

**ПРИЗЫВАНИЕ БОДХИСАТТВЫ
АВАЛОКИТЕШВАРЫ,
ВОСХВАЛЕНИЕ И ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ**

Защитник всех живых существ, бодхисаттва,
покоряющий легионы злобных демонов,
познающий все объекты такими как они есть.
Победоносный Владыка со своей свитой,
пожалуйста, предстань перед нами.

Твои тысяча рук и тысяча глаз — это
тысяча Поворачивающих Колесо
[Чакравartiнов] и Будд благой кальпы.

Мы преклоняемся перед
Благородным Авалокитешварой,
который показывает каждому существу, что
необходимо усмирить, согласно его нуждам!

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཎ་ཀྲི་

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ ХРИ

Пусть силой этого благого деяния
я быстро реализую состояние
бодхисаттвы Авалокитешвары.
И всех без исключения скитающихся
существ приведу к этому состоянию.

**AVALOKITESHVARA INVOCATION,
PRAISE AND DEDICATION**

Protector of all sentient beings,
God conquering vicious demon legions,
Who knows all objects just they are,
Lord Victor with your court,
Please come here.

Your thousand arms and eyes, the thousand
Wheel turners and good aeon's Buddha's –
Homage to Noble Avalokiteshvara, who
Shows just what tames each being as each
needs!

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་ཧྲིེ།

OM MANI PADME HUNG HRI

Through this virtue, may I soon
Accomplish Lord Avalokiteshvara,
And lead, with no exception,
All transient beings to that state.

༡༡། ཡུག་སྟོང་འཁོར་ལོ་སྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་
སྟོང་། སྐྱན་སྟོང་བསྐྱལ་པ་བཟང་པོའི་སངས་
རྒྱས་སྟོང་། འཛམ་མཐའ་ལྷ་བྱ་བྱབ་པའི་བརྟེ་བ་
ཅན་། སེམས་དཔའ་སྐྱན་རས་གཟིགས་ལ་

ཡུག་འཛའ་ལོ།

རིགས་དྲུག་སྟོལ་བྱེད་པར་ཕྱིན་དྲུག་གི་སྟིང་པོ་ནི།

ཨོ་མ་ཁི་ལྷ་མི་རྩི་རྩི་

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་དུ་བདག།

སྐྱན་རས་གཟིགས་དབང་འབྱུང་གྱུར་ནས། །

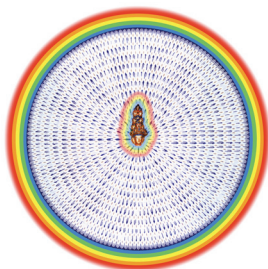
འགྲོ་བ་གཅིག་ཁྱང་མ་ལུས་པ། །

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

Это призывание бодхисаттвы Авалокитешвары было отредактировано Кьябдже Гарченом Триптрулом Ринпоче в декабре 2008 г. По просьбе Ринпоче эти молитвы составила и перевела его ученица Ари-ма.

The Praise to Avalokiteshvara was modified by Garchen Triptrul Rinpoche in December of 2008. At his request, these prayers were translated and assembled by the disciple Ari-ma.

© 2008 The Gar Chöding Trust.



ཨོཾ་མ་ཎི་པ་དྲ་མེ་ཀུན་གྱི་

OM MANI PADME HUNG HRI

OM MANI PADME HUNG HRI



ཀུའ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་ལག་ལྗེན་སོ་བདུན་མ་
བཀུགས་སོ།།

Тридцать семь практик бодхисаттв

Ачарья Гьялце Нгулчу Тогме Зангпо

The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas
by Gyaltsé Ngulchu Thogme Zangpo



Центр Дрикунг Кагью Ратна Шри
Москва 2011

ཨོཾ། ར་མོ་ལོ་གེ་ཤ་རྒྱ་ཡ།
གང་གིས་ཚེས་ཀྱན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བཟོན་མཛད་པའི།
སྒྲ་མ་མཆོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།
རྟག་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་གྱས་པས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

Намо Локешварая!

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 существам.

Homage to Lokeshvaraya!

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

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས།
དམ་ཚཱ་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།
རྒྱལ་སྤྱི་རྣམས་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 бодхисаттв.

