

༡༣། རྒྱལ་སྤྱན་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།

佛子行三十七頌

Thirty-Seven Bodhisattva Practices



མཚན་དཔལ་ལོ། དབུལ་ཚུ་རྒྱལ་སྤྱན་ལག་ལེན།

སྒོན་སྒྲུང་།

༧ གོང་ས་༧ སྐབས་མགོན་ཀླུ་ལ་བའི་དབང་པོ་མཚོག་གི་ཐུགས་རྗེ་
བཀོད་འོག་སྐྱོན་གྱིས་གཞོན་སྐྱེས་སྒོ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ། ཀུ་
ཤུ་རྟགས་ཅན་གྱི་ལག་ཐོག་ཁ་བར་དང་ iPad སྒོ་ག་ལྟར་སོགས་བརྒྱུད་ནས་
དཔེ་དེབ་འདི་བཞིན་བོད་ཡིག་ལམ་ནས་གཟིགས་བདེ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བཅོས་
བ་ཡིན། སྐད་ནས་ཀྱང་རིམ་བས་དཔེ་དེབ་འོ་བཤུས་ལག་ཏུ་འགྲོར་ཆེ་དེབ་
གངས་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་འོང་སྲིད་ན་དེར་སྐྱོན་བའི་ལམ་སྒོན་
བཀའ་སྒོལ་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྒྲོལ་ཡོང་བར་རེ་བསྐྱེད་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཞུ་
དག་བསྐྱར་མ་སོགས་ལ་རང་རྣམས་གང་ཡོད་གྱིས་འབད་ཚོལ་གྱིས་ཁུལ་
བྱས་ཀྱང་ཚུད་ཆོད་ཞན་སྐབས་ཞོར་འཁྲུལ་གང་ཞོར་རྣམས་བཅོད་གསོལ་
ཞུ་རྒྱུ་བཅས།

སེར་སྐད་དམར་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས་གྱིས།

དེབ་བཅོས་ཟིན་བ་རྣམས་སུ་ལ་དགོས་ན་འ་རྒྱ་རྒྱུད་ནས་རིན་མེད་དུ་ཐུལ་ཚོག།

འ་རྒྱ་ཁ་བྱང་། marjamson618@gmail.com

རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།

佛子行三十七頌

Thirty-Seven Bodhisattva Practices

ན་མོ་ལོ་གེ་ཤུ་ར་ཡ།

那莫羅給秀Ra雅！

Namo Lokeshvaraya !

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

འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བཙོན་མཛད་པའི། །

སྤྲུལ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །

ཏྲུ་སྒོ་གསུམ་གྱུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

雖見諸法無來去，然唯精勤利眾者，
勝師怙主觀音前，三門恒時敬頂禮。

At all times I prostrate with respectful three doors to the supreme guru and the Protector Chenrezig who, through realizing that all phenomena neither come nor go, strive solely for the welfare of migrators.

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས། །
 དམ་ཚེས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །
 དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་བས། །
 རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤམ་པར་བྱ། །

利樂之源諸佛陀，修持正法而成就，
 亦依了知其行故，於此宣說佛子行。

The perfect Buddhas, source of benefit and happiness, arise from accomplishing the sublime Dharma; and as that accomplishment depends on knowing the Dharma practices, I will explain the

bodhisattvas' practices.

དལ་འབྱོར་གྱུ་ཆེན་རྙིང་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱིའི་བྱིར། །
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། །
 ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

已獲暇滿大舟時，為自他渡輪迴海，
 日日夜夜不懈怠，聞思修持佛子行。

At this time when the difficult-to-obtain ship of leisure and fortune has been obtained, ceaselessly hearing, pondering and meditating day and night in order to liberate oneself and others from the ocean of cyclic existence is the bodhisattvas' practice.

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ། །

དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར། །
 སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན། །
 བ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

貪戀親方如沸水，嗔恨敵方如烈火，
 遺忘取捨愚暗者，拋棄故鄉佛子行。

The mind of attachment to loved ones wavers like water. The mind of hatred of enemies burns like fire. The mind of ignorance, which forgets what to adopt and what to discard, is greatly obscured. Abandoning one's fatherland is the bodhisattvas' practice.

