

I ༄། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་ཚུལ་སྒྲིབ་པའི་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Die siebenund dreißig Übungen der Bodhisattvas

མཛད་པ་པོ། རྒྱལ་སྤྱོད་ཐོག་མེད།  
von Gyal Se Thog Me

ན་མོ་ལོ་གེ་ལྷ་ར་ཡ།  
Nam Lokeschoraya

གང་གིས་ཆོས་ཀྱན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། །འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ། །  
སྤྱོད་མཚོ་ག་དང་སྤྱོད་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །ཏྲ་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་གྱུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། ཀ

A. GANG GI TSCHö KüN DRO ONG ME SIG KYANG,  
DRO Wä DöN LA TSCHIG DU TSöN DSä DSä PA,  
LAMA TSCHOG DANAG TSCHIG Rā SIG Gön LA,  
TAG TU GO SSUM Gü Pā TSCHAG TSAL LO.

A. Vor ihm, der allein zum Wohl der Wesen unablässig arbeitet, obgleich er sieht das alle  
Erscheinungen weder kommen noch gehen besitzen, vor dem unübertrefflichen Lama und verbeuge  
ich mich in Hingabe und Respekt, mit Körper, Geist und Rede.

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས། །དམ་ཚཱ་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །  
 དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས། །རྒྱལ་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། ། །

B. PHän DE-I DSCHUNG Nä DSOG Pä SSANG GYä NAM,  
 DAM TSCHö DRUB Lä DSCHUNG TE DE YANG NI,  
 DE YI LAG LEN SCHE LA RAG Lä Pä,  
 GYAL SSä NAM KYI LA LEN SCHä PAR DSCHA.

B. Die Quelle allen Wohlergehens und aller Freude, die vollkommenen Buddhas, sind  
 hervorgegangen aus der Verwirklichung der edlen Lehre. Und da diese auf Kenntnis der Übung im  
 Dharma beruht, will ich die Übungen der Buddhisattvas hier erklären.

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

1. DAL DSCHOR DRU TSCHEN NYE KA THOB Dü DIR,  
 DAG SCHän KHOR Wä TSO Lä DRAL DSCHä TSCHIR,  
 NYIN DANG TSän DU YEL WA ME PAR NI,  
 NYän SSEM GOM PA GYAL SSä LA LEN YIN.

1. Nun, da ihr den kostbaren Menchenkörper, das Floß, das so schwer zu finden ist,  
 erlangt habt, um euch selbst und die anderen über den ozean von Samsara  
 zu setzen, bemüht euch unablässig - Tag und Nacht - im Hören, Nachdenken und Meditieren.  
 So üben Bodhisttvas sich.

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ། །དབྱ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ནི་སྤང་མེ་ལྟར་འབར། །  
སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན། །པ་ཡུལ་སྤྱོད་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣

2. NYEN GYI TSCHOG LA Dö TSCHOG TSCHU TAR YO,  
DRA YI TSCHOG LA SCHE DANG ME TAR BAR,  
LANG DOR DSCHE Pä TI MUG MüN NAG TSCHän,  
PHA Yül PONG WA GYAL SSä LA LEN YIN.

2. Zuneigung und Anhaftung gegenüber Freunder entstehen spontan und ohne Anstrengung,so wie Wasser den Berg hinabfließt.Abneigung und Haß gegenüber Feinden lodern wie Feuer. vergeßt ihr, Von der Finsternis der Unwissenheit umhüllt, was ansuneehmen und zu verwerfen ist.Gebt die gewohnte Umgebung auf. So üben Bodhisattvas sich.

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྱིབ། །རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྤྱོད་ངང་གིས་འཕེལ། །  
རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས། །དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣

3. Yül NGAN PANG Pä NYön MONG RIM GYI DRIB,  
NAM YENG ME Pä GE DSCHOR NYANG GI PHEL,  
RIG PA DANG Pä TSCHö LA NGE SCHE KYE,  
WEN PA TEN PA GYAL SSä LA LEN YIN.

