

ཀྱུལ་སྐྱུལ་ཐོགས་མེད་བཟང་པོས་མཛད་པའི་

ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ། །

Harminchét Bódhiszattva Gyakorlat
Ngulcsu Thogme Zangpo

༄༅། །ནམ་ལོག་གཤམ་ལྷ།

Tisztelet és hódolat Lokesvarajának.

Homage to Avalokitesvara

གང་གིས་ཚོས་ཀྱན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། །འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ། །

ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །དྲག་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་གྱིས་པས་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

Három kapummal 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 a (létforgatagban) vándorlókat.

I pay homage through my three doors,
To my supreme teacher and protector, Chenrezig,
Who while seeing all phenomena lack coming and going,
Makes single-minded effort for the good of living beings.

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས། །དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས། །རྒྱལ་སྐྱུས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། །

A tökéletes Buddhák, a boldogulás és boldogság forrásai,
a nemes dharma megvalósításából születnek.
Mivel a megvalósítás a dharmagyakorlatok ismeretétől függ,
kifejtem a bódhiszattvák gyakorlatait.

Perfect Buddhas, source of all well-being and happiness,
Arise from accomplishing the excellent teachings,
And this depends on knowing the practices,
So I will explain the practices of Bodhisattvas.

དལ་འགྲོར་གྱུ་ཚེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།།

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། །ཉན་སེམས་བསྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱུས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Most, amikor rendelkezésünkre áll az öröm és szerencse nehezen elnyerhető hajója (testünk), törekedjük, hogy másokkal együtt megszabaduljunk a körforgatagból. Folyamatosan tanulni, elmélkedni és meditálni, ez a bódhiszattvák gyakorlatata.

1. Having gained this rare ship of freedom and fortune,
Hear, think and meditate unwaveringly night and day
In order to free yourself and others from the ocean of cyclic existence --
This is the practice of Bodhisattvas.

གཉེན་གྱི་སྤྱོད་ལ་འདྲི་ཆགས་ལྷུ་ལྟར་གཡོ། །དག་ཡི་སྤྱོད་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར། །
སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན། །ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

II

Szeretteinkhez való ragaszkodás érzése kava-
rog mint a víz. Ellenségeink gyűlöletének érzése
izzik mint a tűz. A butaság, mely elfelejti, hogy
mit használjon és mit utasítsen el, mély és sötét. Elhagyni a szülőföldet,
ez a bódhisattvák gyakorlata.

2. Attached to your loved ones you are stirred up like water.
Hating your enemies you burn like fire.
In the darkness of confusion, you forget what to adopt and discard.
Give up your homeland -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། །རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། །
རིག་པ་དྲུངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། །དབེན་པ་བརྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

III

Amikor az ártalmas helyeket elhagytuk, a zavaros
érzelmeink fokozatosan megszűnnek. Szórakozottság nélkül,
az erényes igyekezet természetes módon erősödik.
Ha tudatod tiszta, megjelenik a dharma végleges megértése.
Csöndes, békés helyeken tartózkodni, ez a bódhisattvák gyakorlata.

3. By avoiding bad objects, disturbing emotions gradually decrease.
Without distraction, virtuous activities naturally increase.
With clarity of mind, conviction in teaching arises.
Cultivate seclusion -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མངོན་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྗེས་ལུལ་དུ་ལུས། །
ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར། །ཚོ་འདི་སློབ་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

IV

A régi barátok előbb-utóbb 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 bódhisattvák gyakorlata.

4. Loved ones who have long kept company will part.
Wealth created with difficulty will be left behind.
Consciousness, the guest, will leave the guesthouse of the body.
Let go of this life -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །
བྱམས་དང་སྡིང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི། །གྲོགས་ངན་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

V

Ha rossz társaságba keveredünk, felerősödik a három méreg, visszaesik a tanulás elmélkedés és meditáció, és kialszik a szeretet és az együttérzés. Otthagyni a rossz társaságot, ez a bódhisattvák gyakorlata.

5. When you keep their company your three poisons increase,
Your activities of hearing thinking and meditating decline,
And they make you lose your love and compassion.
Give up bad friends -- **This is the practice of Bodhisattvas..**

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉམས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ཁླ་ལྷན་འཕེལ་འགྱུར་པའི། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་། །གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

VI

Ha nemes szellemű barátokra támaszkodunk, hibáink eloszlanak, képességeink pedig növvő holdhoz hasonlóan teljesednek. A saját testnél is többre tartani a szellemi társakat, ez a bódhisattvák gyakorlata.

