

༄༅། བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་ཚུལ་སྐྱོང་པོར་བྱིལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

THE THIRTY-SEVEN PRACTICES OF A BODHISATTVA

༄༅། བ་མོ་ལོ་གེ་བུ་ར་ཡ།།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།།

འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།།

སྤྲོ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།

རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གྱས་པས་བྱུག་འཚལ་ལོ།།

Namo Lokeshvaraya.

You see that all phenomena neither come nor go,

Still you strive solely for the benefit of beings,

Supreme guru and protector Chenrezik,

To you I continually bow with respect, with body, speech, and mind.

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།།

དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།

དེ་ཡི་ལག་ལེན་གེས་ལ་རག་ལས་པས།།

རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།

The perfect buddhas, sources of benefit and happiness,

Arise from accomplishing the genuine Dharma.

Since that in turn depends upon knowing how to practice Dharma,

The practices of a bodhisattva shall now be explained.

དལ་འབྱོར་གྱུ་ཚེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།།
 བདག་གཞན་ལོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་བྱིར།།
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།།
 ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡

Now that you have attained a human body endowed with freedoms and resources, a great ship so
 difficult to find,
 In order to free yourself and others from samsara's ocean,
 Day and night, to listen, reflect, and meditate without distraction
 Is the practice of a bodhisattva. (1)

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།།
 དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར།།
 ལྷན་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།།
 བ་ཡུལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢

Desire for friends churns like water,
 Anger towards enemies burns like fire,
 In stupidity's darkness, you forget what to adopt and what to reject—
 To abandon your homeland is the practice of a bodhisattva. (2)

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉེན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།།
 རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།།
 རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།།
 དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣

Giving up negative places, disturbing emotions gradually decrease,
 With no distractions, virtuous activities naturally increase,
 When mind becomes clear, certainty in the Dharma is born—
 To rely on solitude is the practice of a bodhisattva. (3)

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེས་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ལོར་རྫས་ཤུལ་དུ་ལུས།།
 ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་ནམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར།།
 ཚེ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༤

Old friends and relatives will separate,
 Material possessions gained through exertion will be left behind,
 Like a guest leaving a guesthouse, consciousness will leave the body—
 To give up attachment to this life is the practice of a bodhisattva. (4)

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

When friendship with someone causes your three poisons to increase,
 Degrades your activities of listening, reflecting, and meditating,
 And destroys your loving kindness and compassion,
 To dissociate from such a negative friendship is the practice of a bodhisattva. (5)

གང་ཞིག་བསྟན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་སྐྱ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།།
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།།
 གཅིས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༦

When in reliance on someone your defects wane,
 And your positive qualities grow like the waxing moon,
 To cherish such a virtuous friend even more than your own body
 Is the practice of a bodhisattva. (6)

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རྒྱུ་བཙུག་པ་ཡི།།
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སྲུ་ཞིག་སློབ་པར་ལུས།།
 དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི།།
 དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། །

Bound themselves in the prison of samsara,
 Whom can the worldly gods protect?
 Therefore, to seek refuge from the undecieving Three Rare and Supreme Jewels
 Is the practice of a bodhisattva. (7)

སྤོང་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྲུག་བསྐྱེད་རྣམས།།
 སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས།།
 དེ་ཕྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།།
 བཅ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། །

The suffering of the lower realms, so difficult to bear,
 Is the result of negative actions, so the Buddha taught.
 Therefore, even at the cost of your life,
 To never commit negative actions is the practice of a bodhisattva. (8)

སྤོང་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅེའི་ཟེལ་པ་བཞིན།།
 ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།
 བཅ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།
 དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། །

Like dew on the tip of a blade of grass,
 Happiness in the three realms evaporates in a single instant.
 To strive for the supreme state of liberation that never changes
 Is the practice of a bodhisattva. (9)

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་བཅས།
 མ་རྣམས་སྲུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།
 དེ་སྦྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་སྦྱིར།
 བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༠

Since beginningless time your mothers have cared for you—
 If they now suffer, what good is your own happiness?
 Therefore, in order to liberate limitless sentient beings,
 Giving rise to bodhichitta is the practice of a bodhisattva. (10)

སྲུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།
 རྗོན་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ལན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།
 དེ་སྦྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྲུག་བསྐྱེད་དག།
 ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༡

All suffering comes from yearning for your own happiness;
 The perfect buddhas are born from the intention to benefit others.
 Therefore, to genuinely exchange your own happiness for the suffering of others
 Is the practice of a bodhisattva. (11)

སྲུ་དག་འདོད་ཚེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར།།
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།།
 ལུས་དང་ལོངས་སྦྱོད་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས།།
 དེ་ལ་བསྐྱོབ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༢

Even if someone driven by intense craving steals all your wealth,
 Or incites someone else to steal it,
 To dedicate to that person your body, possessions, and all your virtue of the three times
 Is the practice of a bodhisattva. (12)

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།།
 སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།།
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༩

