

# Bodhisattvan 37 harjoitusta

Kirjoittanut munkki nimeltä Gyalse Togme Zangpo (Thogs.med bzang.po, 1295–1369) asuessaan luolassa Ngülchu Rinchen -nimisen kylän lähellä Tiibetissä.

Kommenttaari Chungpo Gyalton Rinpoche: The 37 Practises of a Bodhisattva, Helsinki 23.6.2007 [Part 1](#) [Part 2](#)

**Tekstin runko** (jaottelu perustuu Dilgo Khyentsen kirjaan *The Heart of Compassion*)

Alkusanat

Ohjeiden päämäärä

## Osa 1: Esivalmistelu

- Ensiksikin tarve löytää tarkoitus omalle olotilalle ihmisenä, tilaisuudelle, joka on niin harvinainen ja jota on niin vaikea saavuttaa
- Toiseksi, syntymämaan – kolmen myrkyn syntysijan – taakse jättäminen
- Kolmanneksi, asuminen yksinäisillä seuduilla, mistä kaikki hyvät ominaisuudet ovat lähtöisin
- Neljänneksi tämän elämän kiinnostuksenkohteiden hylkääminen pysymättömyyttä mietiskelemällä
- Viidenneksi sellaisten kumppanien välttäminen, joiden seura luo henkisellemme kehityksellemme epäedulliset olosuhteet
- Kuudenneksi luottaminen sellaiseen henkiseen opettajaan, jonka läsnäolo luo edulliset olosuhteet henkisellemme kehityksellemme
- Seitsemänneksi turvautuminen, astuminen sisään buddhalaisten opetusten ovesta

## Osa 2: Pääopetukset

Polun valottaminen

- Ensinnäkin polku niille, joiden kyvyt ovat vähäiset
- Toiseksi polku niille, joiden kyvyt ovat keskinkertaiset
- Kolmanneksi polku niille, joilla on parhaat kyvyt: bodhimieli pyrkimyksenä, toiminnassa ja lupaukset (ks. alla)
  1. Bodhimieli pyrkimyksenä
  2. Bodhimieli toiminnassa
    - I. Suhteellinen bodhimieli
      - A. Muiden ja itsen paikan vaihtamisen mietiskelyharjoitus
      - B. Mietiskelyn jälkeinen harjoitus, jossa käytetään epäedullisia olosuhteita hyväksi
        - i. Miten henkisellä tiellä käytetään hyväksi neljää asiaa, joita emme itsellemme haluaisi
          - a. Miten käyttää menetystä hyväksi polulla
          - b. Miten käyttää kärsimystä hyväksi polulla
          - c. Miten käyttää epäsuosioon joutumista hyväksi polulla
          - d. Miten käyttää halveksituksi joutumista hyväksi polulla
        - ii. Miten henkisellä tiellä käytetään hyväksi kahta asiaa, joita on vaikea sietää
          - a. Ystävällisyys niitä kohtaan, jotka kohtelevat meitä vääryydellä
          - b. Kuinka otamme nöyryytyksen osaksi polkua
        - iii. Köyhyyden ja rikkauden hyväksi käyttäminen henkisellä tiellä
          - a. Miten köyhyyttä käytetään hyväksi polulla
          - b. Miten rikkautta käytetään hyväksi polulla
        - iv. Vihan ja halun hyväksi käyttäminen henkisellä tiellä
          - a. Miten vihan kohteita käytetään hyväksi polulla
          - b. Miten halun kohteita käytetään hyväksi polulla
      - II. Absoluuttinen bodhimieli
        - A. Mietiskelyharjoitus, jossa pysytään tilassa ilman käsitteitä mihinkään takertumatta
        - B. Mietiskelyn jälkeinen harjoitus, jossa hylätään kaikki uskomukset siitä, että haluttavat ja vastenmieliset esineet ja asiat olisivat todella olemassa
          - i. Hylätään uskomus siitä, että haluttavat kohteet olisivat todella olemassa
          - ii. Hylätään uskomus siitä, että vastenmieliset kohteet olisivat todella olemassa
    3. Lupaus tehdä näitä harjoituksia
      - I. Kuuden tuonpuoleisen täydellisyyden harjoittaminen
        - A. Tuonpuoleinen anteliaisuus
        - B. Tuonpuoleinen itsekuri

- C. Tuonpuoleinen kärsivällisyys
- D. Tuonpuoleinen ahkeruus
- E. Tuonpuoleinen mietiskely
- F. Tuonpuoleinen viisaus
- II. Sutrisa opettujen neljän ohjeen harjoittaminen
  - A. Omien virheiden tutkminen ja niistä luopuminen
  - B. Bodhisattvojen virheistä puhumisen lopettaminen
  - C. Luopuminen kiintymyksestä taloudelliseen tukijaan ja omaisuuteen
  - D. Kovista sanoista luopuminen
- III. Kielteisistä tunteista erossa pysymisen harjoittelu
- VI. Muille hyödyksi olemisen harjoittelu tarkkaavaisena ja valppaana
- V. Henkisen ansion omistaminen täydelliselle valaistumiselle