6. When you rely on them your faults come to an end
And your good qualities grow like the waxing moon.
Cherish spiritual teachers even more than your own body --
This is the practice of Bodhisattvas.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིང་བ་ཡིན། །འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས། །
དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི། །དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

VII

Hogyan tudna egy, létforgatagban élő világi isten megvédeni másokat? A menedék keresésekor forduljunk a csalhatatlan Három Drágasághoz. Ez a bódhisattvák gyakorlata.

7. Bound himself in the jail of cyclic existence,
What worldly god can give you protection?
Therefore when you seek refuge, take refuge in
The Three Jewels which will not betray you -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

ཞིན་དུ་བཟོན་དཀའི་ངན་སྲིང་སྤྱི་བཟུལ་ནམས། །སྤྱི་གཤེད་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱལ་བས་གསུངས། །

དེ་སྤྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྱི་གཤེད་ལས། །ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

VIII

A Megszabadító azt mondta, hogy a három alsó világ minden kibírhatatlan szenvedése az ártalmas cselekedetek gyümölcse. Ezért soha ne kövessünk el ártó tetteket, még ha az életünkbe is kerül. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

8. The Subduer said that all the unbearable suffering of bad rebirths Is the fruit of wrongdoing. Therefore, even at the cost of your life, never do wrong -- This is the practice of Bodhisattvas.

སྤྱིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་བྱིལ་བ་བཞིན། །ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན། །

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག། །དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

IX

A három világ öröme olyan, mint harmatcsepp a fűszálon, egy pillanat alatt megsemmisül. Törekedjünk (elérni) a sosem változó szabadság semmihez sem hasonló állapotát. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

9. Like dew on the tip of a blade of grass, pleasures of the three worlds Last only a while and then vanish. Aspire to the never-changing supreme state of liberation -- This is the practice of Bodhisattvas.

ཐོག་མེད་དུ་ས་ནས་བདག་ལ་བརྩེ་བ་ཅན། །མ་ནམས་སྤྱི་གཤེད་རང་བདེ་ས་ཅི་ཞིག་བྱ། །

དེ་སྤྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བུའི་སྤྱིར། །བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

X

Mikor anyáink - kik kezdetlen idők óta kedvesek voltak hozzánk – szenvednek, mit ér saját boldogságunk? Ezért, a számtalan érző lény megszabadítása miatt keltsük fel a megvilágosodás szellemét. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

10. When your mothers, who have loved you since time without beginning, Are suffering, what use is your own happiness? Therefore to free limitless living beings, Develop the altruistic intention -- This is the practice of Bodhisattvas.

སྤྱི་གཤེད་ལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས། །

དེ་སྤྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱི་གཤེད་དག། །ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

XI

Kivétel nélkül minden szenvedés a saját boldogságunk kívánásából fakad.
A tökéletes buddhák az önzetlenség tudatából születnek.
Ezért váltsuk meg boldogságunkkal mások szenvedését.
Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

11. All suffering comes from the wish for your own happiness.
Perfect Buddhas are born from the thought to help others.
Therefore exchange your own happiness
For the suffering of others -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

སྲུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར། །ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འདུག་ན་ཡང་།།
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། །དེ་ལ་བསྔོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XII

Akkor is, ha mások nagy vágytól hajtva lopják vagy már el is lopták összes vagyonunkat,
ajánljuk fel nekik testünket, vagyonunkat, és a három időben felhalmozott összes
érdemünket. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

12. Even if someone out of strong desire
Steals all of your wealth or has it stolen,
Dedicate to him your body, your possessions
And your virtue, past, present and future -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

བདག་ལ་ཉེས་པ་རུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། །གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ན་ཡང་། །
སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས། །བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XIII

Akkor is, ha ártatlanságunk ellenére mások akár
le is vágják a fejünket, együttérzésünk ereje által
vegyük magunkra minden ártalmas tettüket. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

13. Even if someone tries to cut off your head
When you have not done the slightest thing wrong,
Out of compassion take all his misdeeds
Upon yourself -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྣ་སྣ་ཚོགས་པ། །སྤོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྤྲོག་པར་བྱེད་ན་ཡང་། །
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །ལོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XIV

