



༄༅། །རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

## The Thirty-Seven Practices of All the Bodhisattvas

*by Gyalse Tokme Zangpo*

*Source: LotsawaHouse.org*



*Gyalse Thogme Zangpo*

ན་མོ་ལོ་ཀེ་ཤུ་ར་ཡེ།

*Namo Lokeśvaraye!*

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

འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི། །

སླ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །

རྟག་ཏུ་སློབ་གསུམ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

You see that all things are beyond coming and going,  
Yet still you strive solely for the sake of living beings—  
To you, my precious guru inseparable from Lord Avalokita,  
I offer perpetual homage, respectfully, with body, speech  
and mind.

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

དམ་ཚོས་སྐྱབ་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རགས་ལས་པས། །

རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། །

The perfect buddhas, who are the source of all benefit and  
joy,  
Come into being through accomplishing the sacred Dharma.  
And since this in turn depends on knowing how to practice,  
I shall now describe the practices of all the buddhas' heirs.

(1)

དལ་འབྱོར་གྱི་ཆེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །  
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། །  
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། །  
 ཉན་སེམས་སློམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

The practice of all the bodhisattvas is to study, reflect and meditate,  
 Tirelessly, both day and night, without ever straying into idleness,  
 In order to free oneself and others from this ocean of samsara,  
 Having gained this supreme vessel—a free, well-favored human life, so difficult to find.

(2)

བཞེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ། །  
 དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མི་ལྟར་འབར། །  
 སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན། །  
 བ་ཡུལ་སློང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to leave behind one's homeland,  
 Where our attachment to family and friends overwhelms us like a torrent,  
 While our aversion towards enemies rage inside us like a blazing fire,  
 And delusion's darkness obscures what must be adopted and abandoned.

(3)

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

The practice of all the bodhisattvas is to take to solitary  
 places,  
 Avoiding the unwholesome, so that destructive emotions  
 gradually fade away,  
 And, in the absence of distraction, virtuous practice  
 naturally gains strength;  
 Whilst, with awareness clearly focused, we gain conviction in  
 the teachings.

(4)

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །  
 འབད་པས་སྐྱབ་པའི་ཞོར་རྫས་ཤུལ་དུ་ལུས། །  
 ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་བོར། །  
 ཚོ་འདི་སྒྲོས་བཏང་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to renounce this life's  
 concerns,  
 For friends and relatives, long acquainted, must all go their  
 separate ways;  
 Wealth and prized possessions, painstakingly acquired,  
 must all be left behind;  
 And consciousness, the guest who lodges in the body, must  
 in time depart.

(5)

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །

ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །

བྱམས་དང་སྣང་རྗེ་མེད་པར་སྦྱར་བྱེད་པའི། །

གྲོགས་ངན་སྣོད་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to avoid destructive friends,  
In whose company the three poisons of the mind grow stronger,  
And we engage less and less in study, reflection and meditation,  
So that love and compassion fade away until they are no more.

(6)

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །

ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་སློབ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་ལས་ཀྱང་། །

གཙུག་པར་འཛིན་པར་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to cherish spiritual friends,  
By regarding them as even more precious than one's own body,  
Since they are the ones who will help to rid us of all our faults,  
And make our virtues grow ever greater just like the waxing moon.

(7)

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡིས། །

འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས། །

དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི། །

དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to take refuge in the  
Three Jewels,  
Since they will never fail to provide protection for all who  
call upon them,  
For whom are the ordinary gods of this world ever capable  
of helping,  
As long as they themselves are trapped within samsara's  
vicious cycle?

(8)

ཤིན་ཏུ་བཟོན་དཀའི་ངན་སོང་སྲུག་བསྐྱེད་རྣམས། །

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

དེ་ཕྱིར་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས། །

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is never to commit a  
harmful act,  
Even though not to do so might put one's very life at risk,  
For the Sage himself has taught how negative actions will  
ripen  
Into the manifold miseries of the lower realms, so difficult  
to endure.

(9)

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཕྱིའི་བྱིལ་པ་བཞིན། །  
 ཡུད་ཅོམ་ཞིག་གིས་འཇིགས་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན། །  
 རྣམ་ཡང་མི་འགྲུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག། །  
 དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to strive towards the goal,  
 Which is the supreme state of changeless, everlasting liberation,  
 Since all the happiness of the three realms lasts but a moment,  
 And then is quickly gone, just like dewdrops on blades of grass.