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

1

དལ་འབྱོར་གྱ་ཆེན་རྗེ་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།
ཉིན་དང་མཚན་དུ་དབྱེར་བ་མེད་པར་ནི།
ཉན་སེམས་བསྒྲུབ་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Обретя труднодоступную человеческую жизнь со всеми её благами и привилегиями, с усердием развивать слушание Дхармы, размышление и медитацию, дабы стать свободным самому и другим помочь освободиться из океана самсары — это практика бодхисаттв.

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.

2

གཉེན་གྱི་སྤྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་སྒྱུ་ལྟར་གཡོ།
དགྲ་ཡི་སྤྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར།
སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
ས་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

Привязываясь к тем, кто вам нравится, вы взбудораживаетесь, словно волны на воде. Ненавидя своих недругов, вы будто огнём разжигаетесь. Забывая о том, что следует принять, а что отвергнуть, вы омрачены тьмой неведения. Оставить отчий дом — это практика бодхисаттв.

[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.

3

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
 རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།
 རིག་པ་དྲངས་པས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།
 དབེན་པ་བསྟེན་པ་སྐྱེལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если покинуть негативные места обитания, тревожащие эмоции постепенно успокаиваются, в отсутствии отвлечений практика добродетели усиливается, осознание становится ярче, порождая убеждённость в Дхарме. Пребывать в уединении — это практика бодхисаттв.

When harmful places are abandoned, disturbing emotions gradually diminish. Being without distraction, virtuous endeavors naturally increase. Being clear-minded, certainty in the Dharma arises. Resorting to secluded places is the bodhisattvas' practice.

4

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བ་ཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།
འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྩལ་དུ་ལུས།
ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་ནམ་ཤེས་མགོན་པོས་འབོར།
ཆོ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

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.

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 bodhisattvas' practice.

5

གང་དང་འགྲོགས་ན་དྲག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ནིང་།
ཐོས་བསམ་བསྒྲུམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།
བྱམས་དང་སྒྲིང་ཇེ་མེད་པར་སྐྱར་བྱེད་པའི།
གྲོགས་ངན་སྡོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

При общении с порочными людьми у вас крепнут три скверны, интерес к духовному слабеет, а любовь и сострадание в вашем сердце угасают.

Избегать дурной компании — это практика бодхисаттв.

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 bodhisattvas' practice.

6

གང་ནིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ནིང་།།
ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ལྷ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་པས་ཀྱང་།།
གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

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.

7

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི།།

འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱས།།

དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི།།

དགོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

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.

8

འགྲོ་བ་ལྟ་བུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ནྟམས།
སྤྲིག་པའི་ལས་གྱི་འབྲས་བྱུང་བྱབ་པས་གསུངས།
དེ་ཕྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

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.

The Subduer said that all the unbearable suffering 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.

9

སྲིད་དཔུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅེའི་བྱིལ་པ་བཞིན།
ཡུང་ཙམ་ནིག་གིས་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན།
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག།
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།

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

The pleasure of the triple world, like a dew-drop on the tip of a blade of grass, is imperiled in a single moment. Striving for the supreme state of never-changing liberation is the bodhisattvas' practice.

10

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་བཞུགས།
མ་རྒྱལ་སྤྱད་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།
དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར།
བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྱད་ལག་ལེན་ཡིན།

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

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.

11

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།
རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག།
ཡང་དག་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

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.

12

སྤྱདག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་མོར།
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།
དེ་ལ་བསྲོ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

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.

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

13

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

Даже если кто-то готов снести с вас, невинного, голову, применяя всё своё со-страдание брать на себя все его порочные деяния — это практика бодхисаттв.

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.

14

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྟོ་ཚོགས་པ།
སྟོང་གསུམ་བྱུང་པར་སྟོག་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲུར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то распускает повсюду грязные слухи о вас, в свою очередь отзываться о том человеке только с любовью — это практика бодхисаттв.

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 bodhisattvas' practice.

15

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།
གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то, обличая ваши недостатки, открыто хулит вас, относиться к нему с уважением, видя в нём духовного друга — это практика бодхисаттв.

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.

16

བདག་གིས་བྱ་བ་ཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།
བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ནའང་།
ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།
ལྟག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то, о ком вы заботились как о родном сыне, считает вас врагом, с участием относиться к нему, как мать заботится о заболевшем ребёнке — это практика бодхисаттв.

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 bodhisattvas' practice.