3. Gibt man Übles auf, nehmen die störenden Gefühle nach und nach ab. Gänzlich frei von Ablenkung vermehrt sich Heilsames spontan. Durch geistige Klarheit entsteht Vertrauen in den Dharma. Verlaßt euch auf Einsamkeit! So üben Bodhisattvas sich.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་ལཉེས་སོ་སོར་འབྲལ། །འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཚོར་རྣམས་ལྷུ་དུ་ལུས། །  
 ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ལཉེས་མགོན་པོས་བོར། །ཆོ་འདི་སྒོས་གཏོང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༤

4.YüN RING DROG PÄ DSA SCHE SSO SSOR DRAL,  
 BÄ PÄ DRUB PÄ NOR DSÄ SCHÜL DU LÜ,  
 LÜ KYI DRÖN KHANG NAM SCHE DRÖN PÖ BOR,  
 TSE DI LÖ TANG GYAL SSÄ LA LEN YIN.

4. Bedenkt: Von geliebten Freunden, mit denen man lange sein Leben teilte, wird man getrennt.  
 Reichtümer und Besitztümer, unter Mühen erworben, werden zurückbleiben. Das Bewußtsein  
 verläßt den Körper in dem es zu Gast war. Gebt die Interessen des Lebens auf! So üben  
 Bodhisattvas sich.

གང་དག་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །ཐོས་བསམ་བསྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་པ། །  
 བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་མེད་པར་བསྐྱར་བྱེད་པའི། །གྲོགས་དན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༥

5. GANG DANG DROG NA DUG SSUM PHEL GYUR SCHING,  
 THÖ SSAM GOM PÄ DSCHA WA NYAM GYUR LA,  
 DSCHAM DANG NYING DSCHE ME PAR GYUR DSCHE PÄ,  
 DSCHAM NGÄN PONG WA GYAL SSÄ LA LEN YIN.

5. Durch schlechte Gesellschaft vermehren sich die Gifte und Hören, Nachdenken und Meditation  
 werden verfallen. Liebe und Mitgefühl werden zugrunde gerichtet. Meidet schlechte Gesellschaft!  
 So üben Bodhisattvas sich. Gifte: Begierde, Haß, Unwissenheit

གང་ཞིག་བསྐྱེད་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། ། ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ཁླ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །  
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་། ། གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༤

6. GANG SCHIG TEN NA NYE PA SÄ GYUR SCHIG,  
YöN TāN YAR NGö DA TAR PHEL GYUR Wä,  
SCHE NYEN DAM PA RANG GI LÜ Wä KYANG,  
TSCHIE PAR DSIN PA GYAL SSä LA LEN YIN.

6. Wenn man sich dem spirituellen Friend anvertraut, schwinden die Übel und gute Eigenschaften wachsen wie der zunehmende Mond. Schätzt den wahren spirituellen Freund höher als selbst den eigenen Körper ! So üben Bodhisattvas sich.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བརྩོན་རྒྱར་བཅིང་བ་ཡི། ། འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་བྱས། །  
དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི། ། དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༥

7. RANG YANG KOR Wä TSÖN RAR TSCHING WA YI,  
DSCHIG TEN LHA YI SSU SCHIG KYOB PAR Nü,  
DE TSCHIR GANG LA KYAB NA MI LU Wä,  
KöN TSCHOG KYAB DRO GYAL SSä LA LEN YIN.

7. Wie können weltliche Götter, die selbst in den Gefängnismauern von Samsara gebunden sind, uns retten? Begeht euch deshalb in den Schutz der drei Juwelen, die nicht trügen! So üben Bodhisattvas sich.

ཤིན་རྒྱལ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེལ་རྣམས། །སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་ཐུབ་པས་གསུངས། །  
 དེ་སྤྱིར་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས། །ཅམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲིས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༥

8. SCHIN Tü Sö Kä NGäN SSONG DUG NGNäL NAM,  
 DIG Pä Lä KYI DRä BUR THUB Pä SSUNG,  
 DE TSCHIR SSOg LA BAB KYANG DIG Pä Lä,  
 NAM YANG MI DSCHE GYAL SSä LA LEN YIN.

8. Der Erhabene lehrte, daß die Leiden der niederen Bereiche schier Handlungen sind. Daher  
 begehe niemals üble Taten und koste es das eigene Leben! So üben Bodhisattvas sich.

སྤྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཕྱེད་ཟེའི་ཟིལ་པ་བཞིན། །ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། །  
 ཅམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག། །དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲིས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༥༩

9. SI SSUM DE WA TSA TSE - I SIL PA SCHIN,  
 Yü TSAM SCHIG GI DSCHIG Pä TSCHö TSCHäN YIN,  
 NAM YANG MIN GJUR THAR Pä GO PHANG TSCHOG,  
 DÖN DU NYER WA GYAL SSä LA LEN YIN.

9. Das Glück der drei Welten gleicht dem Tautropfen auf der Spitze eines Grashalmas.  
 Ein flüchtiger Augenblick nur, und es ist vergangen. Strebt nach der höchsten Stufe der  
 Befreiung, die unvergänglich ist. So üben Bodhisattvas sich.

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཅེ་བ་ཅན། །མ་རྣམས་སྤྱག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་གྲ། །  
 དེ་སྤྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྤྱིར་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༠

10. THOG ME DÜ NÄ DAG LA TSE WA TSCHÄN,  
 MA NAM DUG NA RANG DE TSCHI SCHIG DSCHA,  
 DE TSSHIR THA Yä SSEM TSCHÄN DRÄL DSCHÄ TSCHIR,  
 DSCHANG TSCHUB SSEM KYE GYAL SSä LA LEN YIN.

10. Da unsere Mütter leiden, die seit anfangloser Zeit so gütig zu uns waren, was ist dann mit dem eigenen Glück erreicht ? Desalb, um all die unzähligen Lebewesen zu befreien:  
 Erzeugt den Bodhicittageist! So üben Bodhisattvas sich.

སྤྱག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་འབྱུང་། །ཐོག་མེད་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་  
 འབྱུངས། །  
 དེ་སྤྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དག །ཡང་དག་བཞེ་བ་རྒྱལ་སྤྱིར་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༡༡

11. DUG NGäL MA Lü DAG DE Dö Lä DSCHUNG,  
 DSOG Pä SSANG GYä SCHÄN PHÄN SSEM Lä TRUNG,  
 DE TSCHIR DAG DE SCHÄN GYI DUG NGäL DAG,  
 YANG DAG DSCHE WA GYAL SSä LA LEN YIN.

11. Alles Leiden, ohne Ausnahme, entspringt dem Wunsch nach eigenem Glück. Aus der Geisteshaltung, die auf das Wohl der anderen vollkommene Buddhaschft. Daher tauscht euer eigenes Glück restlos gegen das Leid der anderen. So üben Bodhisattvas sich.

སྐྱུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གིས་ཐོར། ། བཅས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། །  
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། ། དེ་ལ་བསྡོམས་བརྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༡༣

12. SSU DAG Dö TSCHEN WANG GI DAG GI NOR,  
THAM TSCHä THROG GAM THROG TU DSCHUG NA YANG,  
Lü DANG LONG TSCHö Dü SSUM GE WA NAM,  
DE LA NGO WA GYAL SSä LA LEN YIN.

12. Jenen, die aus großer Gier, euch aller Habe berauben, oder andere zum Stehlen veranlassen, schenkt euren Körper, Besitz und die Tugenden der drei Zeiten! So üben Bodhisattvas sich.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། ། གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་། །  
སྤྱིར་རྗེས་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས། ། བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༣

13. DAG LA NYE PA TSCHUNG Sä Mä SCHIN DU,  
GANG DAG DAG GI GO WO TSCHö DSCHE NA - ANG,  
NYING DSCHE - I WANG GI DE YI DIG PA NAM,  
DAG LA LEN PA GYAL SSä LA LEN YIN.

13. Auch wenn man euch den kopf abschühls obwohl ihr schuldlos seid nehmt durch die Macht des Mitgefühls alle Sünden auf euch! So üben Bodhisattvas sich.



འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྒྲོན་སྒྲོལ་ཆོག་པ། །སྟོང་གསུམ་ཁུབ་པར་སྟོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་། །  
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྒྲར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༩

14. GA SCHIG DA LA MI NYäN NA TSOG PA,  
TONG SSUM KYAB PAR DROG PAR DSCHE NA YANG,  
DSCHAM Pä SSEM KYI LAR YANG DE NYI KYI,  
YöN TÄN DSCHö PA GYAL SSä LA LEN YIN.