Akkor is, ha valaki mindenféle támadó és káromló
szavakkal illet szerte a millióféle világban, méltassuk
kedvességgel az ő képességeit. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

14. Even if someone broadcasts all kinds of unpleasant remarks
About you throughout the three thousand worlds,

In return, with a loving mind,
Speak of his good qualities -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

འགོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲིན་ཡང་། །
དེ་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

XV

Akkor is, ha valaki egy nyilvános gyülekezeten kellős közepén
kiteregeti hibáinkat és elítélően beszél rólunk,
alázattal köszöntsük őt. és tekintsük lelki barátunk.
Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

15. Though someone may deride and speak bad words
About you in a public gathering,
Looking on him as a spiritual teacher,
Bow to him with respect -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་པའི་མིས། །བདག་ལ་དག་བཞིན་བརྟུ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །
ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །རྟུག་པར་བཅེས་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

XVI

Ha valaki - akit szeretetteljesen kezeltük, mint saját
gyermekünket - ellenségként kezel minket,
bánjunk vele olyan kedvesen, mint anya a kisgyermekével.
Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

16. Even if a person for whom you have cared
Like your own child regards you as an enemy,
Cherish him specially, like a mother
Does her child who is stricken with sickness -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། །ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟུས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །
མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XVII

Akkor is, ha egy egyenrangú vagy alacsonyabb
rendű személy gőgösen viselkedik velünk,
tisztelettel tekintsük őt, mint egy fejünket ékesítő
mestert. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

17. If an equal or inferior person
Disparages you out of pride,
Place him, as you would your spiritual teacher,
With respect on the crown of your head -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

འཚོ་བས་འཕྲོངས་ཤིང་རྟུག་དུ་མི་ཡིས་བརྟུས། །ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གཏོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྒྲར།

21. Sensual pleasures are like saltwater:
The more you indulge, the more thirst increases.
Abandon at once those things which breed
Clinging attachment -- *This is the practice of Bodhisattvas.*

ཇི་ལྟར་སྤང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། །སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྦྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། །
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཇོན་མཚན་མ་རྣམས། །ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXII

A jelenségek saját tudatunk (kivetülései). Kezdetről fogva, tudatunk természete mentes a bonyolítás végleteitől. Ezt értve, ne hagyd tudatod elmerülni az alany-tárgy kettőségbe. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

22. Whatever appears is your own mind.
Your mind from the start is free from fabricated extremes.
Understanding this, do not take to mind [inherent] signs of subject and object.
This is the practice of Bodhisattvas..

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་མངའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །
མངོས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། །ཞིན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXIII

Miközben kellemes érzeteket tapasztalunk, bár szépnek tűnnek mint a nyári szivárvány, ne tekintsük valóságnak, engedjük el a ragaszkodást és függést.
Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

23. When you encounter attractive objects,
Though they seem beautiful
Like a rainbow in summer, do not regard them as real, and give up attachment.
This is the practice of Bodhisattvas.

རྒྱལ་བའུལ་སྤྲོ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར། །འབྲུལ་སྤང་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །
དེ་སྦྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། །འབྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXIV

A különféle szenvedések olyanok, mint egy gyermek halála álmunkában. Ha ezen látszatot valóságosnak tekinted, aggódni kezdesz. Há kellemetlen helyzetekbe kerülsz, tekintsd azt illúzióknak.
Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

24. All forms of suffering are like a child's death in a dream.
Holding illusory appearances to be true makes you weary.
Therefore, when you meet with disagreeable circumstances,
See them as illusory -- *This is the practice of Bodhisattvas.*

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། ། རྩི་རོལ་དངོས་པོ་ནམས་ལ་སློམ་ཅི་དགོས། །

དེ་རྩིར་ལན་དང་ནམ་སླེན་མི་རེ་བའི། ། སླིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXV

Ha a megvilágosodás érdekében le kell mondanunk

a testünkről, szükséges-e beszélni a tárgyakról?

Ezért gyakoroljunk a nagylelkűséget, a jó karmikus következmények reményének elvárása nélkül. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

25. When those who want enlightenment must give even their body,

There is no need to mention external things.

Therefore without hope of return or any fruition

Give generously -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། ། གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མོའི་གནས། །

དེ་རྩིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། ། ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXVI

Ha - erkölcs híján - nem tudjuk megvalósítani saját célunkat,

nevetséges mások üdvének beteljesítésére gondolni.