17

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱོ་བོ་ཡིས།
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྒྱས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།
སླ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།
སྐྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если кто-то, движимый гордыней, презирает вас, уважительно возносить образ такого человека, как духовного учителя над своей головой — это практика бодхисаттв.

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

18

འཆོ་བས་པོངས་ཤིང་རྟག་རྒྱ་མི་ཡིས་བརྒྱས།
ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྒྲུབ།
འགྲོ་ཀླན་སྤྱི་སྤྱོད་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
ཁྱེད་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།

Даже если вы очень бедны, унижены, преследуемы тяжкими болезнями и демонами, не падать духом и принимать на себя грехи и страдания всех существ — это практика бодхисаттв.

Though one may have an impoverished life, always be disparaged by others, afflicted by dangerous illness and evil spirits, to be without discouragement and to take upon oneself all the misdeeds and suffering of beings is the bodhisattvas' practice.

19

སྒླེན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང་།
ནམ་ཐོས་སུ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།།
སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྦྱིང་བའི་མེད་གཟིགས་ནས།
ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Даже если вы известны и почитаемы, или богаты, подобно Вайшраване, помните, что слава и материальное богатство пусты, как мыльный пузырь. Не обманываться самсарой — это практика бодхисаттв.

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.

20

རང་གི་ཞེ་སྒྲང་དག་བོ་མ་སྦྱལ་ན།
སྤྱི་རྩལ་དག་བོ་བརྟལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།
དེ་སྤྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།
རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если вы побеждаете внешних противников, не одолев внутренних врагов — свои негативные эмоции, их будет всё больше и больше. Стало быть, армией любви и сострадания одолеть свой ум — это практика бодхисаттв.

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.

21

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

Чувственные наслаждения — как солёная вода: чем больше потекаете себе, тем больше жаждете. Своевременно отпустить от себя всё, что вызывает привязанность — это практика бодхисаттв.

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.

22

ཇི་ལྟར་སྒྲུང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
དེ་ཉིད་པཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྒྱལ།
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

Всё в вашем восприятии — проекции сознания. Изначально сознание свободно от умозрительных заключений. Осознавая это, не отождествляться с дуализмом субъекта-объекта — это практика бодхисаттв.

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.

23

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།
དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མེད་ལྟ་ཞིང་།
ཞེན་ཆགས་སྡོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Воспринимая что-то приятное, даже если оно кажется прекрасным, словно летняя радуга, помнить, что все явления иллюзорны, и не привязываться к ним — это практика бодхисаттв.

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.

24

སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྲ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།
འབྱུང་སྒྲ་བདེན་པར་བརྟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
དེ་སྤྱིར་མི་མཐུན་ཉེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།
འབྱུང་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།

Страдать — это словно видеть гибель ребёнка во сне. Принимая иллюзорные явления за реальные, вы истощаетесь. Стало быть, сталкиваясь с неприятностями, помнить об их иллюзорности — это практика бодхисаттв.

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.

25

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།
སྤྱི་རོལ་དངོས་པོ་ནམས་ལ་སྒྲོས་ཅི་དགོས་།
དེ་སྤྱིར་ལན་དང་ནམ་སྤྱིན་མི་རེ་བའི།
སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

На пути к просветлению надо в случае необходимости жертвовать даже своим телом; что же тогда упоминать о жертвовании внешними вещами. Быть щедрым, не уповая на вознаграждение и не ожидая хороших кармических результатов — это практика бодхисаттв.

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

26

ཚུལ་སྤྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།
གཞན་དོན་སྦྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མོའི་གནས།
དེ་ཕྱིར་སྤྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།
ཚུལ་སྤྲིམས་སྤང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Не следуя дисциплине, невозможно достичь собственного блага; если же вы неспособны помочь себе, тогда ваши попытки помочь другим смехотворны. Не преследуя мирских целей, соблюдать парамиту нравственности — это практика бодхисаттв.

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.

27

དག་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།
གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།
བཟོད་པ་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Для бодхисаттв, жаждущих исполнить добродетель, все обидчики — драгоценное сокровище. Без ненависти развивать в себе парамиту терпения — это практика бодхисаттв.

To bodhisattvas who desire the wealth of virtue, all those who do harm are like a precious treasure. Therefore, cultivating patience devoid of hostility is the bodhisattvas' practice.