14. Und wenn euch einer auf alle Arten herabsetzt und verleumdet, daß es durch dreitausend  
Welten schallt, antwortet hierauf liebevoll mit dem Lob seiner guten Eigenschaften! So üben  
Bodhisattvas sich.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཆོག་ངན་སྒྲོན་ན་ཡང་། །  
དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༢༠

15. DRO MANG Dü Pä Ü SSU GA SCHIG GI,  
TSANG Nä DRü SCHING TSIG NGäN MA NA YANG,  
DE LA DE Wä SCHE KYI DU SCHE KYI,  
Gü PAR Dü Pä GYAL SSä LA LEN YIN.

15. Sollte euch Jemand vor allen Leuten bloßstellen, eure Fehler breittreten und schlecht über euch  
reden, betrachtet ihn als euren geistigen Lehren und verneigt euch respektvoll vor ihm !  
So üben Bodhisattvas sich.

བདག་གི་བྱ་བ་ཞིན་གཅིས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས། །བདག་ལ་དག་བཞིན་བཏུ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །  
ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །ལྷག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༡༤༤

16. DAG GI BU SCHIN TSCHÉ PAR KYANG PÄ MI,  
DAG LA DRA SCHIN TA WAR DSCHE NA YANG,  
Nä KYI TAB PÄ BU LA MA SCHIN DU,  
LHANG PAR TSE WA GYAL SSä LA LEN YIN.

16. Wenn jemand, den ihr Wie das eigene Kind umsorgt und behütet habt, euch dennoch wie einen Feind behandelt, so schenkt ihm besondere Zuwendung, wie eine Mutter ihrem eigenen Kind. So üben Bodhisattvas sich.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྤྱོད་པོ་ཡི། །རྒྱལ་དབང་གིས་བརྒྱས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །  
སྤྱོད་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །སྤྱོད་ལེན་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༡༥༥

17. RANG DANG NYAM PA - AM Män KYE WO YI,  
NGA GYAL WANG GI NYä THAB DSCHE NA YANG,  
LA MA SCHIN DU Gü PÄ DAG NYI KYI,  
TSCHI WOR LEN PA GYAL SSä LA LEN YIN.

17. Wenn jemand, von gleichem oder niedrigerem Stand, von Stolz getrieben, euch herabsetzen will, erweist ihm Respekt wie dem Lama und stellt ihn über euch. So üben Bodhisattvas sich.

འཆོ་བས་ཤོངས་ཤིང་རྟག་རྒྱུ་མི་ཡིས་བརྟུན། །ཆབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲ། །  
འགོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲིག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༡༥

18. TSO Wä PHONG SCHING TAG TU MI YI NYä,  
TSAB TSCHEN Nä DANG DöN GYI TAB KYANG LAR,  
DRO KüN DIG DUG DAG LA LEN DSCHE TSCHING,  
SCHUM PA ME PA GYAL SSä LA LEN YIN.

18. Und wenn ihr noch so arm, von Menschen stets verachtet seid, von schwerer Krankheit befallen, nehmt unverzagt die Sünden und Leiden aller Lebewesen auf euch! So üben Bodhisattvas sich.

སྟན་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟན། །རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ཤོར་ལང་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་། །  
སྤྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྲིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༦

19. NYäN PAR DRAG SCHING DRO MANG TSCHI Wö Tü,  
NAM THö BU YI NOR DRA THOB GJUR KYANG,  
SSI Pä PALDSCHOR NYING PO ME SIG Nä,  
KENG PA ME PA GYAL SSä LA LEN YIN.

19. Auch wenn ihr sehr berühmt seid, viele euch verehren und ihr so viele Schätze erworben habt wie der Gott des Reichtums, bedenkt, daß die Reichtümer dieser Welt keinen Bestand haben. Seid nicht arrogant und aufgeblasen! So üben Bodhisattvas sich.

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྤུལ་ན། བྱི་རོལ་དག་པོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །  
 དེ་སྦྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དབུང་གིས། རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༠

20. RANG GI SCHE DANG DRA WO MA THUL NA,  
 TSCHI ROL DRA WO TUL SCHING PHEL WAR GYUR,  
 DE TSCHIR DSCHAM DANG NYING DSCHE MAG PUNG GI,  
 RANG GYü DUL WA GYAL SSä LA LEN YIN.

