

། 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་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱུ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་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.

77

ལྷག་བཞུལ་མ་ལྷན་བདག་བདེ་འདོད་ལས་ལྷུང་། །

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

དེ་ལྷན་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་ལྷག་བཞུལ་དག །

ཡང་དག་བཞུལ་སྐྱུ་ལག་ལོན་ཡིན། །

11

The practice of all the bodhisattvas is to make a genuine exchange of one's own happiness and wellbeing for all the sufferings of others.

Since all misery comes from seeking happiness for oneself alone,

Whilst perfect buddhahood is born from the wish for others' good.



༄༅། །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་སྐྱུར་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.

72

ལྷ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོད། །
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། །
ལྷན་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཏུ་སྐྱེས་གསུམ་དག་བ་རྣམས། །
དེ་ལ་བཞུ་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

12

Even if others, in the grips of great desire,
should steal,
Or encourage others to take away, all the
wealth that I possess,
To dedicate to them entirely my body,
possessions and all my merits
From the past, present and future— this is
the practice of all the bodhisattvas.



།། །རྒྱལ་སྤྱི་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་སྐྱེ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མིད་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.

72

བདག་ལ་ཉེས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིན་ཏུ།།
གང་དག་བདག་གི་མ་མོ་ལ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།།
ལྷོད་རྒྱུ་དཔའ་གིས་དེ་ལི་ལྷོད་པ་རྣམས།།
བདག་ལ་ལོན་པ་བྱུང་སྐྱེས་ལག་ལོན་ཡིན།།

13

Even if others should seek to cut off
my head,
Though I've done them not the slightest
wrong,
To take upon myself, out of
compassion,
All the harms they have amassed—this
is the practice of all the bodhisattvas.



༄༅། །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་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.

79

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྟ་ཚོགས་པ། །
ཉེད་གསུམ་བྱེད་པར་སྐྱོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་། །
བྱམས་པའི་སྐྱམས་ཀྱིས་སྐྱུར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །
མོན་ཏན་བརྒྱད་པ་བྱུང་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

14

Even if others should declare before the world
All manner of unpleasant things about me,
To speak only of their qualities in return,
With a mind that's filled with love—this is the practice of all the bodhisattvas.



། 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་སྲུག་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.

74

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །

མཚའ་ནས་བྱས་པའི་ཚིག་ཀྱང་སྐྱོན་ཅང་། །

དེ་ལ་དག་པའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་བཤེས་ཀྱིས། །

ལུས་པར་འདུད་པ་བྱུང་སྐྱུ་ལག་ལོན་ཡིན། །

15

Even if others should expose my hidden faults or deride me
When speaking amidst great gatherings of many people,
To conceive of them as spiritual friends and to bow
Before them in respect—this is the practice of all the bodhisattvas.



།། །རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་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་སྣེ་བའི་བརྩམས་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.

76

བདག་གིས་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས། །

བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བརྟུ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །

ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་བྱ། །

རྟུག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

16

Even if others whom I have cared for
like children of my own
Should turn upon me and treat me as an
enemy,
To regard them only with special
fondness and affection,
As a mother would her ailing child—this
is the practice of all the bodhisattvas.



། རྒྱལ་སྤྱི་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་མན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་བ་སྣ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་ཏུ་སྦྲུང་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.

།

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱོ་བོ་ཡིས། །

ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །

ཟླ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །

སྐྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

17

Even if others, equal or inferior to me
in status,
Should, out of arrogance, disparage me,
To honour them, as I would my teacher,
By bowing down my head before them
—this is the practice of all the
bodhisattvas.



། རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་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་སྤྲུལ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་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.

75

འཚོ་བས་ཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམ། །

ཚ་བས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤང། །

འགྲོ་ཀྱན་ཐོག་རྒྱག་བཏག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །

ལྷམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

18

Even though I may be destitute and despised by all,
Beset with terrible illness and plagued by evil spirits,
Still to take upon myself all beings' ills and harmful actions,
Without ever losing heart—this is the practice of all the bodhisattvas.



།། 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་པ་སྣ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་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.

76

སྐྱན་པར་འགྲུགས་ཤིང་འཕྲོ་མང་སྦྱི་བོས་བརྟུན། །

རྣམ་ཐོས་ལུ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་ལྷུང་བྱང་། །

ཤིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྦྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །

ཁོངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

19

Even though I may be famous and
revered by all,
And as rich as Vaiśravaṇa, the god of
wealth himself,
To see the futility of all the glory and
riches of this world
And to remain without conceit—this is
the practice of all the bodhisattvas.



། 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་སྤྲུལ་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.

༣༠

རང་གི་ཞེ་སྦྱང་དག་པོ་མ་བྱུང་ན།
ལྷི་རྩོམ་དག་པོ་བདུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།
དེ་ལྷིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྒྱུ་དམག་དཔུང་གིས།
རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

20

The practice of all the bodhisattvas is to subdue the mind With the forces of loving kindness and compassion. For unless the real adversary—my own anger—is defeated, Outer enemies, though I may conquer them, will continue to appear.