If someone cuts off your head
 Even though you have not done the slightest thing wrong,
 Through the power of compassion, to take their misdeeds upon yourself
 Is the practice of a bodhisattva. (13)

ལག་ལ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྟོ་ཚོགས་པ།།
 སྙོད་གསུམ་བྱུང་པར་སློག་པར་བྱེད་ན་ཡང་།།
 བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲོད་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།།
 ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༤

If someone slanders you throughout a billion worlds,
 Then in return, with a heart full of love,
 To proclaim their good qualities
 Is the practice of a bodhisattva. (14)

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འག་ལ་ཞིག་གིས།།
 མཚང་ནས་བྱུས་ཤིང་ཚོག་ངན་སྤྲོ་ན་ཡང་།།
 དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།།
 བྱམས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༥

If in the middle of a crowd of people,
 Someone reveals your hidden faults and abuses you for them,
 To see them as your virtuous teacher and to bow to them with respect
 Is the practice of a bodhisattva. (15)

བདག་གི་སྲུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།།
 བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བཟོ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།།
 ཅན་གྱིས་བཏབ་པའི་སྲུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།།
 ལྷག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༤

If someone whom you cherish as dearly as your own child takes you for an enemy,
 Then like a mother whose child is sick,
 To love that person even more
 Is the practice of a bodhisattva. (16)

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།།
 ར་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།
 སྲ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།།
 སྐྱེ་བོར་ལེན་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༥

Even when someone who is your equal or inferior
 Comes under the power of pride and defames you,
 To place them on the crown of your head with the same respect you would accord your guru
 Is the practice of a bodhisattva. (17)

འཚོ་བས་ཚོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།།
 ཚབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲ།།
 འགྲོ་ཀྱུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།།
 ལུམ་པ་མེད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༦

Though gripped by poverty and always scorned,
 Though stricken by disease and tormented by harmful spirits,
 To take upon yourself the negativity and suffering of all wandering beings,
 And never to get discouraged is the practice of a bodhisattva. (18)

ལྷན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང་།།
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།།
 སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྣོང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།།
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༩

Though famous and prominent, someone to whom others bow,
 Though you amass the riches of a god of wealth,
 To see that worldly splendor has no essence, and thus to be without arrogance
 Is the practice of a bodhisattva. (19)

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

If you have not tamed the enemy of your own anger,
 Fighting outer enemies will only make them multiply.
 Therefore, with an army of loving-kindness and compassion,
 To tame your own mind is the practice of a bodhisattva. (20)

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ལྔའི་ཚུ་དང་འདྲ།།
 ཇི་ཅམ་སྤྱད་གྱང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།།
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྤྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།།
 འཕྲལ་ལ་སློང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༡

Sense pleasures are like salt water—
 The more you partake of them, the more your craving increases.
 Therefore, when something arouses attachment,
 To abandon it immediately is the practice of a bodhisattva. (21)

ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༢

All appearances are your own mind,
 And mind's nature is originally beyond concept.
 Knowing this is the precise nature of reality,
 To remain free from dualistic concepts is the practice of a bodhisattva. (22)

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
 མཛེས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།
 ཞེན་ཆགས་སྦོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༣

When you encounter objects that please your mind,
 Know they are like summer rainbows—
 Though they seem beautiful, to see they are not real,
 And to give up attachment to them is the practice of a bodhisattva. (23)

སྤྱུག་བསྐྱལ་སྣ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་གི་ལྟར།
 འཇུལ་སྣང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
 དེ་སྦྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ།
 འཇུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༤

All your suffering is like the death of your child in a dream—
 To take such delusive appearances as real is exhausting.
 Therefore, whenever you encounter unpleasant circumstances,
 To see them as delusive appearances is the practice of a bodhisattva. (24)

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏོང་དགོས་ན།།
 བྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས།།
 དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྐྱོན་མི་རེ་བའི།།
 སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༥

If those who aspire to enlightenment must willingly give away their own bodies,
 What need to mention external objects?
 Therefore, with no hope for personal reward or benefit,
 To be generous is the practice of a bodhisattva. (25)

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།
 གཞན་དོན་བརྒྱུབ་པར་འདོད་པ་གད་མེའི་གནས།།
 དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།།
 ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༦

If lack of ethics prevents you from benefitting yourself,
 Then your wish to benefit others is just a joke.
 Therefore, to have ethics free from worldly desires
 Is the practice of a bodhisattva. (26)

དག་བའི་ལོངས་སྦྱོང་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྲས་ལ།།
 གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས།།
 དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།།
 བཟོད་པ་སྦྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༧

For a bodhisattva who wishes to enjoy a wealth of virtue,
 Every harm experienced is like a precious treasure.
 Therefore, without getting irritated by anything at all,
 To cultivate patience is the practice of a bodhisattva. (27)

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་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༥

When you see shravakas and pratyekabuddhas, who strive for their own benefit alone,
 Expend effort as if to extinguish a fire burning on their heads,
 Then for the benefit of all wandering beings,
 To cultivate joyous diligence, the wellspring of positive qualities, is the practice of a bodhisattva.
 (28)

