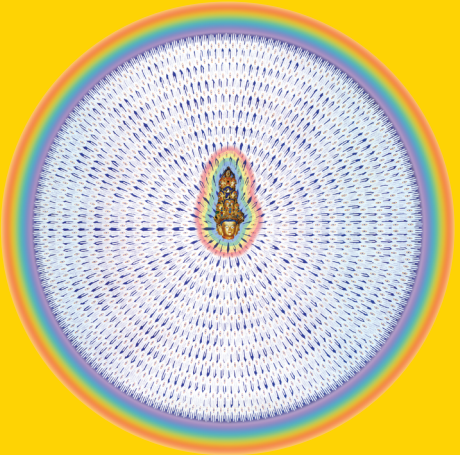
༣༧། །རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas

Place your translated title here.
English title is in High Tower Text.



ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

OṂ MAṆI PADME HŪṂ

Place your transliterated mantra here, if necessary.

A Brief Biography of Bodhisattva Thogmé Zangpo

Gyalsé Thogmé Zangpo, who is counted as seventy-third in the Lamrim lineage, was born in a village near Sakya Monastery in the common year 1295. His parents named him Könchok Zangpo, meaning "Excellence of the Triple Gem."

As soon as he learned to speak, it became evident how full of compassion he was. One day, as he sat on his mother's lap, he saw a leaf whirled up into the air by the wind and began to cry intensely.

"Why are you crying?" asked his mother.

He pointed a finger at the disappearing leaf and said, "An animal has been carried away into the sky!"

On another occasion, after he had begun to walk, he went outside but returned only a few minutes later, naked—to the great surprise of his mother.

"What have you done with your clothes?" she asked.

"There was someone out there who was feeling cold," he replied.

She stepped outside to see who it was and saw that her son had put his clothing over a frost-covered bush. Stones had carefully been placed on the corners to keep the coat from flying off.

When he was three years of age, Könchok Zangpo's mother died and, two years later, his father also passed away. He was cared for by relatives until the age of nine when he left the grazing lands and went to a monastery called Samling, where a monk took him in and taught him to read and write.

At the age of fourteen, he was granted novice vows and began extensive studies the following year. Due to his accomplishments, he earned the name Thogmé Zangpo, which means, "Unimpeded Excellence." Later in life he was given the additional epithet of Gyalsé, meaning "Son of the Buddha" or bodhisattva.

After having received full ordination at the age of thirty, he

served for nine years as the abbot of Bodong É Monastery. Thereafter, he stayed more than twenty years in retreat.

He is said to have composed over one hundred works, chief among which are: *A Commentary on the Seven-Point Mind Training, The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas* and *The Ocean of Fine Explanations*, a commentary on the *Bodhisattvacāryāvatāra*.

Though little is known about his later life, like all great beings, Gyalsé Thogmé suffered more than others when they themselves suffered and he felt happier than others when they were happy. He passed into nirvana in 1369 at the age of seventy-five.

Begin your translation of the bio on this page.

༣ ཁྱེད་ཚོ་ཕ་མ་ཡིན་པས་བརྩེ་བ་ཡོད། ང་ལ་བརྩེ་བ་ཡོད་པ་་་་
རྣམས་ལ་ང་ཡི་སྙིང་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྲོད་འདོད་ཡོད། དེ་གང་ཡིན་བྱང་
ཆུབ་སེམས་གཉིས་ཡིན། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྙིང་ཡང་
10 དེ་ཡིན། དེབ་འདིས་བྱང་སེམས་གཉིས་སྟོན་པས་ཉིན་རེར་ཐེངས་
རེ་མ་ཆག་པ་གཟིགས་རོགས་གནང་།

