

Trzydzieści siedem strof o praktyce bodhisattwy

རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་

Gjalse Ngülczu Thogme

རྒྱལ་སྤྱི་དངུལ་ཚུ་ཐོགས་མེད་

Tłumaczenie polskie: Roger J. Urbanowicz

Redakcja: Anna Gocek, Joanna Janiszewska-Rain, Urszula M. Benka

Korekta: Urszula M. Benka, Agnieszka Szmatoła, Marzen Lizurej



Gjalse Ngülczu Thogme (1297-1371)
źródło obrazu: [Rigpa Wiki](#)

Gjalse Thogme Zangpo (1297–1371), znany również jako Gjalse Ngülczu Thogme, urodził się w Puljung, na południowy zachód od klasztoru Sakja w Tybecie.

W wieku piętnastu lat udał się do Ośrodka Dharmy Bodong Ewamling, gdzie poświęcił się studiowaniu tekstów pod kierunkiem lamy Kungi Gjeltzena. Po egzaminie z Abhidharmy, przeprowadzonym przez Jamjanga Nyimę Gjeltsena, i dzięki licznym osiągnięciom jako uczony, otrzymał przydomek Thogme Zangpo, co oznacza „niepostrzymane dobro” (ang. „non-obstructed good”). Później w swojej karierze został również uhonorowany tytułem Gjalse, czyli „Syn Buddy”, to znaczy bodhisattwa. Pełnił funkcję opata klasztoru Bodong Ewamling przez około dziewięć lat, od 1326 do 1335 roku.

W roku 1337 przeniósł się do Ngülczu Czödzong, gdzie podjął odosobnienie trwające ponad dwadzieścia lat. W tym czasie nadal nauczał, przekazując instrukcje Lamrim i Lojong, a także pokrewne tematy słynnemu uczonemu tradycji Sakja, Rendawie Zhönnu Lodro. Udzielił mu również nauk do Bodhisattwaczarjāwatāry. Thogme Zangpo figuruje jako siedemdziesiąty trzeci w linii przekazu Lamrim.

Mówi się, że Gjalse Thogme stworzył około stu piętnastu dzieł, z których niektóre zostały wydane w jednym tomie. Najważniejsze z nich to: Komentarz do Siedmiopunktowego Treningu Umysłu (blo sbyong don bdun ma'i khrid yig), Trzydzieści siedem strof o praktyce bodhisattwy (rgyal sras lag len so bdun ma) oraz Ocean szlachetnych powiedzeń (legs par bshad pa'i rgya mtsho), będący komentarzem do Bodhisattwaczarjāwatāry.

Jego arcydzieło, Trzydzieści siedem strof o praktyce bodhisattwy, zawiera krótkie wersety, które prowadzą czytelnika przez istotę ścieżki buddyjskiej — umysł współczucia. W tekście autor informuje, że został on skomponowany w Jaskini Rinczen w Ngülczu.

Opracowanie na podstawie:

<https://pathways.sameinstitute.org/wiki/gyalse-tokme-zangpo/>

Namo Lokeśwaraja

Choć widzi, że wszystkie zjawiska są pozbawione
przychodzenia i odchodzenia,
Jego jedynym dążeniem jest przynoszenie pożytku istotom.
Doskonałemu nauczycielowi, nieoddzielnemu
od Awalokiteśwary, Obrońcy Istot,
Nieustannie składam pełen szacunku hołd moim ciałem,
mową i umysłem.

Doskonali Buddhowie – źródło wszelkiego szczęścia
i ostatecznego pokoju –
Stali się nimi poprzez urzeczywistnienie świętej Dharmy,
A ponieważ urzeczywistnienie to zależy od wiedzy,
jak ją praktykować,
Objasnię tutaj tę praktykę bodhisattwów.

1

Teraz, gdy mam ten tak trudny do zdobycia
wspaniały okręt, drogocenne ludzkie ciało,
Poświęcenie się dniem i nocą, bez rozproszenia,
Słuchaniu, rozmyślaniu i medytowaniu,
Aby wyzwolić siebie i innych z oceanu samsary,
jest praktyką bodhisattwy.

