

ཀུལ་སྤུས་ལག་ལེན་རྩལ་གྱི་ལ་བཞུགས་མོ།།

# Тридцать семь практик Бодхисатвы

Перевод с тибетского: Хайди Кёппл  
Перевод с английского: Марина Донская

Москва 2005 г

གང་གིས་ཚེས་ཀྱི་འགྲོ་ལོང་མིང་གཟིགས་ཀྱང་།  
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྟེན་མཛད་པའི།  
སྤུངས་མཚོ་ག་དང་སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།  
ཉལ་ཏུ་སློོ་གསུམ་གྱིས་པས་སྐྱབས་འཚལ་ལོ།

Понимая, что все явления и феномены пребывают за пределами прихода и ухода,  
Он устремлен исключительно осуществлять благо других существ,  
Великому учителю и защитнику Авалокитешваре  
С почтением я постоянно простираюсь телом, речью и умом.

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྗེས་བའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།  
དམ་ཚེས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།  
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ལས་ལ་རག་ལས་པས།  
རྒྱལ་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

Полностью просветленные, являющиеся источником всего блага и счастья,  
Появляются в силу реализации священной Дхармы.  
Поскольку эта реализация зависит от знания практики,  
Я хочу объяснить вам практику Бодхисаттв.

དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཚེན་རྫིང་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།  
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།  
ཉེན་དང་མཚན་དུ་དབྱེར་བ་མིང་པར་ནི།  
ཉན་སེམས་སློམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

Получив великий и редкий корабль свобод и богатств,  
Слушать, размышлять и медитировать, не отвлекаясь, день и ночь,  
Дабы освободить себя и других из океана самсары,  
Является практикой Бодхисаттвы.

གཉེན་གྱི་སྤོགས་ལ་འདྲ་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།  
དག་ཡི་སྤོགས་ལ་ཞི་སྤང་མི་ལྟར་འབད།  
སྤང་དོར་བརྗོད་པའི་གཏི་ལྷག་ལྷན་ནག་ཅན།  
ཕ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

К друзьям наша привязанность устремляется как река,  
К врагам ненависть пылает, как огонь.  
Поэтому практика Бодхисаттвы - покинуть этот дом,  
Где обитает мрак неведения, и мы забываем, что принимать, а что отрицать.

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉན་མོངས་ཅིམ་གྱིས་འགྲིག།  
རྣམ་གཡོང་མིད་པས་དགོ་སྤོར་ངང་གིས་འཕྲིལ།  
ཅིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལེ་ཅིས་ཤེས་སྤྱི།  
དཔེན་པ་བརྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Покинув эти негативные места, тревожащие эмоции постепенно успокаиваются,  
В отсутствие отвлечений практика добродетели усиливается,  
Осознавание становится ярче, порождая убежденность в Дхарме.  
Приверженность к местам уединения является практикой Бодхисаттвы.

ཡུན་རིང་འགོགས་པའི་མཚའ་བ་ཤེས་མོ་སོར་འབྲུག།  
འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཚོར་རྣམས་ལྷུང་ཏུ་ལྷུག།  
ལུས་གྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོད།  
ཅི་འདི་སྤོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Разлучившись со своими близкими и друзьями,  
Оставив позади с огромным трудом приобретенные богатства,  
Наше сознание оставляет своё тело подобно гостю, покидающему отель.  
Ослабление интереса к этой жизни является практикой Бодхисаттвы.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དྲུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།  
ཐོས་བསམ་བསྐྱོན་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།  
བྱམས་དང་སྡིང་རྗེ་མིད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི།  
གྲིགས་ངན་སྤང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если в результате дружбы три яда усиливаются,  
Деятельность изучения, размышления и медитации ослабевает,  
Любовь и сострадание покидают нас,  
Оставить плохую компанию - практика Бодхисаттвы.