མགར་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་མཚན་ནས།

11 ༄༅། །རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

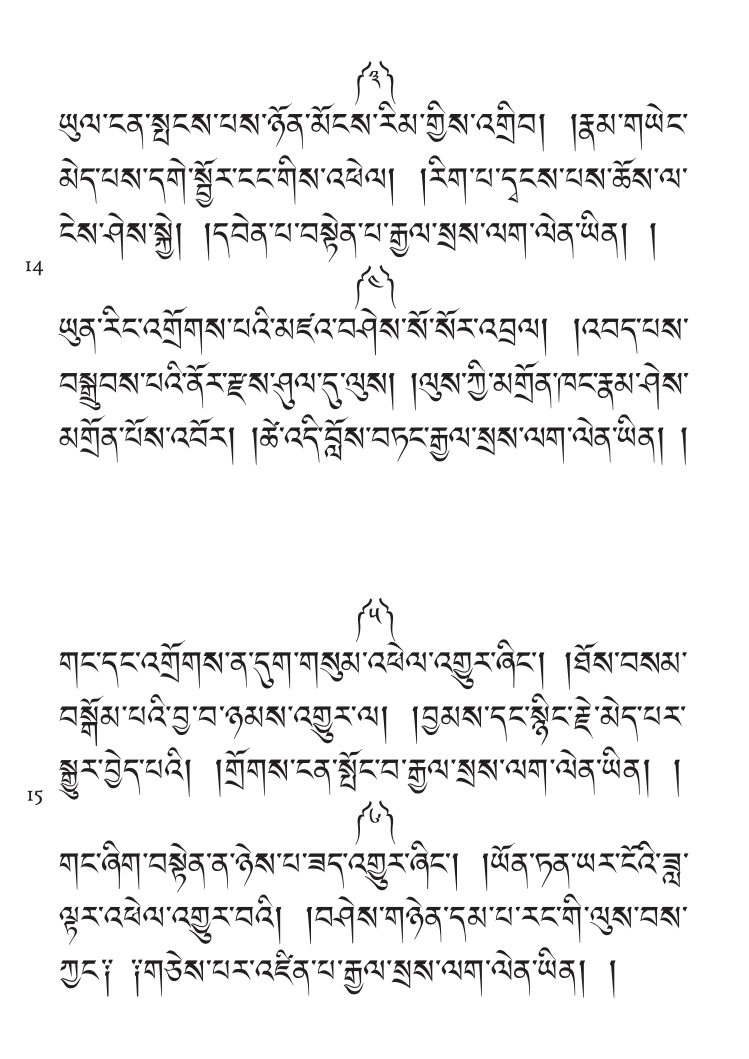
༄༅། །ན་མོ་ལོ་ཀེ་ཤྭ་རཱ་ཡ། གང་གིས་ཆོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་
གཟིགས་ཀྱང་། །འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི། །
བླ་མ་མཆོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་
12 གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་
སངས་རྒྱས་རྣམས། །དམ་ཆོས་བསྒྲུབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས། །རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་
ལེན་བཤད་པར་བྱ། །

༡

དལ་འབྱོར་གྲུ་ཆེན་རྙེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །བདག་གཞན་
འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར། །ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་
བ་མེད་པར་ནི། །ཉན་སེམས་བསྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །
13

༢

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཆུ་ལྟར་གཡོ། །དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་
ལ་ཞེ་སྡང་མེ་ལྟར་འབར། །བླང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་
ཅན། །ཕ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །



༼༣༽

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། །རྣམ་གཡེང་
མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། །རིག་པ་དྭངས་པས་ཆོས་ལ་
ངེས་ཤེས་སྐྱེ། །དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

14

༼༤༽

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །འབད་པས་
བསྒྲུབས་པའི་ནོར་རྫས་ཤུལ་དུ་ལུས། །ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་
མགྲོན་པོས་འབོར། །ཚེ་འདི་བློས་བཏང་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

