

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་སྣོད་པོར་རྗེས་བཏུ་བ་
 ལྷན་སྐྱེས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

Bodhisattvan kolmekymmentäseitsemän harjoitusta

༄༅། ར་མོ་ལོ་གཤམ་ར་ཡ།།
 བཀའ་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།།
 འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་དུ་བཅོཅ་མཚན་བཤ།།
 ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།
 རྟེན་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.

ཕན་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-pei 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་སློབ་ལ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ལྷན་གཤམ།
དབྱ་ཡི་སློབ་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མེ་ལྷན་འབར།
སྒྲུང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་སྲུག་སྲུན་ནག་ཅན།
པ་ཡུལ་སློང་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་སྒྲུང་ས་བས་ཉེན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
རྣམ་གཤམ་མེད་པས་དག་སློང་ངང་གིས་འཕེལ།
རིག་པ་དྲུངས་བས་ཚེས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།
དབེན་པ་བསྐྱེན་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.

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

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། །

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་བྱས།
 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་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱབ་བསྐྱལ་རྣམས།།
སྤྲིག་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་བས་གསུངས།།
དེ་སྤྲིར་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་བའི་ལས།།
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐས་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་མཚོ་ག།
དོན་དུ་བཞེར་བ་རྒྱལ་སྐས་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 laq-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 laq-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་སྐྱས་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་།
སྤོང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྱི་བ་རྣམས།
བདག་ལ་ལེན་བ་རྒྱལ་སྐྱས་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།
 ལྷོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སློབ་སྦྱོང་གས་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།
 བྱས་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་བྱ་བ་ཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།།
 བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།།
 ཅད་གྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།།
 ལྷག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།། །༦

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་སྤྱི་བོ་ཡིས།།
 ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟུས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།
 ལྷ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།།
 སྤྱི་བོར་ལེན་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།། །༧

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་སྦྲར།
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 kannettavikseni,

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་རྣམ་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 ontouden

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་སྦྱིར་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་འབྲ།།
 ཇི་ཅམ་སྦྱང་གྲུང་སྦྱང་བ་འཕེལ་བར་འགྱུར།།
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྦྱེ་བའི་དངོས་བོ་རྣམས།།
 འདུལ་ལ་སྦྱོང་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་སྒྲོལ་མེ་ལམ་བུ་ལི་ལྟར།།
 འབྲུལ་སྒྲུང་བདེན་པར་བརྒྱུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།
 དེ་ཕྱིར་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 itsenäisesti olemassa – 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།།
 ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤྲོས་ཅི་དགོས།།
 དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི།།
 སྤྲིན་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་བ་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་སྤྱོད་ལྡེ་ཡིས།།
 རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་རྟུམ་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-pej 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་སྤྱོད་པས།།
 དེ་སྤྱིར་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-pej 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.

ནོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱི་བཀའ་ཞུ་དག་གོ།
ཉེས་པ་སྐྱོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།
ཐོག་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 mahayanana harjoittajien vioista puhumisen välttäminen

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

on bodhisattvan harjoitus.

ཉིད་བཀུར་དབང་གིས་མན་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་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུངས་ནས།།
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱེས་མ་ཐག།
 འགྱུར་འཇོམས་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།།
སྐྱུན་དུ་བྱོན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།།
གཞན་དོན་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལྟར་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་བསྐྱུ་བ་བའི་དགོ་བ་རྣམས།།
མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་བསལ་བའི་བྱིར།།
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།།
བྱང་ཆུབ་བསྐྱོ་བ་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལྟར་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.

se 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

tämä teksti 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་ལྷུང་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 © 2010 Ani Sherab