20. Solange ihr euren innern Feind, den Hsß, nicht überwunden habt, werden sich eure äußeren Feinde, auch wenn ihr sie besiegt immer wieder erheben. Zähmt daher euren Charakter mit der ganzen Macht von Liebe und Mitgefühl! So üben Bodhisattvas sich.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་མྱོའི་རྒྱ་དང་འདྲ། ཇི་ཙམ་སྦྱུད་ཀྱང་སྤོད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །  
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྦྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། རྒྱལ་ལ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༡

21. Dö Pā YöN TäN Län TSä TSCHU DANG DRA,  
 DSCHI TSAM TSCHä SCHIN SSE PA PHEL WAR GYUR,  
 GANG LA SCHEN TSCHAG KYE Wä NGö PO NAM,  
 THRAL LA PONG WA GYAL SSä LA LEN YIN.

21. Die Gegenstände des Verlangens glichen salzigem Wasser. Je mehr man davon trinkt umso sträter wird der Durst. Was auch immer Bindung erzeugt, gebt es augenblicklich auf! So üben Bodhisattvas sich.

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

22. DSCHI TAR NANG WADI DAG RANG GI SSEM,  
 SSEM NYI Dö Nä TRö Pā THA DANG DRAL,  
 DE NYI SCHE Nä SUNG DSIN TSäN MA NAM,  
 YI LA MI DSCHE GYAL SSä LA LEN YIN.

22. Was immer uns erscheint ist unser eigener Geist. Der Geist selbst ist von jeher frei von begrifflichen Abgrenzungen. Erkennt dies und bewahrt euren Geist von Etikettierungen wie "Andere" und "Selbst". So üben Bodhisattvas sich. Unwirklich: vergänglich

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །  
 མཛེས་པར་སྤྲང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། །ཞེན་ཆགས་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༣

23. YI DU ONG Wä YUL DANG TRä Pā NA,  
 YAR GYI Dü KYI DSCHA TSöN DSCHI SCHIN DU,  
 DSE PAR NANG YANG DEN PAR MI TA SCHING,  
 SCHEN TSCHAG PONG WA GYAL SSä LA LEN YIN.

23. Wenn euch etwasgefüllt, betrachtet es wie den Regenbogen zur Sommerzeit. Schön und doch Unwirklich. Gebt Anhaftung und Verlangen auf! So üben Bodhisattvas sich. Unwirklich: vergänglich

སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཆོག་སྤྱི་ལོ་ལྟར། །འབྲུལ་སྤྱང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །  
 དེ་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྒྱུན་དང་འཕྲད་པའི་ཆོ། །འབྲུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ཡིན། ། ༡༥

24. DUG NGAL NA TSOG MI LAM BU SCHI TAR,  
 TRÜL NANG DEN PAR SUNG Wä A THANG TSCHä,  
 DE TSCHIR MI THÜN KYEN DANG THRä Pä TSE,  
 TRÜL PAR TA WA GYAL SSä LA LEN YIN.

24. Die verschiedenen Leiden gleichen dem Sterben eines Sohnes Im Traum. Wir haben uns durch Verstrickung in die täuschenden Erscheinungen, die wir für Wirklichkeit hielten, erschöpft Wenn ihr wirdrigen Umständen begegnet. Betrachtet sie deshalb als illusionär.  
 So üben Bodhisattvas sich. illusionär : Wie in einen Traum

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏོང་དགོས་ན། །སྤྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤྱོད་ཅི་དགོས། །  
 དེ་སྤྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྱོད་མི་རེ་བའི། །སྤྱིར་བ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ཡིན། ། ༡༥

25. DSCHANG TSCHUB Dö Pā Lü KYANG TANG Gö NA,  
 TSCHI ROL NGö PO NAM LA Mō TSCHI Gö,  
 DE TSCHIR Län DANG NAM MIN MI RE Wä,  
 DSCHIN PA TONG WA GYAL SSä LA LEN YIN.

25. Wenn einer, der Erleuchtung wünscht, sogar den eigenen Körper aufgeben muß, seid freigebig, ohne Hoffnung auf Lohn oder karmische Frucht. So üben Bodhisattvas sich.