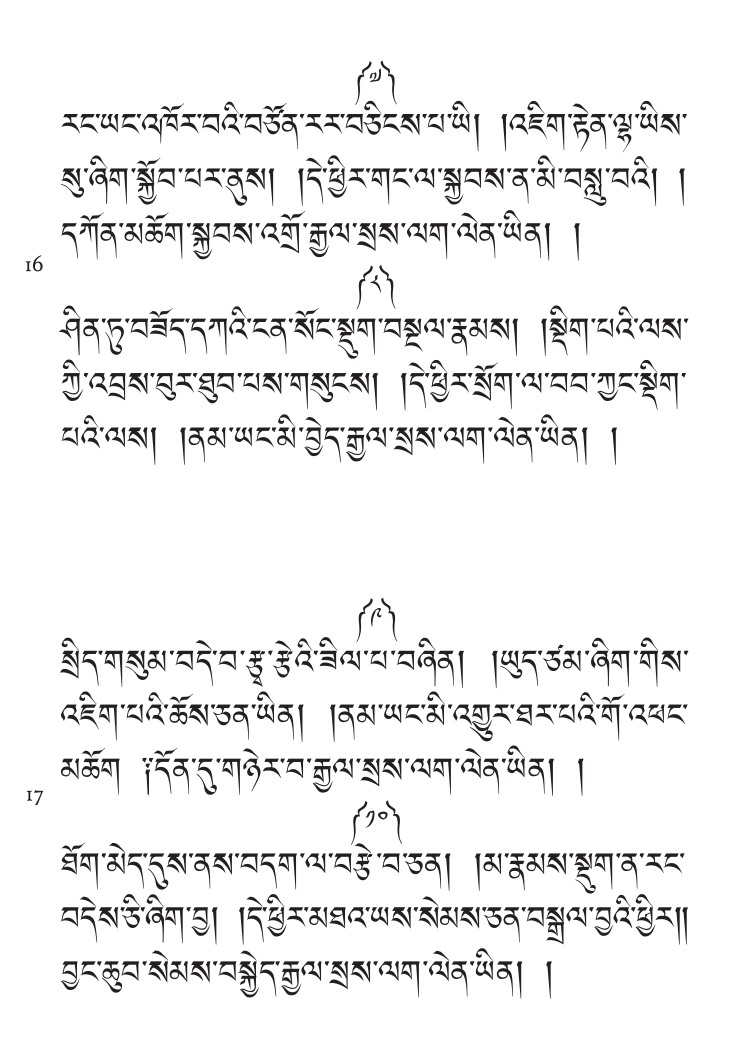
༼༥༽

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་
བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་
སྒྱུར་བྱེད་པའི། །གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

15

༼༦༽

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ཟླ་
ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་
ཀྱང་། །གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །



༼༧༽

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི། །འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་
སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་ནུས། །དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསླུ་བའི། །
དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

16

༼༨༽

ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་རྣམས། །སྡིག་པའི་ལས་
ཀྱི་འབྲས་བུར་ཐུབ་པས་གསུངས། །དེ་ཕྱིར་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡིག་
པའི་ལས། །ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༼༩༽

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩྭ་རྩེའི་ཟིལ་པ་བཞིན། །ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་
འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། །ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་
མཆོག ༔དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

17

༼༡༠༽

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྩེ་བ་ཅན། །མ་རྣམས་སྡུག་ན་རང་
བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། །དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར།།
བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༼༡༡༽

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

18

༼༡༢༽

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

༼༡༣༽

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

19

༼༡༤༽

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྙན་སྣ་ཚོགས་པ། །སྟོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་
སྒྲོག་པར་བྱེད་ན་ཡང་། །བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སླར་ཡང་དེ་ཉིད་
ཀྱི། །ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༼༡༥༽

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །མཚང་ནས་བྲུས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྨྲ་ན་ཡང་། །དེ་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།། གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༼༡༦༽

བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱངས་པའི་མིས། །བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །ལྷག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༼༡༧༽

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། །ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྙས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །བླ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི་༔ ༔སྤྱི་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༼༡༨༽

འཚོ་བས་ཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྙས། །ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སླར། །འགྲོ་ཀུན་སྡིག་སྡུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༡༩

སྙན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུད། །རྣམ་ཐོས་བུ་ཡི་ནོར་
འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་། །སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྙིང་པོ་མེད་གཟིགས་
ནས༔ ༔ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

22

༢༠

རང་གི་ཞེ་སྡང་དགྲ་བོ་མ་ཐུལ་ན། །ཕྱི་རོལ་དགྲ་བོ་བཏུལ་ཞིང་
འཕེལ་བར་འགྱུར། །དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།།
རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༡

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚྭའི་ཆུདང་འདྲ། །ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་སྲེད་པ་
འཕེལ་བར་འགྱུར། །གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།།
འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

23

༢༢

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

༢༣

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་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

24

༢༤

སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་རྨིལམ་བུ་ཤི་ལྟར། །འཁྲུལ་སྣང་བདེན་པར་
བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།།
འཁྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༥