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། །
 རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྤོང་ངང་གིས་འཕེལ། །
 རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། །
 དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

離惡境故惑漸輕，無散亂故善自增，
淨心於法生定解，居於靜處佛子行。

When harmful places are abandoned, disturbing emotions gradually diminish. Without distraction, virtuous endeavors naturally increase. Being clear-minded, definite understanding of the Dharma arises. Resorting to secluded places is the bodhisattva's practice.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །
འབད་བས་བསྐྱབས་པའི་ཞོར་རྗེས་ཤུལ་དུ་ལུས། །
ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་འབོད། །
ཆེ་འདི་སློབ་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

長伴親友各分離，勤積之財留後世，
識客終離身客店，捨棄今世佛子行。

Long-associated companions will part from each other. Wealth and possessions obtained with effort will be left behind. Consciousness, the guest, will cast aside the guesthouse of the body. Letting go of this life is the bodhisattva's practice.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །
 རྩོམ་བསམ་བསྐྱོམ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །
 བྱམས་དང་སྣང་རྗེ་མེད་བར་སྐྱུར་བྱེད་བའི། །
 གྲོགས་ངན་སྣོད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

交往惡人增三毒，失壞聞思修事業，
 令成無有慈悲者，遠離惡友佛子行。

When evil companions are associated with, the three poisons increase, the activities of listening, pondering and meditation decline, and love and compassion are extinguished. Abandoning evil

companions is the bodhisattvas' practice.

གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ལྷ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་། །
 གཅེས་པར་འཇིན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

依止正士滅罪業，功德增如上弦月，
 殊勝上師較自身，更為珍愛佛子行。

When sublime spiritual friends are relied upon, one's faults are exhausted and one's qualities increase like the waxing of moon. Holding sublime spiritual friends even more dear than one's own body is the bodhisattvas' practice.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡིས། །
 འཇིག་ཉེན་ལྟ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་བྱས། །

དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའོ། །

དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

己尚縛於輪迴獄，世間天神能救誰？

故知殊勝無欺處，皈依三寶佛子行。

What worldly gods, himself also bound in the prison of cyclic existence, is able to protect others? Therefore, when refuge is sought, taking refuge in the undecieving triple gem is the bodhisattvas' practice.

ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྱད་བསྐྱལ་རྣམས། །

སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས། །

དེ་ཕྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་མི་དགའི་ལས། །

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

佛說難忍惡趣苦，皆為惡業之果報，
是故縱遇生命難，永不造罪佛子行。

The Subduer said that all the unbearable suffering of the three lower realms is the fruition of wrongdoing. Therefore, never committing negative deeds, even at peril to one's life, is the Bodhisattvas' practice.

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྣམ་ཅེའི་བྱིལ་བ་བཞིན། །
 ཡུད་ཅ་མ་ཞིག་གིས་འཇིག་བའི་ཚོས་ཅན་ཡིན། །
 རྣམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་བའི་གོ་འཕང་མཚོགས།
 དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

三有樂如草尖露，乃是瞬間壞滅法，
 了知恒時無變法，希求解脫佛子行。

The pleasure of the triple world, like a dewdrop on the tip of a blade of grass, is imperiled in a single moment. Striving for the supreme state of never-changing liberation is the bodhisattvas' practice.

རྗོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཅན། །
 མ་རྣམས་སྤྱག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་གྲ། །
 དེ་སྤྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱི་སྤྱིར། །
 བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན། །

無始時來慈我者，諸母若苦自何樂？
 是故為度無邊眾，發菩提心佛子行。

When mothers who have been kind to one since beginningless time are suffering, what's the use of one's own happiness? Therefore, generating the mind of enlightenment in order to liberate limitless sentient beings is the bodhisattvas' practice.

འིན་ཏུ་བཟོད་དགའི་ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེད་རྣམས། །
 སྤྱིག་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་བས་གསུངས། །
 དེ་སྤྱིར་སྤོག་ལ་བབ་ཀྱང་མི་དགའི་ལས། །

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

佛說難忍惡趣苦，皆為惡業之果報，
是故縱遇生命難，永不造罪佛子行。

The Subduer said that all the unbearable suffering of the three lower realms is the fruition of wrongdoing. Therefore, never committing negative deeds, even at peril to one's life, is the Bodhisattvas' practice.

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅེའི་བྱིལ་བ་བཞིན། །
ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན། །
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག། །
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

三有樂如草尖露，乃是瞬間壞滅法，
了知恒時無變法，希求解脫佛子行。

The pleasure of the triple world, like a dewdrop on the tip of a blade of grass, is imperiled in a single moment. Striving for the supreme state of never-changing liberation is the bodhisattvas' practice.

རྗོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཅན། །
 མ་རྣམས་སྤྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་གྲ། །
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱི་ཕྱིར། །
 བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

無始時來慈我者，諸母若苦自何樂？
 是故為度無邊眾，發菩提心佛子行。

When mothers who have been kind to one since beginningless time are suffering, what's the use of one's own happiness? Therefore, generating the mind of enlightenment in order to liberate limitless sentient beings is the bodhisattvas'

practice.

སྤྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །
 རྗོགས་བའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས། །
 དེ་སྤྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་དག།
 ཡང་དག་བཟེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

諸苦由求自樂生，圓滿正覺利他成，
 是故己樂與他苦，真實相換佛子行。

All suffering without exception comes from wishing for one's own happiness. The perfect Buddhas arise from the altruistic mind. Therefore, completely exchanging one's own happiness for the suffering of others is the bodhisattvas' practice.

སྤྱུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་འོང། །
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། །
 ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགོ་བ་རྣམས། །

དེ་ལ་བསྡོམ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

何人以大貪欲心，奪或令奪我諸財，
自身受用三世善，迴向於他佛子行。

Even if others, influenced by great desire, steal all one's wealth or have it stolen, dedicating to them one's body, possessions and virtues (accumulated in) the three times is the bodhisattvas' practice.

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

我雖無有些微錯，何人若斷吾頭顱，
然以悲心將彼罪，自身代受佛子行。

Even if others are going to cut off one’s head when one is utterly blameless, taking upon oneself all their negative deeds by the power of compassion is the bodhisattvas’ practice.

ལག་ལེན་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྟོན་ཚོགས་བ། །
སྟོང་གསུམ་ཁྲབ་བར་སྐྱོག་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །
བྱམས་བའི་སེམས་ཀྱིས་སྤར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

有者百般中傷吾，惡名縱遍三千界，
然我深懷慈愛心，讚其功德佛子行。

Even if someone broadcasts throughout the billion worlds all sorts of offensive remarks about one, speaking in turn of that person’s qualities with a loving mind is the bodhisattvas’ practice.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབྱུང་སྤུ་ལག་འཛིན་གཤིས། །
 མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲིན་ཡང་། །
 དེ་ལ་དག་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །
 གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

何人大庭廣眾中，揭露吾過出惡語，
 於彼亦作上師想，恭敬頂禮佛子行。

Even if, in the midst of a public gathering, someone exposes faults and speaks ill of one, humbly paying homage to that person, perceiving him as a spiritual friend, is the bodhisattvas' practice.

བདག་གིས་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས། །
 བདག་ལ་དག་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །
 རད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །
 ལྷག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

吾如自子愛護者，彼縱視我如怨敵，
猶如慈母於病兒，尤為憐愛佛子行。

Even if someone for whom one has cared as lovingly as his own child regards one as an enemy, to cherish that person as dearly as a mother does an ailing child is the bodhisattvas' practice.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། །
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །
སྤྲུལ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །
སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

與我等同或下士，雖以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上師，恒時頂戴佛子行。

Even if, influenced by pride, an equal or inferior person treats one with contempt; respectfully

placing him like a guru at the crown of one's head is the bodhisattva's practice.

འཚོ་བས་ཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམ། །
 ཚ་བས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཡུང་སྦྲ། །
 འགོ་ཀུན་སྒྲིག་སྤྱུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །
 ལུས་བ་མེད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

貧窮恒常受人欺，且為重疾惡魔逼，
 眾生罪苦自代受，無有怯懦佛子行。

Though one may have an impoverished life, always be disparaged by others, afflicted by dangerous illness and evil spirits, to be without discouragement and to take upon oneself all the misdeeds and suffering of beings is the bodhisattvas' practice.

སྣོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང། །
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང། །
 སྤིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྣོང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

美名遠揚眾人敬，亦獲財如多聞子，
 然見世福無實義，毫無傲慢佛子行。

Though one may be famous and revered by many people or gain wealth like that of Vaishravana, having realized that worldly fortune is without essence, to be unconceited is the bodhisattvas' practice.

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་བྱུལ་ན། །
 ཕྱི་རོལ་དག་པོ་བརྟུལ་གྱང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
 དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྣོང་རྗེའི་དམག་དབུང་གིས། །
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

自嗔心敵若未降，降伏外敵反增強，
故以慈悲之軍隊，調伏自心佛子行。

If outer foes are destroyed while not subduing the enemy of one's own hatred, enemies will only increase. Therefore, subduing one's own mind with the army of love and compassion is the bodhisattvas' practice.

འདོད་བའི་ཡོན་ཏན་ལན་ལྗོངས་ལྷུ་དང་འདྲ། །
 རི་ཚམ་སྤྱོད་ཀྱང་སྲིད་བ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །
 འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

一切妙欲如鹽水，愈享受之愈增貪，
令生貪戀諸事物，即刻放棄佛子行。

Indulging sense pleasures is like drinking salt water – however much one indulges, thirst and

craving only increase. Immediately abandoning whatever things give rise to clinging and attachment is the bodhisattvas' practice.

