



༄༅། །ཏུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།

*The Thirty Seven Bodhisattva Practices*

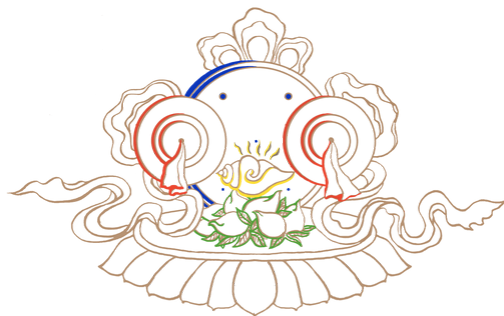


*Bản Dịch của Nhà Tiếng Đạo*



༄༅། །ཀུལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།

*The Thirty Seven Bodhisattva Practices*





## Contents

༡༽ མཚན་པར་བརྗོད་ཅིང་རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ། 2 stanzas

Paying homage lines and a pledge to compose

༢༽ བརྩམ་བུ་བསྟན་བཅོས་གྱི་རང་བཞིན། 1-37th / 37 stanzas

The features of the composition of the treaties

༡༽ ཐོན་འགྲོ་ཆོས་ལ་འཇུག་ཚུལ། 1-7th / 7 stanzas

The preliminary practices, the engaging ways into the Dharma

༡༽ དལ་འབྱུར་དོན་ཡོད་པར་བྱ་བ། 1th

To make the precious human body meaningful

༢༽ དུག་གསུམ་གྱི་འབྱུང་གནས་པ་ཡུལ་སྤོང་བ། 2nd

Abandoning the homeland - the abiding source of the three poisons

༣༽ དབེན་པ་བསྟེན་པ། 3rd

To approach the solitary place

༤༽ མི་རྟག་པ་བྲན་པས་ཆོ་འདི་སྒོས་གཏོང་བ། 4th

Letting go of this life by remembering impermanence

༥༽ འགལ་སྐྱེན་གྲོགས་ངན་སྤོང་བ། 5th

Abandoning the bad friends of unsuitable conditions

༦༽ བཅུན་སྐྱེན་བཤེས་གཉིན་བསྟེན་པ། 6th

Approaching spiritual friends of suitable conditions

༧༽ བསྟན་པའི་འཇུག་སྒོ་སྐྱབས་འགྲོ། 7th

Taking Refuge, the entrance of the teachings

༨༽ དངོས་གཞི་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་བསྟན་པ། 8-37th / 30 stanzas

The main practices, ways of three capacity holders

༡༽ སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་དུ་འི་ལམ་བསྟན་པ། 8th

Lesser capacity holders and their practices

༢༽ སྐྱེས་བུ་འབྲིང་གི་ལམ་བསྟན་པ། 9th

Medium capacity holders and their practices

༣༽ སྒྲིམ་བྱ་ཆེན་པོའི་ལམ་བསྟན་པ། 10-37th / 28 stanzas

Great capacity holders and their practices

༡༽ བསམ་པ་བྱང་རྒྱལ་མཚན་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ། 10th

The intention to generate the mind for the supreme perfection

༢༽ སྦྱོར་བ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་གཉིས་སྒྲོམ་པ། 11-24th / 14 stanzas

The application to cultivate the enlightening mind

༡༽ ཀུན་རྒྱལ་བྱང་སེམས་བསྐྱེད་པ། 11-21st / 11 stanzas

To cultivate the conventional perfecting mind

༡༽ མཉམ་བཞག་ཏུ་བདག་གཞན་བརྟེན་བ་བསྒྲོམ་པ། 11th

At the equipoise meditation, to practise to exchange the self and others

༢༽ རྗེས་ཐོབ་ཏུ་རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 12-21st / 10 stanzas

After meditation, taking the adversities on the way

༡༽ མི་འདོད་པའི་ཆོས་བཞི་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 12-15th / 4 stanzas

Dealing with the four unlikeable situations

༢༽ བཟོད་དཀའ་བ་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 16-17th / 2 stanzas

Dealing with the two unbearable situations

༣༽ འབྱོར་རྒྱུད་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 18-19th / 2 stanzas

Dealing with the wealth and poverty

༤༽ རྟགས་སྣང་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 20-21st / 2 stanzas

Dealing with attachment and aversion

༢༽ དོན་དམ་བྱང་སེམས་བསྐྱེད་པ། 22-24th / 3 stanzas

To cultivate the ultimate perfecting mind

༡༽ མཉམ་བཞག་ཏུ་སྦྱོས་བྲལ་འཛིན་མེད་བསྐྱེད་པ། 22nd

At equipoise meditation, to cultivate the elaboration free of no fixation

༢༽ རྗེས་ཐོབ་ཏུ་ཆགས་སྒྲུང་གི་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྦྱང་བ། 23-24th /

2 stanzas

In the after-meditation state, one abandons the clinging to the object of attachment and aversion to be true

༡༽ ཆགས་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྦྱང་བ། 23th

To abandon the clinging to be true to the object of attachment

༢༽ སྦྱང་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྦྱང་བ། 24th

To abandon the clinging to be true to the object of aversion

༣༽ དེ་དག་གི་བསླབ་བྱ་ལ་བསླབ་པ། 25-37th / 13 stanzas

To train in the instructions of them

༡༽ ཡ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དྲུག་ལ་བསླབ་པ། 25-30th / 6 stanzas

To train in the six paramitas

༢༽ མདོ་ནས་གསུངས་པའི་ཆོས་བཞི་ལ་བསླབ་པ། 31-34th / 4

stanzas

To train in the four Dharmas that are taught from the Sutras

༣༽ ཉོན་མོངས་པ་སྦྱང་རྒྱུ་ལ་བསླབ་པ། 35th

To train in the abandoning ways of the afflictions

༤༽ རྩན་ཤེས་དང་ལྡན་པས་གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་ལ་བསླབ་པ། 36th

To train in accomplishing other benefits with mindfulness and conscientiousness

༥༽ དགེ་བ་རྫོགས་བྱང་དུ་བསྡོམ་པ་ལ་བསླབ་པ། 37th

To train to dedicate the virtuous for the complete perfection

༣༽ མཇུག་གི་དོན་བསྟུ་བ། 4 stanzas and a prose of colophon

Conclusion

## 1/3 མཆོད་པར་བརྗོད་ཅིང་རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ། 2 stanzas

Paying homage lines and a pledge to compose

1 མཆོད་པར་བརྗོད་པ།

The preliminary practices, the engaging ways into the Dharma

2 རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ།

The pledge to compose

1/2 མཆོད་པར་བརྗོད་པ།

The preliminary practices, the engaging ways into the Dharma

ན་མོལ་ཀླུ་འཕེ།

Homage to Lokeśvarāya!

གང་གིས་ཆོས་ཀུན་འགྲོའིང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།།

To the Supreme Master being the Protector Chenrezig

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

Who is joyous solely in benefiting the wanderers,

སྒྲུ་མ་མཆོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།

Though having seen all things to be without coming or going,

རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གསུམ་པས་བྱུག་འཆལ་ལོ།།

Eternally from the three doors, I kneel and rise<sup>1</sup> with honor.

2/2 རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ།

The pledge to compose

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

Perfect Buddhas, the source of beneficial happiness

དམ་ཆོས་སྒྲུབ་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།

Attained from accomplishing The Genuine Truth and yet,

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤིས་ལ་རགས་ལས་པས།།

Such, as a point of fact, depends on knowing its practices.

རྒྱལ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་ལའགྲུབ་པར་བྱ།།

Thus, the practices of the Bodhisattvas, I shall explain.

## 2/3 བཅུ་གུ་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་རང་བཞིན། 1-37th / 37 stanzas

The features of the composition of the treatises

1 རྩོན་འགྲོ་ཆོས་ལ་འཕྲུག་ཚུལ། 7 stanzas

The preliminary practices, the engaging ways into the Dharma

2 དངོས་གཞི་སྤྱོད་པ་བསྟན་པའི་ལམ་བསྟན་པ། 30 stanzas

The main practices, ways of three capacity holders



## ༡༽ སྤོང་འགྲོ་ཆོས་ལ་འཕྱག་རྒྱུ་ལ། 1-7th / 7 stanzas

The preliminary practices, the engaging ways into the Dharma

༡༽ དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་པར་བྱ་བ། 1st

To make the precious human body meaningful

༢༽ དྲུག་གསུམ་གྱི་འབྱུང་གནས་པ་ཡུལ་སྤོང་བ། 2nd

Abandoning the homeland of the abiding source of the three poisons

༣༽ དབེན་པ་བསྐྱོན་པ། 3rd

To approach the solitary place

༤༽ མི་རྒྱལ་པ་བྲན་པས་ཆོ་འདི་སྦོམ་གཏོང་བ། 4th

Letting go of this life by remembering impermanence

༥༽ འགལ་རྒྱུན་གྲོགས་ངན་སྦོང་བ། 5th

Abandoning the bad friends of unsuitable conditions

༦༽ མཐུན་རྒྱུན་ལའེས་གཉིན་བསྐྱོན་པ། 6th

Approaching spiritual friends of suitable conditions

༧༽ བསྐྱུར་པའི་འཕྱག་སྒོ་སྐྱབས་འགྲོ། 7th

Taking Refuge, the entrance of the teachings

༡༽ དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་པར་བྱ་བ། 1st

To make the precious human body meaningful

1

དལ་འབྱོར་གྱ་ཆེན་རྙེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདྲིར།

བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོལ་ས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།

ཉིན་དང་མཚན་དུག་ཡིལ་བ་མེད་པར་ནི།

ཉན་སེམས་སྦོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Now, having got what is hard to find, a great boat-like opportunity,

To free oneself and others from the ocean of this cyclic existence<sup>2</sup>,

For days and for nights, without any distractions indeed,

Listening, reflecting and cultivating is a Bodhisattva practice.



## ༢༽ དུག་གསུམ་གྱི་འབྱུང་གནས་པ་ཡུལ་སྤོང་བ། 2nd

Abandoning the homeland of the abiding source of the three poisons

2

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ལྷན་གཡོ།

Like river, attachment rushes towards friends' side;

དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མི་ལྷན་འབར།

Like fire, aversion bursts towards enemies' side;

སྤང་དོར་བཟེད་པའི་གཏི་མུག་སྤྲོན་ནག་ཅན།

Like darkness, ignorance has forgotten the choice

པ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Leaving homeland is a Bodhisattva practice.

