམག་དམུང་གིས།
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱུལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо лиходіїв внутрішніх – злості й
 негативності своєї – не здолав, боротьба
 із зовнішніми ворогами лише множить їх.
 Тож силою любові й співчуття приструнуй
 плин своїх думок – так практикують
 бодгісатви.

If outer foes are destroyed while not subduing
 the enemy of one's own hatred, enemies will
 only increase. Therefore, subduing one's own
 mind with the army of love and compassion is
 the bodhisattvas' practice.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུ་དང་འབྲ།
 ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
 འཕྲལ་ལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Бажання, яким потураєш – як вода солоня:
 що більше п'єш, то більша спрага. Негайно
 відпускай всі прив'язання, все що тебе
 чіпляє, – так практикують бодгісатви.

However much sense pleasures are enjoyed,
 as [when drinking] salt water, craving still
 increases. Immediately abandoning whatever
 things give rise to clinging and attachment is
 the bodhisattvas' practice.

ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྣོན་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Всі явища є проявом свідомості твоєї;
 усе – як твоє мислення. Суть свідомості
 одвічна не залежить від обумовлень і
 крайнощів думок. Отож дивися в неї і не
 слідуй за думками – не чіпляйся за жоден
 знак суб'єкта і об'єкта сприйняття – так
 практикують бодгісатви.

Appearances are one's own mind. From the
 beginning, mind's nature is free from the
 extremes of elaboration. Knowing this, not to
 engage the mind in subject-object duality is
 the bodhisattvas' practice.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
 མཛེས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།
 ཞེན་ཆགས་སློང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Коли сприймаєш щось приємне – хай
 воно прекрасним навіть, як веселка
 літня, видається, – пам’ятай, що все
 проявне насправді є оманне, й до нього не
 прив’язуйся – так практикують бодгісатви.

When encountering pleasing sense objects,
 though they appear beautiful like a rainbow
 in summertime, not to regard them as real
 and to abandon clinging attachment is the
 bodhisattvas’ practice.

ལྷན་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཞི་ལྟར།
 འཇུག་སྤྱང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
 དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།
 འཇུག་བར་ལྟ་བ་རྒྱུ་གྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Страждання – це наче бачити вві сні
 загибель малюка. О, як же це виснажує
 – сприймати, як реальні, явища
 примарні! Отож як маєш справу з чимось
 неприємним, усвідомлюй його ілюзорність
 – так практикують бодгісатви.

Diverse sufferings are like the death of a
 child in a dream. By apprehending illusory
 appearances as real, one becomes weary.
 Therefore, when encountering disagreeable
 circumstances, viewing them as illusory is
 the bodhisattvas' practice.

བྱང་ལྷུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།
 ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སློབ་ཅི་དགོས།
 དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྐྱོན་མི་རེ་བའི།
 སྐྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо на просвітління ти націлений,
 слід офірувати навіть своє тіло, а майно
 і поготів. Щедрим будь, при цьому не
 чекаючи щось навзамін чи дозрівання
 карми гарної, – так практикують
 бодгісатви.

If it is necessary to give away even one's body
 while aspiring to enlightenment, what need
 is there to mention external objects? There-
 fore, practicing generosity without hope of
 reciprocation or [positive] karmic results is
 the bodhisattvas' practice.

ཚུལ་གྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།
 གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་ཀན་ས།
 དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།
 ཚུལ་གྲིམས་བསྐྱང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Без дисципліни ти не здатний допомогти собі; тоді твої потуги помагати іншим – сміховинні. Тож практикуй етичну дисципліну без жодних сподівань та мирських інтересів – так чинять бодгісатви.

If, lacking ethical conduct, one fails to achieve one's own purpose, the wish to accomplish others' purpose is laughable. Therefore, guarding ethics devoid of aspirations for worldly existence is the bodhisattvas' practice.

དག་བའི་ལོངས་སྤོང་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་ལ།
 གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས།
 དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།
 བཟོད་པ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།

Для бодгісатв, що прагнуть втіхи
 доброчестя, всі кривдники – дорогоцінний
 скарб. Тож не тримаючи образи ні на кого
 і непокою не піддаючись, плекай в собі
 терпіння – так практикують бодгісатви.

To bodhisattvas who desire the wealth of vir-
 tue, all those who do harm are like a precious
 treasure. Therefore, cultivating patience de-
 void of hostility is the bodhisattvas' practice.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བརློག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།
 བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Навіть шраваки та пратьєкабудди¹²,
 націлені лише на власнеє спасіння,
 стараються так ревно, немов би прагнуть
 загасити вогонь на своїй голові. Ти ж
 цю основу добрих якостей, сумлінну
 наполегливість, плекай на благо всіх істот
 – так чинять бодгісатви.