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

25

༢༦

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

༢༧

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྲས་ལ། །གནོད་བྱེད་ཐམས་
ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། །དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་
པ་ཡི། །བཟོད་པ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

26

༢༨

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྒྲུབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། །མགོ་ལ་མེ་ཤོར་
བཟློག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། །འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་
གནས་ཀྱི། །བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༢༩

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་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

27

༣༠

ཤེས་རབ་མེད་ན་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལྔ་ཡིས། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་
པར་མི་ནུས་པས། །ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།།
ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

༼༣༡༽

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

༼༣༢༽

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

༼༣༣༽

རྙེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་རྩོད་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །མཛའ་བཤེས་ཁྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་ཁྱིམ་རྣམས་ལ། །ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༼༣༤༽

རྩུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འཁྲུག་འགྱུར་ཞིང་། །རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། །དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། །ཚིག་རྩུབ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

ཞེན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བཟློག་དཀའ་བས། །དྲན་ཤེས་སྐྱེས་
བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས། །ཚགས་སོགས་ཞེན་མོངས་དང་
པོ་སྐྱེས་མ་ཐག །འབྱུང་འཇོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལགཔ་ལེན་ཡིན།།

30

མདོར་ན་གང་དུ་སྐྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་
སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །རྒྱུན་དུ་དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས། །
གཞན་དོན་སྒྲུབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལགཔ་ལེན་ཡིན། །

དེ་ལྟར་བཙོན་བས་བསྒྲུབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས། །མཐའ་ཡས་འགྲོ་
བའི་སྡུག་བསྔལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར། །འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་
པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་བསྟོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལགཔ་ལེན་ཡིན།།

31

མདོར་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །དམ་པ་
རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲང་ནས། །རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལགཔ་
ལེན་སྙམ་ཙུབདུན། །རྒྱལ་སྲས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །

བློ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་ཆུང་བའི་ཕྱིར། །མཁས་པ་དགྱེས་པའི་
སྡེབ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཀྱང་། །མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་
ཕྱིར་། ༔རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་འཁྲུལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས། །འོན་
32 ཀྱང་རྒྱལ་སྲས་སྤྱོད་པ་རླབས་ཆེན་རྣམས། །བློ་དམན་བདག་འདྲས་
གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་
ཉེས་པའི་ཚོགས། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།།

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན། །དོན་དམ་ཀུན་རྫོ་བ་བྱང་
ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས། །སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་
པའི་། ༔སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག །ཅེས་
33 པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྨྲ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་
ཀྱིས་དངུལ་ཆུའི་རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ།།

As all of you have been my parents, I love you. To those who love me, I wish to pass on something that is like my own heart. What that is are the two types of *bodhicitta*, which are also the heart of the three times' buddhas. Since this book explains the two *bodhicittas*, I ask that you please read it once each day with uninterrupted continuity.

– Gar Könchog Gyaltsen

The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas

NAMO LOKESHVARĀYA!

With respectful three doors I always pay homage to you, supreme guru and Guardian Avalokita who, though seeing that all phenomena neither come nor go, strive solely for wayfarers' purpose.

The complete buddhas, source of benefit and ease, have emerged from having accomplished the true Dharma. Furthermore, since that depends on knowing what actions to take up, the practices of the buddhas' children should be explained.

1) At this time when the hard-won ship of leisure and fortune has been gained, to listen, ponder and meditate day and night without neglect in order to deliver self and others from the ocean of samsara is the bodhisattvas' practice.

2) Passions for kith and kin are stirred up like water. Aggressions towards enemies blaze like fire. Dark are the delusions of forgetting what to adopt and discard. To abandon one's fatherland is the bodhisattvas' practice.

3) When one has abandoned evil lands, afflictions gradually wane. When one is without distraction, virtuous practice waxes on its own.

When one is clear-sighted, certainty in Dharma is born. Keeping to solitude is the bodhisattvas' practice.

4) Longtime companions will part from each other. Possessions obtained through effort will be left behind. Consciousness, the guest, will cast aside the guesthouse of the body. Letting go of this life is the bodhisattvas' practice.