## ༣༽ དབེན་པ་བསྟེན་པ། 3rd

To approach the solitary place

3

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།

Bad places forsaken gradually decreases confused emotions;

རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགེ་སྤྱོད་ངང་གིས་འཕེལ།

Because of no distractions, virtuous deeds naturally increase;

རིག་པ་དྲངས་པས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྟེ།

Because of having clear awareness, the conviction on Dharma grows;

དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Relying on solitude is a practice of a Bodhisattva.

## ༤༽ མི་རྟག་པ་དྲན་པས་ཆོ་འདི་སྦྱོས་གཏོང་བ། 4th

Letting go of this life by remembering impermanence

4

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་མོ་མོར་འབྲལ།

Singly parted, the beloved who have long been friends will be;

འབད་པས་སྒྲིབ་པའི་ནོར་རྩིས་ཤུལ་དུ་ལུས།

As a trace remains the wealth and possessions made through hardships.

ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར།

The guest of consciousness will leave the guesthouse-like body.

ཆོ་འདི་སྦྱོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

To have this life gone from mind is a Bodhisattva practice.

## ༥༽ འགལ་སྐྱོན་གྲོགས་ངན་སྦྱོང་བ། 5th

Abandoning the bad friends of unsuitable conditions

5

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།     Someone with whom, if befriended, the Three Poisons increase and  
ཐོས་བསམ་སྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།     That to be heard, pondered and that which one cultivates declines.  
བུམས་དང་སྤིང་རྒྱུ་མེད་པར་སྦྱར་བྱེད་པའི།     Besides, such makes one to be without love and kindheartedness.  
གྲོགས་ངན་སྦྱོང་བ་སྐྱེད་སྒྲུབ་ལག་ལེན་ཡིན།     Forsaking bad company is a Bodhisattva practice.

## ༦༽ མཐུན་སྐྱོན་བཤེས་གཉིན་བསྐྱེད་པ། 6th

Approaching spiritual friends of suitable conditions

6



གང་ཞིག་བསྐྱེད་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།  
ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་སྒྲུབ་པའཕེལ་འགྱུར་བའི།  
བཤེས་གཉིན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་ལས་ཀྱང་།  
གཅེས་པར་འཛིན་པ་སྐྱེད་སྒྲུབ་ལག་ལེན་ཡིན།

Someone on whom, if relied, faults become exhausted,  
And like the waxing moon, fine qualities will increase,  
To cherish even more than one's own body  
The Genuine Friend is a Bodhisattva practice.



## ༧༽ བསྐྱེད་པའི་འཇུག་སྒོ་སྐྱབས་འགྲོ། 7th

Taking Refuge, the entrance of the teachings

7

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཅོམ་རར་བཅིངས་པ་ཡིས།     For themselves are bound in the cyclic prison,  
འཇིག་རྟན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས།     What beings can the worldly gods be saving?!

དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱེད།     Thus, those who have The Refuge will not be deceived<sup>3</sup>,  
དགོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་སྐྱེད་སྒྲུབ་ལག་ལེན་ཡིན།     To have refuge of such Jewels is a Bodhisattva practice.

## ༢༥ དངོས་གཞི་སྦྱིས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་བསྟན་པ། 8-37th / 30 stanzas

The main practice, the ways of the three capacity holders

### ༡༥ སྦྱིས་བྱ་རྒྱུད་ཏུ་འཁམ་བསྟན་པ། 8th

Lesser capacity holders and their practices

### ༢༥ སྦྱིས་བྱ་འབྲིང་གི་ལམ་བསྟན་པ། 9th

Medium capacity holders and their practices

### ༣༥ སྦྱིས་བྱ་ཆེན་པོའི་ལམ་བསྟན་པ། 10-37th / 28 stanzas

Great capacity holders and their practices

### ༡༥ སྦྱིས་བྱ་རྒྱུད་ཏུ་འཁམ་བསྟན་པ། 8th

Lesser capacity holders and their practices

8

ཤིན་ཏུ་བཟོན་དགའི་ངན་སོང་སྒྲུག་བསྐྱེད་ནུས་པ།

The lower-realm sufferings which are naturally hard to bear

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

Are the result of immoral actions, thus said The Buddha.

དེ་མྱོང་སྒོལ་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས།

Hence, immoral actions, even at the cost of the life,

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

To never be doing any is a Bodhisattva practice.

### ༢༥ སྦྱིས་བྱ་འབྲིང་གི་ལམ་བསྟན་པ། 9th

Medium capacity holders and their practices

9

སྤིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅུའི་ཟེལ་པ་བཞིན།

The happy three existences<sup>4</sup>, as dew atop the grasses,

ཡུང་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན།

Are with the nature that lasts within a moment only.

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག།

The never changing supreme state of liberation,

དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

To pursue such an aim is a Bodhisattva practice.

## ༣༽ སྦྱོར་བ་བྱུང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་སྒྲོམ་པ། 10-37th / 28 stanzas

Great capacity holders and their practices

### ༡༽ བསམ་པ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ། 10th

The intention to generate the mind for the supreme perfection

### ༢༽ སྦྱོར་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་སྒྲོམ་པ།

11-24th / 14 stanzas

The application to cultivate the enlightening mind

### ༣༽ དེ་དག་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་བསྐྱབ་པ། 25-37th /

13 stanzas

To train in the instructions of them



### ༡༽ བསམ་པ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ། 10th

The intention to generate the mind for the supreme perfection

10

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་ཅན།

Since the time without beginning, the mothers have carried love for me.

མ་རྒྱུས་སྦྱག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་གྱ།

If they suffer, what is there to be done by myself being happy?!

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།

Therefore, in order to free sentient beings that are limitless,

བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

To have the Enlightening Mind<sup>8</sup> grown is a Bodhisattva practice.

## ༢༽ སྦྱོར་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་སྒྲོམ་པ། 11-24th / 14 stanzas

The application to cultivate the enlightening mind

### ༡༽ ཀྱན་རྫོང་བྱང་སེམས་བསྐྱོམ་པ། 11-21st / 11 stanzas

To cultivate the conventional perfecting mind

### ༢༽ དོན་དམ་བྱང་སེམས་བསྐྱོམ་པ། 22-24th / 3 stanzas

To cultivate the ultimate perfecting mind

༡/༢༽ གུན་རྫོབ་བྱང་སེམས་བསྐྱོམ་པ། II-21st / II stanzas

To cultivate the conventional perfecting mind

༡༽ མཉམ་བཞག་ཏུ་བདག་གཞན་བརྩི་བ་བསྐྱོམ་པ། I1th

At the equipoise meditation, to practise to exchange the self and others

༢༽ རྩིས་ཐོབ་ཏུ་རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། I2-21st / IO stanzas

After meditation, taking the adversities on the way

༡/༢༽ མཉམ་བཞག་ཏུ་བདག་གཞན་བརྩི་བ་བསྐྱོམ་པ། I1th

At the equipoise meditation, to practise to exchange the self and others

11

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།  
རྩིགས་པའི་སངས་རྒྱུས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས།  
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག།  
ཡང་དག་བརྩི་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

Pains, without exception, have come from wanting happiness for oneself.

Perfect Buddhas have purely risen from the mind of serving others.

For thus a reason, the sufferings of others and one's own happiness,

To have the two absolutely exchanged is a Bodhisattva practice.

༢/༢༽ རྩིས་ཐོབ་ཏུ་རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། I2-21st / IO stanzas

After meditation, facing adversities

༡༽ མི་འདོད་པའི་ཆོས་བཞི་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། I2-15th / 4 stanzas

Facing the four dislikeable situations

༢༽ བཟོད་དཀའ་བ་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། I6-17th / 2 stanzas

Facing the two unbearable situations

༣༽ འབྱོར་རྒྱུད་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། I8-19th / 2 stanzas

Facing wealth and poverty

༤༽ ཆགས་སྤང་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 20-21st / 2 stanzas

Facing attachment and aversion

## ༡༧ མི་འདོད་པའི་ཆོས་བཞི་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 12-15th / 4 stanzas

Facing the four dislikeable situations

༡༧ མ་རྟོན་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 12th

Facing material loss

༡༨ སྤྲུག་བསྐྲུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 13th

Facing sufferings

༡༩ མི་སྦྱོར་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 14th

Facing defamation

༢༠ སྒྲོག་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 15th

Facing criticism

༡༧ མ་རྟོན་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 12th

Facing material loss

12

སུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར།

Even if someone whom, under the force of great desire,

ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འབྱུག་ན་ཡང་།

Robs away my entire values or makes others do so;

ལུས་དང་ཡོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།

To have my body, enjoyments and the three times' merits

དེ་ལ་བསྟོན་བ་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Dedicated for such is a Bodhisattva practice.

༡༨ སྤྲུག་བསྐྲུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 13th

Facing sufferings

13

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།

While I have not a tiny bit of wrongdoings,

གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོན་བྱེད་ནའང་།

Even supposing someone is cutting my head;

སྤྱིང་རྒྱུ་དབང་གིས་དེ་ཡི་ཐྲིག་པ་རྣམས།

His misdeeds, by the power of kindheartedness,

བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན།

Taking on me is a Bodhisattva practice.

### 3/༡༥ མི་སྐྱོན་པ་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 14th

Facing defamation

14

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྐྱོན་སྒྲ་ཚོགས་པ།

Even if some people, using plenty of unpleasant words,

སྒྲོང་གསུམ་ཁུབ་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།

Broadcast about me throughout the three thousandfold universes,

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།

All the same, with an affectionate mind, genuinely for them,

ཡོན་ཏན་བཟོད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

To speak of good qualities is a Bodhisattva practice.

### ༤/༡༥ སྐྱད་པ་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 15th

Facing criticism

15

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།

Amid a place full of people, even if a person

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཆོག་ངན་སྒྲ་ན་ཡང་།

Is speaking brutal words while digging out my hidden faults,

དེ་ལ་དགོ་བའི་འཕྲིན་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།

Before such, with the perception of a virtuous guide,

གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Bowing respectfully is a Bodhisattva practice.

