

**THE 37
PRACTICES OF ALL
THE BODHISATTVAS**

**A 37
BODHISZATTVA
GYAKORLAT**

by Gyalse Tokme Zangpo

༄༅། རྣམ་ལོ་གེ་ཤུར་ཡ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་ལོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།
ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྐུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། ཏྲ་ཏུ་སློ་གསུམ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས། དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་གིས་ལ་རག་ལས་པས། རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

I pay homage to you, Lokeshvarāya!

**Aware that all phenomena are devoid of true existence,
You nevertheless act unstintingly on behalf of the wellbeing
of all beings. With my body, speech and mind I bow devotedly to
you, Chenrezig, my pre-eminent teacher and protector.**

**The perfect Buddhas, the wellspring of all good fortune
and happiness, Have reached that state by realizing the noble
Dharma. To do so requires knowledge of the practice,
So I will now explain what Bodhisattvas do:**



Tisztelet és hódolat Lokeshvarának.

A test, beszéd és tudat három kapujával mindig tisztelettel
borulok le a legtökéletesebb mester és oltalmazó, Csenrézi előtt,
aki bár tökéletesen értette, hogy a jelenségek nem tűnnek elő s
nem tűnnek el, mégis összpontosított igyekezettel menti az érző
lényeket.

A tökéletes Buddhák, a boldogulás és boldogság forrásai, a nemes
Dharma megvalósításából születnek. Mivel a megvalósítás a Dharma
gyakorlatok ismeretétől függ, kifejtem a bodhiszattvák gyakorlatait.



དལ་འབྱོར་གྱ་ཚེན་རྗེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།།
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།།
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།།
 ཉན་སེམས་བསྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ། །

**Seeing that you have boarded this ship that is so difficult to reach
 with the freedoms and favourable conditions that it affords,
 your goal must now be to liberate yourself and others from Samsara.
 Devoting yourselves day and night, without the slightest lapse,**

**To learning, reflecting and meditating;
 This is what Bodhisattvas do.**

Most, amikor rendelkezésünkre áll az értékes emberi test,
 a nagy hajó, melyet oly nehéz megszerezni,
 Törekedjünk rá, hogy másokkal együtt megszabaduljunk a
 Szamszara óceánjából.

Szorgalommal tanulni, elmélkedni és meditálni;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





གཉིན་གྱི་སྤོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྒྱ་ལྷར་གཡོ།།
 དགྲ་ཡི་སྤོགས་ལ་ཞི་སྤང་མི་ལྷར་འབར།།
 རྒྱང་དོར་བརྗེད་པའི་གཉི་མུག་མུན་ནག་ཅན།།
 ས་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢ །།

Our clinging to those we love is like the pounding ocean's waves, our animosity towards our enemies smoulders like fire, and in the murky gloom of your ignorance you forget what we should be doing or not doing.

**Turning your backs on your homes:
This is what Bodhisattvas do.**

Szeretteinkhez való ragaszkodás érzése kavarog, mint a víz.
 Ellenségeink gyűlöletének érzése izzik, mint a tűz,
 Tudatlanságunk mély és sötét,
 ezért elfelejtjük mit használjunk, és mit utasítsunk el.

Elhagyni a szülőföldet;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།།
 རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སློབ་ངང་གིས་འཕེལ།།
 རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།།
 དབེན་པ་བསྐྱེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༩ །།

Flee from detrimental environments, and your mental defilements will start to clear. Cast off distractions, and your wholesome behaviour will burgeon by itself. If your mind is clear, you will attain sureunderstanding of the Dharma.

**Living in seclusion;
This is what Bodhisattvas do.**

Mikor az ártalmas helyeket elhagytuk, a zavaros érzelmek fokozatosan megszűnnek. Szórakozottság nélkül, az erényes igyekezet természetes módon erősödik. Ha tudatod tiszta, megjelenik a Dharma végleges megértése.