2

W mojej ojczyźnie fale przywiązania do przyjaciół
i krewnych miotają mną jak wzburzone wody,
Nienawiść do wrogów pali jak rozszalały ogień,
Głupota, która sprawia, że zapominam, co przyjąć,
a co odrzucić, pogrąża umysł w ciemności.
Opuszczenie ojczyzny jest praktyką bodhisattwy.

3

Kiedy porzuci się nieodpowiednie miejsca,
zakłócające emocje stopniowo wygasają;
Kiedy nic nie rozprasza, dobre właściwości
naturalnie wzrastają;
Kiedy świadomość staje się czystsza,
rośnie zaufanie do Dharmy.
Poleganie na samotności jest praktyką bodhisattwy.

4

Długo związani ze sobą bliscy towarzysze rozstaną się,
Bogactwo i dobra, zdobyte z wielkim trudem,
trzeba będzie pozostawić,
Świadomość, będąca gościem w hotelu ciała, opuści je.
Porzucenie spraw tego życia jest praktyką bodhisattwy.

5

W złym towarzystwie trzy trucizny się wzmagają,
Słuchanie, rozmyślanie i medytowanie podupadają,
A miłująca dobroć i współczucie gasną.
Unikanie nieodpowiednich przyjaciół
jest praktyką bodhisattwy.

6

Powierzenie się prawdziwemu duchowemu przyjacielowi
sprawia, że wady zanikają,
A dobre właściwości wzrastają jak przybywający księżyc,
Dlatego troszczenie się o duchowego przyjaciela,
Bardziej nawet niż o własne ciało,
jest praktyką bodhisattwy.

7

Kogóż mogą ochronić bogowie tego świata,
Sami schwytani w więzieniu samsary?
Dlatego przyjmowanie schronienia w Trzech Klejnotach,
Które nigdy nie zawodzą tych, których chronią,
jest praktyką bodhisattwy.

8

Buddha nauczał, że niedające się znieść cierpienie
niższych krain
Jest owocem nieprawych działań.
Dlatego niedziałanie nigdy w nieprawy sposób,
Nawet za cenę własnego życia, jest praktyką
bodhisattwy.

9

Szczęście trzech światów to jak kropla rosy
Na żdźbłę trawy – jedna chwila i jest we władaniu
przemijalności.
Dlatego dążenie do najwyższego stanu
Niezmennego wyzwolenia
jest praktyką bodhisattwy.

10

Skoro wszystkie moje matki, które kochały mnie
od czasu bez początku, cierpią,
Jakże sam mógłbym być szczęśliwy?
Dlatego, aby wyzwolić z cierpienia
niezliczone czujące istoty,
Skierowanie umysłu ku oświeceniu
jest praktyką bodhisattwy.

11

Wszelkie cierpienie, bez wyjątku,
Powstaje z pragnienia szczęścia dla siebie,
Doskonały stan buddhy rodzi się z myśli
o przynoszeniu pożytku innym.
Dlatego zamiana własnego szczęścia na cierpienia innych
jest praktyką bodhisattwy.

12

Jeśli ktoś, o władnięty wielkim pożądaniem,
Odbierze mi całe moje bogactwo lub sprawi,
że zrobią to inni,
Poświęcenie mu swego ciała, dobytku i zasług
nagromadzonych
W przeszłości, teraźniejszości i przyszłości,
jest praktyką bodhisattwy.

13

Jeśli bez najdrobniejszej choćby mojej przewiny,
Ktoś miałby ściąć mi głowę,
To branie na siebie, mocą współczucia,
Wszystkich jego złych czynów, jest praktyką bodhisattwy.

14

Nawet jeśli ktoś rozpowiada o mnie najróżniejsze
poniżające rzeczy
I rozgłasza je po całym wszechświecie,
W zamian, z miłą dobrą,
Wychwalanie jego dobrych właściwości
jest praktyką bodhisattwy.

15

Nawet jeśli pośród wielkiego zgromadzenia
ktoś wyśmiewa mnie

I obelżywym językiem obnaża moje ukryte wady,
Pokłonić się przed nim z szacunkiem,
Widząc w nim duchowego przyjaciela,
jest praktyką bodhisattwy.

16

Nawet gdy ktoś, kim opiekowałem się z miłością
jak własnym dzieckiem,
Uważa mnie za wroga,
Kochać go jeszcze bardziej,
Jak matka kocha swoje chore dziecko,
jest praktyką bodhisattwy.

