

**THE 37
PRACTICES OF ALL
THE BODHISATTVAS**

**37 STROF
O POSTĘPOWANIU
SYNA ZWYCIĘZCY**

by Gyalse Tokme Zangpo

༄༅། ཀམ་ལོ་གེ་ཤུར་ཡ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགོ་ལོང་མེད་གཟིགས་གྱང་། འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཇེད་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་གཤིས་ལ་རག་ལས་པས། རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

I pay homage to you, Lokeśvarāya!

**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:**



Namo Lokesioraje!

Przed tym, który ujrzał wszystkie zjawiska jakowełne od przychodzenia i odchodzenia i troszczy się wyłącznie o pomyślność istot, przed doskonałym Lamą i Opiekunem Czenrezig, z oddaniem wciąż skłaniam się ciałem, mową i umysłem.

Źródło wszelkiej pomyślności i radości, doskonali buddowie, stali się nimi poprzez urzeczywistnienie świętej dharmy. Ponieważ to urzeczywistnienie zależy od wiedzy, jak dharma jest osadzona w postępowaniu, będzie tu objaśnione ćwiczenie się w postępowaniu Syna Zwycięzcy.



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་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡ །།

**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.**

Kiedy ten trudny do osiągnięcia okręt wolności i pomyślnych warunków został uzyskany, poświęcenie się bez lenistwa dniem i nocą studiowaniu, przemyśliwaniu i medytacji, by wyprowadzić siebie i wszystkich innych poza ocean samsary, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





གཉིན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།།
 དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞི་སྒྲུང་མི་ལྟར་འབར།།
 མྱེད་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.**

Pragnienie i przywiązanie do przyjaciół płyną jak woda.
 Nienawiść do wrogów płonie jak ogień.
 W ciemności otępienia zapomina się o tym, co należy przyswoić,
 a co porzucić.
 Dlatego opuszczenie rodzinnego miejsca
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





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 Boddhisattvas do.**

Przez porzucenie obierania szkodliwych celów trucizny umysłu stopniowo zanikną.

Przez bycie wolnym od rozproszenia praktyka cnót rozwija się sama z siebie.

Dzięki czystości umysłu rodzi się zaufanie do dharmy.

Szukanie przeto odosobnienia jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཚོར་རྗེས་ལུལ་དུ་ལུས།།
 ལུས་ཀྱི་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.**

Od przyjaciół i bliskich, z którymi długo dzieliło się życie
 będzie się oddzielonym.
 Bogactwo i wszystko co się posiada, zdobyte z takim
 wysiłkiem, trzeba będzie zostawić.
 Świadomość opuści hotel ciała, w którym była gościem.
 Nietroszczenie się więc o sprawy tego życia
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།
 ལུམས་དང་སྡིང་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.**

Gdy ma się przyjaciół i bliskich, w towarzystwie których
 wzrastają trzy trucizny, wówczas staje się obojętnym na
 studiowanie, przemyśliwanie i medytację.
 Wyrzeczenie się więc takich przyjaciół, przy których niknie
 miłość i współczucie,
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་གུར་ཞིང་།།
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རླ་ལྟར་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.**

Gdy jednak znajduje się wsparcie w kimś, w kogo obecności wszystkie błędy nikną, a dobre właściwości wzrastają jak księżyc ku pełni, kochanie tego świętego duchowego nauczyciela bardziej niż siebie samego, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





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།། ། །

**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.**

Sami schwytani w więzieniu samsary – światowi bogowie
 – czyż oni mogą innym udzielić schronienia?
 Zatem przyjęcie schronienia w tych, którzy nigdy nie zawodzą
 – w Trzech Klejnotach
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





འིན་རྟེན་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྣམས།།
 སྐྱིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་པས་གསུངས།།
 དེ་སྦྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྐྱིག་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.