གང་ཞིག་བསྟན་ན་ཉེས་པ་ཐང་འགྱུར་ཞིང་།  
ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་སྐྱེ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་པའི།  
བ་ཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལྷུས་བས་ཀྱང་།  
གཅིས་པར་འཛོན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если, следуя духовному другу, наши плохие деяния уменьшаются,  
А благие качества увеличиваются, как растущая луна,  
Почитать такого духовного друга больше,  
Чем своё собственное тело - практика Бодхисаттвы.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཅོན་རར་བཅེངས་བ་ཡི།  
འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཡིས་སུ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱས།  
དེསྟེར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི།  
དགོན་མཚོ་གསུབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Сами прикованные к самсаре,  
Кого могут защитить мирские Боги?  
Поэтому практикой Бодхисаттвы является  
Принятие прибежища в трех драгоценностях.

འཛིན་ཏུ་བཟོན་དཀའ་ངན་སྲིད་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལྟམ་སྐྱེས་

སྤྲིག་པའི་ལས་གྱི་འབྲས་བུར་བྱུང་པས་གསུངས།

དེསྦྱིར་སློབ་ལ་བབས་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Все нестерпимые страдания в низших мирах

Являются результатом своих же недобрых дел, как учит Мудрец.

Поэтому практика Бодхисаттвы -

Постоянно воздерживаться от недобрых поступков даже ценой собственной жизни.

སྤྲིད་དུ་སྐྱེས་བདེ་བ་རྩ་ཚུལ་གྱི་ལྷན་པ་བཞིན།

ཡུང་ཅམ་ཞིག་གིས་འཛིན་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོ་ག།

དོན་ཏུ་གཉིར་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Счастье в трех мирах подобно капле росы на травинке –

Исчезнет в одно мгновенье...

Поэтому практика Бодхисаттвы -

Стремиться к уровню освобождения, вечно неизменному.

སློབ་མི་ད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྩེ་བ་ཡི།

མ་རྣམས་སྐྱབས་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་ག།

དེསྦྱིར་མཐོང་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་སྦྱིར།

བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Когда наши матери, которые любили и заботились о нас с безначальных времен, мучаются от страданий,

Какой прок от нашего собственного счастья?

Поэтому практикой Бодхисаттвы является зарождение ума бодхичитты,

Направленного на освобождение безграничного количества живых существ.

སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེའདྲོད་ལས་བྱུང་།  
རྗེས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས།  
དེསྐྱེར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག།  
ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Все без исключения страдания возникают из желания собственного счастья.  
Абсолютное просветление достигается благодаря состоянию ума, направленному  
на благо других,  
Поэтому практикой Бодхисаттвы является стремление  
Без сожаления отдать своё счастье в обмен на страдания других.

སྐྱུ་དག་འདྲོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོམ་  
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།  
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས།  
དེལ་བསྐྲོལ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если кто-то, находясь под властью желания,  
Крадет все ваше богатство или подбивает на кражу других,  
Практика Бодхисаттвы - посвящать этому человеку  
Своё тело, свои наслаждения и добродетель трех времен.

བདག་ལ་ཉེས་པ་རྩུང་ཐད་མེད་བཞིན་དུ།  
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།  
སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།  
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то собирается отсечь вам голову,  
Когда вы абсолютно ни в чем не виновны,  
Практикой Бодхисаттвы является принять на себя все зло этого поступка  
Благодаря силе сострадания.

འགལ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྒྲོ་ཚོགས་པ།  
སྟོང་གསུམ་ཁུབ་པར་སྟོན་པར་བྱེད་ན་ཡང་།  
བྱམས་པའི་སེམས་གྱིས་སྐར་ཡང་དེ་ཉིད་གྱི།  
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то порочит вас и бесчестит  
На всю трех тысячекратную вселенную,  
Практикой Бодхисаттвы является  
Восхваление его достоинств снова и снова.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགལ་ཞིག་གིས།  
མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྟོན་ཡང་།  
དེལ་དག་བའི་བའིས་གྱི་འདུ་ཤིས་གྱིས།  
གྱས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то при всём честном народе  
Обнажает ваши недостатки, используя грубые слова,  
Практика Бодхисаттвы - почтительно поклониться этому человеку,  
Понимая, что он является вашим духовным другом.