17

Jeśli ktoś mi równy lub o niższym statusie,
Owładnięty dumą, odnosi się do mnie pogardliwie,
Traktowanie go jak duchowego nauczyciela,
I umieszczanie go na czubku głowy,
jest praktyką bodhisattwy.

18

Nawet jeśli będę w całkowitej nędzy,
Pogardzany i oczerniany przez innych,
Dreńczony okropnymi chorobami i nawiedzany
przez złe duchy,
Nie rozpacz, ale branie na siebie cierpienia i złych czynów
wszystkich istot, jest praktyką bodhisattwy.

19

Chociaż mogę być sławny i podziwiany przez wielu,
I tak bogaty jak sam Bóg Bogactwa,
Rozumiejąc, że skarby i chwała tego świata
są pozbawione esencji,
Pozostawanie wolnym od arogancji
jest praktyką bodhisattwy.

20

Jeśli nie pokonało się wroga własnej nienawiści,
To im bardziej zwalcza się zewnętrznych wrogów,
tym więcej będzie ich przybywać.
Dlatego ujarzmianie własnego umysłu
Armią miłującej dobroci i współczucia
jest praktyką bodhisattwy.

21

Przyjemności zmysłowe i upragnione rzeczy
są jak słona woda.
Im więcej się ich kosztuje, tym silniejsze staje się
pragnienie.
Natychmiastowe porzucanie wszystkiego,
Co budzi przywiązanie, jest praktyką bodhisattwy.

22

Wszystko, co się przejawia, jest wytworem umysłu.
Natura umysłu jest pierwotnie wolna
od pojęciowych ograniczeń.
Rozpoznając tę naturę,
Nieutrzymywanie pojęć podmiotu i przedmiotu
jest praktyką bodhisattwy.

23

Gdy napotyka się przedmioty przyjemne dla zmysłów,
Postrzegać je jak letnie tęcze,
Ostatecznie nierzeczywiste,
jak piękne by się nie jawiły,
I porzucić pożądanie oraz przywiązanie
jest praktyką bodhisattwy.

24

Różne rodzaje cierpienia są jak sen o śmierci jedyne
dziecka.
Lgnięcie do złudnych wyobrażeń jakby były rzeczywiste
wyczerpuje.
Dlatego, gdy napotyka się niekorzystne
okoliczności,
Postrzegać je jak złudzenia
jest praktyką bodhisattwy.

25

Skoro dążąc do oświecenia,
Trzeba oddać nawet własne ciało,
O ileż bardziej musi to być prawdziwe
względem rzeczy materialnych?
Dlatego szczodre dawanie bez oczekiwania
rezultatu bądź nagrody jest praktyką bodhisattwy.

26

Skoro bez dyscypliny nie można przynieść pożytku

nawet sobie,
Myślenie o przynoszeniu pożytku innym
jest śmiechu warte.
Dlatego przestrzeganie dyscypliny
Wolnej od samsarycznej motywacji
jest praktyką bodhisattwy.

27

Dla bodhisattwy, który pragnie radości cnoty,
Wszyscy, którzy go krzywdzą, są jak drogocenny skarb.
Dlatego pielęgnowanie wobec każdego
Wolnej od urazy cierpliwości
jest praktyką bodhisattwy.

28

Nawet śrawakowie i pratyekabuddhowie,
jedynie dla własnego dobra,
Podejmują takie wysiłki, jak ktoś starający się ugasić
swoje płonące włosy.
Rozumiejąc to, dla dobra wszystkich istot,
Ćwiczenie się w gorliwości, źródle doskonałych właściwości,
jest praktyką bodhisattwy.

29

Wiedząc, że poprzez głęboki wgląd
połączony ze stabilnym spokojem
Zakłócające emocje zostają całkowicie pokonane,
Praktykowanie koncentracji przekraczającej
Cztery bezforemne stany¹ jest praktyką bodhisattwy.

30

Bez mądrości, jedynie poprzez praktykę
pozostałych pięciu paramit,
Nie można osiągnąć doskonałego oświecenia.
Dlatego rozwijanie mądrości połączonej
z umiejętnymi środkami i
Wolnej od trzech pojęć² jest praktyką bodhisattwy.