Cierpienia niższych światów, nie do zniesienia nawet przez chwilę, są owocem szkodliwych czynów, jak uczy Budda. Dlatego unikanie wszelkich szkodliwych czynów, nawet za cenę życia, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





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.**

Szczęście trzech światów jest jak kropla rosy na źdźble trawy
 – jedna chwila i jest ono we władaniu przemijalności.
 Dlatego ukierunkowanie się ku najwyższemu stanowi
 niezmiennego wyzwolenia
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཅེ་བ་ཅན།།
 མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར།།
 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.**

Kiedy cierpią moje matki, które otaczały mnie miłością
 od niemającego początku czasu,
 jakże sam mógłbym być szczęśliwy?
 Przeto rozwijanie oświeczonej postawy ku wyzwoleniu
 niezliczonych istot,
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





སྐྱུག་བསྐྱལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པའི་སེམས་ལས་འབྱུངས།།
 དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱལ་དག།།
 ཡང་དག་བཟེ་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.**

Wszelkie cierpienie, bez wyjątku, wynika z dążenia do własnego szczęścia.

Doskonały stan buddy budzi się w umyśle ukierunkowanym ku pomyślności innych.

Dlatego wymiana własnego szczęścia na cierpienie innych przyjmowane na siebie jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





སྲུ་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་བསྡོམ་བ་རྒྱལ་སྲས་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.**

Nawet gdy ktoś, powodowany żądzą,
 obrabuje mnie z mienia lub namówi innych do tego,
 poświęcenie mu ciała, majątku i zasług trzech czasów
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།
 ལྷིང་ཇེ་འི་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.**

Gdy ktoś odrąbie mi głowę,
 mimo że nie byłem winien nawet najmniejszego błędu,
 wówczas mocą współczucia wzięcie jego zła na siebie
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྐྱོན་སྐྱོན་ཚོ་གསུམ་པ།
 ལྷོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྐྱོན་གསུམ་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.**

Nawet gdy ktoś w wieloraki sposób poniży mnie i oczerni tak,
 że jego wymyślenia odbiją się echem w trzytysięcznym
 wszechświecie,
 rozgłaszanie w odpowiedzi w pełnym miłości usposobieniu
 jego dobrych właściwości
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





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་སྤྲས་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.**

Gdy ktoś, wobec wielkiego zgromadzenia,
 wyjawia moje najtajniejsze błędy i źle o mnie mówi,
 okazywanie mu w duchu najpełniejszej pokory, jakby był
 duchowym nauczycielem,
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།།
 བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་ལྷ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།།
 རད་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།།
 ལྷག་པར་བརྗེ་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.

Gdy ludzie, których ochraniałem i którzy byli mi drodzy
 jak jedyne dziecko,
 działają przeciw mnie, jakby byli moimi wrogami,
 wówczas kochanie ich jeszcze bardziej, jak matka kocha
 dziecko owładnięte chorobą,
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





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་ཀྱི།།
 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.

Gdy równi mi ludzie lub podwładni, popędzani dumą, traktują mnie pogardliwie, skłanianie się głową do ich stóp, jakby byli Lamą, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་རྒྱ་མི་ཡིས་བརྟམས།
 ཚབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྦྱར།
 འགྲོ་ཀུན་སྲིག་སྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
 ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་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**

Również gdy pozostaję w biedzie, porzucony trwam w
 pogardzie bliźnich, dotknięty jestem najcięższymi chorobami i
 nawiedzany przez demony,
 wówczas nie rozpacz, lecz przyjmowanie błędów i cierpień
 wszystkich istot na siebie,
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





སྒྲོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྒྲི་བོས་བརྟུང་།།
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ཚོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།།
 ལྷིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྒྲིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།།
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་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**

Również gdy cieszę się sławą i wiele głów z respektem skłania się przede mną i gdy posiadam skarby niczym Bóg Bogactwa, nie popadanie wówczas w próżność, lecz widzenie, że wspaniałości tego świata są bez esencji, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





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**

Jak długo prawdziwy wróg – mój własny gniew – nie będzie
 poskromiony, wciąż będzie się wzmacniać walka przeciw ze-
 wnętrznym nieprzyjaciołom.
 Poskromienie przeto własnego strumienia życia przez użycie
 wojsk miłości i współczucia
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚཱི་རྒྱ་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**

Przedmioty pożądań są jak słona woda
 – im więcej się pije, tym większe powstaje pragnienie.
 Porzucenie więc żądz zaraz, gdy tylko się pojawi,
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





ཇི་ལྟར་སྐྱུང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྐྱོས་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.**

Wszelkie zjawiska, jakkolwiek powstają, są moim własnym
 umysłem.

