

དངུལ་ཚུ་ཐོགས་མིང་བཟང་པོ།

*Ачарья Нулъ-чу Тогмед Зангпо*

༄༅། རྒྱལ་སྐུས་ལག་ལེན་སོ་  
བདུན་བཅུགས་སོ།།

**ТРИДЦАТЬ СЕМЬ  
ПРАКТИК  
БОДХИСАТТВЫ**



Москва 2006

༄༅། ར་མོ་ལོ་ཀེ་ལཱ་རུ་ཡ།

НАМО ЛОКЕШВАРАЯ

གང་གིས་ཚེས་ཀྱན་འགྲོ་འོང་མིང་གཟིགས་ཀྱང་།  
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི།  
སྤྲོ་མ་མཚོག་དང་སྦྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།  
རྟེན་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Телом, речью и умом преданно  
простираюсь и восхваляю Великого учителя  
и защитника Авалокитешвару! Который  
видя, что все дхармы на самом деле не  
возникают и не исчезают, целиком посвятил  
себя служению во благо всем живым  
существом.

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་བའི་སངས་རྒྱས་ལྷན་ས།  
དམ་ཚེས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།  
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།  
རྒྱལ་སྐས་ལྷན་ས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

Совершенные Будды — источник благ и счастья, реализовали глубочайший путь Дхармы. Опираясь на их практику, я объясню вам тридцать семь практик Бодхисаттвы.

དལ་འབྱོར་གྱ་ཆེན་རྗེ་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།  
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་སྤྱིར།  
ཉན་དང་མཚན་དུ་དབྱེར་བ་མིད་པར་ནི།  
ཉན་སེམས་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

1

Обрести труднодоступную человеческую жизнь со всеми её благами и привилегиями, встретиться с Дхармой, дабы стать свободным самому и другим помочь освободиться из океана сансары. Слушание, размышление и медитация - является практикой бодхисаттвы.

གཉེན་གྱི་སློབ་པ་ལ་འདོད་ཆགས་རྩུ་ལྟར་གཡོ།  
དབྱ་ཡི་སློབ་པ་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མེ་ལྟར་འབར།  
སྲུང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་ལྷག་ལྷན་ནག་ཅན།  
ཕ་ཡུལ་སློང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

2

Привязываясь к тем, кто вам нравится, вы взбудораживаетесь, словно волны на воде. Ненавидя своих недругов, вы будто огнём разжигаетесь. Забыв о том что принятие и отвержение приносят омрачения мы пребываем в неведении. Оставить отчий дом — это практика бодхисаттв.

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།  
རྣམ་གཡིང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།  
རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྦྱི།  
དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྐྱམ་ལག་ལེན་ཡིན།

3

Избегая негативные места обитания, тревожащие эмоции постепенно успокаиваются, в отсутствии отвлечений практика добродетели усиливается, осознание становится ярче, порождая убежденность в Дхарме. Пребывать в уединении - является практикой бодхисаттвы.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེེ་བ་ཉེས་སོ་སོར་འབྲུལ།  
འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཞོར་རྗེས་ཤུལ་དུ་ལྷུས།  
ལྷུས་གྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཉེས་མགོན་པོས་བོར།  
ཙོ་འདི་སྐྱོས་བཏང་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

4

У порога смерти старые друзья расстанутся с вами. Накопленное с большим трудом имущество останется позади. Сознание — путешественник покинет гостиницу вашего тела. Не привязываться к этой жизни — это практика бодхисаттв.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ནིང་།  
ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།  
བྱམས་དང་སློང་ཇི་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི།  
གྲིགས་ངན་སྤང་བ་རྒྱལ་སྐྱམ་ལག་ལེན་ཡིན།

5

При общении с порочными людьми у вас крепнут три скверны, интерес к духовному слабеет, а любовь и сострадание в вашем сердце угасают. Избегать вредной компании — это практика бодхисаттв.



གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།  
ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་སྣ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་པའི།  
བ་ཉེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལྷུས་བས་ཀྱང་།  
གཅིས་པར་འཛོན་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

6

Полагаясь на хороших учителей, ваши пороки исчезают, а благие черты растут, как молодой месяц. Ценить духовных учителей, более чем собственное тело — это практика бодхисаттв.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅེངས་བ་ཡི།  
འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཡིས་སྲུ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱས།  
དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི།  
དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

7

Разве мирские боги, что сами зависят от циклического существования, способны вас защитить? Принять прибежище в Трёх Драгоценностях — это практика бодхисаттв.

འཛིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱབ་བསྐྱལ་ནམས།  
སྒྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས།  
དེ་ཕྱིར་སློག་ལ་བབས་ཀྱང་སྒྲིག་པའི་ལས།  
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

8

Победитель сказал ,что все нестерпимые страдания в низших мирах являются результатом своих же недобрых дел. Стало быть, никогда, даже под угрозой смерти, не творить зло — это практика бодхисаттв.

སྲིད་ད་སྤུལ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་ཟིལ་པ་བཞིན།  
ཡུད་ཅོམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།  
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།  
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

9

Словно капля росы на травинке,  
мирские наслаждения быстро испаряются.  
Стремиться к высшему состоянию  
неизменной свободы — это практика  
бодхисаттв.

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་པ་ཡི།  
མ་རྣམས་སྐྱབས་ལྷན་པར་བདེས་ཅི་ཞིག་གྱ།  
དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར།  
བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

10

Как можно предаваться собственному счастью, когда страдают ваши матери, которые нежно заботились о вас с безначальных времён? Поэтому лелеять и укреплять в себе благое устремление помочь всему живому избавиться от страданий — это практика бодхисаттв.

སྤྱག་བསྐྱལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།  
རྒྱགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་  
འབྱུངས།  
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་དག།  
ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤམ་ལག་ལེན་ཡིན།

11

Причина всех страданий — желание личного счастья. Совершенными буддами становятся вследствие сильно развитого альтруизма. Стало быть, целиком обменивать своё счастье на страдания других — это практика бодхисаттв.

སྐྱ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།  
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།  
ལྷས་དང་ལོངས་སྡོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།  
དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

12

Даже если кто-то, ослеплённый желанием, обирает вас до нитки, посвятить ему своё имущество, тело и всё своё прошлое, нынешнее и будущее благо — это практика бодхисаттв.

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

13

Даже если кто-то готов снести с вас, невинного, голову, необходимо со всей силой сострадания брать на себя все его порочные деяния — это практика бодхисаттв.



འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྣ་ཚོ་གས་པ།  
སྟོང་གསུམ་ཁྲབ་པར་སྟོོག་པར་བྱིད་ན་ཡང་།

༡༡། རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བཞུག་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྤེལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བརྒྱལ་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྤེལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བཞུག་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྐབས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བཞུགས་སོ།།





༡༡ རྒྱལ་སྐབས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བཞུགས་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྐབས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བཞུགས་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྐབས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བརྒྱལ་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བཞུག་སོ།།





༡༡ རྒྱལ་སྐབས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བརྒྱལ་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྤེལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བརྒྱལ་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྐབས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བཞུགས་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྤེལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བརྒྱལ་སོ།།





༡༡ རྒྱལ་སྐབས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བཞུགས་སོ།།



༡༡ རྒྱལ་སྤེལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་བརྒྱལ་སོ།།



*К текстам священной Дхармы необходимо относиться с величайшим уважением. Их не следует класть на землю, на пол или на место сидения, а также перешагивать через них и ставить на них какие-либо предметы, в том числе статуи Будд и божеств. Хранить тексты нужно в почетном месте, например, в алтаре. Если текст поврежден или испорчен, то такой текст нельзя выбрасывать, а следует сжечь.*







**Москва 2006**



དངུལ་ལྷུ་ཐོགས་མེད་བཟང་པོ།

*Ачарья Нуль-чу Тогмед Зангпо*

༄༅། རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་སོ་  
བདུན་བརྒྱགས་སོ།།

**ТРИДЦАТЬ СЕМЬ  
ПРАКТИК  
БОДХИСАТТВЫ**



Москва 2006