

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

The Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva

by Gyalse Tokme Zangpo

༣། རྣམ་ལོ་ཀེ་ཤུར་ཡེ། གང་གིས་ཚེས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཚན་པའི། །

gangi chökün dro ong mesik kyang drowai dönla chiktu tsön dzepai

NAMO LOKEŚARĀYE! Seeing that all phenomena are beyond coming or going, he strives solely for the benefit of sentient

བླ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གུས་པས་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

lama chokdang chenresik gön la taktu gosum güpé chaktsal lo

beings. To the supreme master and protector, Avalokiteshvara, I prostrate continuously and respectfully with body,

speech, and mind.

༄༅། །ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས། །དམ་ཚེས་སྐྱབ་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །

phendei jungné dzokpai sangyé nam damchö druplé jungté deyang ni

The perfectly enlightened ones, sources of benefit and happiness, appear from having accomplished the holy Dharma.

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རགས་ལས་པས། །རྒྱལ་སྤྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤམ་པར་བྱ། །

deyi laklen shela rakté pé gyalsé namkyi laklen shepar ja

Since that accomplishment depends on knowing the practices, I will here explain the practice of the bodhisattvas.

དལ་འབྱོར་གྱུ་ཚེན་རྗེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། །

daljor druchen nyeka thopdü dir dakshen khorwai tsolé draljai chir

1. At this time of having obtained the rare great ship of freedoms and riches, to listen, reflect, and meditate without any

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། །ཉན་སེམས་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

nyindang tsendu yelwa mepar ni nyensem gompa gyalsé laklen yin

distraction day and night, in order to liberate oneself and others from the ocean of samsāra is the practice of the bodhisattvas.

༄༅། །གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ལྷུ་ལྟར་གཡོ། །དབྱ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྲང་མེ་ལྷུར་འབར། །

nyengyi chokla döchak chutar yo drayi chokla shedang metar bar

2. Toward friends, attachment rages like a river; toward enemies, hatred blazes like fire.

སྲང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་སྲུག་སྲུན་ནག་ཅན། །པ་ཡུལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

langdor jepai timuk mün nak chen phayül pong wa gyalsé laglen yin

Therefore, it is the practice of bodhisattvas to give up that home, where the darkness of stupidity, of forgetting what to accept and reject, prevails.

ཡུལ་ངན་སྲངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། །རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྲོུར་ངང་གིས་འཕེལ། །

yülngen pangpé nyönmong rimgyi drip namyeng mepé gejur ngang gi phel

3. Abandoning negative places, disturbing emotions gradually subside; being free from distraction, the practice of virtue

རིག་པ་དྲུངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྲུ། །དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

rikpa dangpé chöla ngeshé kyé wenpa tenpa gyalsé laklen yin

spontaneously increases; with brightened awareness one feels confidence in the Dharma; to adhere to solitude is the practice of the bodhisattvas.

༄༅། །ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མངོན་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །འབད་པས་སྐྱབ་པའི་ནོར་རྗེས་ལུལ་དུ་ལུས། །

yünring drokpai dzashé sosor dral bepé drubpai norzé shüldu lü

4. Separated from each and every long-acquainted companion, leaving behind hard-earned wealth and possessions,

ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར། །ཚོ་འདི་སྒོས་བཏང་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

lükyl drönkhang namshé drönpö bor tsédi lötang gyalsé laklen yin

guest-like consciousness abandons its guesthouse, the body; to give up concern for this life is the practice of the bodhisattvas.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །

gangdang drokna duksum phelgyur shing thösam gompai jawa nyamgyur la

5. If while befriending someone, the three poisons increase, the activities of study, reflection, and meditation degenerate,

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི། །གྲོགས་ངན་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

jamdang nyingjé mepar gyurjé pai drokngen pongwa gyalsé laklen yin

and love and compassion disappear, then it is the practice of the bodhisattvas to give up this bad company.

༄༅། །གང་ཞིག་བསྟན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྩེ་ལྷུང་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །

gangshik ten na nyepa segyur shing yönten yarngöi datar phelgyur wai

6. When relying on the sacred spiritual friend, our faults become exhausted and our good qualities increase like the

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལྷུང་ལས་ཀྱང་། །གཅེས་པར་འཛིན་པར་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

shenyen dampa rang gi lülé kyang chepar dzinpar gyalsé laklen yin

waxing moon. It is the practice of bodhisattvas to value such a sacred spiritual friend as more precious than their own body.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡིས། །འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས། །

rangyang khorwai tsönrar chingpa yi jikten lhayi sushik kyobpar nü

7. Bound, themselves, in the prison of saṃsāra, whom are the worldly gods able to protect?

དེ་སྦྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི། །དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

dechir gangla kyapna milu wai könchok kyapdro gyalsé laklen yin

Therefore, it is the practice of the bodhisattvas to go for refuge in the three unfailing Jewels.