¹Cztery bezforemne stany lub pochłonięcia (*gzugs med pa'i snyoms par 'jug pa bzhi*) to: (1) sfera nieskończonej przestrzeni (*nam mkha' mtha' yas skye mched*), (2) sfera nieskończonej świadomości (*rnam shes mtha' yas skye mched*), (3) sfera niczego w ogóle (*ci med pa'i skye mched*) oraz (4) sfera ani postrzegania, ani niepostrzegania (*'du shes med 'du shes med min skye mched*). Odpowiadają one stanom doświadczanym przez bogów czterech światów bezforemnych, które są rezultatem podtrzymywanego pochłonięcia samadhi bez głębokiego wglądu.

²Trzy pojęcia to: podmiot, przedmiot i działanie.

31

Jeśli nie będę badał własnych błędów,
To choćbym sprawiał wrażenie praktykującego,
może się zdarzyć, że będę działał sprzecznie z Dharma.
Dlatego nieustanne badanie swych wad
I porzucanie ich jest praktyką bodhisattwy.

32

Jeśli pod wpływem zakłócających emocji
Rozpowiadam o błędach innych bodhisattwów,
upadlam samego siebie.
Dlatego niemówienie o błędach kogokolwiek,
Kto wkroczył na ścieżkę mahajany,
jest praktyką bodhisattwy.

33

Ofiary i poważanie mogą wprowadzać niezgodę
I powodować, że słuchanie, rozmyślanie i medytacja
będą podupadać.
Dlatego unikanie przywiązania
Do domów krewnych, przyjaciół i dobroczyńców
jest praktyką bodhisattwy.

34

Szorstkie słowa mącą umysły innych
I niszczą moją własną praktykę bodhisattwy.
Dlatego porzucenie przykrej,
Niemilej dla innych mowy jest praktyką bodhisattwy.

35

Kiedy zakłócające emocje przeradzają się w nawyk,
trudno pozbyć się ich za pomocą antidotów.
Dlatego z uważnością i czujnością
sięgać po oręż antidotum,
Miażdżąc przywiązanie i inne zakłócające emocje
W chwili, gdy tylko się pojawią,
jest praktyką bodhisattwy.

36

Krótko mówiąc, gdziekolwiek jestem, cokolwiek robię,
Bycie nieustannie uważnym i czujnym,
Zapytywanie siebie: „Jaki jest stan mojego umysłu?”
I przynoszenie pożytku innym
jest praktyką bodhisattwy.

37

Aby uwolnić od cierpienia niezliczone istoty,
W oparciu o mądrość wolną od trzech pojęć
Poświęcanie wszystkich zasług gromadzonych
przez opisane tu wysiłki
Oświeceniu wszystkich istot i własnemu
jest praktyką bodhisattwy.

Podążając za pouczeniami świętych istot,
Przedstawiłem tu nauki zawarte w sutrach, tantrach
i sjastrach
Jako *Trzydzieści siedem strof o praktyce bodhisattwy*
Dla pożytku tych, którzy pragną ćwiczyć się
na ścieżce bodhisattwy.

Ponieważ moje rozumienie jest niewielkie,
a wykształcenie mizerne,
Nie jest to kompozycja, która zachwyci uczonych;
Ale ponieważ opiera się na sutrach i naukach
świętych istot,
Myślę, że jest to autentyczna praktyka
bodhisattwów.

Jednak komuś o tak niewielkiej inteligencji
jak moja
Trudno pojąć wielkie fale działań bodhisattwów,
Dlatego błagam święte istoty o wybaczenie mi
Wszystkich sprzeczności, niespójności

i innych błędów.

Oby dzięki zgromadzonej poprzez to zasłudze
I mocy najdoskonalszej bodhicitty,
względnej i absolutnej,
Wszystkie istoty stały się
jak Pan Awalokiteśwara,
Który przebywa poza skrajnościami samsary
i nirwany.

Dla dobra własnego i innych, Thogme, nauczyciel pism i logiki, skomponował ten tekst w Jaskini Rinczien, w Ngülcziu.



Projekt [Tłumaczenia Tekstów Dharmy](#) – „Kumarajiva”

Tekst nr 14, publikacja maj 2025

Tekst objęty licencją



[Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 3.0 Unported \(CC BY-SA 3.0\)](#)

Skład wykonano w systemie [L^AT_EX 2_ε](#)

Tekst dostępny na stronie mahajana.net