Even hearers and solitary realizers, who ac-
 complish only their own welfare, strive as if
 putting out a fire on their heads. Seeing this,
 taking up diligent effort – the source of good
 qualities – for the sake of all beings is the
 bodhisattvas' practice.

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
 ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམ་པར་གཤམ་བྱས་ནས།
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།
 བསམ་གཏན་སློམ་པ་རྒྱལ་གྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Проникливе прозріння, що з правильного
 зосередження , розчиняє недуги
 неусвідомлених думок. Це розуміючи,
 плекай медитативне зосередження, що
 проникає навіть поза межі чотирьох
 безформних рівнів¹⁴. – так практикують
 бодгісатви.

Having understood that disturbing emo-
 tions are destroyed by insight possessed with
 tranquil abiding, to cultivate meditative
 concentration that perfectly transcends the
 four formless [absorptions] is the bodhisat-
 tvas' practice.

ཤེས་རབ་མེད་ན་ཡ་རོལ་སྤྱན་ལྷུ་ཡིས།
 རྫོགས་པའི་བྱང་ལྷུ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི།
 ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་བྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Без ясної мудрості, решти параміт¹⁵ є недостатньо, щоби справді просвітлитися. Тож засобами вмiлими плекай виразну мудрість усвідомлення, що лине за межі концепційності трьох сфер, – так практикують бодгісатви.

If one lacks wisdom, it is impossible to attain perfect enlightenment through the [other] five perfections. Thus, cultivating skillful means with the wisdom that does not discriminate among the three spheres is the bodhisattvas' practice.

རང་གི་འབྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།
 ཚོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།
 དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ།
 བརྟགས་ནས་སློང་བ་རྒྱལ་བྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Хоч би яке враження «духовної людини»
 ти справляв, ти не чиниш згідно
 Дгарми, якщо не оглядаєш свій стан
 неусвідомлення й свої помилки. Тому
 перевіряй свій стан постійно і світлом
 усвідомлення настійного звільняйся від
 своїх хиб – так практикують бодгісатви.

If, having [merely] the appearance of a
 practitioner, one does not investigate one's
 own mistakes, it is possible to act contrary to
 the Dharma. Therefore, constantly examining
 one's own errors and abandoning them is the
 bodhisattvas' practice.

ཉེན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི།
 ཉེས་པ་གྲོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྲུར་བས།
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི།
 ཉེས་པ་མི་སྣ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо в полоні кепських почуттів базикаєш
 про вади бодгісатв, ти хибиш і губиш сам
 себе. Не обговорюй хиби тих, хто на шляху
 Магаяни, – так практикують бодгісатви.

If, influenced by disturbing emotions, one
 points out another bodhisattva's faults, one-
 self is diminished. Therefore, not speaking
 about the faults of those who have entered
 the Great Vehicle is the bodhisattvas' prac-
 tice.

རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚུད་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
 མཇེང་བཤེས་བྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ།
 རྒྱལ་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Корисливість і марнолюбство викликають
 чвари й гайнують процес навчання,
 мислення і медитації. Тож не прив'язуйся
 до друзів, родичів і благодійників – так
 практикують бодгісатви.

Because the influence of gain and respect
 causes quarreling and the decline of the activ-
 ities of listening, pondering and meditation,
 to abandon attachment to the households
 of friends, relations and benefactors is the
 bodhisattvas' practice.

ལྷུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།
 ལྷུལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྲོད་ལྷུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།
 ཚིག་ལྷུབ་སྲོད་བ་ལྷུལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Груба мова непокоїть розум та викривлює дії бодгісатв. Зречися мови незугарної, яка для інших неприємна, – так практикують бодгісатви.

Because harsh words disturb others' minds and cause the bodhisattva's conduct to deteriorate, abandoning harsh speech that is unpleasant to others is the bodhisattvas' practice.

ཉེན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དཀའ་བས།
 དན་ཤེས་སྐྱིས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།
 རྒྱལ་སོགས་ཉེན་མོངས་དང་པོ་སྐྱིས་མ་ཐག།
 འབྱར་འཇོམ་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Якщо емоцій і думок ти не розпізнаєш і звикаєш до неусвідомлення, це важко потім подолати протидіями. Загострюй меч чіткого усвідомлення, й тієї миті, як емоція недобра чи погана думка виникає, негайно ж утинай її – так практикують бодгісатви.

When disturbing emotions are habituated, it is difficult to overcome them with antidotes. By arming oneself with the antidotal weapon of mindfulness, to destroy disturbing emotions such as desire the moment they first arise is the bodhisattvas' practice.

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།
 ལྷན་དུ་བྲན་དང་གཤམ་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Отож, ти хоч би де і що робив, запитуй себе завжди: «В якому стані є моя свідомість? Яким є ум мій у цю мить?». Дій на благо всіх істот, завжди тренуючи уважне споглядання й усвідомлення сумлінне – так практикують бодгісатви.