28

རང་དོན་འབའ་ནིག་སྒྲུབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།།
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྒྲེག་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན།།
 འགོ་ཀྱན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།།
 བཙོན་འབྱས་ཚུམ་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Даже шраваки и пратьекабудды, стремясь лишь к собственному спасению, практикуют так ревностно, словно пытаются погасить пламя на своей голове. Стать источником добродетели для всех существ, исполняя парамиту усердия — это практика бодхисаттв.

Even hearers and solitary realizers, who accomplish 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.

29

ནི་གནས་རབ་རྩ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡིས།
བསམ་གཏན་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Осознавая, что практика випашьяны, укоренённая в шаматхе, способна полностью разрушить омрачения, развивать парамиту медитации, превосходящую четыре бесформенных уровня сосредоточения — это практика бодхисаттв.

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

30

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྔ་ཡིས།
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།
ཐབས་དང་ལྡན་ནིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།
ཤེས་རབ་བསྐྱེམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Невозможно достичь просветления только с помощью пяти парамит, не имея мудрости. Потому умело применять искусные методы, не разделяя между тремя сферами (субъект, объект, действие), возвращать мудрость — это практика бодхисаттв.

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.

31

རང་གི་འཁྱུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།
ཆོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྟེད་པས།
དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་དུ་རང་གི་འཁྱུལ་པ་ལ།
བརྟགས་ནས་སྟོང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если не работаете над своими недостатками — вы далеки от учения, даже если выглядите духовным в глазах других. Стало быть, постоянно исследовать и исправлять свои ошибки — это практика бодхисаттв.

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.

32

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

Находясь во власти омрачений, указывать на ошибки тех, кто следует пути бодхисаттв — значит увеличивать свои омрачения. Потому не говорить о недостатках следующих пути Махаяны — это практика бодхисаттв.

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

33

རྒྱུ་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཅོད་འགྱུར་ཞིང་།
ཐོས་བསམ་བསྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
མཛའ་བཤེས་བྱིས་དང་སྤྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།
ཆགས་པ་སྡོད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Если искать выгоду, богатство и славу в домах покровителей и друзей, тогда убывает практика слушания учений, осмысления и медитации. Стало быть, не привязываться к друзьям, родственникам и благодетелям — это практика бодхисаттв.

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

34

རྩལ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།
རྩལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།
ཚིག་རྩལ་སྤོང་བ་རྩལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Грубая речь сбивает с толку других и искажает деяния бодхисаттв. Отказаться от грубой речи — это практика бодхисаттв.

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.

35

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོག་དཀའ་བས།
དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག།
འབྱར་འཛུམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Если вы привыкнете к ядовитым мыслям и раздражительным эмоциям, их будет трудно искоренить противоядием. Вооружившись острым мечом осознания и внимательного наблюдения, отсекайте негативные эмоции и мысли как только они возникают — это практика бодхисаттв.

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.

36

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

Короче говоря, что бы вы ни делали, всегда вопрошайте себя: «Каково теперь моё сознание?» Трудиться во благо всех живых существ, постоянно развивая внимательность и осознание — это практика бодхисаттв.

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.

37

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས།
མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར།
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
བྱང་ཆུབ་བསྡོལ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Дабы помочь всем существам избавиться от страданий, при том осозная, что три сферы на самом деле чисты, все полученное от добрых дел благо посвящать для просветления всего живого — это практика бодхисаттв.

In order to clear away the suffering of limitless 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་ཇེས་འབྲངས་ནས།
རྒྱལ་སྤས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤུམ་ཅུ་བདུན།
རྒྱལ་སྤས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

Следуя изложенным в сутрах и тантрах изречениям просветлённых мастеров, я написал «Тридцать семь практик бодхисаттв» для тех, кто желает идти путём бодхисаттвы.

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.

མྱོ་གྲོས་དམན་ནིང་སྦྱངས་པ་རྩུང་བའི་ཕྱིར།
མཁས་པ་དགྲེས་པའི་སྡེབ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཀྱང་།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ལྟུང་མེད་ལེགས་པར་བསམས།

Я не искушён в науках и разумом прост, потому сие сочинение — не поэтическая улада для схоластов. Но поскольку я следовал учению Будды и полагался на откровения святых мудрецов, то считаю, что в практиках бодхисаттв нет изъяна.