**Päätössanat**

1. Miten ja kenelle tämä teksti kirjoitettiin
2. Näiden harjoitusten virheettömyys
3. Nöyrä anteeksipyyntö
4. Tämän tekstin kirjoittamisesta koituvan ansion omistaminen kaikille olennoille
5. Jälkikirjoitus

༄༅། །འཇུག་ལུགས་སྤྱོད་ལུགས་སྒྲིབ་པའི་རྒྱུ་ལ་  
 ལྷན་སྐྱེས་ལུགས་ལེན་པོ་བདུན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་པོ།།

**Bodhisattvan kolmekymmentäseitsemän harjoitusta**

༄༅། ར་མོ་ལོ་གཤམ་ར་ཡ།།  
 བཤང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།།  
 འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་དུ་བཅོཅ་མཚོད་བ།།  
 ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།  
 རྟལ་དུ་སྒྲོ་བ་སུམ་གུས་བས་བྱུག་འཚལ་ལོ།།

**Namo Lo-ke-shva-ra-ya**  
 Tervehdys maailmankaikkeuden valtiaalle!

**Gang-gi chö-kyn dro-ong me-zig-kyang**  
 Hän, joka tietää, ettei mikään lähde eikä saavu

**dro-wei dön-la cig-tu tsön-dze-pa**  
 ja joka kumminkin koettaa auttaa kaikenlaisia olentoja,

**la-ma chog-dang chen-re-zig gön-la**  
 korkein opettajani, Chenrezigistä erottamaton olentojen suojelija,

**tag-tu go-sum gy-pe ch'a-tshal-lo.**  
 osoitan sinulle jatkuvasti kunnioitusta kehoni, puheeni ja mieleni kautta.

ཐན་བདེའི་འབྲུང་གནས་ཚྭ་གས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས།  
དམ་ཚཱ་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།  
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ལེས་ལ་རག་ལས་བས།  
རྒྱལ་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

**Phen-dei jung-ne dzog-peï san-gye-nam**

Täydelliset buddhat, kaiken hyvän ja onnen lähde,

**dam-chö drub-le jung-te de yang ni**

syntyvät aitoja dharmapetuksia seuraamalla.

**de yi lag-len she-la rag-le-pe**

Miten siinä onnistuu, riippuu harjoituksen kunnollisesta ymmärtämisestä;

**gyal-se nam-kyi lag-len she-par ja.**

siksi selitän nyt bodhisattvan tien.

དལ་འབྱོར་གྱི་ཚེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།  
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་བྱིར།  
ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།  
ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

**Dal-jor dru-chen nye-ka thob-dy-dir**

1. Kun minulla nyt on tämä suurenmoinen apukeino, niin vaikea saada:

**da zhen khor-wei tshö-le dral-jir ch'ir**

arvokas ihmiselämä vapauksineen ja etuineen,

**nyi dang tshen-du yel-wa me-par-ni**

minun täytyy käyttää sitä kuljettaakseni itseni ja muut samsaran meren yli.

**nyen-sem gom-pa gyal-se lag-len-yin.**

Sen tähden opetusten kuunteleminen, pohdiskelu ja mietiskely päivin ja öin, se on bodhisattvan harjoitus.

གཉེན་གྱི་སྤྱོད་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།།  
དབྱ་ཡི་སྤྱོད་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར།།  
ལྷན་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་སྲུག་སྲུན་ནག་ཅན།།  
པ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣

**Nyen-gyi ch'og-la dö-chag chu-tar yö**

2. Synnyinmaassa intohimot ystäviä ja sukulaisia kohtaan ryöppyävät kuin vesi,

**dro-yi ch'og-la zhe dang me-tar-war**

viha ja suuttumus vihollisten tähden liekehtivät kuin tuli

**lang-dor je-pei ti-mug myn-nag cen**

ja tietämättömyyden pimeys vain tihenee, kun unohtaa, mitä pitäisi omaksua ja mitä hylätä.

**pha-yul pong-ba gyal-se lag-len yin.**

Bodhisattvan harjoitus on jättää kotimaa.

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

**Yul-ngen pang-pe nyön-mong rim-gyi drib**

3. Poissa houkutuksista heikkoudet laantuvat vähitellen.

**nam-yeng me-pe ge-jor ngan-gi phel**

Kun häiriötekijät on poistettu, hyveellinen toiminta helpottuu luonnollisesti.