5) When one accompanies base friends, the three poisons increase, the work of hearing, pondering and meditating gets corrupted and love and compassion are made absent. To abandon base friends is the bodhisattvas' practice.

6) When one attends a true spiritual friend, faults are consumed and good qualities grow full like the waxing moon. To hold that one even dearer than one's own body is the bodhisattvas' practice.

7) What worldly god, himself also bound in samsara's prison, is able to give protection? When refuge [is sought], taking refuge in the undeceiving three jewels is the bodhisattvas' practice.

8) The Able One taught that the evil states' miseries, which are extremely hard to bear, are the fruit of wrongdoing. Therefore, never committing misdeeds, even at the cost of life, is the bodhisattvas' practice.

9) Like a dewdrop on a blade of grass, well-being in the three [planes of] existence perishes in but an instant. Seeking the supreme status of never-changing release is the bodhisattvas' practice.

10) When my mothers, affectionate to me since beginningless time, are in distress, what use is my own well-being? Arousing *bodhicitta* in order to deliver infinite sentient ones is the bodhisattvas' practice.

11) All ill-being without exception has come from wanting my own welfare. The complete buddhas have been born from the altruistic mind. Therefore, truly exchanging my pleasure for others' ill-being is the bodhisattvas' practice.

12) Even if, driven by great desire, others steal all my wealth or have it stolen, dedicating to them my body, resources and three-times' virtues is the bodhisattvas' practice.

13) Even if others cut off my head when I haven't done the slightest wrong, taking upon myself their misdeeds through the power of compassion is the bodhisattvas' practice.

14) Even if some broadcast throughout the billionfold [universe] all sorts of things to disgrace me, in return to speak of their good qualities with a loving mind is the bodhisattvas' practice.

15) Even if some dig out my hidden faults and insult me in the midst of a crowd, to bow respectfully, perceiving them as spiritual friends, is the bodhisattvas' practice.

16) Even if a person I've dearly nurtured like my own child should view me as an enemy, to love him even more, as a mother does a child stricken with illness, is the bodhisattvas' practice.

17) Even if, driven by pride, an equal or inferior being tries to demean me, placing him with respect like a guru at my crown is the bodhisattvas' practice.

18) Though I may lack sustenance, be constantly abused, stricken by grave illness and evil spirits, in return to be undaunted and to take upon myself all wayfarers' misdeeds and ill-being is the bodhisattvas' practice.

19) Though I may be renowned, with many bowing to me, and may gain wealth like Vaiśravaṇa's, having seen that the glory and riches of existence are meaningless, not to be puffed up with pride is the bodhisattvas' practice.

20) When the enemy of one's own aggression has not been tamed, subduing outer enemies will only

make them multiply. Therefore, to conquer one's own continuum with the army of love and compassion is the bodhisattvas' practice.

21) Desirables are like salt water; however much one consumes, it only makes craving increase. Thus, immediately abandoning whatever things produce clinging attachment is the bodhisattvas' practice.

22) The ways things appear are one's own mind. From the beginning that very mind has been free from elaborated extremes. Knowing just that, not to create in the mind the signs of grasped-at and grasping is the bodhisattvas' practice.

23) When encountering pleasing objects, though they appear beautiful like rainbows in summertime, not to view them as real and to abandon clinging attachment is the bodhisattvas' practice.

24) Diverse sufferings are like a child's death in a dream. How exhausting it is to apprehend confused appearances as real! Therefore, when encountering unfavorable conditions, viewing them as delusion is the bodhisattvas' practice.

25) If one must give up even one's body when wanting enlightenment, what need is there to mention outer, material things? To be generous without hope of return or karmic ripening is the bodhisattvas' practice.

26) If, lacking discipline, one's own purpose is not yet achieved, wanting to accomplish others' purpose is laughable. Therefore, observing discipline without interest in existence is the bodhisattvas' practice.

27) To bodhisattvas who want virtues' wealth and resources, every harmdoer equals a precious treasure. Therefore, cultivating patience without animosity for anyone is the bodhisattvas' practice.

28) Even hearers and self-made ones, who accomplish only their own purpose, strive as if putting out fires on their heads. Seeing this, to take up diligence, the source of good qualities, for all wayfarers' sake is the bodhisattvas' practice.