བདག་གིས་སུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱངས་པའི་མིས།  
བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།  
ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་སུལ་མ་བཞིན་དུ།  
ལྟག་པར་བརྩེབ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если тот, кого я нежно любил и заботился как о собственном ребенке,  
Теперь видит во мне врага,  
Практика Бодхисаттвы - продолжать заботиться о нём с любовью,  
Как мать любит свое дитя, пораженное болезнью.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱོ་བོ་ཡིས།  
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྩམ་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།  
སྐྱེ་མ་བཞིན་དུ་གྲུབ་པས་བདག་ཉིད་གྱི།  
སྐྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если кто-то равный мне или худший  
Из гордыни порочит меня,  
Практикой Бодхисаттвы является почитание его,  
Как учителя над моей головой.

འཚོ་བས་ཕོངས་ཤིང་རྟག་དྲུ་མི་ཡིས་བརྩམ།  
ཚབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་གྲུང་སྐྱེད།  
འགྲོ་ཀྱན་རྒྱིག་སྐྱབ་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།  
ལྷམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если я лишен средств к существованию и постоянно унижен другими,  
Разбит тяжелой болезнью или одержим вредоносными духами,  
Практика Бодхисаттвы - принять на себя  
Страдания и зло всех живых существ, не впадая в отчаяние.

སྐྱབ་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྐྱོ་བོས་བདུད།  
རྣམ་ཐོས་སུ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྲུང་།  
སྲིད་པའི་དཔར་འབྱོར་སྲིད་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།  
ཁིངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если меня возвеличили и почитают,  
И богатство моё сравни богатству Вайшравана,  
Практика Бодхисаттвы - не впадать в высокомерие,  
Зная, что слава и богатство этого мира не имеют сущи.



རང་གི་ཞི་སྤང་དག་གོ་མ་ལྟུལ་ན།  
ཕྱི་ཕོ་པ་དག་གོ་བདུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།  
དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེས་དམག་དཔུར་གིས།  
རང་སྤྱད་འདུལ་བ་སྤུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Не укротив своего врага – собственную агрессивность,  
Победа над внешними врагами только лишь увеличивает их число.  
Практикой Бодхисаттвы является укрощение своего характера  
С помощью армии любви и сострадания.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུལ་སྤྱད་འདྲ།  
རི་ཅོམ་སྤྱོད་ཅིང་སྤྱིང་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།  
གང་ལ་ཞིན་ཆགས་སྤྱི་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།  
འཕྲུལ་ལ་སྤྱོད་བ་སྤུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Наслаждения - как соленая вода,  
Сколько бы мы их не имели, жажда к ним будет все больше и больше.  
Поэтому практика Бодхисаттвы -  
Незамедлительно отвергнуть привязанность к материальным объектам.

རི་ལྟར་སྤྱང་བ་འདི་དག་རག་གི་སེམས།  
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།  
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གསུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།  
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་སྤུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Всё видимое является нашим собственным умом.  
Сущность ума изначально свободна от всех умопостроений.  
Понимая это, практика Бодхисаттвы -  
Не создавать в уме различий между воспринимающим и воспринимаемым.

ཡིད་དྲུང་ལོང་བའི་ཡུམ་དང་སྦད་པ་ན།  
དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇམ་ཚོན་རི་བཞིན་དུ།  
ནེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།  
ཞིན་ཆགས་སློང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Когда мы встречаем приятный нам объект,  
Мы должны помнить, что он подобно радуге в летнее время,  
Красив, и в то же время, не реален.  
Оставить привязанность - практика Бодхисаттвы.

སྤྱག་པསྒལ་སྒྲུ་ཚོགས་སྤྱི་ལམ་སུ་ཉི་ལྟར།  
འཇུལ་སྒྲུང་བདེན་པར་བཅུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།  
དེ་སླེར་མི་མཐུན་སྤྱིན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།  
འཇུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Страдания подобны смерти своего ребенка во сне.  
Как мучительно принимать иллюзорную действительность за настоящее!  
При встрече с неблагоприятными обстоятельствами  
Практика Бодхисаттвы - видеть их иллюзорную сущность.