**rig-pa dang-pe chö-la nge-she kye**

Kun tietoisuus kirkastuu, vakuuttuneisuus dharmasta kasvaa.

**phen-pa ten-pa gyal-se lag-len-yin.**

yksinäisyyteen vetäytyminen on bodhisattvan harjoitus.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛོལ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།།  
འབད་བས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་ཇུས་ཤུལ་དུ་ལུས།།  
ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་ནམ་ཤེས་མགྲོན་བོས་བོར།།  
ཚོ་འདི་སློབ་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ལ

**Yin-ring dro-pei dza-she so-sor dral**

4. Jopa pitkäaikaisten ystävien ja sukulaisten täytyy eräänä päivänä erota.

**be-pe drub-pei nor-dze shul-du ly**

Vaivalla hankittu rikkaus ja omaisuus täytyy jättää taakse.

**ly-kyi drön-khang nam-she drön-pö bor**

Tajunnan on lähdettävä kehosta niin kuin vieraan talosta.

**tshe di lö-tang gyal-se lag-len yin.**

Maallisten asioiden hylkääminen on bodhisattvan harjoitus.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཤིང་།།  
ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བ།།  
བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི།།  
གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ཕ

**Gang-dang dro-na du-sum phel-gyur shing**

5. Ne, joiden seurassa kolme mielenmyrkkyä voimistuu,

**thö-sam gom-pei ja-wa nyam-gyur-pa**

opiskeleminen, pohdiskelu ja harjoitus vähenevät

**jam-dang nying-je me-par gyur-je-pe**

ja rakkaus ja myötätunto häviävät, ne ovat huonoja ystäviä.

**dro-ngen pong-ba gyal-se lag-len yin.**

Bodhisattvan harjoitus on luopua heistä.

གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།  
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ལྷ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།  
 རྟེན་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།  
 གཅེས་པར་འཇོན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། 6

**Gang-zhig ten-na nye-pa ze-gyur-zhing**

6. Luottamalla aitoon henkiseen ystävään huonot tavat vähenevät

**yön-ten yar-ngoi da-tar phel gyur-we**

ja hyvät ominaisuudet lisääntyvät kuin kasvava kuu.

**she-nyen dam-pa rang-gi ly-we kyang**

Sellaisen hengellisen opettajan arvostaminen

**ce-par dzin-pa gyal-se lag-len yin.**

omaa elämääkin kalliimpana on bodhisattvan harjoitus.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཅོམ་རྒྱར་བཅིང་བ་ཡི།  
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས།  
 དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི།  
 ད་ཀོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། 7

**Rang-yang khor-wei tsön-rar cing-wa yi**

7. Maalliset jumaluudet ovat itse sidottuja samsaran vankilaan,

**jig-ten lha-yi su-zhig kyob-par ny**

kenelle ne voisivat tarjota suojan?

**de-ch'ir gang-la kyab-na mi-lu-pei**

Turvautuminen Kolmeen Jalokiveen,

**kön-chog kyab dro gyal-se lag-len yin.**

niihin, jotka eivät koskaan petä, se on bodhisattvan harjoitus.

ཤིན་ཏུ་བཟོན་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱབ་བསྐྱེལ་རྣམས།།  
སྤྲིག་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་བས་གསུངས།།  
དེ་སྤྲིར་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་བའི་ལས།།  
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༤

**Shin-tu zö-kei ngen-song du-ngal nam**

8. Alempien maailmojen sietämättömät kärsimykset

**dig-pei le-kyi dre-bur thub-pe sung**

ovat pahojen tekojen tulos, niin Buddha opetti.

**de-ch'ir sog-la bab kyang dig-pei le**

Siksi, vaikka maksaisit siitä hengelläsi,

**nam-yang mi-je gyal-se lag-len yin.**

älä koskaan tee väärää tekoa. Se on bodhisattvan harjoitus.

སྤྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་བྲིལ་བ་བཞིན།།  
ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་བའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།  
ནམ་ཡང་མི་འབྱུར་ཐར་བའི་གོ་འཕང་མཚོག།  
དོན་དུ་བཞེར་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༥

**Si-sum de-wa tsa-tsei zil-pa zhin**

9. Nautinto kolmessa maailmassa (aistimaailma, muodon maailma ja muodoton maailma)

**yu-tsam zhi-gi jig-pei chö-cen yin**

on kuin kaste ruohonkorsien päissä; luonnostaan sellaista, että se häviää hetkessä.

**nam-yang mi-gyur thar-pei go-phang chog**

Ponnistele sydämesi pohjasta kohti korkeinta vapautumista,

**dön-du nyer-wa gyal-se lag-len yin.**

joka on muuttumaton, se on bodhisattvan harjoitus.