### 2/༡༥ བཟོད་དགའ་བ་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 16-17th / 2 stanzas

Facing the two unbearable situations

༡༽ རྗེ་ལན་ལོག་མཇལ་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 16th

Facing ungratefulness

2༽ བརྒྱས་ཐབས་བྱེད་པ་ལམ་དུ་འབྱེར་བ། 17th

Facing bullites



## 1/2 རྩོམ་ལོག་མཇལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 16th

Facing ungratefulness

16

བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅིས་པར་བསྐྱངས་བའི་མིས།

Even when a person, just like my own child, who was

བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བུར་བྱེད་ན་ཡང་།

Cherishingly nurtured, sees me as the enemy,

ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།

Just as a mother towards a son caught by illness,

ལྷག་པར་བརྟེན་བརྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

To love even more is a Bodhisattva practice.

## 2/2 བརྒྱུ་ཐབས་བྱེད་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 17th

Facing bullies

17

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྤྱོ་བོ་ཡིས།

Even if a person who is equal or inferior

ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྒྱུ་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།

To myself, due to the power of pride, terrorises me;

སྤྲུལ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།

With the veneration in the same manner to a Master,

སྤྱི་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Putting on my own crown head is a Bodhisattva practice.

## 3/༩ འབྱོར་ཁྱད་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 18-19th / 2 stanzas

Facing wealth and poverty

1 ཁྱད་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 18th

Facing poverty

2 འབྱོར་བ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 19th

Facing wealth

## 1/2 རྒྱུད་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 18th

Facing poverty

18

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམ།

While poor in living, to have always been bullied by others,

ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤང།

Even caught by harsh illnesses and evil forces, yet when

འགོ་ཀུན་སྒྲིག་སྤྱལ་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།

Taking on me the sins and pains of all wandering beings

ཞུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

To be without cowardice is a Bodhisattva practice.

## 2/2 འབྱོར་བ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 19th

Facing wealth

19

སྟོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུང་།

Someone, while celebrated, is bowed down to by many,

ནུས་ཐོས་བུ་ཡིས་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་།

And even has gained as much riches as the Lord of Wealth;

སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྣིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།

Having seen the glory of the existences as senseless,

ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

To have no haughtiness is a Bodhisattva practice.

## ༡/༢ ཆགས་སྤང་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 20-21st / 2 stanzas

Facing attachment and aversion

1 རྒྱུད་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 20th

Facing attachment

2 ཆགས་སྤང་གཉིས་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 21st

Facing aversion

## ༡/༢༽ སྤང་ཡུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 20th

Facing aversion

20

རང་གི་ཞི་སྤང་དག་པོ་མ་ཐུལ་ན།

If one's own enemy of the hateful mind is not defeated,

ཕྱི་ཚོལ་དག་པོ་བདུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།

Outer enemies will be increasing while having been subdued;

དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་ཇིའི་དམ་ག་དཔུང་གིས།

For that reason, with the armed forces of love and kindheartedness,

རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Pacifying one's own mindstream is a Bodhisattva practice.

## ༢/༢༽ ཆགས་ཡུལ་ལམ་དུ་འབྱེད་བ། 21st

Facing attachment

21

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ལྟའི་རྒྱ་དང་འབྲ།

The result of desire is just like salty water,

ཇི་ཙམ་སྤྲད་ཀྱང་སྤྲད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།

The more it is consumed, the more the thirst will increase.

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྦྱིབ་འི་དངོས་པོ་ནྤམས།

Towards the things which derive addictive attachment,

འཕུལ་ལ་སྦོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

Forsaking at once is a Bodhisattva practice.

## ༢/༢༽ དོན་དམ་བྱང་མེས་ས་བསྐྱོམ་པ། 22-24th / 3 stanzas

To cultivate the ultimate perfecting mind

༡༽ མཉམ་བཞག་ཏུ་སྦྱོས་བྲལ་འཛིན་མེད་བསྐྱོམ་པ། 22nd

At equipoise meditation, to cultivate the elaboration-free nonfixation

༢༽ ཇུས་ཐོབ་ཏུ་ཆགས་སྤང་གི་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྦྱིང་བ། 23-24th / 2 stanzas

In the after-meditation state, one abandons the clinging to the object of attachment and aversion to be true

## ༡/༢༽ མཉམ་བཞག་ཏུ་སྒྲིམ་བྲལ་འཛིན་མེད་བསྐྱོམ་པ། 22nd

At equipoise meditation, to cultivate the elaboration-free nonfixation

22

ཇི་ལྟར་སྒྲུང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།  
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྒྲིམ་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།  
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་ནམས།  
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

In whatever manner these are appearing, they are but one's own mind's way;

Mind itself, from the start, is free from the extreme of elaboration.

Having known such nature, any sign of the conceiving and the conceived

Not keeping for the delusional mind is a Bodhisattva practice.



## ༢/༢༽ ཇིས་ཐོབ་ཏུ་ཆགས་སྡང་གི་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞིན་སྤང་བ། 23-24th / 2 stanzas

In the after-meditation state, one abandons the clinging to the object of attachment and aversion to be true

༡༽ ཆགས་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞིན་སྤང་བ། 23rd

To abandon the clinging to be true to the object of attachment

༢༽ སྤང་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞིན་སྤང་བ། 24th

To abandon the clinging to be true to the object of aversion

## 1/2 ཆགས་ཡུལ་བདེན་ཞེན་སྤང་བ། 23rd

To abandon the clinging to be true to the object of attachment

23

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།།

When encountering the objects which are fascinating to the mind,

དབྱུང་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།།

Just as the way of rainbow colors during the time of summer,

མཇོས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།།

Despite appearing beautifully, while not believing as real,

ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Leaving addictive attachment is a Bodhisattva practice.

## 2/2 སྤང་ཡུལ་ལ་བདེན་ཞེན་སྤང་བ། 24th

To abandon the clinging to be true to the object of aversion

24

སྤྱག་བསྐལ་སྤྲོ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་གི་ལྷོར།།

Various sufferings are like the death of a dream child.

འཁྲལ་སྤང་བདེན་པར་བརྩེད་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།

A confused vision, for being held as true, is tiresome.

དེའི་ཕྱིར་མི་མཐུན་སྤྱོད་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།།

Therefore, when meeting disagreeable circumstances,

འཁྲལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Viewing as confusions is a Bodhisattva practice.

## 3/3 རི་དག་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་བསྐྱབ་པ། 25-37th / 13 stanzas

To train in the instructions of them

1 བ་ཐོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དྲུག་ལ་བསྐྱབ་པ། 25-30th

To train in the six transcendences

2 མདོ་ནས་གསུངས་པའི་ཚེས་བཞི་ལ་བསྐྱབ་པ། 31-34th / 4 stanzas

To train in the four Dharmas that are taught from the Sutras

3 ཉམ་མངས་པ་སྤོང་རྒྱལ་ལ་བསྐྱབ་པ། 35th

To train in the abandoning ways of afflictions

4 དྲན་ཤེས་དང་ལྡན་པས་གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 36th

To train in accomplishing others' benefits with mindfulness and conscientiousness

5 དག་བརྗེས་བྱང་དུ་བསྐྱོར་བ་ལ་བསྐྱབ་པ། 37th

To train to dedicate virtues for the complete perfection

## ༡/༥༽ བསྐྱེད་པ་བླ་མ་བསྐྱབ་པ། 25-30th / 6 stanzas

To train in the six transcendences

### ༡༽ སྦྱོན་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 25th

To train in generosity

### ༢༽ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལ་བསྐྱབ་པ། 26th

To train in the moral discipline

### ༣༽ བཟོད་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 27th

To train in patience

### ༤༽ བརྩོན་འགྲུས་ལ་བསྐྱབ་པ། 28th

To train in diligence

### ༥༽ བསམ་གཏན་ལ་བསྐྱབ་པ། 29th

To train in the firm mind state

### ༦༽ ཤེས་རབ་ལ་བསྐྱབ་པ། 30th

To train in wisdom

## ༡/༦༽ སྦྱོན་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 25th

To train in generosity

25

བྱང་རྒྱུ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།

Body too, needs given if one wants perfection

ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྒྲོམ་ཅི་དགོས།

What need is there to speak about outer objects?!

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྒྲིན་མི་རེ་བའི།

Therefore, without expecting returns and results,

སྦྱོན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Giving away is a Bodhisattva practice.

## ༢/༦༽ རྒྱལ་ཁྲིམས་ལ་བསྐྱབ་པ། 26th

To train in moral discipline

26

རྒྱལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།

If without proper acts, own welfare will not be achieved,

གཞན་དོན་སྦྱོབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་མེད་གནས།

It is a joke wanting to be working for others' ease.

དེ་ཕྱིར་སྤྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།

Thereupon, without the interest for the existences,

རྒྱལ་ཁྲིམས་སྤང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Preserving proper acts<sup>6</sup> is a Bodhisattva practice.

### 3/67 བཟོད་པ་ལ་བསྐབ་པ། 27th

To train in patience

27

དགེ་བའི་ཡོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།

For a Bodhisattva<sup>7</sup>, who desires virtuous joys,

གནོད་བྱུང་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏིར་དང་མཚུངས།

All harmings are similar to a precious treasure.

དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞི་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།

Hence, towards all, without any animosity

བཟོད་པ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Practicing patience is a Bodhisattva practice.

### ༤/67 བརྩོན་འགྲུས་ལ་བསྐབ་པ། 28th

To train in diligence

28

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྤྲུབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།

Even the Seniors<sup>8</sup>, who accomplish their own purpose only,

མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྒྲོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།

If are seen to strive as casting away fire caught on their head,

འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།

Then, for all beings' welfare, to be but the Excellent Source,

བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Beginning with diligence is a Bodhisattva practice.

### ༥/67 བསམ་གཏན་ལ་བསྐབ་པ། 29th

To train in the firm mind state

29

ཞིག་ནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།

Having known how the superior insight very well endowed

ཉན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།

With calm abiding overpowers confused emotions fully,

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདའ་བ་ཡི།

Of such which utterly and purely goes beyond The Four Formless<sup>9</sup>,

བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

Cultivating the firm mind state<sup>10</sup> is a Bodhisattva Practice.