Natura umysłu od niemającego początku czasu jest wolna od
 skrajności.

Niestwarzanie więc w umyśle pojęć chwytanego i chwyającego
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





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.

Kiedy spotyka się pociągające obiekty,
 dostrzeganie, że – jak tęcza latem – są one piękne, lecz nierealne
 i porzucenie przywiązania
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





ལྷག་བསྐྱེལ་སྣ་ཚོ་གསལ་སྤྲི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།།
 འཇུལ་སྣང་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།
 དེ་ལྟར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ།།
 འཇུལ་པར་སྣ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་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.**

Różnorakie cierpienia są jak śmierć syna we śnie.
 Uważanie złudnych zjawisk za rzeczywiste, jest trwonieniem
 czasu.
 Postrzeganie przeto przeciwnych okoliczności jako złudnych,
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།།
 བྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་(ལྷ་)སློམ་ཅི་དགོས།།
 དེ་བྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྲིན་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.

Skoro pragnienie oświecenia wymaga gotowości do poświęcania nawet własnego ciała, tym bardziej nie trzeba zabiegać o zewnętrzne rzeczy. Przeto rozwijanie szczodrości, bez nadziei na zapłatę lub karmiczną korzyść, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།
 གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མེདི་གནས།།
 དེ་སྤྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།།
 ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྤྱིམ་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.

Nie mając etycznej samodyscypliny, nie można osiągnąć nawet własnych celów.

Tym bardziej życzenie przyniesienia pożytku innym jest wówczas jak żart.

Przeto strzeżenie etyki, bez podążania za światowymi celami, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





དགོ་བའི་ལོངས་སྤོང་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐྱེས་ལ།།
 གཞོད་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.**

Dla bodhisattwy dążącego do uszczęśliwiających cnót,
wszyscy którzy mu szkodzą, są jak drogocenny skarb.
Dlatego ćwiczenie cierpliwości bez nienawiści do nikogo
jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





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.

Nawet śrawakowie i pratjekabuddowie, dążący do własnego pożytku, wykazują pilność taką, jak przy gaszeniu ognia na własnej głowie. Rozwijanie więc radosnej pilności, będącej źródłem właściwości przynoszących pożytek innym, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





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.

Przejrzysty wgląd, oparty na wyciszającej medytacji, całkowicie pokona duchowe trucizny. Zatem ćwiczenie się w medytacyjnej koncentracji, będącej poza czterema bezforemnymi stanami, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་སྲིན་ལྟ་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.**

Bez rozróżniającej mądrości, wyłącznie dzięki pozostałym paramitom, nie można osiągnąć doskonałego oświecenia. Tak więc, z pomocą zręcznych metod, rozwijanie rozróżniającej mądrości, wolnej od podmiotu, przedmiotu i działania, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





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་སྤྲུལ་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.

Jeśli nie analizuję swoich złudzeń, może się zdarzyć, że formalnymi działaniami dharmy wypełniać będę niedharmiczne cele.
Dlatego stałe badanie swojego pomieszania i porzucanie go jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྐྱེས་གཞན་དག་གི།
 ཉེས་པ་སྐྱོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལྷགས་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.

Gdy pod wpływem trucizn umysłu rozgłasza się błędy innych bodhisattwów, plami się siebie samego. Zatem, niewyrażanie się źle o tych, którzy wstąpili na Wielką Drogę, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





རྗེ་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་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་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**

Troska o zyski i chwałę prowadzi często do zwad,
przez co osłabia się praktykę studiowania, przemyśliwania
i medytacji.