In brief, whatever conduct one engages in, one should ask, “What is the state of my mind?” Accomplishing others’ purpose through constantly maintaining mindfulness and awareness is the bodhisattvas’ practice.

དེ་ལྟར་བཙོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས།
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྲལ་བསྐྱེད་བསལ་བའི་ཕྱིར།
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
 བྱང་ལྷུབ་བསྐྱོབ་ཀྱིས་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Щоби всіх істот у їх безмежній кількості
 звільняти від страждань, всю добру силу,
 що походить від старань практикувати
 такий чин бодгісатв, присвячуй на благо
 цілковитого просвітлення, пам'ятаючи, що
 всі три сфери є насправді чисті.

In order to clear away the suffering of limit-
 less beings, through the wisdom [realizing]
 the purity of the three spheres, to dedicate
 the virtue attained by making such effort for
 enlightenment is the bodhisattvas' practice.

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།
 རྒྱལ་གྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྲུང་ཅུ་བདུན།
 རྒྱལ་གྲས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

Слідуючи вченням просвітлених
 майстрів, що викладені в сутрах, тантрах
 і в роз'ясненнях до них, їхнє значення я
 підсумував у «Тридцять сім бодгісатвічних
 практик» – для тих, хто серцем тягнеться
 до цього шляху буддових нащадків.

Following the speech of the Sublime Ones on
 the meaning of the sutras, tantras and their
 commentaries, I have written The Thirty-
 Seven Practices of Bodhisattvas for those who
 wish to train on the bodhisattvas' path.

ခြုံ့ခြုံ့၏'သ'ခရ'ရိင်'ဗျာဏ'ပ'ဗ္ဗင်'ပ'ခါ'ဗျာဏ'၊
 ခရ'ပ'သ'ဗျာဏ'ပ'ခါ'ဗျာဏ'ဗျာဏ'ခ'ခရ'ဗျာဏ'၊
 ခရ'သ'သ'ခရ'ပ'ခါ'ဗျာဏ'ပ'ခါ'ဗျာဏ'ပ'ခါ'ဗျာဏ'၊
 ဗျာဏ'ဗျာဏ'ဗျာဏ'ဗျာဏ'ဗျာဏ'ဗျာဏ'ဗျာဏ'ဗျာဏ'ဗျာဏ'

У науках я освічений не дуже, і розумом простий, тому цей твір – не розумова вправа на втіху схоластам. Та оскільки покладався я на сутри й на одкровення святих мудреців, то вважаю, що в цих бодгісатвічних практиках немає вад.

Due to my inferior intellect and poor learning, this is not poetry that will please scholars, yet as I have relied upon the sutras and the speech of the Sublime Ones, I think the bodhisattva practices are not mistaken.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐུ་སྐྱེད་པ་སྐྱབས་ཆེན་རྣམས།
 སློང་མན་བདག་འདྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མངོད་དུ་གསོལ།

Проте такому недалекому, як я, важко
 осягнути глибину і велич чину бодгісатв.
 Тому й молю усіх святих пробачити
 мені помилки, такі як протиріччя й
 неадапність думки.

However, because it is difficult for one of inferior intellect like myself to fathom the depth of the great deeds of bodhisattvas, I beseech the Sublime Ones to forbear my errors such as contradictions and incoherent reasoning.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀུན།
 དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་མཚོག་གིས།
 སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
 སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

В силу блага, що від цього, хай же всі
 мандрівники стануть, завдяки чудовій
 вищій та відносній бодгічїтті, як захисник
 Ченрезїк, який не підлягає жодним
 крайнощам – ані самсарного буття, ні
 спокою нїрвани.

By the virtue arising from this may all migra-
 tors become, through excellent conventional
 and ultimate bodhicitta, like the Protector
 Chenrezig who does not abide in the extremes
 of existence or peace.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྣ་བའི་བཙུ
ན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྩེ་རི་ཆེན་ཕྱག་ཏུ་སྦྱར་བའོ།།

Цей твір написав, на благо своє та всіх істот, чернець Тхоґме, тлумач писань і міркувань, у неоціненній печері, що в місцині Нгюлчу.

This was written for the benefit of himself and others by the monk Thogme, an exponent of scripture and reasoning, in a cave in Ngülchu Rinchen.