Békés, nyugodt helyeken tartózkodni;
Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཚོར་རྗེས་ལུལ་དུ་ལུས།།
 ལུས་གྱི་འགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར།།
 ཚོ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།། ། །

**Year-long companionships are severed,
 laboriously acquired goods and chattels have to be abandoned.
 consciousness, housed in the body like a guest in an inn,
 will move out.**

**Relinquishing your hold on the affairs of this life:
 This is what Bodhisattvas do.**

A barátok és családtagok végül elszakadnak egymástól.
 A sok munkával szerzett gazdagság és vagyon a hátunk
 mögött marad.
 Tudatunk, a vendég elhagyja a test vendégházát.

Elengedni ezt az életet;
 Ez a bódhiszattvák gyakorlata.





གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།
 བྱམས་དང་སྣིང་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི།།
 གྲོགས་ངན་སྤོང་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༥ །།

**The company of bad friends reinforces the three mental poisons.
 Your learning, reflecting and meditating activity declines.
 As a result, your love and compassion drain away.**

**Turning your back on bad friends:
 This is what Bodhisattvas do.**

Ha egy barátság a három méreg felerősödését okozza,
 és miatta elmarad a tanulás, elmélkedés és meditáció,

Elhagyni az ilyen barátokat;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་གུར་ཞིང་།།
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྒྱ་ལྗར་འཕེལ་འགུར་བས།།
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།།
 གཅེས་པར་འཇོན་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༦ །།

In the company of true spiritual friends your shortcomings will cease, and your virtues will grow like the waxing moon.

Cherishing true spiritual friends, holding them dearer than your own body: This is what Bodhisattvas do.

Ha nemes szellemű barátokra támaszkodunk, hibáink eloszlanak, képességeink pedig, mint a növő hold, teljesednek.

A saját testnél is többre tartani a spirituális társakat; Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རང་འཛིང་བ་ཡི།།
 འཇིག་རྟེན་གླ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས།།
 དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི།།
 དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ག །།

**The worldly gods are themselves
 incarcerated in the prison of Samsāra,
 so how could they possibly protect you?**

**Seeking refuge in the unfailing Three Jewels:
 This is what Bodhisattvas do.**

Hogyan tudna egy világi isten megvédeni bennünket,
 mikor ő maga is a szamszára börtönében sínylődik?

Ezért a menedék keresésekor forduljunk a csalhatatlan
 Három Drágasághoz;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





འིན་རུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྣམས།།
 སྒྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་པས་གསུངས།།
 དེ་སྦྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྒྲིག་པའི་ལས།།
 རྣམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༥ །།

The Buddha taught that the suffering of the lower realms, so hard to endure, is the outcome of unwholesome actions.

Therefore, never committing a harmful act, even on pain of death: This is what Bodhisattvas do.

A Megszabadító azt tanította, hogy az alsóbb világok minden kibírhatatlan szenvedése, a negatív cselekedetek gyümölcse.

Ezért kerüljük a negatív tetteket, még ha az életünkbe kerül is; Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





མྱིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་ཟིལ་བ་བཞིན།།
 ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།
 རྣམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།
 དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༩ །།

**Whatever happiness the three realms afford,
 it is like a drop of dew on the tip of a grass blade:
 it exists only for fleeting moments and quickly vanishes.**

**Seeking the supreme state of liberation that never changes:
 This is what Bodhisattvas do.**

Mint egy harmatcsepp a fűszál szélén,
 a három világ boldogsága egy pillanat alatt elpárolog.

Törekedni a sosem változó szabadság mindent meghaladó
 állapotának elérésére;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཅན།།
 མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།
 དེ་ལྟེང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེལ་བྱའི་ལྟེང་།།
 བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༠ །།

**All my mothers, who since beginningless time
 have loved me, are exposed to suffering.
 what use is it if I alone am happy?**

**So, generating Bodhicitta
 to liberate all beings from suffering:
 This is what Bodhisattvas do.**

Mikor anyáink, kik kezdettelen idők óta kedvesek voltak
 hozzánk, szenvednek, mit ér saját boldogságunk?