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 bodhisattvas' practices are not mistaken.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐུ་སྐྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས།
སློ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།
འགལ་དང་མ་འདྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

*И всё же такому недалёкому умом как я
трудно постичь глубину деяний великих
бодхисаттв, потому и молю всех будд
о прощении моих ошибок, таких как
противоречия и непоследовательность
изложения.*

*However, because it is difficult for one of infe-
rior 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་འགྲོ་བ་ཀུན།
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས།
སྲིད་དང་ནི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

В силу блага от этого труда пусть все, кто блуждает в самсаре, станут, благодаря чудесной относительной и высшей бодхичитте, как Авалокитешвара — бодхисаттва любви и сострадания, который не пребывает ни в одной из крайностей — ни в мирском бытии, ни в блаженстве нирваны.

By the virtue arising from this may all migrators 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་སམར་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དབུལ་
ཚུའི་རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྒྱུར་བའོ།།

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

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

«Тридцать семь практик бодхисаттв» были составлены более 600 лет назад Бодхисаттвой Нгулчу Ринченом на высокогорьях Тибета. Гьялце Тогме Зангпо родился в юго-западном регионе Тибета, недалеко от Лхасы. Позже он обосновался в деревне Нгулчу Ринчен, поэтому многие называли его Бодхисаттва Нгулчу Ринчен. В истории тибетского буддизма Бодхисаттва Нгулчу Ринчен – редкая драгоценность среди множества учителей Дхармы. Достигнув совершенства в учении, мудрости и наставлениях, что подтверждено многими буддийскими мастерами, он проявил все признаки, подобные признакам Будды. Гьялце Тогме Зангпо – совершенный писатель, и в «Тридцати семи практиках бодхисаттв» он освещает всё, что должен изучать, обдумывать и применять в практике бодхисаттва.

Бодхисаттва Нгулчу Ринчен признан всеми четырьмя основными линиями тибетского буддизма как достигший просветления за одну жизнь. Для блага всех живых существ он объединил в этом кратком тексте всю суть своего постижения.

Поэтому Гарчен Ринпоче всегда советует всем, кто практикует буддизм, включить чтение этого текста в свою ежедневную практику.

«The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas», was authored six hundred over years ago by Ngulchu Rinchen Bodhisattva in the highlands of Tibet. Born in the Southwest region of Tibet, in a village near Lhasa, Gyaltsé Thogme Zangpo, shifted and resided in the village of Ngulchu Rinchen and thus the address by many as «Ngulchu Rinchen Bodhisattva».

In the history of Tibetan Buddhism, «Ngulchu Rinchen Bodhisattva» is a rare jewel among the countless dharma teachers. Acnowledged among the learned masters as one who has attained perfections in the Dharma, Wisdom and Precepts, the Bodhisattva exhibits all the characteristics assimilated with those of the Lord Buddha. The bodhisattva is a prolific writer, and in «The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas», he elucidated everything that a bodhisattva should learn, contemplate and put into practice.

Ngulchu Rinchen Bodhisattva, is recognised by all the four major Tibetan Buddhism lineages as the realised one who attained enlightenment within a life span. For the benefit of all sentient beings, he has included in this concise piece of writing, all essences of his accomplishments. It is a must therefore for all who practice buddhism to include it as part of their daily readings.

Exalted Arya Tara



photo © Pit Bernhard

Арья Тара

འཕགས་སྒྲོལ་ཐུགས་རྗེས་བདག་འགྲོ་སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱང་།།
ཆོགས་གཉིས་རྗེས་ཏེ་སྒྲིཊ་ཀུན་འཛིགས་བརྒྱད་བཅུས་།།
མི་མཐུན་ནི་སྟེ་བསྐྱབ་བསོད་ཆོས་འབྱོར་རྒྱས་།།
འགྲོ་ཀུན་འཛིགས་སྒྲོལ་ཁྱོད་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཤོག།

Арья Тара, своим состраданием,
пожалуйста, очисти мои и всех
странствующих существ два омрачения
и благослови завершить два накопления.

Во всех жизнях пусть вред, причиняемый
восемью или шестнадцатью опасностями
будет успокоен, и пусть возрастают
реализация, заслуга и духовное богатство.

Пусть все скитальцы освободятся
от опасности и обретут пробуждение
подобное твоему.