- ¹ Два види бодгічїтти: відносна бодгічїтта – співчуття, любов і намір просвітлитися заради допомоги всім істотам; і вища бодгічїтта – позамежна мудрість пізнання дійсної природи всього. Бодгічїтту також ділять на такі два види: бодгічїтта наміру і бодгічїтта здійснення (тут і далі – примітки перекладача).
- ² Локешвара (на санскриті, «Владика світу», скорочене від «Авалокітешвара»; тибетський варіант цього імені, Ченрезік, «Той, хто зі співчуттям споглядає [всіх]» або «Той, хто розкриває очі») - Бодгісатва Любові й Співчуття.
- ³ «Тілом, мовою і подумки» - в оригіналі, дослівно, «трьома брамами» («го-сум» по-тибетському, «триврата» на санскриті), які за буддійською термінологією стосуються тіла, мови та ума.
- ⁴ Дгарма (санскр.) – залежно від контексту: вчення Будди, буддійська Доктрина, духовний Шлях, справжня природа буття. Коли в перекладах це слово пишуть із маленької літери «д»,

це або прикметник («дгармічне») або, як іменник, зазвичай може означати просто «явища», «якості» чи «ментальні об'єкти».

⁵ Буддові нащадки – синонім бодгісатв.

⁶ «Безцінний корабель» - таке людське життя, яке, згідно з буддизмом, є безцінне тому, що має т.зв. вісім свобід (таланів) і десять привілеїв (пільг), необхідних для дійсного духовного розвитку.

⁷ Самсара (санскр.; тибетською мовою «корва») – циклічність, «коловорот» пережиттів, перенароджень і смертей у т.зв. шести сферах обумовленого існування, сповнених невідання, страждань і непостійності. Згідно з буддизмом це передусім ментальний стан непросвітлених істот, що в полоні невідання і хибного сприйняття дійсності, і з цього – карми, яка обертає цю «круговерть».

⁸ «Три отрути» - емоції прив'язаності, нехоті й байдужості.

- ⁹ Три Перлини (або Три Коштовності, санскр. «триратна», тиб. «кончоґ сум») – Будда, Дгарма й Санґха.
- ¹⁰ Побідоносний – Будда.
- ¹¹ Вайшравана – в буддійській міфології охоронець півночі й божество багатств.
- ¹² Шраваки (санскр. «слухачі») і прат'екабудди (санскр. «само-будди» або «самотні просвітлені») – певний тип практикуючих у буддизмі Тхеравади, мета яких – особисте звільнення в нірвані (принаймні згідно з тим, як це інтерпретують у буддизмі Магаяни).
- ¹³ «Проникливе прозріння, що з правильного зосередження...» - два основні, базові види буддійської медитації: 1) «врівноважене зосередження» або «спокійне перебування» (санскр. «шаматха», тиб. «шіне») і 2) «проникливе прозріння» або «вище видіння» (санскр. «віпаш'яна», тиб. «хлактонґ»).

¹⁴ «Чотири безформні рівні» (дослівно «чотири безформні заглиблення») – такі глибокі стани зосередження, які стосуються сфери безформностей, - найвищий рівень самсари, - де безформні божества заглиблені в медитацію «чотирьох безформних рівнів»: 1) безмежного простору, 2) безмежної свідомості, 3) нічоговості, 4) ні існування, ні неіснування. Згідно з буддизмом Магаяни і Ваджраяни, зацикленість на тих напрочуд тонких станах зосередження є радше пасткою, перешкодою досягненню цілковитого Просвітлення.

¹⁵ «Решта параміт» – (санскр. «параміта» - «поза межне досконалення») - поза межні 1) щедрість, 2) дисципліна етики, 3) терпіння, 4) радісне зусилля, 5) медитативне зосередження. Шоста, визначальна параміта – поза межна мудрість.

¹⁶ «Три сфери» - суб'єкт дії (виконавець), об'єкт дії і акт дії. В іншому контексті «три сфери», за буддійською термінологією, можуть означати три рівні самсарних світів, від найочевиднішого до найтоншого: сфера бажань, сфера форм і сфера безформностей.

В 2003 році, на вимогу К'ябдже Ґарчена Рінпоче, в Його рiтрiтному осередку в Аризонi цей твiр переклали українською мовою – тодi ще з англiйського перекладу, який робила Арі та з її згоди – Його учні Ярослав Литовченко та Журавка Тонковид.

Цей новий переклад Ярослав Литовченко зробив безпосередньо з тибетської мови ориґіналу в 2015 році в Непалі, на основі коментарів Ґарчена Рінпоче та детальних пояснень схоласта-йогiна Мінґюра Дордже. Редагувала, даючи цінні поради стосовно певних нюансів Дгарми в цьому тексті, Лама Журавка Дазанґ. Також допомагала редагувати Олена Ковалевська.

Авторське право на цей український переклад © Ярослав Литовченко, 2016

At the request of Garchen Triptrül Rinpoche, this translation was completed in 1999 by the disciple Ari-ma. Additional revisions were made by her in the spring of 2002. English translation copyright Ari Kiev 2002. This text is for free reproduction and distribution. It's copyright is solely for the purpose of authentication.