Ezért a végtelen számú érző lény megszabadítása érdekében
 keltsük fel a megvilágosodás szellemét;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པའི་སེམས་ལས་འབྱུངས།།
 དེ་སྦྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག།།
 ཡང་དག་བཞེ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༡ །།

**All suffering arises from seeking our own happiness.
 perfect Buddhahood arises from the wish to help others.**

**Exchanging your own happiness for others' suffering:
 This is what Bodhisattvas do.**

Kivétel nélkül minden szenvedés saját boldogságunk
 kívánságából fakad. A tökéletes Buddhák az önzetlenség
 tudatából születnek.

Ezért boldogságunkat őszintén elcserélni mások szenvedésére;
 A bodhiszattvák gyakorlata.





སྐྱུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།།
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གས་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།།
 ལུས་དང་ལོངས་སྤོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།།
 དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༢ །།

Even if someone in their acquisitiveness were to steal all your worldly possessions or incite another person to do so,

making over everything to him, body, belongings and all your merit from past, present and future: This is what Bodhisattvas do.

Akkor is ha valaki nagy vágytól hajtva lopja el minden vagyonunk, vagy felbujt valaki mást hogy az lopja el,

Ajánljuk fel neki testünket, vagyonunkat, és a három időben felhalmozott összes érdemünket; Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།
 ལྷིང་ཇི་འདྲི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྡིག་པ་རྣམས།
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༢ །།

**Even if person decapitates you
 although you have committed no offence at all.**

**Summoning all your resources of compassion
 to take this negative act upon yourself:
 This is what Bodhisattvas do.**

Még ha ártatlanságunk ellenére, valaki le is vágja a fejünket,

Együttérzésünk ereje által vegyük magunkra az ő összes
 tévedését és hibáját;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྐྱོན་སྐྱོན་ཚོགས་པ།
 ལྷོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྐྱོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
 བུམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐྱར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
 ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་གྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༧ །།

**Even if someone spread all kinds of slanders
 throughout a billion universes,**

**Responding by affectionately detailing
 that same person's good qualities:
 This is what Bodhisattvas do.**

Még ha valaki minden módon rágalmaz minket,
 szerte a milliárd világban,

Hirdessük cserébe az ő jó tulajdonságait;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།།
 མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲིན་ཡང་།།
 དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་གྱི་འདུ་ཤེས་གྱིས།།
 ལུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༣ །།

**Even if someone humiliates and denigrates you
 in front of others, regarding him as a spiritual teacher**

**And behaving deferentially towards him:
 This is what Bodhisattvas do.**

Akkor is ha valaki nagy tömegek előtt, felfedi hibáinkat és
 elítélően beszél rólunk,

Bánjunk tisztelettel vele és tekintsük spirituális barátunk;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།
 བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྷ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།
 རད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།
 ལྷག་པར་བརྩི་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༦ །

**Even should someone for whom you have cared
 as for your own child treats you hostilely,**

**Behaving towards this person with special affection
 as a mother behaves towards a sick child:
 This is what Bodhisattvas do.**

Ha valaki akinek a gondját viseltük, mint saját gyermekünknek,
 ellenséggként kezel minket,

Akkor mint egy anya, aki beteg gyermekét gondozza,
 szeressük őt még jobban;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།།
 ར་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།
 རྒྱ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།།
 ལྷོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༧ །།

Even if a person on an equal or lower footing than yourself is so arrogant as to treat you condescendingly,

**Looking up in respect to this person as a teacher:
This is what Bodhisattvas do.**

Még ha egy velünk egyenrangú, vagy alacsonyabb rendű személy, gőgösen viselkedik is velünk és rágalmaz minket,

Olyan tisztelettel tekintünk rá, mint saját Gurunkra, akit a fejünk felett vizualizálunk;
Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།
 ཚབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤངས།
 འགྲོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
 ལྷམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༥ །།