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

一切境現唯心造，心性本來離戲邊，
了達此理於二取，皆不作意佛子行。

Appearances are one's own mind. From the beginning, mind's nature is free from the extremes of elaboration. Knowing this, not to engage the mind in subject-object duality is the bodhisattvas' practice.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །
 དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །
 མཛེས་བར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་བར་མི་ལྟ་ཞིང་། །
 ཞེན་ཆགས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

逢遇悅意對境時，視如夏季之彩虹，
 雖顯美妙然無實，斷除貪執佛子行。

When encountering pleasing sense objects,
 though they appear beautiful like a rainbow in
 summer time, not to regard them as real and to
 abandon clinging attachment is the bodhisattvas'
 practice.

ལྷུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར། །
 འཇུལ་སྒྲུང་བདེན་བར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །
 དེ་བྱིར་མི་མ་ཐུན་རྒྱུན་དང་འཕྲད་བའི་ཚེ། །
 འཇུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

諸苦如同夢子死，迷現執實誠疲憊，
是故遭遇違緣時，視為幻相佛子行。

Diverse sufferings are like the death of a child in a dream. By apprehending illusory appearances as real, one becomes weary. Therefore, when encountering disagreeable circumstances, viewing them as illusory is the bodhisattvas' practice.

བྱང་ཚུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏོང་དགོས་ན། །
སྤྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས། །
དེ་སྤྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྱིན་མི་རེ་བའི། །
སྤྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

獲得菩提身尚捨，何況一切身外物，
故不圖報異熟果，慷慨布施佛子行。

If it is necessary to give away one's body while

aspiring to enlightenment, what need is there to mention external objects? Therefore, practicing generosity without hope of reciprocation or (positive) karmic results is the bodhisattvas' practice.

ཚུལ་བྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། །
 གཞན་དོན་བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་མེད་གནས། །
 དེ་སྤྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡིས། །
 ཚུལ་བྲིམས་བསྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

無戒自利尚不成，欲成他利誠可笑，
 故於三有無希求，守護淨戒佛子行。

If, lacking ethical conduct, one fails to achieve one's own purpose, the wish to accomplish others' purpose is laughable. Therefore, guarding ethics devoid of aspirations for worldly existence is the bodhisattvas' practice.

དགོ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲས་ལ། །
 གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། །
 དེ་སྤྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། །
 བཟོད་པ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

於求妙果之佛子，一切損害如寶藏，
 故於諸眾無怨恨，修持安忍佛子行。

To bodhisattvas who desire the pleasure of virtue, all those who harm are like a precious treasure. Therefore, cultivating patience devoid of hostility is the bodhisattvas' practice.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། །
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན། །
 འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། །
 བཙོན་འབྱས་ཚེ་མ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

唯成自利小乘士，勤如撲滅燃頭火，
饒益眾生功德源，具足精進佛子行。

Even hearers and solitary realizers, who accomplish only their own welfare, strive as if putting out a fire on their heads. Seeing this, taking up diligent effort - the source of good qualities – for the sake of all beings is the bodhisattvas' practice.

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །
 ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །
 བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

當知止觀雙運理，以此摧毀諸煩惱，
真實超越四無色，修習禪定佛子行。

Having understood that disturbing emotions are destroyed by insight possessed with tranquil abiding, to cultivate meditative concentration which perfectly transcends the four formless (absorptions) is the bodhisattvas' practice.

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་བྱིན་ལྡེ་ཡིས། །
 རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཕྲོལ་བར་མི་རུས་པས། །
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོགས་པའི། །
 ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

若無智慧以五度，不得圓滿菩提果，
 故以方便三輪空，修持智慧佛子行。

If one lacks wisdom, it is impossible to attain perfect enlightenment through (Other) five perfections. Thus, cultivating skillful means with the wisdom that doesn't discriminate among the

three spheres is the bodhisattvas' practice.

རང་གི་འཇུག་པ་རང་གི་ས་མ་བརྟགས་ན། །
 ཚོས་བའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་བས། །
 དེ་སྤྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཇུག་པ་ལ། །
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

若未觀察自錯誤，以法形相行非法，
 是故恒時審自己，斷除過患佛子行。

If, having (merely) the appearance of a practitioner, one does not investigate one's own mistakes, it is possible to act contrary to the Dharma. Therefore, constantly examining one's own errors and abandoning them is the bodhisattvas' practice.

