



www.thongdrol.org



༄༄། །རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas By Gyalsey Thokme Sangpo

ན་མོ་ལོ་གེ་བུ་རྣམ་ལ།

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

གྲི་མ་མཚོག་དང་ལྷན་པས་གཟིགས་མགོན་ལ། ། ཅག་ཏུ་མོ་གསུམ་གྱས་པས་ལྷག་འཚེད་ལ། །

Namo Lokeśvaraye!

You see that all things are beyond coming and going,
Yet still you strive solely for the sake of living beings—
To you, my precious guru inseparable from Lord Avalokita,
I offer perpetual homage, respectfully, with body, speech and mind.

THONGDROL

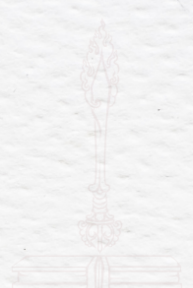


liberation through seeing

Text courtesy: www.lotsawahouse.org



www.thongdrol.org



༄༄། །རྒྱལ་སྐུས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas By Gyalsey Thokme Sangpo

ཕན་བདེ་ལེ་བློ་བཞུགས་ལྗོན་པ་ལེ་སངས་རྒྱས་རྣམས། ། དམ་ཚོས་བཞུགས་པས་ལྷོད་ཉེ་པར་གྱི། །
དེ་ལི་ལག་ལེན་གསུང་བ་རྣམས་ལས། ། རྒྱལ་སྐུས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། །

The perfect buddhas, who are the source of all benefit and joy,
Come into being through accomplishing the sacred Dharma.
And since this in turn depends on knowing how to practise,
I shall now describe the practices of all the buddhas' heirs.

Text courtesy: www.lotsawahouse.org

THONGDROL



liberation through seeing

། རྒྱལ་སྐྱུ་ལག་ལོན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྐྱུ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྐྱར་བའོ། །

This was composed in Jewel Cave (Rinchen Puk) in Ngulchu by the monk Tokme, a teacher of scripture and reasoning, for his own and others' benefit.

7

དལ་འབྱོར་བྱ་ཆེན་ཉིད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །

བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བརྒྱལ་བའི་ཕྱིར། །

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཤམ་བ་མེད་པ་ཉི། །

ཉན་མེམས་བརྗོལ་བ་རྒྱལ་སྐྱུ་ལག་ལོན་ཡིན། །

1

The practice of all the bodhisattvas is to study, reflect and meditate, Tirelessly, both day and night, without ever straying into idleness, In order to free oneself and others from this ocean of saṃsāra, Having gained this supreme vessel—a free, well-favoured human life, so difficult to find.



། རྒྱལ་སྐྱུ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་བ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་བ་སྐྱུ་བའི་བཙུན་བ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྐྱར་བའོ། །།

This was composed in Jewel Cave (Rinchen Puk) in Ngulchu by the monk Tokme, a teacher of scripture and reasoning, for his own and others' benefit.

3

གཉེན་གྱི་སྐྱབས་ལ་འདྲེན་ཆགས་ཚུ་རླུང་གཡོ། །

དཔུ་མི་སྐྱབས་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མི་རླུང་འབྱུང་། །

ལྷན་དྲུག་པལྒྱུ་དཔུ་གཉི་སྐྱབས་སྐྱེན་ནག་ཅན། །

མ་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལག་ལེན་ཡིན། །

2

The practice of all the bodhisattvas is to leave behind one's homeland, Where our attachment to family and friends overwhelms us like a torrent, While our aversion towards enemies rages inside us like a blazing fire, And delusion's darkness obscures what must be adopted and abandoned.



༄༅། །རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་བ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་སྤྲུང་དང་རིགས་བ་སྤྲུ་བའི་བཙུན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྤྲུང་བའོ། །

This was composed in Jewel Cave (Rinchen Puk) in Ngulchu by the monk Tokme, a teacher of scripture and reasoning, for his own and others' benefit.

3

ཕྱུང་ངན་སངས་པས་ཉོན་མོངས་མིམ་གྱིས་འབྱིབ། །

རྣམ་གཤམ་མེད་པས་དག་ཚུལ་དང་གིས་འཕྲོལ། །

མིག་པ་དུངས་པས་ཚོས་ལ་ཀུན་གྱིས་ལྷོ། །

དཔེན་པ་བཞུན་པ་བྱུང་སྤྲུལ་ལག་ལེན་མིན། །

3

The practice of all the bodhisattvas is to take
to solitary places,
Avoiding the unwholesome, so that
destructive emotions gradually fade away,
And, in the absence of distraction, virtuous
practice naturally gains strength;
Whilst, with awareness clearly focused, we
gain conviction in the teachings.



། རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་བ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་སྤང་དང་རིགས་བ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྦྲར་བའོ། །

This was composed in Jewel Cave (Rinchen Puk) in Ngulchu by the monk Tokme, a teacher of scripture and reasoning, for his own and others' benefit.