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཙེ་བ་ཅན།།  
 མ་རྣམས་སྐྱབས་ལྷོད་པའི་མེད་ཅི་ཞིག་གྲ།།  
 དེ་སྤྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་སྤྱིར།།  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། 10

**Tho-me dy-ne da-la tse-wa cen**

10. Kun entiset vanhempani, niin rakkaat aluttoman ajan alusta asti,

**ma-nam dug-na rang-de ci-zhig ja**

kärsivät nyt, mitä väliä on omalla onnellisuudellani?

**de-ch'ir tha-ye sem-cen dral-jai ch'ir**

Tavoitteena vapauttaa tuntevat olennot, joita on rajattomasti,

**jang-chub sem-kye gyal-se lag-len yin.**

suuntaan mieleni kohti valaistumista, se on bodhisattvan harjoitus.

སྐྱབས་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།  
 ཐོག་མེད་པའི་སངས་རྒྱལ་གཞན་མན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།  
 དེ་སྤྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད་དག།  
 ཡང་དག་བཙེ་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། 11

**Du-ngal ma-ly da-de dö-le jung**

11. Kaikki kärsimys poikkeuksetta syntyy oman mielihyvän etsimisestä,

**dzog-pei san-gye zhen-phen sem-le k'hrung**

kun taas täydelliset buddhat syntyvät tahdosta auttaa muita.

**de-jir da-de shen-gyi du-ngal dag**

Oman onnellisuuteni vaihtaminen muiden kärsimykseen

**yang-dag je-wa gyal-se lag-len yin.**

on bodhisattvan harjoitus.

སུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།  
ཐམས་ཅད་འསྐྱོག་གམ་འསྐྱོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།  
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགོ་བ་རྣམས།  
དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༢

**Su-dag dö-chen wang-gi da-gi nor**

12. Niille, jotka ahneudessaan ryöstävät omaisuuteni

**tham-ce t'ro-gam t'ro-tu jug-na jang**

tai pyytävät jonkun muun varastamaan sen itseään varten,

**ly dang long-chö dy-sum ge-wa nam**

omistan kehoni, tavarani ja kaiken kolmessa ajassa keräämäni ansion,

**de-la ngo-wa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

བདག་ལ་ཉེས་བ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།  
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།  
སྤྱིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་བ་རྣམས།  
བདག་ལ་ལེན་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༣

**Da-la nye-pa cung-ze me zhin du**

13. Vaikka joku leikkaisi pääni poikki ilman mitään syytä,

**gang-dag da-gi go-wo cö je nang**

myötätunnon voimalla

**nyeng-jei wang-gi de-yi dig-pa nam**

otan hänen pahat tekonsa kannettavikseni,

**da-la len-pa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྣ་སྣ་ཚོགས་པ།  
སྒྲོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།  
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྦྱར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།  
ཡོན་ཏན་བཟོད་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །

**Ga-zhig da-la mi-nyen na-tshog-pa**

14. Vaikka joku panettelisi minua ja levittäisi juorut maailman ääriin,

**tong-sum kyab-par drog-par je-na jang**

ylistän hänen hyviä ominaisuuksiaan

**jam-pei sem-kyi lar-yang de-nyi kyi**

ja huolehdin hänestä rakkaudella,

**yön-ten jö-pa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།  
མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚོག་ངན་སྣ་ན་ཡང་།  
དེ་ལ་དག་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།  
གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །

**Dro-mang dy-pei u-su ga-zhig-gi**

15. Vaikka joku loukkaisi minua julkisesti

**tshang-ne dry-shing tshi-ngen dra-na yang**

ja osoittaisi piilevät vikani,

**de-la ge-wei she-kyi du she-kyi**

pidän häntä henkisenä ystävänäni ja kumarran häntä kunnioittavasti,

**gy-par dy-pa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།།  
བདག་ལ་དབྱ་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།།  
ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།།  
ལྷག་པར་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༤

**Da-gi u-zhin ce-par kyang-pei mi**

16. Jos joku pitää minua vihollisenaan,

**da-la dra-shin ta-war kye-na jang**

vaikka olen huolehtinut hänestä kuin omasta lapsestani,

**ne-kyi tab-pei u-la ma zhin-du**

osoitan hänelle erityisen paljon rakkautta kuin äiti, jonka lapsi on sairas,

**lhag-par tse-wa gyal-se lag-len yin.**

sellainen on bodhisattvan harjoitus.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།།  
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟུས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།  
ལྷ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།།  
སྐྱེ་བོར་ལེན་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༥