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།  
ཕྱི་དོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤྱོས་ཅི་དགོས།  
དེ་སླེར་ལན་དང་རྣམས་སྤྱིན་མི་རེ་བའི།  
སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если, желая достичь просветления, мы должны пожертвовать даже своим телом,  
То не стоит и говорить о других материальных объектах!  
Поэтому практика Бодхисаттвы –  
Быть щедрым, не ожидая ничего взамен.

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།  
 གནམ་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་མཁན་གསལ།  
 དེ་སྦྱར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།  
 ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

Без дисциплины мы не сможем осуществить свое собственное благо,  
 И желание осуществить благо других - просто смехотворно.  
 Поэтому практикой Бодхисаттвы является соблюдение дисциплины,  
 Лишенной мирских желаний.

དག་བའི་ལོངས་སྤོང་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐྱེས་ལ།  
 གཞོད་བྱིད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏིར་དང་མཚུངས།  
 དེ་སྦྱར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།  
 བཟོད་པ་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

Для Бодхисаттвы, который желает наслаждений добродетели,  
 Любой, кто причиняет зло, является драгоценным сокровищем.  
 Поэтому практикой Бодхисаттвы является терпение,  
 Свободное от ненависти и враждебности.

རང་དོན་འབངས་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།  
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།  
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འཕྱུང་གནས་གྱི།  
 བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже Шраваки и Пратьекабудды, осуществляющие лишь собственное благо,  
 Усердны подобно тем, кто старается погасить пламя в своих волосах.  
 Практикой Бодхисаттвы является совершенствование упорства -  
 Источника всех качеств на благо живых существ.

ཞི་གནས་རབ་རྟུན་ལྷན་པའི་ལྷན་མཛོད་གཤམ།  
ཉོན་མོངས་རྣམས་པར་འཛོམས་པར་ཉེས་བྱས་ནས།  
གཞུགས་མེད་བཞིལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡིས།  
བསམ་གཏན་བསྐྱོན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Понимая, что ясное видение пребывания в полном покое,  
Совершенно уничтожает тревожащие эмоции.  
Практикой Бодхисаттвы является развитие медитативной концентрации,  
Истинно выходящей за пределы четырех Миров Отсутствия Форм.

ཉེས་རབ་མེད་ན་པ་པོའ་ཕྱིན་ལྷ་ཡིས།  
ཚོགས་པའི་བྱང་རླབ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།  
ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།  
ཉེས་རབ་བསྐྱོན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

При недостатке мудрости остальные пять парамит  
Не приведут к достижению полного просветления.  
Поэтому практикой Бодхисаттвы является тренировка в мудрости,  
Наделенной методом и свободной от концептуализации трех сфер.

རབ་གིས་འཇུག་པ་རབ་གིས་མ་བརྟགས་ན།  
ཚོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱིད་སྲིད་པས།  
དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རབ་གི་འཇུག་པ་ལ།  
བརྟགས་ནས་སྤང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Не проанализировав свои заблуждения  
Можно выглядеть практикующим Дхарму, занимаясь вовсе не Дхармой.  
Поэтому практикой Бодхисаттвы является избавление  
От собственного заблуждения благодаря его постоянному анализу.

ཉེས་མེད་ས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྐྱེས་གཞན་དག་གི།  
ཉེས་པ་སྒྲིང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།  
ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཉུགས་པའི་གང་ཐག་གི།  
ཉེས་པ་མི་སྣ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если под властью тревожащих эмоций кто-то обсуждает недостатки другого  
Бодхисаттвы,  
Он наносит вред самому себе.  
Поэтому практика Бодхисаттвы -  
Не обсуждать недостатки тех, кто ступил на путь Великой Колесницы.

རྙེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་རྙེད་འགྱུར་ཞིང།  
ཐོས་བསམ་བསྐྱོན་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།  
མཇེལ་བ་ཉེས་ཁྲིམ་དང་སྤྱིན་བདག་ཁྲིམ་རྣམས་ལ།  
ཆགས་པ་སྐྱོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

Раздоры ради достижения славы и богатства  
Ухудшают деятельность слушания, размышления и медитации.  
Практика Бодхисаттвы - оставить привязанность  
К членам семьи, друзьям и благодетелям.