29) Afflictions are completely overcome by calm abiding that has insight. Having understood this, to cultivate concentration that has truly transcended the four formless [equilibria] is the bodhisattvas' practice.

30) Without discerning awareness, one cannot attain complete enlightenment through the other five perfections. Thus, to cultivate, together with method, awareness that does not distinguish the three spheres is the bodhisattvas' practice.

31) If one has not examined one's own confusion, one might look like a practitioner but act otherwise. Therefore, continually examining and abandoning one's own confusion is the bodhisattvas' practice.

32) If, driven by afflictions, one tells of another bodhisattva's faults, oneself gets corrupted. Thus, not expressing the faults of those who have entered the great vehicle is the bodhisattvas' practice.

33) Because being driven by gain and respect brings mutual dispute and corrupts the work of hearing, pondering and meditating, to abandon attachment to the households of close ones and patrons is the bodhisattvas' practice.

34) Because harsh words disturb others' minds and corrupt the bodhisattvas' conduct, abandoning coarse language unpleasant to others is the bodhisattvas' practice.

35) Afflictions, once habituated, are hard to reverse with antidotes. Thus, having seized the antidotal weapon, for the mindful and vigilant person to level afflictions like attachment the moment they first arise is the bodhisattvas' practice.

36) In brief, whatever course of action one takes, one should ask, "What is the state of my mind?" Accomplishing others' purpose through continually being mindful and vigilant is the bodhisattvas' practice.

37) In order to dispel infinite wayfarers' ill-being, to dedicate for enlightenment—through awareness of the three spheres' purity—the

virtues accomplished by having made such effort is the bodhisattvas' practice.

Having followed the speech of the holy ones, the meaning expressed in the sutras, tantras and treatises, I have written down *The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas* for those who wish to train on the path of the buddhas' children.

Due to my inferior intellect and meager study, this is not a composition that will delight the learned. Yet, because I have relied on the sutras and the holy ones' speech, I think these bodhisattva practices are not mistaken.

However, because it is difficult for one of lesser intelligence like me to fathom the great waves of bodhisattvas' conduct, I beseech the holy ones to forbear the mass of faults such as contradictions and disjunctions.

By the virtues that have come from this, may all wayfarers become, through excellent ultimate and fictional *bodhicitta*, equal to the Guardian Avalokita, who dwells not in the extremes of existence or peace.

For the purpose of benefitting myself and others, this was composed by Reverend Thogmé, an exponent of scripture and reasoning, in the Precious Cave of Ngülchu.

The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas was composed by Gyalsé Thogmé Zangpo (1295-1369). At the request of Drigung Kyabjé Garchen Triptrül Rinpoché and with his clarifying commentary, it was translated into English by the disciple Ari-ma in 2002 and again in 2014.

Meghan Howard, Tracy Howard and Trisha Lamb generously offered their time and editorial expertise to improve the current edition.

English translation © 2005 The Gar Chöding Trust, 3rd ed. All rights reserved. More information at: GARTRUST.ORG.

Place translated message of Garchen Rinpoche on this page.

Begin your text translation on this page.

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུཏྟཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨཱ་ཡུར་
ཛྙཱན་པུཎྱེ་པུཥྟིཾ་ཀུ་རུ་སྭཱ་ཧཱ།

OṂ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR
JÑĀNA PUṆYE PUṢṬIṂ KURU SVĀHĀ

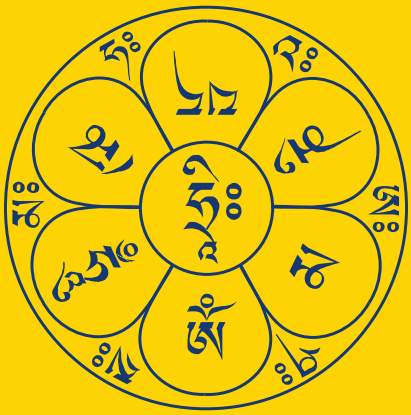
Translation of the mantra:
OṂ O liberator, O liberator from pain,
O swift one, make my lifespan,
knowledge and merit blossom SVĀHĀ

Place transliterated mantra, translated mantra and page number here.

རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོ་

NOBLE LADY WHITE TĀRĀ

Place translated name here.



Place language label (in Tibetan) here