Ezért a (világi létezés törekvéseit mellőző) erkölcs óvása

a bódhiszattvák gyakorlata.

26. Without ethics you cannot accomplish your own wellbeing,

So wanting to accomplish others' is laughable.

Therefore without worldly aspirations

Safeguard your ethical discipline -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྲས་ལ། ། གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་ཚུངས། །

དེ་རྩིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། ། བཟོན་པ་སློམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXVII

Az erény örömét szerető bodhiszattvák számára kincset jelentenek

a helytelenül cselekvők. Ezért az ellenszenv nélküli türelem gyakorlása

a bódhiszattvák gyakorlata.

27. To Bodhisattvas who want a wealth of virtue

Those who harm are like a precious treasure.

Therefore towards all cultivate patience

Without hostility -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། ། མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བཞེག་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན། །

འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་བྱུང་གནས་ཀྱི། ། བཙོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXVIII

Még a hinájána követői is (Pratyeka Buddhák, srávakák) olyan igyekezettel gyakorolnak, mintha a fejükön égő tüzet kellene eloltaniuk. Ezt látva. kezdünk el szorgalommal – mely a jó tulajdonságok forrása - tevékenykedni az összes érző lény javára. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

28. Seeing even Hearers and Solitary Realizers, who accomplish only their own good,
Strive as if to put out a fire on their head,
For the sake of all beings make joyful effort
Toward the source of all good qualities -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

ཞི་གནས་རབ་དུ་ལྡན་པའི་སྣལ་མཐོང་གིས། །ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །བསམ་གཏམ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXIX

Amennyiben megértettük, hogy a zavaró érzelmeket megsemmisíti a nyugalommal áthatott belátás, a négy formanélküliséget tökéletesen meghaladó meditatív koncentráció gyakorlása a bódhiszattvák gyakorlata.

29. Understanding that disturbing emotions are destroyed
By special insight with calm abiding,
Cultivate concentration which surpasses
The four formless absorptions -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

ཤེས་རབ་མེད་ན་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལྡེ་ཡིས། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས། །
ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXX

Bölcsesség híján - a többi öt tökéletesség gyakorlásának ellenére - lehetetlen elérni a tökéletes megvilágosodást. Ezért a három világot meg nem különböztető bölcsességgel áthatott ügyes módszerek alkalmazása a bódhiszattvák gyakorlata.

30. Since five perfections without wisdom
Cannot bring perfect enlightenment,
Along with skillful means cultivate the wisdom which does not conceive the
Three spheres [as real] -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

རང་གི་འབྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །
དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ། །བརྟགས་ནས་སློང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXXI

Ha csak egy gyakorló látszatát keltjük, és nem elemezzük saját hibáinkat, lehet hogy a dharmával ellentétes módon cselekszünk. Ezért saját hibáink folyamatos figyelése és azok elengedése a bódhiszattvák gyakorlata.

31. If you do not examine your errors,
You may look like a practitioner but not act as one.
Therefore, always examining your own errors,

Rid yourself of them -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི། །ཉེས་པ་སྐྱེང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལྷགས་པའི་གང་ཟག་གི། །ཉེས་པ་མི་སྦྱོར་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXXII

Amennyiben zavaros érzelmek hatása alatt más bodhiszattva hibáin lovagotunk, saját magunk alatt vágjuk a fát. Ezért ne beszéljünk azok hibáiról, akik a Nagy Jár mú útját követik. Ez a bódhiszattvák gyakorlata.

32. If through the influence of disturbing emotions
You point out the faults of another Bodhisattva,
You yourself are diminished, so do not mention the faults
Of those who have entered the Great Vehicle -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

རྙེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

མངའ་བཤེས་བྱིས་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ། །ཆགས་པ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXXIII

Mivel a nyereség és az elismerés utáni vágy vitákba torkollik és elnyomja a tanulást, elmélkedést és meditációt, a barátokhoz, társasághoz és jótevőkhöz való ragaszkodástól való elfordulás a bódhiszattvák gyakorlata.

