

མཚོ་ལོ་ཀའི་ལྷ་ལྷོ་ཡ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། |
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཇུག་པ། |
སྤྱི་མ་མཚོག་དང་སྤྱི་རམ་གཟིགས་མགོན་ལ། |
ཏུག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ཀ |

HOMAGE TO AVALOKITESHVARA !

A. I always respectfully prostrate with my three doors to the excellent teacher and protector Chenrezig, who although seeing the lack of going and coming of all phenomena, endeavours one-pointedly to benefit sentient beings.

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས། |
དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། |
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས། |
རྒྱལ་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། ། |

B. The perfect Buddhas, the source of all temporal and ultimate happiness, arise from having accomplished the holy Dharma. As accomplishing that also depends on knowing its practices, I shall explain the practice of Bodhisattvas.

དལ་འབྱོར་གྱ་ཚེན་རྗེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། |
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར། |
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། |
 ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༡ |

1. At this time when the difficult-to-obtain, great vessel of leisure and fortune has been obtained, the practice of Bodhisattvas is to continuously listen, think, and meditate day and night in order to ferry themselves and others from the ocean of Samsara.

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྒྱ་ལྷར་གཡོ། |
 དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྷར་འབར། |
 སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན། |
 ས་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢ |

2. The practice of Bodhisattvas is to renounce their homelands which condition desire, like water, to waver towards friends, anger, like fire, to turn towards enemies, and ignorance, which possesses obscurations of forgetting what to accept and what to discard.

ཡུལ་དན་སྤངས་པས་ཉེན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། |
 རྣམ་ཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་དང་གིས་འཕེལ། |
 རིག་པ་དྲངས་བས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྦྱེ། |
 དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༣ |

3. The practice of Bodhisattvas is to remain in isolated places as obscurations will gradually diminish due to abandoning harmful objects, virtuous actions will gradually increase as the mind is not distracted, and due to clear-mindedness, perfect recognition of the Dharma will arise.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲུལ། |
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྫས་ལུལ་དུ་ལྷུས། |
 ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར། |
 ཚེ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༤

4. The practice of Bodhisattvas is to renounce this life for at the time of death long-associated family and friends will be separated, wealth and goods which have been procured with great effort will be left behind, and the guesthouse-like body will be discarded by the guest of consciousness,

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། |
 ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། |
 བྱམས་དང་སྣང་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི། |
 གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༥

5. Practice of Bodhisattvas is to abandon harmful friends, who when associated with, cause the three poisons to increase, the actions of listening, thinking, and meditating to degenerate, and love and compassion to be non-existent.

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། |
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་བླ་ལྷུར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། |
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་། |
 གཅེས་པར་འཇིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༦

6. When relying on the excellent spiritual friend, faults decrease and good qualities increase like the waxing of the moon. Therefore, the practice of Bodhisattvas is to hold the excellent spiritual friend as even more dear than their own bodies.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིང་བ་ཡི། |
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སྤྲི་བ་སྐྱོབ་པར་བྱས། |
 དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི། |
 ད་ཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༧ |

7. What worldly god, himself also imprisoned in the jail of Samsara, is able to protect anyone? Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to go for refuge in the Three Jewels which are undecieving when refuge in someone is sought.

ཞིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྣམས། |
 སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས། |
 དེ་སྤྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས། |
 བམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༨ |

8. It has been said by the Sage that the very-difficult-to-endure sufferings of the lower realms are the result of negative karma. Therefore, even at the cost of their lives, it is the practice of Bodhisattvas never to create negative karma.

སྤྱིང་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་བྱིལ་པ་བཞིན། |
 ཡུང་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། |
 བམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག། |
 དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༩ |

9. The happiness of the three worlds, like dew drops on the tip of a blade of grass, has the nature of perishing in a single moment. Therefore, striving for the excellent state of unchanging liberation is the practice of Bodhisattvas.

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་བཅན། |
 མ་རྣམས་སྤྲུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། |
 དེ་སྤྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱེད་སྤྱིར། |
 བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱུ་སྤྲུག་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༠ |

10. What is the use of one's own happiness when all mothers who have been kind to oneself since beginningless time are in distress? Therefore, in order to ferry all sentient beings, generating the [altruistic] mind of Enlightenment is the practice of Bodhisattvas.

སྤྲུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། |
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས། |
 དེ་སྤྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་དག། |
 ཡང་དག་བརྟེན་བརྒྱུ་སྤྲུག་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༡ |

11. As all sufferings have occurred due to desiring happiness for, oneself and the perfect Buddhas have been born from the mind which benefits others, the actual exchange of their own happiness with the sufferings of others is the practice of Bodhisattvas.

སྤྲུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར། |
 ཐམས་ཅན་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། |
 ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། |
 དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱུ་སྤྲུག་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༢ |

12. Even if others under power of great desire, steal or force others to steal all of their [the Bodhisattvas] wealth, it is the practice of Bodhisattvas to dedicate their bodies, wealth and virtues of the three times to them.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། |
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ན་ཡང་། |
 ལྷོང་རྗེས་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས། |
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩ |

13. Even if others were to cut off their heads, while they were not even the slightest bit at fault, it is the practice of Bodhisattvas to take on all of the ill-deeds of others with the power of compassion.