**Rang-dang nyam-pa'am men-pei kye-wo yi**

17. Jos joku kanssani samanarvoinen tai vähäisempi

**nga-gyal wang-gi nye-thab je-na jang**

halveksii minua ylpeyttä tuntien,

**la-ma zhin-du gy-pe da-nji kyi**

asetan hänet kunnioittavasti itseäni korkeammalle aivan kuin hän olisi oma hengellinen opettajani,

**ji-wor len-pa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

འཚོ་བས་པོངས་ཤིང་དྲག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།།  
ཚོབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྦྱར།།  
འགྲོ་ཀུན་སྒྲིག་སྐྱབ་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།།  
ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༩

**Tsho-we phong shing tag-tu mi ji nye**

18. Vaikka olisin köyhä ja halveksittu,

**tshab-chen ne dang dön-gyi tab kyang lar**

pahasti sairas ja vaivattu,

**dro-kyn di-dug da-la len-je cing**

otan rohkeasti muiden pahat teot ja kärsimykset kannettavakseni,

**zhum-pa me-pa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

སྐྱེན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྐྱི་བོས་བཏུད།།  
རྣམ་ཐོས་བུ་ཡི་རོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་།།  
སྲིད་བའི་དཔལ་འདྲུར་སྦྱིང་བོ་མེད་གཟིགས་ནས།།  
ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༩

**Nyam-par dra-shing dro-mang ji-wor tu**

19. Vaikka olisin kuuluisa ja arvostettu ja rikas kuin rikkauksien jumala,

**nam-thö u-yi nor-dra thob-gyur tsjang**

nähtyäni maallisen rikkauden ja maineen ontoutuden

**si-pei pal-jor nying-po me-zig ne**

en turhaan ylpisty,

**kheng-pa me-pa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་སྦྱུལ་ན།།  
 སྤྱི་རོལ་དག་བོ་བདུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།  
 དེ་སྤྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།།  
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༠

**Rang-gi zhe-dang dra-wo ma-thul-na**

20. Ellen hallitse sisäistä vihollistani: vihan tunnetta,

**ch'yi-rol dra-wo tul-zhing phel-war gyur**

mutta koetan voittaa ulkoiset viholliset, ne vain lisääntyvät.

**de-ch'ir jam-dang nying-jei ma-pung gi**

Sen tähden oman mielenvirran kesyttäminen rakkauden ja myötätunnon voimalla

**rang-k'yi dul-wa gyal-se lag-len yin.**

on bodhisattvan harjoitus.

འདོད་བའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུ་དང་འདྲ།།  
 ཇི་ཅམ་སྤྱད་ཀྱང་སྤེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།།  
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྦྱེ་བའི་དངོས་བོ་རྣམས།།  
 འདུལ་ལ་སྦྱིང་བ་རྒྱལ་སྦས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༡

**Dö-pei yön-ten len-tshei chu dang dra**

21. Aistinautinnot ovat kuin joisi merivettä,

**ji tsam chye-kyang se-pa phel-war gyur**

mitä enemmän niillä itseään hemmottelee, sitä enemmän niitä janoaa.

**gang-la zhen-chag kye-wei ngö-po nam**

Päästä välittömästi irti kaikesta mikä saa halun syntymään,

**dra-la pong-wa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

ཇི་ལྟར་སྐྱང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།  
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྣོས་བའི་མཐའ་དང་བྲལ།  
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་བཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།  
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༢

**Dzi-tar nang-wa di-dag rang-gi sem**

22. Näkyvät ilmiöt, ne kaikki, ovat omaa mieltäni.

**sem-nyi dö-ne dro-wei tha-dang dral**

Mielen sisäinen luonto on aina vapaa käsitteiden asettamista rajoista.

**de-nyi she-ne zung-dzin tshen-ma nam**

Sen ymmärrettyäni en saa antaa dualismin havaitusajasta ja havaitusta pettää itseäni,

**yi-la mi-je gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།  
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།  
 མཛེས་བར་སྐྱང་ཡང་བདེན་བར་མི་ལྟ་ཞིང་།  
 ཞེན་ཆགས་སྣོད་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༣

**Ji-du ong-wei jul dang tre-pa na**

23. Kun kohtaan ulkoista kauneutta, joka miellyttää minua,

**jar-gyi dy-kyi ja tshön ji-zhin-du**

se on kuin kesäinen sateenkaari.