## ༤/༤། ཤེས་རབ་ལ་བསྐྱབ་པ། 30th

To train in wisdom

30

ཤེས་རབ་མེད་པར་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྷ་ཡིས།།

Without transcendent wisdom, one cannot attain the Perfection

རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་འཛོལ་པར་མི་རྩལ་པས།།

Of Buddhahood through the other five transcendents; for such reason,

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

While with skillful means, without conceptualising The Three Bonds<sup>u</sup>,

ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན།།

Familiarising the wisdom is a Bodhisattva practice.

## ༢/༥། མདོ་ནས་གསུངས་པའི་ཆོས་བཞི་ལ་བསྐྱབ་པ། 31-34th / 4 stanzas

To train in the four Dharmas that are taught from the Sutras

༡། རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་བརྟགས་ནས་སྤང་བ། 31st

To abandon one's own confusion by oneself

༢། བྱང་མེས་ཀྱི་ཉེས་པ་སྤྲོ་བ་སྤང་བ། 32nd

To abandon speaking faults of the enlightening mind or Bodhisattvas

༣། སྤྱིན་བདག་གི་ཁྱིམ་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བ། 33rd

To abandon attachment to the households of patrons

༤། རུབ་མེད་ཆོག་སྤྲོ་བ་སྤང་བ། 34th

To abandon speaking harsh words

## ༡/༥། རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་བརྟགས་ནས་སྤང་བ། 31st

To abandon one's own confusion by oneself

31

རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།།

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

དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་པ་ལ།།

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

If one's own mistakes have not been investigated by oneself,

In the form of a practitioner, one might do non-Dharmic acts;

That is the reason why consistently, towards one's own mistakes,

Forsaking after having checked is a Bodhisattva practice.





### ༣/༧ བྱང་མེས་ཀྱི་ཉེས་པ་སྤྱོད་པ་སྤང་བ། 32nd

To abandon speaking faults of the enlightening mind or Bodhisattvas

32

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

By the force of afflictions, if one proclaims the faults of

ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།

Other Bodhisattvas, oneself will become diminished.

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གིས།

Therefore, of those who have entered the Greater Vehicles,

ཉེས་པ་མི་སྤྱོད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

Not speaking of the flaws is a Bodhisattva practice.



### ༣/༧ སྤྱིན་བདག་གི་བྱིས་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བ། 33rd

To abandon attachment to the households of patrons

33

རྟེན་བཀྱར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།

Because of gains and name, while one will be fighting another,

ཐོས་བསམ་སྒྲུལ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།

That to be heard, pondered and that which one cultivates declines.

མཇེའ་བཤེས་བྱིས་དང་སྤྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།

Thus, towards the households of loved ones, friends and benefactors,

ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

Abandoning attachment is a Bodhisattva practice.



### ༧/༧ ལུང་མེད་ཚིག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ། 34th

To abandon speaking harsh words

34

ལུང་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འབྲུར་ཞིང་།།

རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱོད་རྒྱལ་ཉམས་འབྲུར་བས།།

དེའི་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།

ཚིག་ལུང་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།



Through violent speech, while others' minds become agitated,

The conducting manners of a Bodhisattva will decline.

For this reason, that which does not delight the mind of others'

Abandoning such harsh words is a Bodhisattva practice.

### ༣/༥ ཉོན་མོངས་པ་སྤོང་རྒྱལ་ལ་བསྐྱབ་པ། 35th

To train in the abandoning ways of afflictions

35

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉིན་པོས་སྒྲོག་དཀའ་བས།།

ངན་ཤེས་སྦྱིས་བྱས་གཉིན་པོའི་མཚན་བཟུང་ནས།།

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱིས་མ་ཐག།

འབྲུར་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།



Since confused emotions, once ingrained are hard to be undone  
through antidotes,

Having taken arms of remedies, with the power of mindful alertness,

Immediately after attachments and so forth begin to develop,

Crushing such afflictions before they affect is a Bodhisattva practice.

### ༧/༥ དན་ཤེས་དང་ལྷན་པས་གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་ལ་བསྐྱབ་པ། 36th

To train in accomplishing others' benefits with mindfulness and alertness

36

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།།

རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།

རྒྱུན་དུ་དན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས།།

གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

Essentially, wherever, doing whatever activities,

Question: "At that time, what is the situation of my own mind like?"!

For always, with the endowment of mindfulness and alertness,

Accomplishing others' welfare is a Bodhisattva practice.

## ༡/༡༽ དགེ་བ་རྫོགས་བྱུང་ཏུ་བསྡོམ་ལ་བསྐྱབ་པ། 37th

To train to dedicate the virtuous for the complete perfection

37

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས།།

Thereafter, with great effort, all the virtues that have been achieved

མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྡུ་ལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར།།

Are to clear out the sufferings of boundless wandering beings;

འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།།

With the wisdom which has absolutely purified the three bonds,

བྱང་རྩུབ་བསྡོམ་བྱུང་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

To dedicate the perfection is a Bodhisattva practice.

## 3/3༽ མཇུག་གི་དོན་བསྟུ་བ། 4 stanzas and 1 prose at the end

Conclusion

༡༽ གང་གི་དོན་དུ་ཇི་ལྟར་བརྩམས་པ།

How and for whom the treaty was composed

2༽ ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་དུ་བསྟན་པ།

The practices are said to be infallible

3༽ ཁེངས་བསྐྱུང་ཞིང་བཟོད་པར་གསོལ་བ།

Disregarded pride and asked for forgiveness

༤༽ བརྩམས་པའི་དགེ་བ་བྱང་རྩུབ་ཏུ་བསྡོམ་

To dedicate virtues of the composition for the Buddhahood perfection

༥༽ དུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་བཞི་ལྟན་གྱི་སྤྲུང་བྱང་།

The colophon with the four excellences

## ༡/༤༽ གང་གི་དོན་དུ་ཇི་ལྟར་བརྩམས་པ།

How and for whom the treaty was composed

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།།

For the meanings taught in the Sutras, Tantras and Treatises,

དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།།

Having pursued after the pure words of The Genuine Ones,

རྩུལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤྲུལ་ཏུ་བྱུང་།།

The Thirty Seven Practices of The Bodhisattvas was

རྩུལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཞེད།།

Displayed for those willing to learn The Bodhisattva way.

## 2/4 ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་དུ་བསྟན་པ།

The practices are said to be infallible

སྒོ་བྲོས་དམན་ཞིང་སྤངས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར།

While having inferior intellect and due to little learning,

མཁས་ལ་དབྱེས་པའི་སྤྲེལ་སྟོར་མ་མཆིས་ཏེ།

There is no poetry skill which could delight the wise; nevertheless,

མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།

This has relied on the Sutras and the words of The Genuine Ones; thus,

རྒྱལ་སྤྱུང་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་བསམ།

One shall think this to be unmistakable Bodhisattva practices.

## 3/4 ཁིངས་བསྐྱར་ཞིང་བཟོད་པར་གསོལ་བ།

Disregarded pride and asked for forgiveness

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱུང་སྟོད་པ་རྒྱ་བས་ཆེན་ནམས།

In any case, since the magnificent Bodhisattva conducts

སྒོ་དམན་བདག་འདྲེས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།

Are hard-to-fathom for the likes of me, the lowly intellect,

འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཆོགས།

To the mass of faults such as contradiction and irrelevance,

དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ།

May I sincerely request that The Genuine Ones be patient<sup>12</sup>.

## ༤/4 བརྩམས་པའི་དགེ་བ་བྱང་རྒྱལ་དུ་བསྟོན་བ།

To dedicate virtues of the composition for the Buddhahood perfection

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འབྲོ་བ་ཀུན།

May the merits that have come from such match all wandering beings

དོན་དམ་ཀུན་རྫོང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་གིས།

To The Protector Chenrezig, one who is not abiding in

སྤིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།

Neither the extreme of Samara nor Nirvana because of

སྒྲུག་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཆོད་ས་པར་ཤོག།

The conventional and ultimate supreme enlightening mind.

## ༥/4 ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་བཞི་ལྡན་གྱི་སྦྱར་བྱང་།

The colophon with the four excellences

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷང་དང་མིགས་པ་སྤྱོད་པའི་བརྩམས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྒྱུ་རིན་ཆེན་ཡུག་དུ་སྦྱར་བའོ། །

So this was composed by The Venerable Thokme Zangpo who speaks the scriptural reference and reason, in the Jewel Cave of Ngulchu, in order to benefit self and others.