༄༅། །འིན་རྟལ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྣམས། །སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས། །

shintu sökai ngensong dukngal nam dikpai lekyi drebur thubpé sung

8. All the sufferings of the lower realms, so extremely difficult to bear, are taught by the Sage to be the fruit of one's evil

དེ་སྤྱིར་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས། །མཁ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

dechyir sokla bapkyang dikpai lé namyang mijé gyalsé laklen yin

actions. Therefore, it is the practice of bodhisattvas to constantly refrain from evil actions, even at the cost of one's life.

སྤྱིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅེའི་ཟེལ་པ་བཞིན། །ཡུང་ཅོམ་ཞིག་གིས་འཛིགས་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན། །

sisum dewa tsatsei silpa shin yutsam shikgi sikpai chöchen yin

9. The happiness of the three realms is like a dewdrop on the tip of a blade of grass; it perishes by itself from one instant

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོན། །དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

namyang mingyur tharpai gophang chok döndu nyerwa gyalsé laklen yin

to the next. Hence, it is the practice of a bodhisattva to strive for the supreme level of liberation, always unchanging.

༡༡། རྩོམ་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྗེ་བ་ཅན། །
མ་རྣམས་སྐྱབས་ཀྱི་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་གྱ། །
thokmé düné dakla tsewa chen manam dukna rangdé chishik ja

10. When all our mothers, who have cherished us since beginningless time, are suffering, of what use then is our own

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱུང་གི་ཕྱིར། །
བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
dechir thayé semchen draljai chir jangchup semkyé gyalsé laklen yin

happiness? Therefore, it is the practice of bodhisattvas to engender the mind of enlightenment for the sake of liberating sentient beings beyond limit.

སྐྱབས་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །
རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས། །
dukngal malü dakdé dölé jung dzokpai sangyé shenphen semlé trung

11. All suffering, without exception, springs from the desire for one's own happiness; perfect enlightenment is born from

དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད་དག། །
ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
dechir dakdé shengyi dukngal dak yangdak jewa gyalsé laklen yin

a mind intent on benefiting others. Therefore, it is the practice of bodhisattvas to authentically exchange one's own happiness for the sufferings of others.

༡༡། །སྲུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར། །ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། །
sudak döchen wangi dakgi nor thamché trokgam troktu jukna yang

12. If someone, swayed by great desire, steals all one's wealth or incites others to do so,

ལུས་དང་ལོངས་སྤོད་དུས་གསུམ་དགོངས་ལ། །དེ་ལ་བསྐྱོབ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
lüdang longchö düsum gewa nam dela ngowa gyalsé laklen yin

it is the practice of bodhisattvas to dedicate to that person one's physical body, enjoyments, and virtues of the three times.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཚུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། །གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ན། །
dakla nyepa chungsé meshin du gangdak dakgi gowo chöjé na

13. Even if someone were to cut off one's head, though one is free from the slightest fault,

སླིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས། །བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
nyingjei wangi deyi dikpa nam dakla lenpa gyalsé laklen yin

it is the practice of bodhisattvas to take all wrongdoing upon oneself through the force of compassion.

༄༅། །འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྟོ་ཚོགས་པ། །སྟོང་གསུམ་བྱུང་པར་སྟོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང། །

gashik dakla minyen natsok pa tongsum khyabpar drokpar jena yang

14. Even if someone proclaims all kinds of defamation about me throughout the three-thousand-fold universe,

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

jampai semkyi laryang denyi kyi yönten jöpa gyalsé laklen yin

It is the practice of bodhisattvas to praise that person's qualities repeatedly with a loving attitude.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྟོན་ཡང། །

dromang düpai üsu gashik gi tsangné drüshing tsikngen mana yang

15. Even if someone, amid a crowd of many people, reveals one's faults and utters harsh words,

དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱིས་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །སྐྱུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

dela gewai shekyi dushé kyi güpar düpa gyalsé laklen yin

it is the practice of the bodhisattvas to bow to that one respectfully with the notion that this is one's spiritual teacher.