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྟོ་ཚོགས་པ། |
 ལྷོང་གསུམ་བྱུང་པར་སྤྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་། |
 བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། |
 ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༠ |

14. Even if someone were to shout different types of insults throughout the billion worlds at them, it is the practice of Bodhisattvas still to speak of that person's good qualities with a loving mind.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། |
 མཚང་ནས་བྱུས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲུ་ན་ཡང་། |
 དེ་ལ་དག་པའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། |
 གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༡ |

15. Even if someone were to uncover their most intimate faults and say harmful words in the centre of a crowd of many people, it is the practice of Bodhisattvas to bow humbly to that person with the thought that he is a spiritual friend.

བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱབས་པའི་མིས། |
 བདག་ལ་དག་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། |
 བད་གྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ། |
 ལྷག་པར་བརྟེས་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༡༩

16. Even if a person whom they have lovingly taken care of like their own son were to regard them as an enemy, it is the practice of Bodhisattvas to show greater kindness, like a mother, to her son who is stricken by an illness.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། |
 ར་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟུས་བབས་བྱེད་ན་ཡང་། |
 ལྷ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི། |
 སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༠

17. Even if a person of the same or lower status than they were to attempt to insult them due to the power of pride, it is the practice of Bodhisattvas respectfully to take that person, like a teacher, on the top of their heads.

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་དུ་མི་ཡིས་བརྟུས། |
 ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲ། |
 འགོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། |
 ལྷམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༡

18. Even if they have a poor livelihood, are always insulted by people and are afflicted by a very dangerous illness or evil spirits, it is still the practice of Bodhisattvas undauntedly to take on the ill-deeds and sufferings of all living beings.

ལྷན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང། |
 ལྷན་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང། |
 སྤྱིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། |
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༡༩ |

19. Even if they are famous, respected by many people and have attained wealth like Vaishravana [the guardian king], having seen there is no essence in the glory and wealth of worldly existence, remaining without pride is the practice of Bodhisattvas.

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་ཐུལ་ན། |
 ཕྱི་རོལ་དག་བོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། |
 དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས། |
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༠ |

20. If outer enemies are destroyed while not restraining the enemy of one's own anger, enemies will [only] increase. Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to conquer their own minds with the powerful army of love and compassion.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་རྣམས་རྒྱུ་དང་འདྲ། |
 ཇི་ཙམ་སྤྱད་གྱང་སྤོང་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། |
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྤྱོད་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། |
 འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༡ |

21. As sensual pleasures, like salt water, increase desire no matter how much they are enjoyed, the practice of Bodhisattvas is immediately to abandon all objects that generate a desire towards them.

ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། |
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། |
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཇིན་མཚན་མ་རྣམས། |
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༢

22. The manner of all appearances is the creation of one's own mind; the nature of mind from the beginning is free from the extremes of [mental] elaboration. Knowing this, it is the practice of Bodhisattvas not to make mental distinctions between object and subject.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། |
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། |
 མཛེས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། |
 ཞེན་ཆགས་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༣

23. It is the practice of Bodhisattvas to renounce attachment when meeting with pleasant objects, for although they appear lovely, like a rainbow in summer, they are not really being seen.

སྤྱད་བསྐྱལ་སྣ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར། |
 འབྲུལ་སྣང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། |
 དེ་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། |
 འབྲུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༤

24. The various types of sufferings are like the death of a son in a dream, There is weariness due to holding illusive appearances as real. Therefore, when meeting with unfavourable conditions, it is the practice of Bodhisattvas to view them as illusive.

བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལྷན་གྱི་བཏང་དགོས་ན། |
 མྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སློབ་ཅི་དགོས། |
 དེ་སྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྒྲིན་མི་རེ་བའི། |
 སྒྲིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༥

25. If it is necessary to give even one's body when desiring Enlightenment, what need is there to mention outer objects ? Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to give gifts without the hope of present or future gain.

རྒྱལ་བྱིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། |
 གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་མི་གནས། |
 དེ་སྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། |
 རྒྱལ་བྱིམས་བསྐྱང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༦

26. If when lacking moral conduct, one cannot achieve one's own aim, wanting to achieve benefit for others is just a laughing matter. Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to protect morality without craving for worldly pleasures

དག་བའི་ལོངས་སྤོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ། |
 གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས། |
 དེ་སྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། |
 བཟོད་པ་སློམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༧

27. To Bodhisattvas, who desire the wealth of virtue, all agents of harm are like a precious treasure. Therefore, cultivating the patience that lacks hatred and animosity towards all is the practice of Bodhisattvas.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། |
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། |
 འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། |
 བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༢༩

28. If even the Shravakas and Pratyekabuddhas, who work only for self gain, are seen to exert themselves as if extinguishing burning fires on their heads, it is the practice of Bodhisattvas, in order to benefit all beings, to undertake diligence, the source of all good qualities.

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། |
 ཉེན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམ་པར་ཤེས་བྱས་ནས། |
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། |
 བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༣༠

29. It is the practice of Bodhisattvas to cultivate the concentration which surpasses the four formless stages through having realised that Vipashyana (meditative insight) possessed with excellent Shamatha (mental quiescence) completely destroys obscurations.