33. Reward and respect cause us to quarrel
And make hearing, thinking and meditating decline.
For this reason give up attachment to the households of
Friends, relations and benefactors -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

རྩུབ་མོའི་ཚོག་གིས་གཞན་སེམས་འཁྲུག་འགྱུར་ཞིང་། །རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྦྱོང་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །ཚོག་རྩུབ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXXIV

Mivel a durva szavak zavarják mások tudatát, és lerontják a bodhiszattvák magatartását is, ezért a mások számára kellemetlen, durva beszéd elutasítása a bódhiszattvák gyakorlata.

34. Harsh words disturb the minds of others
And cause deterioration in a Bodhisattva's conduct.
Therefore give up harsh words
Which are unpleasant to others -- **This is the practice of Bodhisattvas.**

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོག་དཀའ་བའི། །དྲན་ཤེས་སྦྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུངས་ནས།

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱེས་མ་ཐག །འབྲུར་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXXV

Ha a zavaró érzelmek megszokottak, nehéz megtalálni az ellenszerüket. Felvértezve a figyelmesség fegyverének ellenszerével, a zavaró érzelmek keletkezésük pillanatában való megsemmisítése a bódhiszattvák gyakorlata.

35. Habitual disturbing emotions are hard to stop through counter actions.
Armed with antidotes, the guards of mindfulness and mental alertness
Destroy disturbing emotions like attachment at once, as soon as they arise --
This is the practice of Bodhisattvas.

མདོར་ན་གང་དུ་སྐྱོད་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་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXXVI

Röviden, bármilyen viselkedésmód esetén kérdezzük meg magunkat:
"Milyen tudatállapotban vagyok?" A figyelmesség és jelenlét folyamatos
fenntartása által beteljesíteni masok célját, ez a bódhiszattvák gyakorlata.

36. In brief, whatever you are doing,
Ask yourself, "What is the state of my mind?"
With constant mindfulness and mental alertness
Accomplish others' good -- *This is the practice of Bodhisattvas.*

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས། །མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བའི་སྤྱིར། །
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

XXXVII

A három világ tisztaságát megvalósított bölcsesség által oszlassuk
el a végtelen számú érző lény szenvedését.
A megvilágosodás elérését szolgáló törekvés érdemének felajánlása
a bódhiszattvák gyakorlata.

37. To remove the suffering of limitless beings,
Understanding the purity of the three spheres,
Dedicate the virtue from making such effort to enlightenment --
This is the practice of Bodhisattvas.

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

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

For all who want to train on the Bodhisattva path,
I have written *The Thirty-seven Practices of Bodhisattvas*
Following what has been said by excellent ones

On the meaning of sutras, tantras and treatises.

ལྔ་ལྔ་སྐྱོད་མཚན་ཞིང་སྤྱད་སྐྱོད་པ་ལྟར་བའི་སྤྱིར། །མཁམས་པ་དགུམ་པའི་སྤྲེལ་སྤྱོད་མ་མཆོས་ཏེ།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱིར། །རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། །

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

Though not poetically pleasing to scholars
Owing to my poor intelligence and lack of learning,
I have relied on the sutras and the words of the excellent,
So I think these Bodhisattva practices are without error.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་པ་རྒྱབ་སྐྱོད་ཆེན་ཆེན་སྤྱིར། །ལྔ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་སྤྱིར། །
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མངོན་དུ་གསོལ། །

Mivel egy hozzám hasonló alacsony képességűnek
nehéz felfogni a bódhiszattvák nagy tetteinek
mélységeit, így kérem a Tökéleteseket, nézzék el ellentmondásaim és gondolati
zülaltságom hibáit.

However, as the great deeds of Bodhisattvas
Are hard to fathom for one of my poor intelligence,
I beg the excellent to forgive all faults,
Such as contradictions and non sequiturs.

འདི་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀུན། །དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱུང་ཚུབ་སེམས་མཆོག་གིས། །
སྤྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །སྤྱུན་རས་གཟེགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག། །

A munkámból származó érdemek által valósítsa meg minden
vándor - a viszonylagos és végső bódicsitta által - a létezés
vagy béke szélsőségeitől mentes védelmező Csenrézi állapotát.

Through the virtues from this may all living beings
Gain the ultimate and conventional altruistic intention
And thereby become like the Protector Chenrezig
Who dwells in neither extreme -- not in the world nor in peace.

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

This was written for his own and others' benefit by the monk Togmay, an exponent of scripture and
reasoning, in a cave in Ngulchu Rinchen.