## GLOSSARY

### Paying Homage Lines

(ན་མོ་འོ་གི་ཤར་ཡི། this is in Sankrit)

ན་མོ་ paying homage, | འོ་གི་ཤར་ world protector, (འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ / སྤྱན་རས་གཟིགས། Avalokiteshvara), | ཡི་ to, |)

གང་ whom, གིས་ by, - ཚེས་ the phenomena, ཀྱན་ all, + འགྲོ་ coming, appearing, being there, རེད་ going, disappearing, not being there, + མེད་ without, - གཟིགས་ see[n] (in honorific), ཡུང་ even, || >

འགྲོ་བ་ wandering beings, འི་ of, དོན་ the sake, ལ་ for, - གཅིག་ཏུ་ solely, singlepointedly, - བརྩོན་ diligence, - མཛད་ done, put [in honorific], ས་ related to, || <

ཐཱ་མ་ Master, Guru, མཆོག་ supreme, དང་ and, སྤྱན་རས་གཟིགས་ 'Avalokiteshvara', མགོན་ Lord, ལ་ to, || |

རྟག་ཏུ་ for always, | ཐོག་ doors, གསུམ་ three, - ལུས་པ་ respect, ས་ with, | སྤག་ cleaning, འཚལ་ refreshing, འོ་ (finishing particle), ||

### The Pledge to Compose

ཕན་བདེ་ beneficial happiness/comfort/bliss, འི་ of, འབྱུང་གནས་ origin place, - རྫོགས་པ་ one who has completed/perfected, འི་ related to, < སངས་རྒྱུས་ Buddha, རྣམས་ (plural marker for more than two in Sanskrit), || -

དམ་ཚེས་ Sacred Dharma, + བསྐྱབས་ accomplishing ལས་ from, by, - སྤྱད་ resulted, arisen, མྱོ་ and, > དེ་ that/it/such, ཡང་ also, ལྟི་ (emphasizing), of course, || -

དེ་ it/that, ཡི་ related to, ལག་ལེན་ practice, + ཤེས་ know[n], ལ་ on, - རག[ས]/ལས་ depend[ed], སམ་ since it, that's why, || | རྒྱལ་ལྔས་ Bodhisattva, རྣམས་ (plural marker for more than two in Sanskrit), གྱི་ of, ལག་ལེན་ practice, | བཤད་པར་བུ་ I shall explain, ||

### 1

དལ་འབྱོར་ free [and] endowed, (precious human body / མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།), - སྒུ་ boat/ship, ཆེན་ great, རྟོག་ [to] find, དཀའ་ [what is] difficult, - ཐོབ་ obtained, < དུས་ time, འདི་ this, ར་ at, || -

བདག་གཞན་ self [and] others, + འཁོར་བ་ 'Samara', འི་ of, - མཚོ་ ocean, ལས་ from, + བསྐྱལ་བུ་ to be liberated, འི་ཕྱིར་ because of, in order to, || -

ཉིན་ day[s], དང་ and, མཚན་ night[s], ཏུ་ at/for, + གཡེལ་བ་ idle, lazy, + མེད་ without, སར་ in that way, ལྟི་ (stressed), || -

ཉན་ listening, མཁས་ contemplating, རྫོགས་པ་ cultivating, | རྒྱལ་ལྔས་ Bodhisattva, ལག་ལེན་ practice, | ཡིན་ is, |

### 2

གཉིན་ friend, གྱི་ of, related to, ཕྱོགས་ side, direction, ལ་ towards, - འདོད་ཆགས་ attachment, - ལུ་ water, river, ལྟར་ like, - གཡོ་ཡོ་ move, || >

དབྱ་ enemy, ཡི་ of, related to, ཕྱོགས་ side, direction, ལ་ towards, - ཞེ་སྤང་ aversion, - མེ་ fire, ལྟར་ like, - འབར་ blaze, || >

ཐོང་ what is to be taken/accepted, དོར་ what is to be thrown/abandoned, - བརྗེད་ forgot[ten], སའི་ that which [has], <

གཉི་ལུག་ stupidity, ignorance - ལུན་ནག་ darkness, - ཅན་ that is with, || >

ཕ་ཡུལ་ homeland, fatherland, - སྦོང་བ་ abandoning, | རྒྱལ་ལྔས་ Bodhisattva, ལག་ལེན་ practice, | ཡིན་ is, ||

### 3

ཡུལ་ place, ངན་ bad, + སྤངས་པ་ having abandoned, abandoned, ས་ because [of], - ཉན་མོངས་ confused emotion, affliction, - ཇིས་གྱིས་ gradually, one by one, - འབྲིབ་ decrease[s], || >  
 རྣམ་གཡིང་ distraction [on forms], + མེད་པ་ to be not there, ས་ because of, - དགེ་སྦྱོར་ virtuous activities, - ངང་གིས་ by itself, - འཕེལ་ increase[s], || >  
 ཇིག་པ་ awareness, aware state, + དྲངས་པ་ having clarity, ས་ because of, - ཆོས་ 'dharma' truth, path, ལ་ on, - ཇིས་གྱིས་ conviction, - གྱི་ arise[s], grow[s], have, || >  
 དཔོན་པ་ solitary, - བརྟེན་པ་ to rely, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practitioner, | ཡིན་ is, ||

### 4

ཡུན་ time, ཇིང་ long, - འབྲེགས་ become friend, སའི་ who have/is, (relative clause), < མཇེལ་ loved one, བཤེས་ friends, - སོ་སོ་ individual, ར་ ly, - འབྲལ་ will separate, separating, || >  
 འབད་ exert, putting effort, སམ་ through/by that, - བསྐྱབས་ accomplished, made, སའི་ that which is, (relative clause), < ཉོན་ wealth, རྩ་མ་ things, substance, - འཁྲུ་ trace, ཏུ་ as, - ལུ་ left behind, || >  
 ལུས་ body, གྱི་ of, like, - མགོན་ཁང་ guest house, - རྣམ་གཤིས་ concious, - མགོན་པོ་ guest, ས་ by, - བོན་ left, || >  
 མ་ life, འདི་ this, - རྣོས་ bởi tâm trí, - བཏང་ to have renounced, to not be concerned, to have sacrificed, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ bodhisattva, | ཡིན་ is, ||

### 5

གང་ someone one, དན་ with, - འབྲེགས་ become, ན་ if, when, > དུག་ poison, གསུམ་ three, - འཕེལ་ increase, འགྱུར་ become[s], ཞིང་ while, and, || >  
 མོས་ hearing, བསམ་ contemplation, རྣོས་ cultivating, འི་ of, བྱ་བ་ activities, - ཉམས་ decline, འགྱུར་ become[s], ལ་ on top of this, besides, || >  
 བྱམས་ love, དང་ and, མིང་ཇེ་ compassion, + མེད་ without, not there, སར་ to be, - ལྷུར་ transform, བྱིད་ cause, causing, སའི་ who is, (relative clause), || <  
 བྲོགས་ friend, ངན་ bad, མྱོང་བ་ abandoning, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ Bodhisattva, ལག་ལེན་ practice, | ཡིན་ is, ||

### 6

གང་ཞིག་ someone one, - བརྟེན་ relied, ན་ if, > ཉེས་པ་ fault, - ཟད་ exhausted, འགྱུར་ become[s], ཞིང་ while, || >  
 ཡོན་ཏན་ excellent quality, - ཡར་ངོའི་རྒྱ་ waxing moon, ལྟར་ just as, - འཕེལ་ increase, འགྱུར་ become[s], བའི་ who is/has (relative clause), || <  
 བཤེས་གཉེན་ spiritual friend, དམ་པ་ genuine, sacred, - རང་ one's own, བྗི་ of, ལུས་ body, ལས་ compared to, ཡུང་ even, (stressed), || -  
 བཀུས་པར་འཛིན་པ་ cherishing, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ is a Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 7

ང་ oneself, ཡང་ also, even, - འཁོར་བ་ 'samsara', འི་ of, - བཙོན་རྒྱུ་ jail, prison, རྒྱུ་ in, - བཅིངས་ bound, tied, restrained, བའི་ related to that/such, || >

འཇིག་རྟེན་མ་ worldly gods/divinity, ཡིས་ by, - ལྷ་ཞིག་ who else, someone who, - སྐྱོབ་པར་རྒྱས་ able to save, || >

དེའི་རྒྱུ་ because of that, that's why, - གང་ལ་ towards whom, - སྐྱབས་ taken refuge, རྒྱ་ if, when, > མི་བསྐྱ་ should/will not deceive, བའི་ related to that/such, || <

(དཀོན་པ་ rare, མཆོག་ supreme) rare and supreme one, [three] jewel[s], - སྐྱབས་ - འགྲོ་ going for refuge, | རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 8

ཤིན་ཏུ་ extremely, བཟོད་ bear, དཀའི་ difficult related, that is extremely difficult to bear, < ངན་མོང་ lower realm, སྐྱག་བསྐྱལ་ suffering, རྟེན་པ་ (plural mark), || -

སྤྲིག་པ་ sin, འི་ of, related to, ལས་ 'karma', action, གྱི་ of, འབས་བྱ་ result, fruition, རྒྱུ་ as, to be, - ལུག་པ་ Capable one, Buddha, ས་ by, - གསུངས་ said, || >

དེའི་རྒྱུ་ therefore, so, because of that/it, > མོག་ལ་ - བབ་ཀྱང་ even [it] cost life, > སྤྲིག་པ་ sin, འི་ of, related to, ལས་ 'karma', action, || -

ནམ་ཡང་ anytime, - མི་བྱེད་ not doing, | རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 9

སྤིད་ world, existence, possibility, གསུམ་ three, བདེ་བ་ comfort, happiness, - རྩ་ grass, ཅི་ point, blade, peak, top, འི་ of, ཐུལ་ dew, - བཞིན་ just as, || >

ཡུད་ moment, ཅམ་ just, only, few, ཞིག་ something, a, གིས་ by, in, - འཇིག་ consuming, lasting, being destroyed, བའི་ related to which is, which is, (relative clause), ཆོས་ phenomena, ཅན་ to be with, - ཡིན་ is || >

ནམ་ཡང་ anytime, མི་འགྱུར་ not changing, ཐར་པ་ liberation, འི་ of, related to, གོ་འཕང་ state, མཆོག་ supreme, | -

དོན་ purpose [of], དུ་ for, གཉིར་བ་ approaching, | རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 10

ཐོག་མེད་ beginningless, དུས་ time, རས་ from, since - བདག་ལ་ to me/I, - བཅེ་བ་ love, affection, ཅན་ one who is with, || <

མ་ mother, རྟེན་པ་ (plural mark), - སྐྱག་ suffering, རྒྱ་ if, when, since, > རང་ own, oneself, བདེ་ to be happy, ས་ by, with, - ཅི་ ཞིག་ཅུ་ what would I do, what is the use/poin, || >

དེའི་རྒྱུ་ that's why, - མཐའ་ཡས་ limitless, སེམས་ཅན་ sentient beings, - བསྐྱལ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ in order to liberate, || >

བྱང་རྒྱལ་ Buddhahood, སེམས་ bodhicitta, - བསྐྱེད་ generation, | རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 11

སྐྱག་བཟུལ་ suffering, མ་ལུས་ all without exception, - བདག་ self, + བདེ་ happy, + འདོད་ want, desire, wish, ལས་ from, because, - ཟློང་ arose, came out, happened >  
 རྒྱལ་པའི་སངས་རྒྱུ་ perfect Buddha, - གཞན་ other, ཕན་ benefiting, སེམས་ mind, ལས་ from, because, - འབྲུངས་ born (honorifics), || >  
 དེ་ལྟེན་ that's why, - བདག་ self, བདེ་ happy, happiness, + གཞན་ other, གྱི་ of, སྐྱག་བཟུལ་ suffering, དག་ (plural mark), | - ཡང་དག་ genuine[ly], - བརྟེན་ to exchange, exchanging, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 12