ཕྱེན་མིང་འབྲེགས་པའི་མཇུག་པ་ལྟེན་སྡེ་སྡེ་འབྲུལ། །

འབྲུག་པས་འཇུགས་པའི་ལྷན་ལྷན་སྤྲུལ་སྤྲུལ། །

ལྷན་ལྷན་ལྟེན་ཁང་ལྷན་ལྟེན་ལྟེན་ལྟེན་ལྟེན། །

མི་འདྲི་ལྟེན་པའུང་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

4

The practice of all the bodhisattvas is to renounce this life's concerns, For friends and relatives, long acquainted, must all go their separate ways; Wealth and prized possessions, painstakingly acquired, must all be left behind; And consciousness, the guest who lodges in the body, must in time depart.



།། རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་བ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་བ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྲུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ།།

This was composed in Jewel Cave (Rinchen Puk) in Ngulchu by the monk Tokme, a teacher of scripture and reasoning, for his own and others' benefit.

4

གང་དང་འབྲོགས་ན་ཏུག་གསུམ་འཕྲུལ་འབྲུལ་ཞིང་།།

ལྷན་བསམ་བསྐྱེད་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འབྲུལ་བ།།

བྱམས་དང་ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ་བས་བསྐྱུར་བྱུར་པའི།།

ལྷོགས་ཀྱི་ལྷོ་བ་བྱུང་སྐྱེས་ལག་ལེན་མིན།།

5

The practice of all the bodhisattvas is to avoid destructive friends, In whose company the three poisons of the mind grow stronger, And we engage less and less in study, reflection and meditation, So that love and compassion fade away until they are no more.



།། །རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལོན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྣ་བའི་བརྩོན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྦྲར་བའོ།།

This was composed in Jewel Cave (Rinchen Puk) in Ngulchu by the monk Tokme, a teacher of scripture and reasoning, for his own and others' benefit.

6

གང་ཞིག་བརྩོན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འཇུག་ཞིང་། །

ཕོན་ཏན་ཡང་འདི་ལྷན་ལྷན་འཕེལ་འཇུག་བའི། །

བསེས་གཉེན་དམ་པ་མང་གི་ལྷན་བས་ཀྱང་། །

གཅིས་པར་འཇོན་པ་རྒྱུ་ལྷན་ལག་ལོན་ཡིན། །

6

The practice of all the bodhisattvas is to cherish spiritual friends, By regarding them as even more precious than one's own body, Since they are the ones who will help to rid us of all our faults, And make our virtues grow ever greater just like the waxing moon.



། རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་བ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་བ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྐྱར་བའོ། །

This was composed in Jewel Cave (Rinchen Puk) in Ngulchu by the monk Tokme, a teacher of scripture and reasoning, for his own and others' benefit.

།

དང་ཡང་འཇོམ་བའི་བཙོན་དང་བཙུངས་པ་ཡི། །

འཇིག་རྟེན་རྩ་མིའ་ལྷ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱས། །

དེ་ལྟར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱེ་བའི། །

དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་བྱུང་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

7

The practice of all the bodhisattvas is to take refuge in the Three Jewels, Since they will never fail to provide protection for all who call upon them, For whom are the ordinary gods of this world ever capable of helping, As long as they themselves are trapped within saṃsāra's vicious cycle.



།། རྒྱལ་སྐྱུ་ལག་ལོན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་བ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་བ་སྐྱུ་བའི་བཙུན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྐྱར་བའོ།།

This was composed in Jewel Cave (Rinchen Puk) in Ngulchu by the monk Tokme, a teacher of scripture and reasoning, for his own and others' benefit.

༩

ཕྱིར་གསུམ་བརྟེན་བ་རྒྱ་རྒྱའི་ཟིལ་བ་བཞིན། །
ཕྱེད་ཅམ་ཞིག་གིས་བཞུགས་པའི་ཚོར་ཅན་ཡིན། །
ནམ་ཡང་མི་བཞུར་བའི་ལོ་ལྷན་མཚོན། །
དེས་ཏུ་གཉེས་པ་རྒྱལ་སྐྱུ་ལག་ལོན་ཡིན། །

9

The practice of all the bodhisattvas is to
strive towards the goal,
Which is the supreme state of changeless,
everlasting liberation,
Since all the happiness of the three realms
lasts but a moment,
And then is quickly gone, just like dewdrops
on blades of grass.



། རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་བ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་བ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྲུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ། །

This was composed in Jewel Cave (Rinchen Puk) in Ngulchu by the monk Tokme, a teacher of scripture and reasoning, for his own and others' benefit.

༧༠

སྐྱབས་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྩེ་བ་ཅན། །

མ་ཞུས་ལྷན་ན་མང་བདེ་ས་མི་ཞིག་ལ། །

དེ་ལྟར་མ་ཐོབ་པས་སྐྱབས་ཅན་བཞུད་ཀྱི་ལྟེ་མ། །

ལྟར་རྩེ་བ་སྐྱབས་བཞུད་ཀྱི་ལྟེ་སྐྱེས་ལག་ལེན་མིན། །

10

The practice of all the bodhisattvas is to
arouse bodhicitta,
So as to bring freedom to all sentient
beings, infinite in number.
For how can true happiness ever be found
while our mothers,
Who have cared for us throughout the ages,
endure such pain?