Even if you are deprived of the bare necessities of life, you are treated disdainfully, and you are afflicted with serious illnesses or exposed to damaging influences,

Taking the negativity and the suffering of all beings upon yourself without once feeling disheartened: This is what Bodhisattvas do

Még akkor is ha nagyon szegényes életünk van és mások lenéznek, vagy veszélyes betegségek és sötét szellemek gyötörnek bennünket,

Bátorságunk elvesztése nélkül vegyük magunkra minden lény negativitását és szenvedését; Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





སྒྲོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྒྲི་བོས་བརྟུང་།
 རྣམ་ཐོས་བུ་ཡི་ཚོར་འདྲ་ཐོབ་གྲུར་གྱང་།
 ལྷིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྒྲིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩ །།

**Even if you gain fame, people bow down before you,
 and you amass riches like those of Vaiśravaṇa,**

**Regarding worldly values as ephemeral
 and thus remaining free of vanity:
 This is what Bodhisattvas do**

Akkor is ha híresek és előkelők vagyunk és mások tisztelnek minket,
 vagy olyan vagyonunk van, mint a leggazdagabb istennek,

Lássuk át a világi ragyogás és szerencse lényegtelenségét;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྐྱུལ་ན།།
 ལྷི་རོལ་དག་པོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།
 དེ་ལྷི་རྩུམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།།
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༠ །།

If you fail to subdue your anger inside you, your enemies in the outside world will increase while you are struggling with them.

So subjugating your own mind with the armies of love and compassion: This is the practice of Bodhisattvas

Ha leigáztuk a külső ellenségeket, de közben saját dühünket nem semmisítettük meg, akkor ellenségeink száma csak gyarapodni fog.

Ezért győzzük le saját dühünket, a szeretet és együttérzés seregeivel; Ez a bodhisattvák gyakorlata.





འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚཱི་རྩུ་དང་འདྲ།
 ཇི་ཅམ་སྐྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
 འཕྲལ་ལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༡ །།

**Indulging in sensual pleasure is like drinking salt water:
 the more you consume, the greater is your longing.**

**Forswearing here and now those things
 that engender clinging and desire:
 This is the practice of Bodhisattvas**

Az érzéki örömök, mint a sós víz, csak fokozzák a vágyakat.

Ezért ha valami ragaszkodást és függőséget okoz,
 utasítsuk el azt azonnal;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་ཡང་གི་སེམས་།།
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྣོམ་པའི་མཐའ་དང་བྲལ་།།
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཇིན་མཚན་མ་རྣམས་།།
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༢ །།

**All phenomena are your own mind.
 the essence of mind has always been free
 of the extremes of proliferating concepts.**

**In the light of this perception, imputing to neither the
 experience nor the experiencer any characteristics:
 This is what Bodhisattvas do.**

A jelenségek saját tudatunk megjelenései.
 A tudat, természetéből fakadóan mentes a mentális
 bonyolításoktól.

Ezt tudva, dualista koncepciók nélkül, pihenjünk meg a
 valóság eredeti természetében;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།།
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཛེལ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།།
 མཛེས་པར་སྐྱང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།།
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༩ །།

**Even though you may encounter pleasurable experiences,
as delightful as a rainbow in summer,**

**Not regarding them as real events and relinquishing
all clinging:
This is what Bodhisattvas do.**

Mikor kellemes élményeket tapasztalunk, bár szépnek
tűnnek, mint a nyári szivárvány, ne tekintsük őket valóságnak!

Engedjük el a ragaszkodást és a függést;
Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





ལྷན་བསྐྱེད་སྣ་ཚོ་གསུམ་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།།
 འཁྲུལ་སྣང་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།
 དེ་ལྟར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ།།
 འཁྲུལ་པར་སྣ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**Suffering in all its manifestations is like a child's death in a dream.
 Mistaking illusory phenomena for something
 real saps your energy.**

**So recognizing the disagreeable occurrences
 in your life as illusions:
 This is what Bodhisattvas do.**

Minden szenvedés olyan, mint a gyermekünk
 halála álmunkban.
 Ha ezen látszatot valósnak tekintjük, aggódni kezdünk.