སྤྲདག་ those who - འདོད་ desire, རྒྱུ་ great, དབང་གིས་ by the power of, because of, - བདག་ me, གྱི་ of, རྩོད་ wealth, || བསྐྱེད་ all, entire, - འཕྲོག་ grab away, གམ་ or, འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ make [someone] grab away, རྣ་ཡང་ even if, || >  
 ལུས་ [my body], དང་ and, ཡོངས་སྤྱོད་ enjoyment[s], དུས་ time, གསུམ་ three, དགེ་བ་ virtue, རྣམས་ (plural mark), || - དེ་ that, him her, ལ་ for, - བརྟེན་ to dedicate, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 13

བདག་ལ་ in me, - ཉེས་པ་ fault, ཅུང་ཟད་ little bit, a bit, - མིང་ not there, བཞིན་དུ་ while, || >  
 གང་དག་ those who, - བདག་གི་ me, of mine, མགོ་བོ་ head, - གཅོད་ cutting, བྱིང་ doing, ར་ when, || >  
 མྱི་ཇི་ compassion, དེ་དབང་གིས་ by the power of, because of, - དེ་ཡི་ of him, her, རྒྱུག་པ་ sin, རྣམས་ (plural mark), || - བདག་ལ་ to me/oneself, - ཡིན་པ་ taking, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 14

འགའ་ཞིག་ some people, - བདག་ལ་ on/about me, - མི་སྣ་ན་ unpleasant words, སྣ་ཚོགས་པ་ that various [many] || - སྟོང་གསུམ་ three world, three thousand fold universe, བྱབ་ spread[ing], བར་ that way, such way/manner,, - སྟོགས་པར་བྱིང་ doing the propaganda/announcement, རྣ་ཡང་ even if, || >  
 བྱམས་པ་ love, འི་ related, of, སེམས་ mind, གྱིས་ by, with, - སྤར་ཡང་ still, again, - དེ་ཉིད་ themselves, གྱི་ of, || ཡོན་ཏན་ good quality, - བརྟེན་པ་ to say, should be saying,, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 15

འཇུག་ wandering being, being, མང་ many, འདུས་ gathered, པའི་ place where, (relative clause), དབུས་ middle, ལྷ་ in, - འགའ་ཞིག་ some people, གིས་ by, || - མཚན་ secret/hidden faults, རས་ from, བྱས་ dug, take out [from earth/ground],, ཤིང་ while [so], and, - རྒྱུག་ words, དན་ bad, - སྟོ་ speak[ing], རྣ་ཡང་ even if, || >  
 དེ་ [they]/he/she, (pronoun), ལ་ towards, - དགེ་བའི་བཤེས་ Spiritual Teacher, གྱི་ of, འདུ་ཤེས་ perfection, གྱིས་ with, by, || - ལུས་པར་ respectfully, - འདུད་པ་ venerating, to venerate, to honor, / to bow down before [them], | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||



## 16

བདག་གི་ of me, my, བུ་ son, child, བཞིན་ just as, - གཅེས་པར་ affectionately, བསྐྱངས་ nourished, ཡི་ who was, (relative clause), མི་ person, ས་ by, || -

བདག་ལ་ to/at me, - དྲ་ enemy, བཞིན་ just as, - ལྟ་བར་ཟེང་ looking/checking, ར་ཡང་ even if, || >

ནད་ sickness, གྱིས་ by, བཏབ་ platend, caught, ཡི་ who is, (relative clause), བྱ་ child, son, ལ་ to, towards, - མ་ mother, བཞིན་ཏུ་ exactly as, || -

ལྷག་པར་ even more, - བཅིབ་ to love/care, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 17

རང་ oneself, དང་མཉམ་པ་ one who is equal to, འཇ་ or, དམན་ inferior, ཡི་ one who is, (relative clause), རྩེ་ལོ་ person, ཡིས་ by, || - ར་རྒྱལ་ pride, དབང་གིས་ by the power [of], - བརྟམ་ཐབས་བྱེད་ bully, ར་ཡང་ even if || >

གླམ་ 'Guru', བཞིན་ཏུ་ definitely as, - བྱས་པ་ respect, ས་ with, - བདག་ཉིད་ཀྱི་ my own, ||

རྩེ་ལོ་ crown head, ར་ as, on, - ལེན་པ་ taking, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 18

འཚོ་བ་ livelihood, ས་ by, - འཕྲོངས་ destitute, ཤིང་ while, and, > ཏྲ་ག་ཏུ་ for always, - མི་ person, people, others, ཡིས་ by, - བརྟམ་ bullied, || >

ཚབས་ཆེན་ serious, རྟ་ sickness, དང་ and, གཤོན་ evil spirit, གྱིས་ by, - བཏབ་ planted, caught, འང་ even, also, སྤོར་ still, yet, || >

འགྲོ་གཏན་ [of] all the beings, ཐྲིག་སྤྱུག་ sins and sufferings, - བདག་ལ་ on/upon me, - ལེན་བྱེད་ taking, ཅིང་ while, and, || >

ཞུས་པ་ nosing heart, weakened, - མེད་པ་ to be without, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 19

སྤྲུལ་པར་གྲགས་ to be famous ཤིང་ while, > འགྲོ་ being[s], མང་ many, - རྩེ་ལོ་ crown head, ས་ by, with, - བཏུད་ [become] bowed, [become] respected, || >

ནམ་ཐོས་བྱ་ 'Vaisravana', lord of wealth, ཡི་ of, རྣམ་ wealth, འདྲ་ like, same as, similar to, - ཐོབ་ gained, ཐུར་ became, འང་ even, also, || >

སྤིད་ existence, world, world of existence, འི་ of, དཔལ་འབྱོར་ prosperity, glory and gains, - སྤིང་པོ་མེད་ essence less, - གཟིགས་ seen (honorifics), རས་ from [having], || >

འཇམ་པ་ arrogance, proud, - མེད་པ་ to have no, to be without, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice | ཡིན་ is, ||

## 20

རང་ oneself, གི་ of, ཞེ་སྤང་ aversion, - དག་པོ་ enemy, - མ་སྤུལ་ན་ if not tamed || >

ཕྱི་རྩོལ་དག་པོ་ outer enemy, - བཏུལ་ tamed, ཞིང་ while, > འཕེལ་བར་འགྱུར་ [will] become increas[ed], || >

དེ་ཕྱིར་ therefore, because of such/that, - བྱས་པ་དང་སྤྲིང་ཆེ་ love and compassion, འི་ of, like, - དཔག་དཔུང་ troops, གིས་ by, with, through, || -

རང་རྒྱུད་ one's own mindstream, - འདུལ་བ་ taming, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 21

འདོད་པ་ desire, འི་ of, ཡོན་ཏན་ power, - ལན་ཚྭ་ salt, འི་ of, ལྷ་ water, དང་ and, to, as, - འདྲ་ similar, same, ||  
 ཇི་ཙམ་ how much, - སྤྲོད་ consume, །ང་ (stressed), still, > སྤྲོད་པ་ craving, - འཕེལ་བར་འགྱུར་ will be increasing, || >  
 གང་ལ་ towards which, - ཞེན་ clinging, ཆགས་ attachment, - མྱུ་ arise, བའི་ that [relative clause], < དངོས་པོ་ entity, things, རྣམས་ (plural mark), || -  
 འཕྲལ་ལ་ immediately, - སྡོང་བ་ abandoning, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 22

ཇི་ལྟར་ like how, ལྟར་བ་ it appears, འདི་དག་ these, - རང་གི་ one's own, སེམས་ mind, || >  
 སེམས་ཉིད་ mind itself, - གདོད་ the every beginning, རས་ from, - སྦྲོས་པ་ elaboration, འི་ of, མཐའ་ extreme, དང་ from, བཤམ་ free, || >  
 དེ་ཉིད་ that itself, the truth, suchness, - འེས་ [having] know[n], རས་ from, > གཟུང་ [something to be] apprehended, འཛིན་ [something that is] apprehending, མཚན་མ་ mark, impression, notion, defining, characterization, རྣམས་ (plural mark), ||  
 -  
 ཡིད་ mind, ལ་ in, - མི་བྱེད་ not making happen, not doing, making, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 23

ཡིད་དུ་འོང་ fascinating, bring [joy] to the mind, suitable to the mind, བའི་ that/which is, (relative clause), < ལུལ་ object, things, དང་ with, - འཕྲད་པ་ meeting, ན་ when, || >  
 དབྱར་ summer, གྱི་ of, དུས་ time, གྱི་ of, related, འཇལ་ rainbow, ཚོན་ color, ཇི་བཞིན་དུ་ just as how, || -  
 མཛེས་པར་ beautifully, + ལྟར་ appears. appearing, ཡང་ even, - བདེན་པར་ truly [there], - མི་ལྟ་ not looking/regarding/veiwng/gazing,, ཞིང་ while, || >  
 ཞེན་ཆགས་ clinging attachment, - སྡོང་བ་ abandoning, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 24

སྤྲུག་བསྐལ་ suffering, ལྷ་ཚོགས་ various, - མི་ལམ་ dream, བ་ son, child, + ཤི་ died, + ལྟར་ just like, || >  
 འཁྲལ་སྒྲ་ confusing/confused appearance, + བདེན་པར་ truly there, + བཟུང་ held, grasped, believed, བས་ because of that/it, -  
 ལ་མང་ཆད་ [is] tiresome, || >  
 དེའི་ཕྱིར་ because of that, that's why, therefore, > མི་མཐུན་གྱིན་ unsuitable condition/situation, དང་ with, + འཕྲད་པ་ meeting, འི་ of, ཚེ་ at the time, || -  
 འཁྲལ་བ་ confusion, ར་ as, - ལྟ་བ་ looking, regarding, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 25