ཚུལ་སྤྲོས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྱུར་ན། ། བཞན་དོན་བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་གད་མེད་གནས། །  
 དེ་སྤྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། ། ཚུལ་སྤྲོས་སྤང་བ་རྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༥

26. TSÜL TRIM ME PAR RANG DöN MI DRUB NA,  
 SCHÄN DöN DRUB PAR Dö PA Mö Nä,  
 DE TSCHIR SSI Pā DÜN PA ME PA YI,  
 TSÜL TRIM SSUNG WA GYAL SSä LA LEN YIN.

26. Wenn man ohne rechtes Verhalten nicht einmal das eigene Wohl bewirken kann, ist der Wunsch, das Wohl anderer zu erwirken zum Lachen. Bewahrt desalb reines Verhalten, das frei von weltlichen Streben ist. So üben Bodhisattvas sich.

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲོས་ལ། ། བཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། །  
 དེ་སྤྱིར་རྒྱལ་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། ། བཟོད་པ་སྤྲོས་པ་རྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༡༦

27. GE Wä LONG TSCHö Dö Pā GYAL SSä Lā,  
 Nö DSCHE THAM TSCHä RIN TSCHEN TER DANG TSUNG,  
 DE TSCHIR KÜN LA SCHE DRä ME PA YI,  
 Sö PA GOM PA GYAL SSä LA LEN YIN.

27. Für einen Bodhisattva, der den Reichtum gutter Handlungen anzusammeln wünscht, gleichen alle, die ihm schaden, einem kostbaren Schatz. Daher übt Geduld, laßt ab von Abneigung und Haß! So üben Bodhisattvas sich.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་རང་ཡང་། །མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན། །  
འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི། །བཙོན་འགྲུས་སྒྲིམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༧

28. RANG DÖN BA SCHIG DRUB Pä NYän RANG YANG,  
GO LA ME SCHOR LOG TAR TSÖN THONG NA,  
DRO KüN DÖN DU YÖN TEN DSCHUNG Nä KYI,  
TSÖN DRü TSOM PA GYAL SSä LA LEN YIN.

28. Wenn ihr seht, daß selbst die Shravakas und Pratyekabuddhas, die nur ihr eigenes Wohl in Auge haben, sich anstrengen, als gelte es ein Feuer auf ihrem Haupt zu löschen, dann werdet ihr die Anstrengung zum Wohle der Anderen, die Quelle aller guten Eigenschaften, hervorbringen. So üben Bodhisattvas sich.

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །  
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །བསམ་གཏན་སྒྲིམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༩

29. SCHI Nä RAB TU Dän Pä LHAG THONG GI,  
NYöN MONG NAM PAR DSCHEN PAR SCHE DSCHä Nä,  
SUG ME SCHI Lă YANG DAG Dä PA YI,  
SSAM TăN GOM PA GYAL SSä LA LEN YIN.

29. Wenn ihr gelernt habt, durch "tiefe Einsicht" (Lhag-Thong) festgegründendet auf "friedlichem Ruhen" (Shi-Nä), die Geistesgifte zu bezwingen, übt euch in meditativer Sammlung, die engültig jenseits der vier formlosen Zustände ist. So üben Bodhisattvas sich.



ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྟ་ཡིས། ། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་ལུས་པས། །  
 ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། ། ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༠

30. SCHE RAB ME NA PHA ROL TSCHEN NGA YI,  
 DSOG Pā DSCHANG TSCHUB THOB PAR MI Nü Pā,  
 THAB DANG DāN SCHING KHOR SSUM MI TOG Pā,  
 SCHE RAB GOM PA GYAL SSä LA LEN YIN.

30. Da ohne unterscheidende Weisheit (Sche-Rab), durch die fünf Paramitas allein, vollkommene Erleuchtung nicht erlangt werden kann, meditiert über jene Weisheit, die wirksame Methoden beinhaltet und die drei Aspekte (Kor-Sum) nicht erdenkt. So üben Bodhisattvas sich.

རང་གི་འཁྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། ། ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཆོན་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །  
 དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་བ་ལ། ། བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༡

31. RANG GI TRUL PA RANG GI MA TAG NA,  
 TSCHö Pā SUG KYI TSCHö MIN DSCHE SSI Pā,  
 DE TSCHIR GYün DU RANG GI THRUL PALA,  
 TAG Nā PONG WA GYAL SSä LA LEN YIN.