Ezért ha kellemetlen helyzetbe kerülünk tekintsük azt
 szemfényvesztésnek, illúziónak;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།།
 བྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་(ལྷ་)སློམ་ཅི་དགོས།།
 དེ་བྱིར་ལན་དང་རྣམ་སླིན་མི་རེ་བའི།།
 ལྷོན་པ་བཏོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༣ །།

Whoever wishes to attain enlightenment must abandon even the body, let alone all outward things.

So giving generously, without self-interest or hope for karmic reward: This is what Bodhisattvas do.

Ha a megvilágosodás érdekében még saját testünket is fel kell adnunk, akkor szükséges e beszélni a tárgyakról?

Ezért a jó karmikus következmények elvárása nélkül, nagylelkűen adni; Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།
 གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མེད་ཅི་གནས།།
 དེ་སྤྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།།
 ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༦ །།

Without living ethically, you cannot achieve even your own wellbeing, and it would be absurd to try to bring about the wellbeing of others.

So, unimpeded by worldly ambitions, monitoring your own ethical behaviour: This is what Bodhisattvas do.

Ha fegyelem híján képtelenek vagyunk saját céljaink megvalósítására, mások üdvének beteljesítésére gondolni, csupán egy vicc.

Ezért a világi törekvéseket mellőző fegyelem óvása; A bodhiszattvák gyakorlata.





དགོ་བའི་ལོངས་སྤོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐྱེས་ལ།།
 གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།།
 དེ་སྤྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།།
 བཟོད་པ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**For Bodhisattvas seeking to enjoy what is wholesome,
everything harmful is a priceless treasure.**

**So, practising acceptance in the face of adversity without
any resentment:
This is what Bodhisattvas do.**

Az erény örömét szerető bodhiszattvák számára,
kincset jelentenek a helytelenül cselekvők.

Ezért az ellenszenv nélküli türelem kialakítása;
A bodhiszattvák gyakorlata.





རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།།
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་རྒྱུ་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།།
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།།
 བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༥ །།

Even the Hearers and the Self-realised Ones, who practise for their own benefit, exert themselves as strenuously as someone putting out a fire on their own head.

All the more then, on behalf of all beings, cultivating joyous perseverance, the source of all wholesome qualities: This is what Bodhisattvas do.

A sárvakák és pratjékabuddhák, akik egyedül saját hasznukra gondolnak, még ők is olyan kimerítő igyekezettel gyakorolnak, mintha a fejükön égő tüzet kellene eloltaniuk.

Így mi, akik minden létező javára kívánunk válni, fejlesszünk ki szorgalmat, ami a jó tulajdonságok forrása; Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





ཞི་གནས་རབ་རྒྱ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།།
 ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།།
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།།
 བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༩ །།

When you have understood that penetrating insight imbued with calm abiding can completely eliminate defilements,

Then practising meditative absorption that goes beyond the Four Formless Ones: This is what Bodhisattvas do.

A nyugalommal áthatott belátás (sine és lakhtong) tökéletesen megsemmisíti a zavaros érzelmeket.

Ezért olyan meditatív stabilitást kialakítani, mely túl van a négy forma nélküli állapoton; A bodhiszattvák gyakorlata.





ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་སྲིན་ལྷ་ཡིས།
 རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི།
 ཤེས་རབ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༠ །།

**With the five perfections but without insight
you cannot attain full enlightenment.**

**So cultivating insight employing skilful means
and staying free of the Three Spheres:
This is what Bodhisattvas do.**

Bölcsesség nélkül lehetetlen elérni a teljes megvilágosodást
csupán az első öt páramita gyakorlása által.