༡༡། །བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་བའི་མིས། །བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །

dakgi bushin chepar kyangwai mi dakla drashin tawar jena yang

16. Even if someone for whom I have cared for as dearly as my own child perceives me as an enemy,

ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །ལྷན་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

nekyi tabpai bula mashin du lhakpar tsewa gyalsé laklen yin

it is the practice of bodhisattvas to love this one devotedly, just as a mother loves her child stricken by disease.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། །ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྒྱས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །

rangdang nyampa am menpai kyewo yin ngagyal wangi nyethap jena yang

17. Even if a person equal to or inferior to myself defames me due to the force of pride,

ལྷ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི། །སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

lama shindu güpé daknyi kyi chiwor lenpa gyalsé laklen yin

it is the practice of the bodhisattvas to venerate this one like the master upon the crown of my head.

༄༅། །འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས། །ཚོབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲ། །

tsowé phongshing taktu miyi nyé tsapchen nedang döngyi tapkyang lar

18. Even if I am deprived of a livelihood, constantly belittled by everyone, and stricken by a severe illness or demonic

འགོ་ཀུན་སྤྱི་གསུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

drokün dikduk dakla lenjé ching shumpa mepa gyalsé laklen yin

influence, it is the practice of bodhisattvas to take upon oneself all the suffering and evil of all beings without becoming depressed.

སྤྲོ་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུད། །རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡིས་ལོར་འབྲུ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་། །

nyenpar drakshing dromang chiwö tü namthö buyi nordra thopgyur kyang

19. Though I may be eminently acclaimed, be revered by many beings, and possess a fortune resembling Vaishravana's,

སྤྱིད་པའི་དཔལ་འབྲོར་སྤྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

sipai paljor nyingpo mesik né khengpa mepa gyalsé laklen yin

it is the practice of the bodhisattvas to remain without arrogance, having seen how the glory and riches of this existence are pointless.

༄༅། །རང་གི་ཞེ་སྲང་དག་བོ་མ་བྱུལ་ན། །ཕྱི་རོལ་དག་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །

rangi shedang drawo mathül na chiröl drawo tülshing phelwar gyur

20. If I do not tame the enemy that is my own anger, subduing outer enemies will only increase them.

དེ་ཕྱིར་བྱུང་ས་དང་སླིང་ཇེ་འི་དམག་དཔུང་གིས། །རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

dechir jamdang nyingjei makpung gi rang gyü dülwa gyalsé laklen yin

Therefore, it is the practice of bodhisattvas to tame one's own being by means of the armies of loving-kindness and compassion.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་རྒྱུ་དང་འབྲ། །ཇི་ཙམ་སྲུང་ཅིང་སྲེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །

döpai yönten lenchai chudang dra jitsam cheching sepa phelwar gyur

21. Sense pleasures are like salty water; however much one partakes of them, craving will only increase.

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །འཕྲལ་ལ་སློང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

gangla shenchak kyewai ngöpo nam tral la pongwa gyalsé laklen yin

Hence, it is the practice of bodhisattvas to abandon immediately all objects that generate attachment.

༄༅། ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། །སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤྱོད་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། །

jitar nangwa didak rang gi sem semnyi döné tröpai thadang dral

22. Whatever appears is all one's own mind; mind itself is primordially beyond all mental constructs.

དེ་ཉིད་ལེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས། །ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

denyi shené sungzin tsenma nam yila mijé gyalsé laklen yin

Knowing this, it is the practice of the bodhisattvas not to hold on to any attributes of perceiver and perceived.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །

yidu ongpai yüldang trepa na yargyi dükyi jatsön jishin du

23. When encountering a beautiful object, one should consider it to be like a rainbow in summertime:

མངོས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། །ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

dzepar nangyang denpar mita shing shenchak pongwa gyalsé laklen yin

It appears attractive yet is not thought to be truly existent. To so give up attachment is the practice of the bodhisattvas.

༄༅། །སྤྱུག་བསྐྱུལ་སྣ་ཚོ་གསལ་མི་ལམ་བུ་གི་ལྟར། །འབྲུལ་སྣང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །

dukngal natsok milam bushi tar trül nang denpar sungwé athang ché

24. The various sufferings are just like the death of one's child in a dream; how very tiring to grasp illusory appearances as

དེའི་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། །འབྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

dechir mithün kyendang trepai tsé trülpar tawa gyalsé laklen yin

being real! Therefore, when encountering adverse circumstances, it is a practice of bodhisattvas to regard them as illusions.

བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། །སྤྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤོས་ཅི་དགོས། །

jangchup döpe lükyang tang gö na chiröl ngöpo namla möchi gö

25. If, when wishing for enlightenment, one must give up even one's body, so giving up external objects goes without question!

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྱིན་མི་རེ་བའི། །སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

dechir lendang nam min miré bai chinpa tongwa gyalsé laklen yin

Therefore, it is the practice of the bodhisattvas to be generous without any hope for reward or positive result.