31. Wenn ihr euch nicht die eigene Verwirrung vor Augen führt, lauft ihr Gefahr, den Dharma nur äußerlich zu praktizieren. Beleuchtet desalb ständig die eigenen Fehler und gebt sie auf! So üben Bodhisattvas sich.

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་གཞན་དག་གི། ཉེས་པ་སྤྱིང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །  
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི། ཉེས་པ་མི་སྤྱོད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༢

32. NYöN MONG WANG GI GYAL SSä SCHäN DAG GI,  
 NYE PA LENG NA DAG NYI NYAM GYUR Wä,  
 THEG PA TSCHE LA SCHUG Pä GANG SAG GI,  
 NYE PAR MI MA GYAL SSä LA LEN YIN.

32. Wenn ihr unter dem mächtigen Einfluß der Geistesgifte über die Fehler anderer Bodhisattvas redet, schädigt ihr euch nur selbst. Daher spricht nicht übel über einen, der in Mahayana eingetreten ist! So üben Bodhisattvas sich.

ཆེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཕྱོད་འགྱུར་ཞིང་། ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །  
 མཛེས་བཤེས་བྱིས་དང་སྤྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ། ཆགས་པ་སྤྱིང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༣

33. NYE KUR WANG GI PHäN TSüN TSö GYUR SCHING,  
 THö SSAM GOM Pä DSCHA WA NYAM GYUR Wä,  
 DSA SCHE KHYIM DANG DSCHIN DAG KHYIM NAM LA,  
 TSCHAG PA PONG WA GYAL SSä LA LEN YIN.

33. Um des Gewinns und der Achtung willen, werdet ihr euch untereinander streiten und eure Übung von Hören, Nachdenken und Meditieren Vernachlässigen. Gebt eure Bindung an Haus, Wohltäter, Freunde und Verwandte auf! So üben Bodhisattvas sich.

རྩུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འབྲུལ་ཞིང་། ། རྩུལ་བའི་སྤྲས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འབྱུར་བས། །  
 དེ་སྤྱིར་གཞན་ཀྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། ། ཚིག་རྩུབ་སྤྱོད་བ་རྩུལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༥

34. TSUB MO TSIG GI SCHÄN SSEM THRUG GYUR SCHING,  
 GYAL Wä SSä KYI TSCHö TSUL NYAM GYUR Wä,  
 DE TSCHIR SCHÄN GYI YI DU MI ONG Wä,  
 TSIG TSUB PONG WA GYAL SSä LA LEN YIN.

34. Durch harte Worte verletzt ihr die Gefühle anderer und das Bodhisattvaverhalten verfällt.  
 Gebt daher häßliche Worte, die andere verletzen, auf! So üben Bodhisattvas sich.

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དགའ་བས། ། དྲན་ཤེས་སྤྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས། །  
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྤྱེས་མ་ཐག ། འབྱུར་འཛོམས་བྱེད་བ་རྩུལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༥

35. NYöN MONG GOM NA NYEN Pö LOG KA Wä,  
 DRÄN SCHE KYE Bü NYEN Pö TSöN SUNG Nä,  
 TSCHAG SSOg NYöN MONG DANG PO KYE MA THAG,  
 BUR DSCHEN DSCHE PA GYAL SSä LA LEN YIN.

35. Wenn ihr euch an die Geistesgifte gewöhnt habt, fällt es euch schwer, sie durch Gegenmittel zu bezwingen. Jemand, der achtsam und bewußt ist, wird desalb, nachdem er das Schwert der Gegenmittel ergriffen hat, Anhaltung und andere Geistesgifte, sobald sie ihr Haupt erheben, abschlagen. So üben Bodhisattvas sich.

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཇི་འདྲ་ཞེས། །  
 རྒྱུ་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས། །གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༥

36. DOR NA GANG DU TSCHö LAM TSCHI DSCHE KYANG,  
 RANG GI SSEM KYI Nä KAB TSCHI DRA SCHE,  
 GYüN DU DRäN DANG SCHE SCHIN DäN PA YI,  
 SCHäN DöN DRUB PA GYAL SSä LA LEN YIN.

36. Kurzum, wo immer ihr auch sied, was immer ihr tut, fragt euch: "wie ist der Zustand meines Geistes?" Seid ständig achtsam und bewußt und arbeitet zum Wohle der anderen. So üben Bodhisattvas sich.

