

༄༅། །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་སྤྱོད་བའི་བརྩུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་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.

༄༅

མང་གི་འབྲུལ་པ་མང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །

ཚཱ་མ་པའི་བརྟགས་ཀྱིས་ཚཱ་མ་མིན་ཀྱང་ཤིང་པས། །

དེ་ལྟར་རྒྱུན་ཏུ་མང་གི་འབྲུལ་པ་ལ། །

བརྟགས་ནས་ཤིང་བ་རྒྱུལ་ཤས་ལག་ལེན་མིན། །

31

The practice of all the bodhisattvas is to scrutinize oneself continually and to rid oneself of faults whenever they appear. For unless one checks carefully to find one's own confusion, One might appear to be practising Dharma, but act against it.



།། 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་སྣ་བའི་བརྩུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་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.

༣༧

ཉེན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི།

ཉེས་པ་སྐྱེད་ན་བདག་ཉིད་ཉེན་མོངས་འཇུག་པས།

ཇིག་པ་མེད་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་གིས།

ཉེས་པ་མི་ལྷོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

32

The practice of all the bodhisattvas is never to speak ill Of others who have embarked upon the greater vehicle, For if, under the influence of destructive emotions, I speak of other bodhisattvas' failings, it is I who am at fault.

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་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་བའི་བརྩུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་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

ཞྭ་བུར་དབང་གིས་ལྷན་ཚུན་ཚོད་འབྲུག་ཞིང་།།

ལྷན་བསམ་ལྷན་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འབྲུག་པས།།

མཇུག་བཤམ་ཆེན་དང་ཆེན་བདག་ཆེན་ལྷན་པས།།

མགས་པ་ལྷོད་བརླུང་ལྷན་པས་ལོན་ཅིག།།

33

The practice of all the bodhisattvas is to
let go of attachment
To the households of benefactors and of
family and friends,
Since one's study, reflection and
meditation will all diminish
When one quarrels and competes for
honours and rewards.



།། རྒྱལ་སྐས་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་མན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བརྩུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་ཏུ་སྐྱུང་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

ཇི་ལྟར་ཡི་ཇི་ལྟར་གྱི་ལྟར་བཞུགས་པའི་ལྟར་བྱེད་ཅིང་། །

ལྟར་བྱེད་པའི་ལྟར་གྱི་ལྟར་ཇི་ལྟར་བྱེད་པའོ། །

དེ་ལྟར་བཞུགས་ཀྱི་ལྟར་དེ་ལྟར་བྱེད་པའོ། །

ཇི་ལྟར་ལྟར་བྱེད་པའི་ལྟར་བྱེད་པའི་ལྟར་བྱེད་ཅིང་། །

34

The practice of all the bodhisattvas is
to avoid harsh words,
Which others might find unpleasant
or distasteful,
Since abusive language upsets the
minds of others,
And thereby undermines a
bodhisattva's conduct.



༄༅། །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་སྣ་བའི་བརྩུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་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.

༣༥

ཉེན་ཚིངས་ཤོམས་ན་གཉེན་ཚིངས་བརྒྱུག་དཀའ་བས། །

དྲན་ཤིས་སྦྱིས་ཤེས་གཉེན་ཚིངས་ཚམས་བརྒྱུད་སྤྲུལ་བས། །

ཆལས་སོགས་ཉེན་ཚིངས་དང་ཕྱི་སྦྱིས་མ་ཐབ། །

འཕྲུལ་འཁྲུམས་ཀྱི་དཔ་རྒྱུ་ལྡན་ལག་ལེན་མིན། །

35

The practice of all the bodhisattvas is to
slay attachment
And the rest—mind's afflictions—at once,
the very moment they arise,
Taking as weapons the remedies held with
mindfulness and vigilance.
For once the kleshas have become familiar,
they'll be harder to avert.



།། རྒྱལ་སྐུལ་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་སྐྱེ་བའི་བརྩུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་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.

35

མདོ་སྐྱོད་ལྟར་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་ལམ་མི་བྱེད་ཀྱང་། །
 མང་གི་སྐྱོད་ལྟར་བྱས་ཏེ་བྱེད་ལམ་མི་བྱེད་ཀྱང་། །
 ལྷན་དྲུག་དང་དང་གིས་བཞུགས་ལྷན་པ་མིས། །
 བཞུགས་དུས་ལྷན་པ་བྱེད་ལམ་མི་བྱེད་ཀྱང་། །

36

In short, no matter what one might be doing,
 By examining always the status of one's mind,
 With continuous mindfulness and alertness,
 To bring about the good of others—this is the practice of all the bodhisattvas.