(10)

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

The practice of all the bodhisattvas is to arouse bodhicitta,  
 So as to bring freedom to all sentient beings, infinite in number.  
 For how can true happiness ever be found while our mothers,  
 Who have cared for us throughout the ages, endure such pain?



(11)

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །  
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འཁྲུངས། །  
 དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག །  
 ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to make a genuine  
 exchange  
 Of one's own happiness and wellbeing for all the sufferings  
 of others.  
 Since all misery comes from seeking happiness for oneself  
 alone,  
 Whilst perfect buddhahood is born from the wish for others'
 good.

(12)

སྤྱ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་འོང། །  
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། །  
 ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། །  
 དེ་ལ་བསྐྱེད་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Even if others, in the grips of great desire, should steal,  
 Or encourage others to take away, all the wealth that I  
 possess,  
 To dedicate to them entirely my body, possessions and all  
 my merits  
 From the past, present and future— this is the practice of all  
 the bodhisattvas.

(13)

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། །  
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ན། །  
སྤོང་རྗེས་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས། །  
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Even if others should seek to cut off my head,  
Though I've done them not the slightest wrong,  
To take upon myself, out of compassion,  
All the harms they have amassed—this is the practice of all  
the bodhisattvas.

(14)

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྣ་ཚོ་གསུམ་པ། །  
སྟོང་གསུམ་ཁྲབ་པར་སྟོན་གསུམ་པར་བྱེད་ན་ཡང། །  
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །  
ལོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Even if others should declare before the world  
All manner of unpleasant things about me,  
To speak only of their qualities in return,  
With a mind that's filled with love—this is the practice of all  
the bodhisattvas.

(15)

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲིན་ལང་། །

དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱིས་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །

གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Even if others should expose my hidden faults or deride me  
When speaking amidst great gatherings of many people,  
To conceive of them as spiritual friends and to bow  
Before them in respect—this is the practice of all the  
bodhisattvas.

(16)

བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བརྒྱུངས་བའི་མིས། །

བདག་ལ་དབྲ་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །

ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །

ལྷག་པར་བརྟེ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

1. Even if others whom I have cared for like children of my  
own  
Should turn upon me and treat me as an enemy,  
To regard them only with special fondness and affection,  
As a mother would her ailing child—this is the practice  
of all the bodhisattvas.

(17)

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱོ་བོ་ཡིས། །

ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །

སྤྲོ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །

སྐྱི་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

Even if others, equal or inferior to me in status,  
Should, out of arrogance, disparage me,  
To honour them, as I would my teacher,  
By bowing down my head before them—this is the practice  
of all the bodhisattvas.

(18)

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས། །

ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲུལ། །

འགོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །

ཞུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

Even though I may be destitute and despised by all,  
Beset with terrible illness and plagued by evil spirits,  
Still to take upon myself all beings' ills and harmful actions,  
Without ever losing heart—this is the practice of all the  
bodhisattvas.

(19)

སྒྲོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྐྱི་བོས་བརྟུང། །  
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡིས་ལོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང། །  
 སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྦྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །  
 ལེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

Even though I may be famous and revered by all,  
 And as rich as Vaisnavara, the god of wealth himself,  
 To see the futility of all the glory and riches of this world  
 And to remain without conceit—this is the practice of all the  
 bodhisattvas.

(20)

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྐྱུལ་ན། །  
 ཕྱི་རོལ་དག་པོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །  
 དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དབྱུང་གིས། །  
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to subdue the mind  
 With the forces of loving kindness and compassion.  
 For unless the real adversary—my own anger—is defeated,  
 Outer enemies, though I may conquer them, will continue to  
 appear.

(21)

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུ་དང་འབྲ། །  
ཇི་ཅོམ་སྤྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །  
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །  
འབྲལ་ལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to turn away  
immediately  
From those things which bring desire and attachment.  
For the pleasures of the senses are just like salty water:  
The more we taste of them, the more our thirst increases.

(22)

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

The practice of all the bodhisattvas is never to entertain  
concepts,  
Which revolve around dualistic notions of perceiver and  
perceived,  
In the knowledge that all these appearances are but the  
mind itself,  
Whilst mind's own nature is forever beyond the limitations  
of ideas.