**dze-par nang-jang den-par mi-ta zhing**

Vaikka se on kaunis, se ei ole todellinen; älä kiinny siihen,

**zhen-chag pong-wa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

ལྷུག་བསྐྱེད་སྒྲོ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ལི་ལྟར།།  
 འབྲུལ་སྐྱེད་བདེན་པར་བརྟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།  
 དེ་སྦྱིར་མི་མཐུན་རྒྱུན་དང་འབྲུད་པའི་ཚོ།།  
 འབྲུལ་བར་ལྷ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༤

**Du-ngal na-tshog mi-lam u-shi tar**  
 24. Harhanomaisiin ilmiöihin uskominen – ikään kuin ne olisivat todellisia – uuvuttaa:

**drul-nang den-par zung-we a-thang che**  
 kuin uneksisi uneksitun lapsensa kuolemasta.

**de-ch’ir mi-thyn kyen-dang tre-wei tshe**  
 Monet kärsimyksemme ovat sellaisia, ja elämän vastoinkäymisten pitäminen epätodellisina

**drul-war ta-wa gyal-se lag-len yin.**  
 on bodhisattvan harjoitus.

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

**Jang-chub döpe ly-kyang tong-gö na**  
 25. Jos tahtoo valaistua, täytyy tarvittaessa olla valmis luopumaan

**ch’i-rol ngö-po nam-la mö-ci gö**  
 jopa omasta kehostaan, puhumattakaan aineellisesta omaisuudesta.

**de-ch’ir len-dang nam-min mi-re-pe**  
 Anteliaisuus ilman toivetta palkinnosta tai siitä että näkisi tekojensa tulokset

**jīn-pa tong-wa gyal-se lag-len yin.**  
 on bodhisattvan harjoitus.

ཚུལ་བྱིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།  
 གཞན་དོན་བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་གད་མོའི་གནས།།  
 དེ་སྤྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་བ་མེད་པ་ཡི།།  
 ཚུལ་བྱིམས་བསྐྱར་བ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༦

**Tshul-t'rim me-par rang-dön mi-drub na**

26. Ilman itsekuria ei ole hyödyksi edes itselleen,

**zhen-dön drub-par dö-pa ge-möi-ne**

ja muille hyödyksi oleminen on pelkkä vitsi.

**de-ch'ir si-pei dyn-pa me-pa ji**

Itsekuri ilman kiintymystä tähän maailmaan

**tshul-t'rim sung-wa gyal-se lag-len yin.**

on bodhisattvan harjoitus.

དགོ་བའི་ལོངས་སྤོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིས་ལ།།  
 གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།།  
 དེ་སྤྱིར་རྒྱན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།།  
 བཟོད་པ་སྦྱོམ་བ་རྒྱལ་སྤྱིས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༧

**Ge-wei long-chö dö-pei gyal-se-la**

27. Henkilökohtaiset loukkaukset ovat kuin kallis aarre bodhisattvalle,

**nö-je tham-ce rin-chen ter-dang tshung**

joka kerää hyvien tekojen rikkautta.

**de-ch'ir kyn-la zhe-dre me-pa yi**

Kärsivällisyyden kehittäminen kenellekään suuttumatta

**zö-pa gom-pa gyal-se lag-len yin.**

on bodhisattvan harjoitus.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་བའི་ཉན་རང་ཡང་།།  
 མགོ་ལ་མེ་མོར་བསྐྱོག་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན།།  
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།།  
 བཙོན་འགྲུས་རྩོམ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧

**Rang-dön ba-zhig drub-pei nyen-rang jang**

28. Vaikka sravakat ja pratyekabuddhat

**gö-la me-shor dog-tar tsön-thong na**

ovat hyödyksi vain itselleen, he rehkivät kuin tukka olisi tulessa.

**dro kyn dön du jön-ten jung-ne kyi**

Iloinen aherrus kaikkien olentojen hyödyksi synnyttää kaikki hyvät ominaisuudet,

**tsön-dry tsom-pa gyal-se lag-len yin.**

ja se on bodhisattvan harjoitus.

ཞི་གནས་རབ་དུ་ལྷན་བའི་ལྷག་མཐོང་གིས།།  
 ཉན་མོངས་རྣམ་བར་འཇོམས་བར་ཤེས་བྱས་ནས།།  
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་བ་ཡི།།  
 བསམ་གཏན་རྩོམ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༨

**Zhi-ne rab-tu den-pei lhag-thong gi**

29. Ristiriitaiset tunteet ja väärät uskomukset voitetaan sisäisellä näkemyksellä (vipashyana),

**njön-mong nam-par dzom-par she-je ne**

johon mielentyyneys (shamata) yhdistyy. Kun tunteet on saatu hallintaan, voidaan tehdä

**zug-me shi-le jang-dag de-pa-ji**

keskittymisharjoituksia ilman, että ne johtaisivat neljään muodottomaan olotilaan,

**sam-ten gom-pa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

*(Neljä muodotonta olotilaa ovat meditatiivisia syventymisen tiloja kohteena 1. loputon avaruus, 2. loputon tajunta, 3. ei mikään, 4. ei mikään eikä ei ei-mikään.)*

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྟ་ཡིས།།  
 རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།།  
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི།།  
 ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༠

**Tshe-rab me-na pha-rol ch'i-nga yi**

30. Täydellistä valaistumista ei voi saavuttaa

**dzog-pei jang-chub thob-par mi-ny pe**

viiden paramitan avulla ilman viisautta. Viisauden kehittäminen taitavien keinojen ohella,

**thab dang den zhing khor-sum mi-tog pe**

pitämättä tekijää, tekoa ja teon kohdetta - näitä kolmea - konkreettisina käsitteinä,

**she-rab gom-pa gyal-se lag-len yin.**

on bodhisattvan harjoitus.