༄༅། རྩོལ་བྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། །ཁམས་དོན་སྦྱོར་པར་འདོད་པ་གང་མེད་ཅི་གནས། །
 tsültrim mepar rangdön midrup na shendön drubpar döpa gemoi né

26. Lacking discipline, one will not accomplish one's own benefit, and so the wish to accomplish the benefit of others will be

དེ་སྦྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། །རྩོལ་བྲིམས་སྤྱང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
 dechir sipai dünpa mepa yi tsültrim sungwa gyalsé laklen yin

laughable. Therefore, it is the practice of the bodhisattvas to observe discipline free of any mundane ambitions.

དགོ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ། །ཁོའོ་ད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། །
 gewai longchö döpai gyalsé la nöjé thamché rinchen terdang tsung

27. For a bodhisattva who wishes for the enjoyments of virtue, all harm-doers are like precious treasures.

དེ་སྦྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགས་མེད་པ་ཡི། །བཟོད་པ་སྦྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
 dechir künla shedré mepa yi söpa gompa gyalsé laklen yin

Therefore, it is the practice of bodhisattvas to cultivate patience, free of hatred and animosity towards anyone.

༄༅། །རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། །མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། །
rangdön bashik drubpai nyenrang yang gola meshor doktor tsönthong na

28. Even the shravakas and pratyekabuddhas, who accomplish only their own benefit, are seen to be as persistent as those

འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡིན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། །བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
drokün döndu yönten jungné kyi tsöndru tsompa gyalsé laklen yin

extinguishing a fire burning in their hair. It is the practice of the bodhisattvas to master diligence, the source of all qualities,
 for the benefit of all beings.

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །
shiné raptu denpai lhakthong gi nyönmong nampar jompar shejé né

29. Having understood that clear seeing, fully endowed with peaceful resting, completely destroys negative emotions,

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདའ་བ་ཡི། །བསམ་གཏན་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
sukmé shilé yangdak dawa yi samtén gompa gyalsé laklen yin

it is the practice of bodhisattvas to cultivate a meditative concentration that truly transcends the four formless realms.

༄༅། །ཤེས་རབ་མེད་པར་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལྡེ་ཡིས། །རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་འཕྲོབ་པར་མི་རུས་པས། །
 sherap mepar pharöl chin nga yi dzokpai jangchup thobpar minü pé

30. Lacking knowledge, the five other paramitas are not sufficient for the attainment of perfect enlightenment;

ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
 thapdang densing khorsum mi tokpai sherap gompa gyalsé laklen yin

hence, it is the practice of bodhisattvas to train in knowledge endowed with method and beyond conceptions of
 the three spheres.

རང་གི་འབྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །
 rang gi trülpa rang gi matak na chöpai suk kyi chömin jesi pé

31. When not examining one's own confusion, it is possible to have the appearance of a Dharma practitioner while doing

དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ། །བརྟགས་ནས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
 dechir gyündu rang gi trülpa la takné pongwa gyalsé laklen yin

what is not Dharma. Therefore, it is the practice of bodhisattvas to relinquish their own confusion, through continuously
 examining it.

༄༅། །ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྐྱེས་གཞན་དག་གིས། །ཉེས་པ་སྐྱེང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །

nyönmong wang gi gyalsé shendak gi nyepa leng na daknyi nyamgyur wé

32. If, due to negative emotions, one speaks of the faults of other bodhisattvas, oneself will become corrupted.

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལྷན་སྐྱོད་པའི་གང་ཟག་གིས། །ཉེས་པ་མི་སྣ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

thekpa chela shukpai gangsak gi nyepa mima gyalsé laklen yin

Hence, it is the practice of bodhisattvas not to speak of the faults of those who have entered the Great Vehicle.

རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་རྩོད་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

nyekur wang gi phentsün tsögyur shing thösam gompai jawa nyamgyur wé

33. As quarreling back and forth in order to gain honor and wealth degenerates the activities of learning, reflecting, and

མངོན་བཞེས་བྱིམ་དང་སྦྱོན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ། །ཆགས་པ་སྐྱོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

dzashé khyimdang jindak khyimnam la chakpa pongwa gyalsé laklen yin

meditating, It is the practice of bodhisattvas to give up all attachment to the households of family, friends, and sponsors.

༄༅། །རྩུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་། །རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྲིད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

tsupmoi tsikgi shensem trukgyur shing gyalwai sekyi chötsül nyamgyur wé

34. Harsh words disturb the minds of others and cause the bodhisattva's conduct to degenerate.

དེསྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །ཚིག་རྩུབ་སྲིད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

dechir shengyi yidu mi ongwai tsiksup pongwa gyalsé laklen yin

Therefore, it is the practice of bodhisattvas to give up harsh words, which are unpleasant for others.