བྱང་ལྷན་ perfection, Buddhahood, + འདོད་པ་ one who wants, wanting, ས་ by, because of, - ལུས་ body, ་ཀྱང་ even, - བཏང་ be given up/disregarded, དགོས་ need, ན་ if, when, since || >  
 བྱིང་ལ་ outer, དངོས་པོ་ things, རྣམས་ (plural mark), ལ་ of, on, about - གྲོས་ཅི་དགོས་ what's the need to speak/mention || >  
 དེ་ཕྱིར་ therefore, thus, - ལན་ returns, དང་ and, རྣམ་གླིན་ results, - མི་རིའ་ not expecting, འི་ related to, || <  
 གླིན་པ་ generosity, giving, - གཏོང་བ་ doing, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 26

ཚུལ་ཁྲིམས་ moral discipline, proper acts, + མེད་པར་ without, - རང་དོན་ own benefits/aim/goal, - མི་འགྲུབ་ [will] not accomplish[ing], ན་ if, when, since, || >  
 གཞན་དོན་ others' benefits/ease/welfare/aim, + ལྷུ་བ་པར་ to be accomplishing, འདོད་པ་ wanting, - གད་མོ་ laughter, འི་ of, གནས་ state, object, || >  
 དེ་ཕྱིར་ therefore, thus, - སྤྱིད་པ་ existing world, Samsara, འི་ of, related འདུན་པ་ wishing, longing, - མེད་པ་ without, ཡི་ related to, || <  
 ཚུལ་ཁྲིམས་ moral discipline, proper acts, - སྤྱིང་བ་ guarding, protecting, caring, preserving, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 27

དགེ་བ་ virtue, འི་ of, འོངས་སྤྱོད་ enjoyment, - འདོད་ wishing/willing, སའི་ who is/are, (relative clause), < རྒྱལ་སྤྲུལ་ bodhisattva[s], ལ་ for, to || -  
 གནོད་ཕྱིན་ harming, ཐམས་ཅད་ all, - རིན་ཆེན་ jewel, precious things, གཏིར་ treasure, དང་ to, - མཚུངས་ [is] similar, || >  
 དེ་ཕྱིར་ for that reason, therefore, - ཀུན་ all, ལ་ to, - ཞི་འགྲུས་ hatred, animosity, - མེད་ not there, སའི་ related to that/such, || <  
 བཟོད་པ་ patience, - སྦྱོར་པ་ cultivating, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 28

རང་དོན་ one's own purpose/benefit, འབབ་ཞིག་ only, - ལྷུ་བ་ accomplishing, སའི་ one/those who, (relative clause), < ཉན་རང་ 'sharvakas' and 'pratikya Buddhas', ཡང་ also, || -  
 མགོ་ head, ལ་ on, + མེ་ fire, + བཤར་ caught, - བསྐྱུག་ will cast away, ལྟར་ like such, > བཅོལ་ putting effort, - མཐོང་ seen, ན་ if, when, || >  
 འགྲོ་ wandering being, ཀུན་ all, དོན་དུ་ for the purpose/benefit [of], - ཡོན་ཏན་ excellent qualities, འབྱུང་གནས་ arising source, གྱི་ of, related, ||  
 བཅོལ་འགྲུས་ diligence, - ཅོས་པ་ composing, effecting, preparing, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

## 29

ཞིགནས་ calm abiding, 'shamatha', - རབ་ཏུ fully, - ལྡན་ endowed, with, has, ལའི་ that which is, (relative clause), < ལྷག་མཐོང་ insight, 'vipasana', གིས་ by, with, || +  
 ཉན་མོངས་ affliction + རྣམ་པར་ completely, + འཇོམས་པ་ it destroys, འ་ as, - ཤེས་བྱས་ made known, རས་ and then, from having made known || >  
 གཟུགས་མེད་ formless, བཞི་ four, ལས་ from, - ཡང་དག་ genuine[ly], - འདའ་ transcending, become away, བའི་ that which is, (relative clause), || <  
 བསམ་གཏན་ meditative concentration, - སྦྱོམ་པ་ cultivating, practicing, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ 'bodhisattva' practice, | ཡིན་ is, ||

## 30

ཤེས་རབ་ wisdom, མིད་པར་ while not there, + བ་ཐོལ་ཕྱིན་ transcendent, རྩ་ five, ཡིས་ by, || +  
 རྫོགས་པ་ completion, perfection, འི་ of, བྱང་རྒྱལ་ Buddhahood, + འཛོལ་པར་ to be obtaining, མི་རུས་ not able to, cannot, བས་ that's why, || -  
 ཐབས་ method, དང་ with, - ལྡན་ endowed, ཞིང་ three sphere, > འཁོར་གསུམ་ three sphere, - མི་རྟོག་ not thinking, without the concept [of], ལའི་ that is, (relative clause), || <  
 ཤེས་རབ་ wisdom, - སྦྱོམ་པ་ cultivating, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ Bodhisattva practice | ཡིན་ is, ||

## 31

ཤེར་ oneself, གི་ of, འབྲུལ་པ་ confusion, mistake, - རང་ oneself, གིས་ by, - མ་བཟགས་ not checked/examined/investigated, ར་ if, || >  
 ཚམས་པ་ practitioner, འི་ of, གཟུགས་ form, image, body, གྱིས་ by, - ཚམས་ 'dharma', མིན་ [what] is not, - བྱེད་ do, doing, སྲིད་པ་ to be possible, ས་ that's why, because of that, since, || >  
 དེ་ཕྱིར་ for that reason, therefore, + རྒྱུ་ཏུ་ for always, + རང་ oneself, གི་ of, འབྲུལ་པ་ confusion, mistake, ལ་ for, || +  
 བཟགས་ examined, checked, རས་ from having, and, - སྦྱོང་བ་ abandoning, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ 'Bodhisattva' practice, | ཡིན་ is, ||

## 32

ཉན་མོངས་ afflictions, དབང་གིས་ by the power [of], because of, - རྒྱལ་སྤྲུལ་ 'Bodhisattva', གཞན་དག་ others, གི་ of, ||  
 ཉེས་པ་ fault, - རྒྱུ་ discuss, talk about, ར་ if, when, > བདག་ཉིད་ oneself, - ཉམས་ decline, འབྱུང་ become[s], བས་ because of that, since || >  
 ཐེག་པ་ vehicle, ཆེ་ greater, ལ་ into, - ཞུགས་ entered, ལའི་ who is, (relative clause) གང་ཟག་ person, individual,, གི་ of, || -  
 ཉེས་པ་ fault, - མི་སྦྱ་ not saying/speaking | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ 'Bodhisattva' practice, | ཡིན་ is, ||

### 33

ཉིད་ gains, བུའ་ honour, - དབང་གིས་ by the power [of], because of, ཡན་ཚུན་ each other, - ཅོད་ dispute, འགྱུར་ become, ཞིང་ while ||  
>  
ཐོས་ hearing, བསམ་ contemplation, སྦྱོང་པ་ cultivating, འི་ of, བྱ་བ་ activities, - ཉམས་ decline, འགྱུར་ become[s], བས་ because of that, since, || >  
མཇེལ་ loved one, འཤེས་ friend, ཁྲིས་ household, དང་ and, སྤྱིན་བདག་ patron, sponsor, ཁྲིས་ household, རྣམས་ (plural mark), ལ་ at, towards, || -  
རྒྱལ་པ་ attachment, - སྡོང་བ་ abandoning, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ 'Bodhisattva' practice, | ཡིན་ is, ||

### 34

ཚུབ་མོ་ harsh, rough, འི་ related, of, རྒྱུ་ words, གིས་ by, - བཞུག་སེམས་ other's mind, - འཁྱུག་ disturb འགྱུར་ becomes, ཞིང་ while, || >  
རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་ 'Bodhisattva', གྱི་ of, སྦྱོང་ཚུལ་ conduct ways, manners, - ཉམས་ decline, འགྱུར་ becomes, བས་ because of that, since || >  
དེ་ཕྱིར་ therefore, - བཞུག་ other, ཡི་ of, ཡིད་ mind, ཅུ་ to, - མི་འོང་ not soothing, བའི་ that is, related to such, (relative clause), || <  
རྒྱུ་ཚུབ་ harsh word, - སྡོང་བ་ abandoning, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ 'Bodhisattva' practice, | ཡིན་ is, ||

### 35

ཉོན་མོངས་ affliction, - ལོ་རྒྱུས་ habituated, ན་ if, when, > བཞིན་པོ་ antidote, ས་ by, - རྒྱོག་ reverse, undo, དཀའ་བ་ it is difficult, ས་ since, because, || >  
དན་ཤེས་ [with] mindful and alert mind, < རྒྱུས་བྱ་ being, person ས་ by, - བཞིན་པོ་ antidote, འི་ of, མཚོན་ weapon, arm, - བཟུང་ taken, had, རས་ and, and then || >  
རྒྱལ་པ་ attachment, མེགས་ and so forth, < ཉོན་མོངས་ affliction, - དང་པོ་ first, - རྒྱུས་ grown, arisen, མ་ཐག་ as soon as || >  
འབྱར་ projecting outward, bulging, འཛོམས་བྱེད་པ་ crushing, destroying, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

### 36

མདོར་ན་ in short, > ལང་ཏུ་ where, - སྦྱོང་ལས་ conducts, - ཅི་བྱེད་ཀྱང་ whatever doing, || >  
རང་གི་སེམས་ one's own mind, གྱི་ of, ལན་སྤྲུལ་པ་ situation, - ཅི་འདྲ་ like what, - ཞེས་ saying, || >  
རྒྱུ་ཏུ་ for always, - དན་ remembering, དང་ and, ཤེས་བཞིན་ alertness, + ལྷན་པ་ endowed, ཡིས་ by, through, || -  
གཞན་དོན་ others' benefits/welfare, - སྦྱབ་པ་ accomplishing, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ Bodhisattva practice, | ཡིན་ is, ||

### 37

དེ་ལྟར་ that way, > བཅོན་པ་ diligence, ས་ with, + བསྐྱབས་པ་ what was accomplished, འི་ related to, < དགོ་བ་རྣམས་ virtues, || -  
མཐའ་ཡས་ limitless, boundless, < འཁྲོམ་ wandering beings, འི་ of, ལྷག་བསྐྱལ་ sufferings, + བསལ་བྱ་ [them] to be cleared out, འི་ཕྱིར་ in order to, because of || >  
འཁོར་གསུམ་ the three spheres/bonds, + རྣམ་པར་ fully, + དག་པ་ purified, འི་ related to, < ཤེས་རབ་ wisdom, གྱིས་ with, through, by || -  
གང་ཚུབ་ perfection, Buddhahood, - བསྐྱབ་པ་ to dedicate, | རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཡིན་ Bodhisattva practice | ཡིན་ is, ||