Ezért az ügyes módszerek által, alakítsuk ki a három világ
fogalmiságát meghaladó bölcsességet;
Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།།
 ཚོས་པའི་གཟུགས་གྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།།
 དེ་སྤྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་པ་ལ།།
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༡ །།

If you neglect to examine your own confusion, you may to all appearances resemble a true practitioner, but your activity will not conform to the Dharma.

Constantly examining your own confusion and overcoming it: This is what Bodhisattvas do.

Ha nem elemezzük saját zavarodottságunk, a Dharma maszkja alatt valójában a Dharmával ellentétesen is cselekedhetünk.

Ezért hibáink folyamatos megfigyelése és elengedése; A bodhiszattvák gyakorlata.





ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྐྱེས་གཞན་དག་གི།
 ཉེས་པ་སློང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི།
 ཉེས་པ་མི་སྐྱ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༢ །།

If, impelled by your own defilements, you talk about the shortcomings of other Bodhisattvas, this will damage only yourself.

So, refraining from commenting on the flaws of others who have embarked on the path of the Great Vehicle: This is what Bodhisattvas do.

Ha zavaros érzelmeink hatására más bódhiszattva hibáin lovagolunk, csak saját minőségeinket fogjuk lerontani.

Ezért ne beszéljünk azok hibáiról, akik a Mahajána útját követik;
Ez a bódhiszattvák gyakorlata.





རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 མཛེལ་བཤེས་བྱིས་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།།
 ཆགས་པ་སྦྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༢ །།

**Rewards and praise give rise to quarrelling,
which will get in the way of your devotion to learning,
reflection and meditation.**

**So letting go of attachment to the homes
of friends, relatives and sponsors:
This is what Bodhisattvas do**

Mivel a nyereség és elismerés utáni vágy csak vitákba
torkollik és elnyomja a tanulást, elmélkedést és meditációt,

Vessünk véget a jóttevőkhöz, barátokhoz és családhoz való
ragaszkodásnak;
Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





རུབ་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།།
 རྒྱལ་བའི་སྲས་གྱི་སྲོད་རྒྱལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།
 ཚིག་རུབ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༧ །།

**Other people are upset by harsh words,
and these also impair the Bodhisattva's own way of life.**

**So ceasing to utter harsh words that upset others:
This is what Bodhisattvas do.**

A durva szavak zavarják mások tudatát,
és lerontják a bódhiszattvák magatartását is.

Ezért utasítsuk el a kellemetlen, durva beszédet;
Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དཀའ་བས།།
 དུན་ཤིས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྩུངས་ནས།།
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག།
 འབྱར་འཇོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༣ །།

**When defilements have become habitual
it is difficult to rectify them with remedies.**

**So eliminating defilements like greed as soon as they arise
by means of the guardians mindfulness and clear knowledge
armed with their antidotes:
This is what Bodhisattvas do.**

Ha a zavaros érzelmek megszokottak, nehéz megtalálni az ellenszerüket. Felvértezve a figyelmesség fegyverének ellenszerével,

Semmisítsük meg a zavaros érzelmeket keletkezésük pillanatában;
Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





མདོར་ན་གང་དུ་སློབ་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།
 རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།།
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༦ །།

In a nutshell:

**Wherever you are, whatever you are doing,
 exploring the state of your mind
 with unceasing mindfulness and clear knowledge
 and gauging your activity to the wellbeing of others:
 This is what Bodhisattvas do.**

Röviden,
 bárhol is vagy és bármit is csinálsz,
 figyeld meg a tudatod állapotát!

A tudatosság és figyelem folyamatos fenntartása által
 mások javára válni;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས།།
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བསལ་བྱའི་སྲིར།།
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།།
 བྱང་རྒྱུ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**Dedicating to awakening the wholesome
 that has arisen through these endeavours
 with the insight of the Purity of the Three Spheres,
 with a view to eliminating the suffering of the countless
 living beings:
 This is what Bodhisattvas do**

A három világ fogalmiságától mentes, tökéletes bölcsesség
 által, szüntessük meg a végtelen számú érző lény szenvedését!