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས། །མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བསལ་བའི་ཕྱིར། །  
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ། ༣༦

37. DE TAR TSöN Pä DRUB Pä GE WANAM,  
 THA Yä DRö Wä DUG NGNAL SSAL Wä TSCHIR,  
 KHOR SSUM NAM PAR DAG Pä SSCHE RAB KYI,  
 DSCHANG TSCHUB NGO WA GYAL SSä LA LEN YIN.

37. Widmet die Tugenden, die ihr auf solche Weise durch euer Streben erworben habt, mit jener Weisheit, die in makelloser Weise die drei Aspekte um die Leiden der zahllosen Wesen zu beseitigen. So üben Bodhisattvas sich.

མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།    |དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྒྱུ་འབྲང་ནས།    |  
 རྒྱལ་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་གསུམ་བཅུ་བདུན།    |རྒྱལ་སྤྱི་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།    |    ག

C. DO GYü TäN TSCHO NAM Lā SSUNG Wä DöN,  
 DAM PA NAM KYI SSUNG GI DSCHE DRANG Nä,  
 GYAL SSä NAM KYI LAG LEN SSUM TSCHU DüN,  
 GYAL SSä LAM LA LOB Dö DöN DU Kö.

C. Gestützt auf die Lehren von Sutra, Tantra und deren Kommentare, und den Unterweisungen der Heiligen folgend, habe ich die siebenunddreißig Übungen der Bodhisattvas zum Nutzen jener niedergeschrieben, die den Bodhisattvaweg beschreiten möchten.

སློ་བོས་དམན་ཞིང་སྤྱང་པ་ཆུང་བའི་ཕྱིར།    |མཁས་པ་དགྲེས་པའི་སྤེབ་སྦྱར་མ་མཆིས་ཏེ།    |  
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།    |རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།    |ད་

D. LO DRö MāN SCHING DSCHANG PA TSCHUNG Wä TSCHIR,  
 KHä PA KHYE Pā DEB DSCHOR MA TSCHI TE,  
 DO DANG DAM Pā SSUNG LA TEN Pā TSCHIR,  
 GYAL SSä LA LEN THRUL ME LA PAR SSEM.

D. Da mein Verstand gering ist und ich wenig geübt bin, gibt es heur keine Verse, die Gelehrte erfreuen. Doch da sie sich auf die Sutras und die Erklärungen der Heiligen stützen, halte ich diese Übungen der Bodhisattvas für fehlerlos.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་རྒྱ་བས་ཆེན་རྣམས། ཁྱོད་མན་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། ། ཅ

E. ÖN KYANG GYAL SSä TSCHö PA LAB TSCHEN NAM,  
LO MäN DAG DRä TING PAG KAB Wä TSCHIR,  
GAL DANG MA DREL LA SSO G NYE Pä TSO G,  
DAM PA NAM KYI Sö PA DSä DU SSö L.

E. Aber da es mit meinem geringen Verstandschwierig ist, die Tiefen der kraftvollen  
Bodhisattvataten zu ermessen, bitte ich die Hellen um Nachsicht für Widersprüche,  
Ungereimtheiten und andere Fehler.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དག་བས་འགྲོ་བ་ཀུན། །དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས། །  
སྤྱིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། །སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག། ། ཆ

F. DE Lä DSCHUNG Wä GE Wä DRö KüN,  
DöN DAM KüN DSOB DSCHANG TSCHUB SSEM TSHOG GI,  
SSI DANG SCHI Wä THA LA MI Nä Pä,  
TSCHäN Rä SIG GöN DE DANG TSUNG PAR SHOG

Mögen durch das Positive, das sich hieraus ergibt, alle Wesen Durch den absoluten und den  
relativen Erleuchtungsgeist Wie der nicht in den Extremen von Dasein und Frieden  
verharrende Beschützer Chenrezig werden.

ཅས་པར་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་བའི་བཙུན་པ་སོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་ཆུའི་རིན་  
ཆེན་ཕུག་རྩ་སྤྱར་བའོ། །

Dies wurde zu meine eigenen Nutzen und dem Wohl der Anderen vom textkundigen Logiker, dem  
Mönch Thogme, in der kostbaren Quechsilberhöhle verfaßt.