## Conclusion: གང་གི་དོན་དུ་ཇི་ལྟར་བརྒྱུ་མཁས་པ།

མདོ་ Sutra, རྒྱུད་ Tantra བསྟན་བཅོས་ Treatises, རྣམས་ (plural mark), ལས་ from, - གསུངས་པ་ that is said, ལི་ related to, < དོན་ meanings, || -

དམ་པ་རྣམས་ the Holy Ones, གྱི་ of, གསུང་ Teachings, words, གི་ related to, རིས་ after, - འབྲངས་ followed, རས་ from, by, having ||

>

ཁྱུ་ལ་སྤུས་རྣམས་ Bodhisattvas, གྱི་ of, ལག་ལེན་ practice, ལྷུ་ཅུ་བདུན་ thirty seven, || |

ཁྱུ་ལ་སྤུས་ Bodhisattva, ལམ་ way, ལ་ for, - སློབ་ study, train, འདོད་ want to, wanting, those who want, རྟོན་དུ་ for the sake [of], | བཞོད་ displayed, wrote, arranged ||

## Conclusion: ༢/༥ ་ ལག་ལེན་འཁྲུལ་མེད་དུ་བསྟན་པ།

སློབ་ཤེས་ intellect, wisdom - དམན་ having/being inferior, ཞིང་ while, > སྦངས་པ་ learning, knowledge, learnedness, - ཅུང་བ་ little, smaller འི་ཕྱིར་ because of, due to || >

མ་ལས་ wise ones, ལ་ for, - དབྱིས་པ་ delighting, pleasing, འི་ related to, of < ཐུབ་སྦྱར་ poetry, - མ་མཆིས་ did not have, not with, ཉི་ but, nevertheless || >

མདོ་ Sutra, དང་ and, དམ་པ་ Genuine Ones, འི་ of, གསུང་ Teachings, ལ་ on, - བརྟེན་པ་ have relied, འི་ཕྱིར་ because of || >

ཁྱུ་ལ་སྤུས་ལག་ལེན་ Bodhisattva practices, འཁྲུལ་མེད་ unmistakable, - ལགས་ to be, པར་ that/such way, | བསམ་ should/shall consider/think||

## Conclusion: ༣/༥ ་ ཁེངས་བསྐྱར་ཞིང་བཟོད་པར་གཞོལ་བ།

འོན་ཀྱང་ however, anyhow, even if it is so, > ཁྱུ་ལ་སྤུས་སྦྱོང་པ་ Bodhisattva conducts/ways ཆེ་བས་ཆེན་ magnificent, great wave/spread, རྣམས་ (plural mark), || -

སློབ་མཚན་ having lowly/inferior intellect, < བདག་འབྲུག་ such as me, like me, ས་ by, + གཏིང་ bottom, + དཔག་ guess, measure, - དཀའ་ is difficult/hard, བའི་ཕྱིར་ because of it, || >

འགལ་ contradict, དང་ and, - མ་འབྲེལ་ unrelated, ལ་མཐོག་ and so forth/on, < ཉེས་པ་ faults, flaws, འི་ of, ཚོགས་ bunch, assembly, mass || -

དམ་པ་རྣམས་ the Genuine Ones, གྱིས་ by, - བཟོད་པ་མཇེད་ have patience, དུ་ to, | གཞོལ་ supplicate, request, ||

## Conclusion: ༤/༥ ་ བརྒྱུ་མཁས་པ་འི་དགེ་བ་བྱང་རྒྱུ་ལུ་བསྟོན་པ།

དི་ it, that, such, ལས་ from, - བྱང་བ་ have arisen, འི་ related to, < དགེ་བ་ virtues, ས་ by, through, with, | འགྲོལ་ wandering beings, ཀུན་ all || |

དོན་དམ་ ultimate, ཀུན་རྫོབ་ relative, བྱང་རྒྱུ་མཁས་ Bodhicitta, མཆོག་ supreme གིས་ with, by, || -

མིན་ Samsara, དང་ and, ཞིབ་ Nirvana, འི་ of, མཐའ་ extreme ལ་ in, - མི་གནས་པ་ not abiding, འི་ related to, || <

ལྷན་རས་གཟིགས་ Chenrezig, Avalokiteshvara, མགོན་ protector, guardian, དེ་ that, him/her, དང་ to, | མཐུངས་ be similar/matched, match, པར་ that way, ཤོག་ May!, |

## Conclusion: ༄/༄༅ ཐུན་སུམ་ཚོགས་པ་བཞི་ལྷན་གྱི་སྒྱུར་བྱང་།

ཅེས་པ་ such said, འདི་ this, ་རང་ self, གཞན་ others, ལ་ for, - གནས་པ་ benefiting, འོད་ནྟ་ for the sake of, ་ལུང་ scripture, Buddha's words, quotes ་དང་ and, རིགས་པ་ reasonings, - སྒྲུབ་ speaker, one who speaks, འི་ related to, < བཅུན་པ་ Venerable, ཐོགས་མེད་ Thokme, གྱིས་ by, ་དངུལ་ཅུ་ Ngulchu, འི་ of, རིན་ཆེན་ precious jewel, ལུག་ cave, ཅུ་ in, ་སྒྱུར་བ་ prepared, ་འོ (finishing particle), །

<sup>1</sup> “kneel and rise”: he common translation for the word ལྷག་འཇམ་ལ་, as we have observed, would be ‘prostrate’. The reason for the difference in our translation is to keep close to the literal meanings of the word, with ལྷག་ being emptying out or empty of and འཇམ་ being fresh. Figuratively, we have understood that while bowing down, one empties out his/her ego, dissolving into the generated object, to then rise up in the own true nature of selflessness, completing the perfection.

<sup>2</sup> ‘cyclic existence’: འཁོར་བ་, as a translation, is often moved back to its source in Sanskrit, being ‘Samsara’. We have also seen ‘Samara’ applied to the other related names: འཇིག་རྟེན་ to which the equivalent in Sankrit is ‘Loka’ and སྤོང་པ་, ‘Bhava’. We have chosen ‘cyclic existence’ as it expresses the act of wheel spinning which comes again in a loop. This choice is also to obey the differences of those other related names, for in our understanding, although pointing to the same thing, they are there to make characteristical distinctions.

<sup>3</sup> ‘Thus, those who have The Refuge will not be deceived’: here we see two possible ways to understand and hence translate the last two line:

The first more common way, written in full would be རིམྱུར་གང་ལ་སྐྱབས་[སྤུ་འགྲོ་ན་དེས་ནི་མི་བསྐྱུ་བ་དེ།], where གང་ speaks of the object of refuge, The Jewel (དཀོན་མཆོག་ said in the following line), for whom, if go for or become as, will not deceive (for this, འབྲེལ་སྒྲུ་འི་ functions as relative clause)

1. The second less common way, written in full would be རིམྱུར་གང་ལ་སྐྱབས་[དེ་ཡོད་ན་དེ་ནི་མི་བསྐྱུ་བ་དེ།དེ།], where གང་ refers to the individual having The Refuge (with first letters kept in capital to emphasise its definitiveness), who will not be deceived (for this, འབྲེལ་སྒྲུ་འི་ functions as possession of such individual)

<sup>4</sup> ‘Three existences’: The literal meaning of སྤོང་ is possible, which, in our understanding, speaks of the characteristics of the reality of unrealised beings like ourselves. Such characteristics are, firstly, being merely seemingly possible for happiness, but enough hopeful for us to stay attached; secondly, possible for anything to happen, which in turns also means great risks; and thirdly, abiding to the law of causes and effects, where if this is done, that is entirely possible.

<sup>5</sup> 'the Enlightening Mind': in most translations we have seen, 'བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་' is kept in its Sanskrit source, as 'Bodhicitta'. In some others, it is translated as 'the Enlightened Mind'. In our understanding, this name speaks of a mind which aims for the complete purification (ཐོང་) of faults and embracement (རྒྱུ་) of qualities and such a mind itself has the ability to lead the bearer to perfection.

<sup>6</sup> 'proper acts': while 'ལྷན་སྒྲིམས་' is commonly translated as 'moral discipline', here we are humbly offering a different name, with the intention to make it more soothing to the ears of this generation, who might have some hesitation towards what they think 'discipline' means.

<sup>7</sup> 'Bodhisattva': is a Sanskrit word which in Tibetan, is equivalent to 'བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་', whereas 'རྒྱལ་སྐུ་', which is another name for it, is used here, in this stanza. The full form of this name is 'རྒྱལ་བའི་སྐུ་' with 'རྒྱལ་བ་' being the Victor and 'སྐུ་' being the offsprings of such Victor or his/her 'heir' to the crown.

<sup>8</sup> 'the Seniors': the common translation for this is 'Hearers and Solitary Realisers'. We have chosen 'the Seniors' as a united name for Practitioners of the Fundamental Vehicle.

<sup>9</sup> 'The Four Formless': refers to the four meditative absorptions of the formless state, which is a distracted state where one falls due to being attached to thoughtless experiences in meditation. The four meditative absorptions are

1. the meditative absorption of infinite space
2. the meditative absorption of infinite consciousness
3. the meditative absorption of nothingness
4. the meditative absorption of the peak of existence

<sup>10</sup> 'the firm mind state': the common translation for 'བསམ་གཏན་' is seen as 'meditative concentration'. In our understanding, 'བསམ་' means motivation and 'གཏན་' means settled, to which 'the firm mind state' is more closely matching.

<sup>11</sup> 'The Three Bonds': the commonly used term for 'འཁོར་གསུམ་' is 'The Three Sphere (of subject, object and their interactions shown through verbs)'. Here we have chosen the word 'bonds' to stress the unbreakable tie between those three, with the presence of one unavoidably simultaneously means the presence of the other two, which altogether create and sustain the endless cycle of existence.

<sup>12</sup> 'sincerely': is there to comply with the highly honorific verb 'མཛད་'.