A megvilágosodást célzó erőfeszítés által halmozott
 érdemek felajánlása;
 Ez a bodhiszattvák gyakorlata.





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

ལྷོ་ལྷོས་དམན་ཞིང་རྒྱུངས་པ་རྒྱུད་བའི་སྤྱིར།
 མཁས་པ་དབྱེས་པའི་སྤྱི་བ་སྤྱོད་མ་མཆིས་ཏེ།
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱིར།
 རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།

འོན་ཀྱང་སྐྱེས་སྤྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས།
 ལྷོ་དམན་བདག་འབྲས་གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་སྤྱིར།
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

དེ་ལས་རྒྱུད་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།
 དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་གིས།
 སྤྱི་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
 རྒྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

ཅས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཅུན་
 པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་རྒྱའི་རིན་ཆེན་སུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ། །།





Emulating the commentaries of noble masters on the interpretation of the teachings in the sūtras, tantras und śāstras, I have compiled these thirty-seven verses on what bodhisattvas do, for those who wish to practise the Bodhisattva path.

I am a person of modest intelligence and little education, so this is not a poetic work that will appeal to scholars.
However, since I have drawn on the sūtras and the commentaries of illustrious masters,
I believe that this work accurately describes what bodhisattvas do.

However, for somebody of little intelligence like myself, it is difficult to grasp the great scope of Bodhisattva practice.
So I beg the noble masters to overlook this work's shortcomings like inconsistencies, non sequiturs and such like.

May any wholesomeness that this work engenders, through the supreme relative and absolute bodhicitta, prevent all beings from residing
in the extreme of the cycle of samsāric existence nor in that of peace, like the protector Chenrezig.

*I, the monk Thogme, who teaches the scriptures and logical argumentation, have written this for my own and others' benefit,
in the cave known as Precious Mercury (Ngülchu Rinchen).*





A Magasztosak - szutrák, tantrák és magyarázataik jelentését kifejtő - szavait követve, írtam le a Harminchét Bodhiszattva Gyakorlatot azok számára, akik el szeretnék kezdeni a bodhiszattva ösvény gyakorlatát.

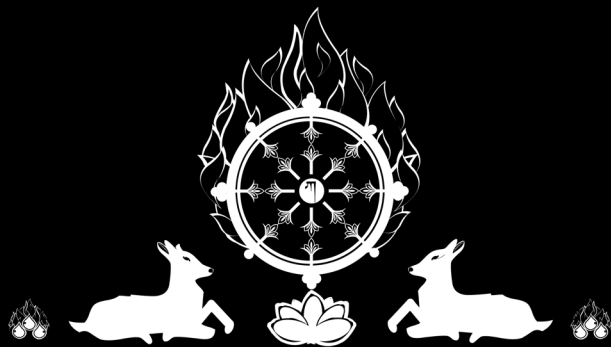
Intelligenciám szegényes és iskolázottságom is szerény, ezért ez a mű nem egy tudósokat kielégítő költemény, de mivel a szutrákra és a Magasztosak szavaira támaszkodtam, úgy gondolom, a bodhiszattvák gyakorlata nem téves.

Mivel egy hozzám hasonló alacsony képességűnek nehéz felfogni a bodhiszattvák nagy tetteinek mélységeit, így kérem a Magasztosakat, nézzék el ellentmondásaim és gondolati ziláltságom hibáit.

A munkámból származó érdemek által valósítsa meg minden érző lény – a legnagyobb viszonylagos és végső bodhicsitta által - a létezés vagy béke szélsőségeitől mentes védelmező Csenrézi állapotát.

Mindezt írta maga és mások hasznára Thogme szerzetes, a szövegek és jelentések magyarázója, Ngulcsu Rincsen barlangjában.





༄༅། འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲལ།།

THE 4TH JAMGON KONGTRUL MINGYUR DRAKPA SENGE