།། རྒྱལ་སྐས་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་མན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་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

དེ་རྣམ་བཞུགས་པས་བཞུགས་པའི་དག་བ་རྒྱམས། །

མཐའ་མས་འཕྲི་བའི་རྣམ་བཞུགས་པས་བཞུགས་པའི་ལྷིང། །

འཚོམ་གསུམ་རྒྱལ་པར་དག་པའི་ཕྱིས་མཐ་ལྷིང། །

ལྷིང་རྣམ་བཞུགས་པས་བཞུགས་པས་འག་ལེན་ཕྱིན། །

37

The practice of all the bodhisattvas is to
dedicate towards enlightenment
All the virtue to be gained through
making effort in these ways,
With wisdom that is purified entirely of
the three conceptual spheres,
So as to dispel the sufferings of the
infinity of beings.

THONGDROL



liberation through seeing

Text courtesy: www.lotsawahouse.org



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

The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

By Gyalsey Thokme Sangpo



ཅེས་ས་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་སའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྣ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་རྩའི་རིམ་ཆེན་ལུག་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.

མདོ་རྒྱུད་བཟུང་བཞེས་རྒྱུ་ལས་བཟུང་ས་བའི་དོན། ། དམ་པ་རྒྱུ་ལྱི་བཟུང་གི་རྒྱུ་འབྲས་ནས། །
རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་ལྱི་ལག་ལེན་ལུང་ཆུ་བུ་ན། ། རྒྱུ་ལས་ལམ་ལ་སྦྱོར་བའོ་དོན་དུ་བཞོད། །

སྒྲིག་དམན་ཞིང་རྒྱུ་ལ་རྒྱུ་བའི་ལྷོ། ། ལའང་ལ་དུས་ལྷོ་བཟུང་མ་མཆིས་ཏེ། །
མདོ་དང་དམ་ལྷོ་བཟུང་ལ་བཟུང་བའི་ལྷོ། ། རྒྱུ་ལས་ལག་ལེན་འབྲས་ལྷོ་ལགས་ལས་སེམས། །

འོན་ཀྱང་རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་ལ་རྒྱུ་ལས་ཆོན་རྒྱུ་ས། ། ལྷོ་དམན་བདག་འབྲས་གཏིང་དུ་བཟུང་བའི་ལྷོ། །
འགའ་དང་མ་འབྲས་ལ་སེམས་ཉེས་ལྷོ་བཟུང་། ། དམ་པ་རྒྱུ་ལྱི་ལྷོ་ལས་མཆོད་ཏུ་གསོལ། །

དེ་ལས་རྒྱུ་བའི་དག་ལས་འབྲས་བུ་ན། ། དོན་དམ་ཀྱང་རྒྱུ་ལས་སེམས་མཆོག་གིས། །
ལྷོ་དང་ལྷོ་བའི་མཐའ་ལ་སེམས་ལྷོ་བཟུང་། ། ལྷོ་ལས་བཟུང་ལས་མཆོད་དེ་དང་མཆོད་ལས་ལོག། །





www.thongdrol.org

།། །ཀུལ་སྐས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།



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

Here I have set down for those who wish to follow the bodhisattva path,
Thirty-seven practices to be adopted by all the buddhas' heirs,
Based on what is taught in the sūtras, tantras and treatises,
And following the instructions of the great masters of the past.

Since my intellect is only feeble and I have studied but a little,
This is not a composition likely to delight the connoisseurs,
Yet since I've relied upon the sūtras and what the saints have taught
I feel these are indeed the genuine trainings of the buddhas' heirs.

Still, the tremendous waves of activity of the bodhisattvas
Are difficult for simple-minded folk like me to comprehend,
And I must therefore beg the indulgence of all the perfect saints
For any contradictions, irrelevancies or other flaws this may contain.

Through whatever merit has here been gained, may all beings
Generate sublime bodhicitta, both relative and absolute,
And through this, come to equal Lord Avalokiteśvara,
Transcending the extremes of existence and quiescence.



Text courtesy: www.lotsawahouse.org

THONGDROL



liberation through seeing