ཞེ་གནས་རབ་རྩ་ལྟན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།།
 ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།།
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།།
 བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༧

Knowing that when vipashyana is perfectly endowed with shamatha,
 This completely conquers all disturbing emotions,
 To cultivate concentration that transcends the four formless states
 Is the practice of a bodhisattva. (29)

ཤེས་རབ་མེད་ན་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལྡ་ཡིས།།
 རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རྣམས་པས།།
 ཐབས་དང་ལྟན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།།
 ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༠

Without wisdom, the first five transcendent practices do not lead to perfect enlightenment.
 Therefore, to cultivate wisdom, endowed with skillful methods
 And free from concepts of the three spheres,
 Is the practice of a bodhisattva. (30)

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

If you do not examine your mind for confusion,
 You might put on a Dharmic façade while behaving in a non-Dharmic way.
 Therefore, to continuously examine your mind for confusion and eliminate it
 Is the practice of a bodhisattva. (31)

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

If compelled by your own disturbing emotions, you speak of the faults of other bodhisattvas,
 You yourself become flawed.
 Therefore, to avoid discussing the faults of those who have entered the Mahayana path
 Is the practice of a bodhisattva. (32)

རྟོན་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 མཛའ་བཤེས་ཁྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་ཁྱིམ་རྣམས་ལ།།
 ཚགས་པ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༣

Honor and reverence produce quarreling,
 And cause the activities of listening, reflecting, and meditating to deteriorate.
 Therefore, to relinquish attachment to the homes of friends, relatives, and sponsors
 Is the practice of a bodhisattva. (33)

ལྷུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།།
 ལྷུལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྲོད་ལྷུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 དེ་སྦྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།
 ཚིག་ལྷུབ་སྲོང་བ་ལྷུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༤

When you speak harshly, it disturbs the minds of others
 And causes your own bodhisattva conduct to deteriorate.
 Therefore, to refrain from harsh and unpleasant speech
 Is the practice of a bodhisattva. (34)

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོན་དཀའ་བས།།
 དྲན་ཤེས་སྦྱིས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།།
 ཚགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱིས་མ་ཐག།
 འབྲུར་འཛོམས་བྱེད་བ་ལྷུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༥

When you become accustomed to the disturbing emotions, they are hard to cure with antidotes.
 Therefore, with the remedies of mindfulness and introspection,
 The moment that disturbing emotions arise,
 To smooth them out is the practice of a bodhisattva. (35)

མདོར་ན་གང་དུ་སྦྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།
 ལྷུན་དུ་དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་བ་ཡིས།།
 གཞན་དོན་སྦྱུབ་བ་ལྷུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༦

In brief, wherever you are and whatever you do,
 Always examine the state of your mind.
 With steady mindfulness and introspection,
 To benefit others is the practice of a bodhisattva. (36)

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས།།
 མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲལ་བསྐྱེད་བསལ་བའི་བྱིར།།
 ལའོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།།
 བྱང་ཚུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༧

In order to dispel the suffering of limitless wandering beings,
 Then with wisdom free from concepts of the three spheres,
 To dedicate to enlightenment the merit accumulated through these practices
 Is the practice of a bodhisattva. (37)

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

Relying on what is taught in the sutras, tantras, treatises,
 And the words of the genuine masters,
 I have composed these thirty-seven bodhisattva practices
 For the benefit of those who wish to train on the bodhisattva's path.

རློ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྤྲངས་པ་ཚུང་བའི་བྱིར།།
 མཁས་པ་དགུས་པའི་སྤེབ་སྦྱོར་མ་མཚིས་ཏེ།།
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་བྱིར།།
 རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་འཇུག་མེད་ལགས་པར་སེམས།།

Because my intelligence is inferior and my studies few,
 I cannot compose poetry pleasing to scholars.
 Yet, since these verses are based on the sutras and the teachings of the genuine masters,
 I believe these bodhisattva practices are not mistaken.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སློན་པ་རྒྱབ་ས་ཆེན་རྣམས།།
སློ་དམན་བདག་འདྲས་གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་བྱིར།།
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།།

Nevertheless, for one with an inferior intellect such as mine,
The vast conduct of a bodhisattva is difficult to fathom,
So I pray to the genuine masters to consider with patience
My contradictions, inconsistencies, and any other mistakes I have made.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བས་འགོ་བ་ཀུན།།
དོན་དམ་ཀུན་རྗོབ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་གིས།།
སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།།
སྐྱེན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག། །།

By virtue of the merit gathered here,
Through the power of relative and genuine bodhichitta,
May all wandering beings be liberated from the extremes of existence and peace,
Just like the protector Chenrezik.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཡན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྣ་བའི་བུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་རྒྱུའི་རིན་ཆེན་ཕྱག་ཏུ་སྐྱུར་བའོ།།

The monk Thogme, a proponent of scriptures and logic, has composed these verses in a cave known as *Ngulchu Rinchen Puk* to benefit himself and others.

Under the guidance of Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche, translated by Ari Goldfield. Translation copyright 2006, Marpa Foundation, U.S.A.