ཨོྭ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་མ་མ་ཨུ་ཡུ་རྩ་ན་
ཕ་བྱི་ཕུནྱི་ཀུ་ཅ་སྐྱ་རྩ།

**OM TARE TUTTARE
TURE MAMA AJURDJHANA
PUNYE PUSHTIM KURU SOHA**

འཕགས་སྒོལ་ཐུགས་རྗེས་བདག་འགོ་སློབ་གཉིས་སྦྱང་།།

ཆོགས་གཉིས་ཐོགས་ཏེ་སྒྲི་ཀུན་འཛིགས་བརྒྱད་བཅས་།།

མི་མཐུན་ནི་སྟེ་བསྐྱབ་བསོད་ཆོས་འབྱོར་རྒྱས་།།

འགོ་ཀུན་འཛིགས་སྒོལ་ཁོད་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཤོག།

Arya Tara, through [your] compassion,
the two obscurations of transient beings
and myself are cleansed and the two
accumulations are perfected.

In all lifetimes, the harm [caused] by the eight
or [six]teen perils is pacified and practice,
merit, spiritual teachings and wealth increase.

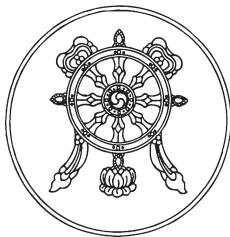
May all transients be freed from danger
and attain awakening like yours!

ཨོྲཱ་ཱ་རྩྱཱ་ཱ་རྩྱཱ་ཱ་ཨ་ཨ་ཨཱ་ཡཱཱྱ་ན་

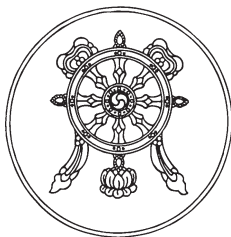
ཕུ་བྱེ་ཕུའི་ཀུ་ཅ་སྐྱ་རྩ།

OM TARE TUTTARE
TURE MAMA AYUR JNANA
PUNYE PUSHTING KURU SWAHA

Тексты священной Дхармы содержат учения Будды, поэтому они обладают силой защитить нас от перерождения в нижних мирах и указывают на путь к освобождению. К ним надо относиться с уважением, не класть на пол или на стул и не перешагивать через них. Если мы везём куда-то текст Дхармы, например, в сумке, необходимо завернуть его в чистую ткань или обложку и обращаться с ним аккуратно. Хранить книги Дхармы нужно в алтаре или на высоком месте, отдельно от обычных вещей. Если текст Дхармы пришёл в негодность, его следует сжечь с осторожностью и осознанием, отдельно от мусора. Это относится также к любым книгам, содержащим изображения и слова Будды, равно как и к текстам и изображениям других религий.



Dharma books contain the teachings of the Buddha. They have the power to protect against lower rebirth and to point the way to Liberation. Therefore, they should be treated with respect, kept off the floor and places when people sit or walk, and not stepped over. They should be covered or protected for transporting and kept a high, clean place separate from more «ordinary» things. If it is necessary to dispose of Dharma materials, they should be burned with care and awareness rather than thrown in the trash. These considerations may be also kept in mind for Dharma artwork, as well as the written teachings and artwork of other religions.



Мы выражаем глубокую благодарность нашему доброму учителю Кьябдже Гарчену Ринпоче, который вдохновил нас на издание и изучение этого бесценного текста, содержащего в себе чистые и простые для понимания учения Будды, и также всем, кто помогал в подготовке этой книги к печати.

Просим прощения за все ошибки и неточности, возникшие по нашей вине в данном издании.

Отдельная благодарность нашим добрым спонсорам, без которых этот проект было бы невозможно осуществить.

Пусть это послужит на благо всех чувствующих существ!

Русский текст: 2010, 2011 © центр Дрикунг Кагью Ратна Шри Москва, Россия. Все права защищены.

www.drikung.ru

Английский текст: по просьбе Гарчена Триптрула Ринпоче перевод на английский был закончен в 1999 г. и отредактирован в 2004 г. его ученицей Ари-ма.

© 2004, 2008 © Гар Чодинг Траст. Все права защищены.

Английский текст используется по разрешению.

Перевод с английского: Журавка Тонковид, Ярослав Литовченко.

Перевод с тибетского: Алексей Юрганов.