རང་གི་འབྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།།  
 ཚེས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚེས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།།  
 དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ།།  
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༡

**Rang-gi drul-pa rang-gi ma-tag na**

31. Ellen tutki omia virheitäni,

**chö-pei zug-kyi chö-min kye-si-pe**

voin näyttää dharmanharjoittajalta vaikka tekoni todistavat muuta.

**de-ch'ir gyn-du rang-gi t'rul-pa-la**

Jatkuva valppaus omien väärinkäsitysten suhteen ja virheiden korjaus

**tag-ne pong-wa gyal-se lag-len yin.**

on bodhisattvan harjoitus.

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་བཀའ་ཞུ་དག་གོ།  
 ཉེས་པ་སྐྱོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།  
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གོ།  
 ཉེས་པ་མི་སྲུ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༢

**Nyön-mong wang-gi gyal-se zhen-da-gi**

32. Jos ristiriitaisten tunteiden vallassa

**nye-pa leng-na da-nyi nyam-gyur-we**

puhun bodhisattvojen vioista, häpäisen itseni.

**theg-pa che-la zhuq-pei gang-za-gi**

Toisten mahayanan harjoittajien vioista puhumisen välttäminen

**nye-pa mi-dra gyal-se lag-len yin.**

on bodhisattvan harjoitus.

ཉིད་བཀུར་དབང་གིས་མཚ་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།།  
 ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།།  
 མཛེའ་བཤེས་བྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ།།  
 ཆགས་པ་སྐྱོང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༣

**Nye-kur wan-gi phen-tshyn tsö-gyur zhing**

33. Tavaroista ja eduista riitelemine saa

**thö sam gom-pei ja-wa nyam-gyur we**

opetusten kuuntelemisen, pohdiskelun ja mietiskelyn taantumaan.

**dza-she k'im dang jin-dag k'im-nam la**

Takertumattomuus ystävien, sukulaisten ja hyväntekijöiden omaisuuteen

**chag-pa pong-wa gyal-se lag-len yin.**

on bodhisattvan harjoitus.

ལྷུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འཇུག་འགྱུར་ནིང་།།  
 ལྷུལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྲོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།  
 དེ་སྲིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།  
 ཚིག་ལྷུབ་སྲོད་བ་ལྷུལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༤

**Tsub-moi tshi-gi zhen-sem dru-gyur zhing**

34. Jos bodhisattva lausuu kovia sanoja,

**gyal-wei se-kyi chö-tshul nyam gyur-we**

hänen käytöksensä on huonoa ja se järkyttää muita.

**de-ch'ir zhen-gyi yi-du mi-ong-wei**

Jätä sen tähden kovat sanat sanomatta, ettet häiritse toisten mieltä,

**tshi-tsub pong-wa gyal-se lag-len yin.**

se on bodhisattvan harjoitus.

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོད་དཀའ་བས།།  
 དམ་ཤེས་སྦྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུངས་ནས།།  
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱེས་མ་ཐག།  
 འགྱུར་འཛུམས་བྱེད་བ་ལྷུལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༥

**Nyön-mong gom na nyen-pö do-ka we**

35. Kun tottuu raskaisiin mielentiloihin, erehtyy alkeellisiin uskomuksiin

**dren-she kye-bu nyen-pöi tshön zung-ne**

tai joutuu ristiriitaisten tunteiden valtaan, vastalääkkeit eivät tahdo auttaa.

**cha sog nyön-mong dang-po kye-ma-thag**

Käytä silloin tarkkaavaisuuden ja valppauden aseita voittaaksesi pimeät mielentilat, halun ja muut,

**bur-jom ie-pa gyal-se lag-len yin.**

heti kun ne ilmestyvät, se on bodhisattvan harjoitus.