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྲེ་ཡིས། |
 རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས། |
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི། |
 ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༣༡

30. It is the practice of Bodhisattvas to cultivate the wisdom that possesses method and does not differentiate the three spheres (subject, object and action); for if wisdom is lacking, one will be unable to achieve complete Buddhahood by means of the five other perfections.

རང་གི་འབྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།
 ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།
 དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ།
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༡

31. With merely the external appearance of a practitioner, if one doesn't examine one's own mistakes, it is possible to act antithetically to the Dharma. Therefore, it is the practice of Bodhisattvas continuously to examine their own mistakes and to abandon them.

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྲས་གཞན་དག་གི
 ཉེས་པ་གྲོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི
 ཉེས་པ་མི་སྲུ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༢

32. If a Bodhisattva, due to the power of obscurations were to describe the faults of other Bodhisattvas, he himself would degenerate. Therefore, not speaking of the faults of others who abide in the Mahayana is the practice of Bodhisattvas.

རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚུད་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
 མཇེའ་བཤེས་བྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ།
 ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༣

33. As quarrelling back and forth in order to gain wealth and honour degenerates the actions of listening, thinking and meditating, it is the practice of Bodhisattvas to abandon attachment to the households of family, friends and sponsors.

རྒྱུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་། |
 རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྲོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། |
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། |
 ཚིག་རྒྱུབ་སྲོད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། 34 |

34. Due to harsh words the minds of others are disturbed and the character of Bodhisattvas degenerate. Therefore, it is the practice of Bodhisattvas to abandon harsh words unpleasant to others.

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དཀར་བས། |
 དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུད་ནས། |
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག |
 འབྱར་འཇོམ་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། 35 |

35. Because obscurations when habituated are difficult to reverse with an antidote, it is the practice of Bodhisattvas to destroy obscurations such as attachment and others the very first moment they appear, [waiting ready] as mindful and introspective beings who have grasped the antidotal sword.

མདོར་ན་གང་དུ་སྲོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། |
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། |
 རྒྱན་དུ་དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས། |
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། 36 |

36. In brief, it is the practice of Bodhisattvas to achieve benefit for others through continuously possessing the mindfulness and introspection that examines whatever conditions arise in their own minds in all facets of behaviour.

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས། |
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བའི་སྤྱིར། |
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་རྒྱས། |
 བྱང་རྩལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༣༧ |

37. It is the practice of Bodhisattvas to dedicate to Enlightenment the virtue they have achieved by endeavouring in this way, with the wisdom of the purity of the three spheres (subject, object and action) in order to clear the sufferings of limitless beings.

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། |
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། |
 རྒྱལ་སྤྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན། |
 རྒྱལ་སྤྲས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། | ༣༨ |

I. I have arranged the thirty-seven Bodhisattva practices for those who wish to practise the Bodhisattva path through adhering to the speech of the excellent ones (concerning) the meanings related in the sutras, tantras and commentaries.

ལྷོ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྤྱངས་པ་རྒྱུད་བའི་སྤྱིར། |
 མཁས་པ་དགུས་པའི་སྤྲོ་སྤྱོད་མ་མཆིས་ཏེ། |
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱིར། |
 རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། | ༣༩ |

II. Because I am of low intelligence and little learning, this is not a poetical composition that will please the learned. However, as I have relied on the sutras and the speech of the excellent ones, I think Thirty-Seven Bodhisattva Practices is not mistaken.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱོད་པ་རྒྱ་བས་ཆེན་རྣམས། |
 སློང་མན་བདག་འདུས་གཏིང་དཔག་དཀར་བའི་ཕྱིར། |
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། |
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཇུག་དུ་གསོལ། ཅ |

III. Yet, because it is difficult for someone of low intelligence like me to fathom the depths of the great Bodhisattva practices, I request the excellent ones to be patient with the groups of faults, such as contradictions and unrelatedness.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བས་འགོ་བ་ཀུན། |
 དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་གིས། |
 སྤྱིང་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། |
 སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག ཆ |

IV. Due to the virtue arising from this, may all sentient beings, by means of the excellent ultimate and conventional minds of Enlightenment, become the same as Avalokiteshvara, the Protector, who does not abide in the extremes of worldly existence and solitary pacification.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་བའི་བཙུན་པ་
 ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྒྱུ་རིན་ཆེན་སྤྲུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ།།

This has been composed by (me), the monk Thogs-med, an expounder of scripture and logic, in a cave in Ngol-chu'i-Rin-chen for my own and others' benefit.

This section contains the Tibetan text and English translation of 'The thirty-seven bodhisattva practices' by Acharya dNgol-chu Thogs-med bZang-po translated by Acharya Rigzin Dorje and Bonnie Rothenberg. (Varanasi : Nyingma Students Welfare Committee, Central Institute of Higher Tibetan Studies, 1988) 2nd Edition. May it benefit many beings! Copyright: I have written to the copyright holders for their permission to reproduce this text. Until I officially receive their permission, I beg their indulgence.