Porzucenie więc przywiązania do ukochanych, przyjaciół,
popleczników i domostwa,
jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





རྩལ་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།།
 རྩལ་བའི་སྲས་གྱི་སྲོད་རྩལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།
 ཚིག་རྩལ་སྲོང་བ་རྩལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**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.**

Przez używanie złośliwych słów niepokoi się umysły innych i plami w ten sposób postępowanie bodhisattwy. Porzucenie przeto szorstkiej mowy, która rani uczucia innych, jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དཀའ་བས།།
 དུན་ཤིས་སྐྱིས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྩུངས་ནས།།
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱིས་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.**

Gdy trucizny umysłu stają się przyzwyczajeniem,
trudno jest je przezwyciężyć siłą antidotum.
Dlatego uważne i świadome rozgromienie bronią antidotum
pragnienia i innych trucizn zaraz, gdy tylko się pojawią,
jest postępowaniem Syna Zwycięzcy.





མདོར་ན་གང་དུ་སློབ་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།
 རྒྱུ་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།།
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤེལ་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.**

Mówiąc krótko, gdziekolwiek się przebywa, cokolwiek się robi, jakkolwiek pojawia się nastrój umysłu, bez przerwy, z uważnością i jasnym uświadomieniem sobie, kierowanie się dobrem innych jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





དེ་ལྟར་བརྗོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་རྣམས།།
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་བསལ་བྱའི་སྤྱིར།།
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།།
 བྱང་རྒྱུ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐས་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**

Aby rozproszyć cierpienie niezliczonych istot,
 poświęcenie – z mądrością wolną od trzech pojęć
 – zasługi powstałej z dążeń bodhisattwy
 jest postępowaniem Syna Zwycięzcy





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

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

འོན་ཀྱང་སྐས་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་འགོ་བ་ཀུན།
 དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་གིས།
 ལྷིད་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་བཙུན་
 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 Zgodnie ze znaczeniem sutr, tantr i siastr, i podążając za słowami świętych, ułożyłem tych trzydzieści siedem ćwiczeń w postępowaniu Syna Zwycięzcy, aby były one pomocą dla wszystkich, którzy pragną podążać ścieżką bodhisattwy.

Zdaję sobie sprawę, że moja inteligencja jest niewielka i z powodu braku studiów nauczyłem się niewiele. Nie władam również sztuką mowy, jak ci, co radują serca mędrców. Ponieważ jednak przedstawiony tu tekst opiera się na sutrach i słowach świętych mistrzów, wierzę, że to „Postępowanie Syna Zwycięzcy” jest bezbłędne.

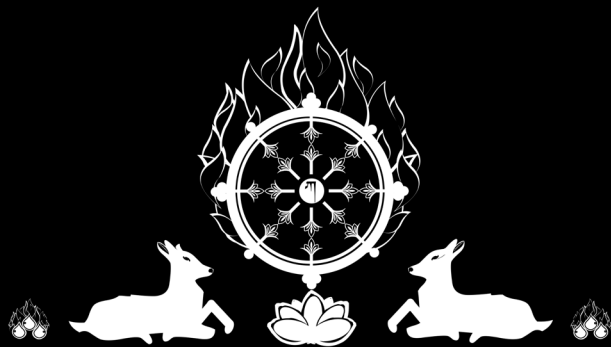
Mimo to, ktoś obdarzony tak niewielką inteligencją jak ja, z trudnością może poznać postępowanie bodhisattwy w jego pełnej głębi. Proszę więc świętych o wyrozumiałość za wszystkie moje błędy, które powstały z niewłaściwych i sprzecznych słów.

Oby dzięki zasłudze powstałej z tej pracy wszystkie istoty osiągnęły poziom Opiekuna Czenrezig, który obdarzony jest doskonałą relatywną i absolutną bodhicittą i nie przebywa w skrajności samsary ani nirwany

A Tekst ten napisał dla dobra własnego i innych uczony i logik Thogme, podczas gdy przebywał na odosobnieniu w jaskini Ngul Ciu Rincien.

Na polski przełożył Karma Rinczen we wrześniu 1993 roku





༄༅། འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྲལ།།

THE 4TH JAMGON KONGTRUL MINGYUR DRAKPA SENGE