མདོར་ན་གང་དུ་སྐྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།།  
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།  
 ལྷན་དུ་བྱོན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས།།  
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། 36

**Dor-na gang-du jö-lam ci je-kyang**  
 36. Lyhyesti: missä olenkin, mitä teenkin,

**ran-gi sem-kyi ne kab ci dra zhe**  
 tutkin mieleni tilaa.

**gyn-du dren dang she-zhin den-pa yi**  
 Jatkuvasti tarkkaavaisena ja valppaana muille hyödyksi oleminen

**zhen-dön drub-pa gyal-se lag-len yin.**  
 on bodhisattvan harjoitus.

དེ་ལྟར་བཅོམ་པས་བསྐྱབ་པའི་དགོ་བ་རྣམས།།  
 མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བསལ་བའི་བྱིར།།  
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།།  
 བྱང་ཆུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། 37

**De-tar tsön-pe drub-pei ge-wa nam**  
 37. Ansioiden omistaminen valaistumisen päämäärälle sellaisista hyvistä pyrkimyksistä kuin tämä,

**tha-ye dro-wei du-ngal sal-wei ch'ir**  
 teoista, jotka on tehty täysin puhtaalla sisäisellä näkemyksellä vapaana antajan, saajan ja lahjan käsitteistä,

**khör-sum nam-par da-pei she-rab kyī**  
 tavoitteena se että lukemattomien olentojen kärsimys poistuisi,

**jang-chub ngo-wo gyal-se lag-len yin.**  
 on bodhisattvan harjoitus.

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

**Do-gyi ten-cö nam-le sung-wei dön**

Niiden takia, jotka tahtovat kulkea bodhisattvan tietä,

**dam-pa nam-kyi sung-gi je-drang-ne**

olen pyhimysten ohjeita seuraten

**gyal-se nam-kyi lag-len sum-cu dyn**

kuvannut nämä 37 harjoitusta,

**gyal-se lam-la lob-dön dön-du kö.**

jotka perustuvat sutriin, tantroiin ja shastroihin.

སློབ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྦྱང་པ་ཚུང་བའི་སྤྱིར།།  
མཁས་པ་དགུས་པའི་སློབ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ།།  
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱིར།།  
རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།།

**Lo-drö men zhing jang-pa chung-wei ch'ir**

Vaikka en ole oppinut enkä älykäs,

**khe-pa gye-pei deb-jor mo-chi-te**

enkä voi kirjoittaa tavalla, joka miellyttäisi oppineita,

**do-dang dam-pei sung-la ten-pei ch'ir**

kirjoitus perustuu sutriin ja pyhiin kirjoituksiin

**gyal-se lag-len drul-me lag-par sem.**

ja siksi uskon, että tämä on todella bodhisattvojen harjoitus.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐུལ་སྐྱོད་པ་རྒྱ་བས་ཆེན་རྣམས།།  
སློང་མན་བདག་འདུས་གཏིང་དབག་དཀར་བའི་སྤྱིར།།  
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་བའི་ཚོགས།།  
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།།

**Ön-kyang gyal-se chö-pa lab-chen nam**

Koska itseni kaltaisen vähäisillä älynlahjoilla varustetun henkilön

**lo-men da-dre ting-pag ka-wei chir**

on kuitenkin vaikea käsittää bodhisattvojen tekojen suuruutta,

**gal dang ma-drel la-sog nye-pei tshog**

pyydän pyhimyksiä pysymään kärsivällisinä,

**dam-pa nam-kyi zö-par dze-du sol.**

jos tässä on kirjoitusvirheitä, epäjohdonmukaisuutta tai muita puutteita.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འབྲོ་བ་ཀུན།།  
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱུང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་གིས།།  
སྤྱིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་བའི།།  
སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།།

**De-le jung-wei ge-we dro-wa kyn**

Tästä kirjoituksesta kertyvän ansion kautta tulkoon kaikista olennoista

**dön-dam kyn-dzob jang-chub sem-cho gi**

korkeimman absoluuttisen bodhimielen ja suhteellisen bodhimielen (valaistuneen asenteen) avulla

**si-dang zhi-wei tha-la mi-ne pei**

kuin suojelija Chenrezig, joka pysyttelee samsaran olemassaolon

**chen-re-zig gön de-dang tshung-par shog.**

ja nirvanan rauhan äärimmäisyyksien tuolla puolen.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་མན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ  
སྐྱ་བའི་བཅུན་པ་ཐོགས་མེད་གྱིས་དངུལ་ཚུའི་རིན་ཆེན་ལུག་དུ་སྐྱུར་བའོ།།

*(Suuri pyhimys Gyalse Ngulchu Thogme kirjoitti tämän tekstin erakkoluolassaan. Rinchen Phug – "jalokiviluola" – sijaitsee Ngulchussa Keski-Tiibetissä. Arvonimi Gyalse merkitsee bodhisattvaa. Thogme, hänen varsinainen nimensä, merkitsee "esteetöntä" ja todellakin on niin, että hänen oppineisuudellaan ja syvällisellä ymmärryksellään ei ollut rajaa.)*

*Suomennos Ani Sherab © 2010*