ཉོན་མོངས་སོམས་ན་གཉེན་སོམས་སློབ་དཀའ་བས། །འབྲས་འཛོམས་སྤྲུལ་བུས་གཉེན་སོམས་མཚོན་བརྒྱུང་ནས། །

nyönmong gomna nyenpö dok kawé drenshé kyebü nyenpoi tsönsung né

35. When habituated to negative emotions, the antidotes can hardly reverse them. Therefore, as soon as attachment and

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་སོ་སྤྲུལ་མ་ཐག །འབྲས་འཛོམས་བྱེད་པར་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

chaksok nyönmong dangpo kyema thak burjom jepar gyalsé laklen yin

so forth arise, it is the practice of bodhisattvas to, in the moment of mindfulness, take up the weaponlike antidote and destroy

the negative emotions.

༄༅། །མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །
dorna gangdu chölam chijé kyang rang gi semkyi nekap chidra shé

36. In short, whatever I may do throughout my activities, I ask, “What is my mind doing?”

རྒྱུན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས། །གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
gyüнду drendang sheshin denpa yi shendön drubpa gyalsé laklen yin

Thus, it is the practice of bodhisattvas to accomplish the benefit of others with continuous mindfulness and conscientiousness.

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགོ་བ་རྣམས། །མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་སྤྱིར། །
detar tsönpé drubpai gewa nam thayé drowai dukngal saljai chir

37. In order that all the virtue accomplished diligently in this way may clear away the suffering of limitless beings,

འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་རྒྱུས། །བྱང་རྒྱལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
khorsum nampar dakpai sherap kyi jangchup ngowa gyalsé laklen yin

it is the practice of bodhisattvas to dedicate all virtue towards enlightenment, with the knowledge of the three spheres’
complete purity.

༄༅། །མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །
dogyü tenchö namlé sungpai dön dampa namkyi sung gi jedrang né

The meaning taught in the sutras, tantras, and treatises, I have, following the teachings of the sacred ones,

རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན། །རྒྱལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །
gyalsé namkyi laklen sumchu dün gyalsé lamla lopdö döndu kö

formulated as these “Thirty-Seven Practices of the Bodhisattvas” for the sake of those who wish to train
 on the path of the bodhisattvas.

སློབ་ཀྱིས་དམན་ཞིང་སྤངས་པ་རྒྱུད་བའི་སྤྱིར། །མཁས་ལ་དགེས་པའི་སྤྲེལ་སྤྱོར་མ་མཆིས་ཏེ། །
lodrö menshing jangpa chungwai chir khela gyepai depjor machi té

Because I am of inferior intelligence and have little learning, this is not a composition that will delight the scholars;

མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱིར། །རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། །
dodang dampai sungla tenpai chir gyalsé laklen trülmé lakpar sem

but because it relies on the teachings of the sutras and the sacred ones, I believe the “Practices of the Bodhisattvas”
 is free from mistakes.

༄༅། །འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐུལ་སྤྱོད་པ་རྒྱ་བས་ཆེན་རྣམས། །སློབ་མན་བདག་འདྲས་གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །
önkyang gyalsé chöpa lapchen nam lomen dakdré tingpak kawai chir

However, since the vast conduct of the bodhisattvas is difficult to comprehend by one of inferior intellect such as me,

འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ། །
galdang madrel lasok nyepai tsok dampa namkyi söpa dzedu söl

I ask all the sacred ones for forgiveness for a multitude of faults, including contradictions and incoherence.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགོངས་འགྲོལ་ཀུན། །དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱུང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གིས། །
delé jungwai gewé drowa kün döndam künzop jangchup semchok gi

By the virtue resulting from this, may all beings, through the relative and ultimate supreme mind of enlightenment,

སྤྱིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །སྤྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག། །
sidang shiwai thala mi nepai chenresik göndé dang tsungpar shok

become equal to the protector Avalokiteshvara, remaining in neither extreme of existence or peace.

༄༅། །ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དངུལ་རྩེ་རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྐྱུར་བའོ། །།

This was composed in the Ngulchu Rinchen cave by the monk Togme, a proponent of scripture and reasoning, for the purpose of benefiting myself and others.

Translated by Heidi I.Köppl, and Chökyi Dragpa. "Uniting Wisdom and Compassion: Illuminating the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva."

Publisher: Wisdom Publications (2004): 217.