Редакторы: Дарья Самойлова, Александр Бедчер, Алексей Юрганов, Сергей Иванников, Мария Сизова, Александр Догаев.

Набор тибетского текста: Сергей Иванников.

Разработка тибетского шрифта: Александр Строганов.

Корректор: Ольга Сокольникова.

Вёрстка и дизайн: Андрей Мозговой.

Дизайнеры: Артём Прилепский, Томас Таршис.

Фото: © Pit Bernhard, © Александр Догаев.

Dedication

We express our deep gratitude to our Incomparable teacher Kyabje Garchen Rinpoche who inspired us to study, publish, and spread this precious text which contains clean and easy to understand teachings of Buddha. And to those who helped in preparing this book to print. We ask to forgive all mistakes and inaccuracies caused by our fault in this edition. Special thanks to our kind sponsors. Without their support this project would be impossible to implement. Let this be for the benefit of all sentient beings!

Russian text: © 2010 & 2011 Drikung Kagyu Ratna Shri Center in Moscow Russia. All rights reserved.

www.drikung.ru

English text: At the request of Garchen Triptrül Rinpoche, this translation was completed in 1999 and revised in 2004 by the disciple Ari-ma.

© 2004 & 2008 The Gar Chöding Trust. All rights reserved.

All English translation used with permission.

Translation from English: Zhuravka Tonkovyd, Yaroslav Litovchenko

Translation from Tibetan: Alexey Yurganov.

Editors: Daria Samoylova, Alexander Bedcher, Alexey Yurganov, Sergey Ivannikov, Maria Sizova, Alexander Dogaev.

Tibetan text layout: Sergey Ivannikov.

Tibetan font development: Alexander Stroganov.

Proof-reader: Olga Sokolnikova.

Layout & graphic designers: Andrey Mozgovoy.

Graphic designers: Artem Prilepskiy, Tomas Tarshis.

Photo: © Pit Bernhard, © Alexander Dogaev.

Центр Дрикунг Кагью Ратна Шри в Москве под
духовным руководством Кьябдже Гарчена Ринпоче



Центр тибетского буддизма «Дрикунг Кагью Ратна Шри» был основан в Москве в 2009 году с благословения Кьябдже Гарчена Ринпоче и главы школы Дрикунг Кагью Е.С. Дрикунг Кьябгон Четсанга, даровавшего Центру название. В рамках деятельности Центра проводятся еженедельные медитации, приглашаются Учителя, переводятся и издаются буддийские тексты, в соответствии с пожеланиями и наставлениями Кьябдже Гарчена Ринпоче и его представителя в европейских центрах Друпона Церинга Ринпоче.

информация, расписание медитаций: www.drikung.ru
контакты: info@drikung.ru
+7 926 9035959

ཨོཾ། ཁྱེད་ཚོ་ཕ་མ་ཡིན་པས་བརྟེ་བ་ཡོད། ང་ལ་བརྟེ་བ་ཡོད་
མཁན་ནམས་ལ་ང་ཡི་སྤྱིང་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྱོད་འདོད་ཡོད། དེ་
གང་ཡིན་བྱང་རྩལ་སེམས་གཉིས་ཡིན། འདུས་གསུམ་གྱི་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་སྤྱིང་ཡང་དེ་ཡིན། དེ་བའདིས་བྱང་སེམས་གཉིས་སྤྱོད་
པས་ཉིན་རེ་ར་ཐེངས་རེ་མ་ཆག་པ་གཟིགས་ཐོགས་གནང་།
མག་ར་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་མཆོན་ནས།

«Я люблю вас, так как все вы были моими роди-
телями. Всем тем, кто любит также и меня,
я хочу передать нечто, что подобно моему
собственному сердцу. Это — два вида бодхи-
читты, которые также являются сутью Будд
трёх времён. Так как данная книга объясняет
оба вида бодхичитты, я прошу вас читать её
один раз каждый день с непрерывным постоян-
ством».

Кьябдже Гарчен Триптрул Ринпоче

As [all of] you have been [my] parents, I love you. To
those who love me, I wish to pass on something that is
like my [own] heart. What that is are the two [types of]
bodhicitta, which are also the heart of the three times'
buddhas. Since this book explains the [two types] of
bodhicitta, I ask that you please read it once each day
with uninterrupted [continuity].

Garchen Triptrul Rinpoche