རྒྱུ་མོའ་ཆེག་གིས་གཞན་སེམས་འཁྲུག་འགྱུར་ཞིང།  
རྒྱལ་བའི་སྐས་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།  
དེ་སྤྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་པའི།  
ཆེག་རྒྱུ་སྐྱོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

Грубые слова тревожат ум других  
И наносят вред поведению Бодхисаттвы.  
Поэтому практика Бодхисаттвы -  
Оставить грубую речь, неприятную другим.

ཉོན་མོངས་གཟམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དཀའ་བས།  
དུན་ཤིས་སྐྱིས་དུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརླང་ནས།  
ཚགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱིས་མ་ཐག།  
འཇུག་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Когда тревожащие эмоции вошли в привычку, противоядие едва может остановить их.  
Поэтому, как только возникает привязанность,  
Практика Бодхисаттвы - используя момент внимательности,  
Держать наготове оружие-противоядие и сокрушить негативные эмоции.

མདོར་ན་གང་དུ་སྦྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།  
རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞིས།  
རྒྱན་དུ་དྲན་དང་ཤིས་བཞིན་རྒྱན་པ་ཡིས།  
གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Вкратце, что бы я ни делал,  
Я задаю себе вопрос: «Что происходит в моем уме?»  
Таким образом, практика Бодхисаттвы – осуществление блага других  
Благодаря постоянной внимательности и осознанности.

དེསྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགོ་བ་རྣམས།  
མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བསལ་བའི་སྤྱིར།  
འཁོར་གསལ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤིས་རབ་ཀྱིས།  
བྱང་རྒྱབ་བརྩོ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

Чтобы вся добродетель, таким образом, старательно накапливалась,  
Да рассеются страдания безграничного количества живых существ!  
Практика Бодхисаттвы - посвятить всю заслугу на благо просветления,  
осознавая полную чистоту трех сфер.

མདོ་སྐྱོད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།  
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།  
རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྲིབ་ཅུ་བརྟན།  
རྒྱལ་ཁབ་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

Смысл сутр, тантр и писаний  
Я постигаю, следуя учениям посвященных,  
Изложенным как и эти «Тридцать Семь Практик Бодхисаттвы»  
На благо тех, кто желает следовать пути Бодхисаттв.

སློབ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྐྱེངས་པ་ཅུང་བའི་ཕྱིར།  
མཁས་པ་དགྲེས་པའི་སྒྲིབ་སྒྲོར་མ་མཆིས་ཀྱང་།  
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།  
རྒྱལ་ཁབ་ལག་ལེན་འཇུག་མེད་ལེགས་པར་སེམས།

Поскольку мой уровень интеллекта невысок, и я не слишком образован,  
Этот текст не приведет в восторг ученых.  
Но поскольку он основан на учении сутр и посвященных,  
Я убеждён, что в «Практиках Бодхисаттв» нет ошибок.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་སློབ་པ་རྣམས་ཆེན་རྣམས།  
སློབ་དམན་བདག་གཉེད་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།  
འགལ་དང་མ་དྲིས་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།  
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ།

Поскольку трудно измерить глубину великих деяний Бодхисаттвы  
Тому, чей интеллект не силен, как и мой,  
Я прошу прощения у посвященных  
За множество ошибок, включая противоречивость и непоследовательность.

དེལས་བྱུང་བའི་དག་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།

དོན་དམ་ཀུན་རྗེས་བྱུང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གིས།

སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།

སྐྱེན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་འོག།

Благодаря возникшей добродетели, пусть все живые существа

С помощью относительного и абсолютного настроения просветления

Станут равными защитнику Авалокитешваре,

Не оставаясь в крайностях существования и покоя.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ། ལྷང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་འཕྲུག་པ་ཐོགས་མེད་

ཀྲིས་དཔུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་ཕྱག་ཏུ་སྐྱར་བའོ།།

Этот текст был написан в пещере Нгулчу Ринчен монахом Тогме, сторонником писаний и аргументации, с целью помочь себе и другим.