

།། །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་པ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་པ་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.

༣༧

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུ་དང་འབྲ། །

ཇི་ཅུ་སྦྱད་བྱང་ཕྱིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྦྱི་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །

འབྲེལ་ལ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལོན་ཡིན། །

21

The practice of all the bodhisattvas is to turn away immediately From those things which bring desire and attachment. For the pleasures of the senses are just like salty water: The more we taste of them, the more our thirst increases.



།། 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་སྣང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་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.

༣༣

ཁོ་རྒྱུ་ལྷན་པ་བ་འདི་དག་ཀྱང་གི་སྐྱེས་སྤྱོད་།
སྐྱེས་ཉིད་གདོད་ཀྱང་ཉན་སྐྱེས་པའི་མཐའ་དང་བྱེད་།
དེ་ཉིད་ཐོས་ཉན་གཞུང་འཁོར་ཉན་མཚན་མ་རྒྱལ་སྤྱོད་།
མིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།།

22

The practice of all the bodhisattvas is never to entertain concepts, Which revolve around dualistic notions of perceiver and perceived, In the knowledge that all these appearances are but the mind itself, Whilst mind's own nature is forever beyond the limitations of ideas.



། 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་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྤྲུལ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་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.

༣༩

ཡིད་ཏུ་ཚོང་བའི་རྒྱལ་དང་འབྲུད་པ་ན། །
དབྱུང་གི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚེན་ཞི་བཞིན་དུ། །
མཇེས་པར་སྐྱེད་པར་བདེན་པར་མི་སྣ་ཞིང་། །
ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

23

The practice of all the bodhisattvas is to
let go of grasping
When encountering things one finds
pleasant or attractive,
Considering them to be like rainbows in
the summer skies—
Beautiful in appearance, yet in truth
devoid of any substance.



།། །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་སྟུ་བའི་བརྩམས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་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.

༣༤

ལྷན་བཞུང་ལྷ་ཚོ་གས་མི་ལམ་ཤུ་བེ་རྒྱུ། །

འབྲུང་ལྷང་བདེན་པར་བཞུང་བས་ལ་ཐང་ཆད། །

དེ་ལྷིམ་མི་ལྷན་ལྷན་དང་འབྲུང་བའི་ཚ། །

འབྲུང་པར་རྒྱ་བ་ལྷན་ལྷན་ལག་ལོན་མིན། །

24

The practice of all the bodhisattvas is to recognize delusion
Whenever one is confronted by adversity or misfortune.
For these sufferings are just like the death of a child in a dream,
And it's so exhausting to cling to delusory perceptions as real.



། 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་ལྷུང་དང་རིགས་བ་སྤྲུ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་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.

༣༥

བྱང་ཚུལ་འདྲར་ལས་ལྷན་བྱང་གཏོང་དགོས་ན། །

ལྷ་རྩེ་དང་དཀར་ལོ་རྒྱལ་ས་ལ་སྤྲུལ་མི་དགོས། །

དེ་ལྷིང་ལྷན་དང་རྒྱལ་སྤྲུལ་མི་ཤ་ཤེ། །

སྤྲུལ་པ་གཏོང་བ་བྱུང་ལས་ལྷན་ལོན་མི་ན། །

25

The practice of all the bodhisattvas is to give out of generosity, With no hopes of karmic recompense or expectation of reward. For if those who seek awakening must give even their own bodies, What need is there to mention mere outer objects and possessions?



། 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་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.

༢༩

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། །

གཞན་དོན་བཞུག་པར་འདོད་པ་གང་མེདེ་གནས། །

དེ་ལྟར་མྱོད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། །

ཚུལ་ཁྲིམས་བཞུག་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

26

The practice of all the bodhisattvas is to observe ethical restraint, Without the slightest intention of continuing in saṃsāric existence. For lacking discipline one will never secure even one's own wellbeing, And so any thought of bringing benefit to others would be absurd.



། རྒྱལ་སྤྲུལ་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་སྤྲུ་བའི་བཙུན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྤྲར་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.

།

དག་པའི་ཚེད་ས་རྒྱུད་འདྲི་བའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ། །

གཞོན་པུད་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས། །

དེ་རྒྱུ་རྒྱན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི། །

བཟོད་པ་སྤོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལོན་ཡིན། །

27

The practice of all the bodhisattvas is to cultivate patience,
Free from any trace of animosity towards anyone at all,
Since any potential source of harm is like a priceless treasure
To the bodhisattva who is eager to enjoy a wealth of virtue.



། རྒྱལ་ལྷན་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་སྐྱེ་བའི་བཙུན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྲུག་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.

༣༥

དང་དོན་འབའ་ཞིག་བརྒྱབ་པའི་ཉན་དང་ཡང་། །

མཁོ་ལ་མེ་མོད་བརྒྱལ་རྒྱུ་དང་བརྒྱུན་མཐོང་ན། །

འཕྲོ་ཀྱན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འཇུང་གནས་ཀྱི། །

བརྒྱུན་འབྲུས་རྒྱུ་ལ་རྒྱལ་ལྷན་ལག་ལེན་ཡིན། །

28

The practice of all the bodhisattvas is to strive with enthusiastic diligence—
The source of all good qualities—when working for the sake of all who live;
Seeing that even śrāvakas and pratyekabuddhas, who labour for themselves alone,
Exert themselves as if urgently trying to extinguish fires upon their heads.



།། 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་སྤང་དང་རིགས་བ་སྤྲུ་བའི་བརྩུན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྤྲར་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.

༣༧

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་རྒྱན་པའི་རྣམ་མཁོང་གིས།།

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཁོམས་པར་གྱིས་བྱས་ནས།།

གཞུགས་མེད་པའི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།།

བསམ་གཏན་གྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

29

The practice of all the bodhisattvas is to cultivate concentration, Which utterly transcends the four formless absorptions, In the knowledge that mental afflictions are overcome entirely Through penetrating insight suffused with stable calm.

THONGDROL



liberation through seeing

Text courtesy: www.lotsawahouse.org



།། །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་སྣང་དང་རིགས་བ་སྣ་བའི་བཅུ་དག་མོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྣང་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

ཕྱི་སྤྲུལ་ལོ་གྲོ་ལ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལོ་གྲོ། །

རྒྱལ་སྤྲུལ་ལོ་གྲོ་ལ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལོ་གྲོ། །

ཕྱི་སྤྲུལ་ལོ་གྲོ་ལ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལོ་གྲོ། །

ཕྱི་སྤྲུལ་ལོ་གྲོ་ལ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལོ་གྲོ། །

30

The practice of all the bodhisattvas is to cultivate wisdom,
Beyond the three conceptual spheres,
alongside skilful means,
Since it is not possible to attain the perfect level of awakening
Through the other five pāramitās alone,
in wisdom's absence.