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱས་གཞན་དག་གི།
 ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གོ། །
ཉེས་པ་མི་སྣ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

以惑談他菩薩過，則將毀壞自功德，
故於大乘諸士夫，不說過失佛子行。

If, influenced by disturbing emotions, one points out another bodhisattvas' faults, oneself is diminished. Therefore, not speaking about the faults of those who have entered the Great Vehicle is the bodhisattvas' practice.

རྗེད་བཀྱར་དབང་གིས་པན་ཚུན་ཅོད་འགྱུར་ཞིང་། །
ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །
མཇེའ་བཤེས་བྲིམ་དང་སྦྱིན་བདག་བྲིམ་རྣམས་ལ། །
ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

為求利養相互爭，失壞聞思修事業，

故於親友施主眾，根除貪執佛子行。

Because the influence of gain and respect causes quarreling and the decline of the activities of listening, pondering and meditation, to abandon attachment to the households of friends, relations and benefactors is the bodhisattvas' practice.

ལྷུ་བ་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འཕྲུག་འགྱུར་ཞིང་། །
 རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤོང་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། །
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །
 ཚིག་ལྷུ་བ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

惡言刺傷他人心，亦失菩薩品行故，
莫說他人不悅詞，杜絕粗語佛子行。

Because harsh words disturb others' minds and cause the bodhisattva's conduct to deteriorate,

abandoning harsh speech which is unpleasant to others is the bodhisattvas' practice.

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོད་དཀའ་བས། །
བར་ཤེས་སྐྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུང་ནས། །
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག།
འབྲུང་འཇོམས་བྱེད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

煩惱串習難對治，執持正知正念劍，
貪等煩惱初生時，立即鏟除佛子行。

When disturbing emotions are habituated, it is difficult to overcome them with antidotes. By arming oneself with the antidotal weapon of mindfulness, to destroy disturbing emotions such as desire the moment they first arise is the bodhisattvas' practice.

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

總之一切威儀中，觀心處於何狀態，
 相續具足正知念，成辦他利佛子行。

In brief, whatever conduct one engages in, one should ask, “What is the state of my mind?” Accomplishing others’ purpose through constantly maintaining mindfulness and awareness is the bodhisattvas’ practice.

དེ་ལྟར་བཅོམ་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས། །
 མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་བྱིས། །
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །
 བྱང་ཚུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན། །

如是勤修諸善根，為除無邊眾生苦，
皆以三輪清淨慧，迴向菩提佛子行。

In order to clear away the suffering of limitless beings, through the wisdom (realizing) the purity of the three spheres, to dedicate the virtue attain by making such effort for the enlightenment is the bodhisattvas' practice.

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

為利欲修菩薩道，依照經續論典義，
諸聖者言而撰著，三十七頌佛子行。

Following the speech of the Sublime Ones on

the meaning of the sutras, tantras and their commentaries, I have written the Thirty Seven Bodhisattvas' Practices for those who wish to train on the bodhisattvas' path.

ལྷོ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྐྱུངས་པ་ཚུང་བའི་བྱིར། །
 མཁས་པ་དགེས་པའི་སྡེབ་སྐྱོར་མ་མཆིས་ཏེ། །
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་བྱིར། །
 རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། །

因吾慧淺無修行，雖無智者所喜詞，
然依諸多經論故，此佛子行定無謬。

Due to my inferior intellect and poor learning, this is not poetry that will please scholars, yet as I have relied upon the sutras and the speech of the Sublime Ones, I think the bodhisattva practices are not mistaken.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྤོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས། །
 རྣོ་དམན་བདག་འདྲས་གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་སྤྱིར། །
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

而諸佛子廣大行，如我愚者難測故，
 相違不符等諸過，諸聖者前祈寬恕。

However, because it is difficult for one of inferior intellect like myself to fathom the depth of the great deeds of bodhisattvas, I beseech the Sublime Ones to forbear my errors such as contradictions and incoherent (reasoning).

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན། །
 དོན་དམ་ཀུན་རྗེས་བྱུང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གིས། །
 སྤིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །
 སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ལོག།

以此善願眾有情，以勝世俗菩提心，
等同不住有寂邊，大悲怙主觀自在。

By the virtue arising from this may all sentient beings become, through excellent conventional and ultimate bodhicitta, like the protector Chenrezig who does not abide in the extremes of existence or peace.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྣ་བའི་
བཅུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དདུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་སྤུལ་ཏུ་སྦྱར་བའོ།། །།

此佛子行是為利益自他，教理法師無著
於水銀寶洞撰寫。

This was written for the benefit of himself and others by the monk Thogme, an exponent of ure and reasoning, in a cave in Ngulchu Rinchen.