(23)

ཡིད་དུ་འོང་པའི་ཡུལ་དང་འབྲུད་པ་ན། །

དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །

མཛེས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། །

ཞེན་ཆགས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to let go of grasping  
When encountering things one finds pleasant or attractive,  
Considering them to be like rainbows in the summer skies—  
Beautiful in appearance, yet in truth devoid of any  
substance.

(24)

སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཆོག་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར། །

འཁྲུལ་སྤང་བདེན་པར་བརྩུང་བས་ཤེས་ཐང་ཆད། །

དེའི་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འབྲུད་པའི་ཚོ། །

འཁྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to recognize delusion  
Whenever one is confronted by adversity or misfortune.  
For these sufferings are just like the death of a child in a  
dream,  
And it's so exhausting to cling to delusory perceptions as  
real.

(25)

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། །

ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས། །

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྐྱེན་མི་རེ་བའི། །

སྐྱེན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to give out of generosity,  
With no hopes of karmic recompense or expectation of reward.  
For if those who seek awakening must give even their own bodies,  
What need is there to mention mere outer objects and possessions?

(26)

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། །

གཞན་དོན་སྦྱབ་པར་འདོད་པ་གད་མེད་གནས། །

དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། །

ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to observe ethical restraint,  
Without the slightest intention of continuing in samsaric existence.  
For lacking discipline one will never secure even one's own wellbeing,  
And so any thought of bringing benefit to others would be absurd.



(27)

དག་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྲས་ལ། །

གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། །

དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། །

བཟོད་པ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to cultivate patience,  
Free from any trace of animosity towards anyone at all,  
Since any potential source of harm is like a priceless  
treasure

To the bodhisattva who is eager to enjoy a wealth of virtue.

(28)

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་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་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to strive with  
enthusiastic diligence—

The source of all good qualities—when working for the sake  
of all who live;

Seeing that even sravakas and pratyekabuddhas, who labor  
for themselves alone,

Exert themselves as if urgently trying to extinguish fires  
upon their heads.

(29)

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདེའ་བ་ཡི། །

བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to cultivate  
concentration,

Which utterly transcends the four formless absorptions,  
In the knowledge that mental afflictions are overcome  
entirely

Through penetrating insight suffused with stable calm.

(30)

ཤེས་རབ་མེད་པར་པ་རོལ་བྱིན་ལྲ་ཡིས། །

རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཕྲོབ་པར་མི་རུས་པས། །

ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །

ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The practice of all the bodhisattvas is to cultivate wisdom,  
Beyond the three conceptual spheres, alongside skilful  
means,

Since it is not possible to attain the perfect level of  
awakening

Through the other five pāramitās alone, in wisdom's  
absence.

### (31)

རང་གི་འཇུག་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །

ཚོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །

དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཇུག་པ་ལ། །

བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

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 practicing Dharma, but act against  
it.

### (32)

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྲས་གཞན་དག་གིས། །

ཉེས་པ་གྲེང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གིས། །

ཉེས་པ་མི་སྲུ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

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.

(33)

ཚེད་བཀྱར་དབང་གིས་པན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་། །

ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

མཛེང་བཤེས་བྱིས་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ། །

ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

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 honors and rewards.

(34)

རྩལ་མའི་ཚོག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་། །

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྦྱོང་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །

ཚོག་རྩལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

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.

(35)

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་སྒྲིག་དཀའ་བས། །

དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུད་ནས། །

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག །

འབྱུང་འཛོམས་བྱེད་པར་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

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.

(36)

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་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་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

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.

(37)

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དག་བ་རྣམས། །

མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་ཕྱིར། །

འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །

བྱང་ཆུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

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.

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །  
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །  
རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྲུང་ཅུ་བདུན། །  
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །  
སློ་བོས་དམན་ཞིང་སྤྲངས་པ་རྒྱུང་བའི་ཕྱིར། །  
མཁས་ལ་དགུས་པའི་སྡེབ་སྡོལ་མ་མཆིས་ཏེ། །  
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །  
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། །  
འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྡོད་པ་སྤྲོས་ཆེན་རྣམས། །  
སློ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །  
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །  
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ། །  
དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀུན། །  
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་གིས། །  
སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །  
སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག། །

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

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,



*Kunzang Palyul Choling*  
*www.tara.org*