



༄༅། །རྒྱལ་སྤྱུག་ལག་ལེན་སྐྱོད་མ་བཟུགས་སོ། །

ข้อปฏิบัติ 37 ประการของพระโพธิสัตว์

[บทนมัสการ]

༄༅། །ན་མོ་ལོ་གེ་ལྷ་ར་ཡེ། །

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། །

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

སྐྱ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །

རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གུས་བས་ཕྱག་འཚོལ་ལོ། །

นโม โลกेश्वรเย ฯ ขอนอบน้อมแต่พระโลกेश्वร ฯ
ขอนอบน้อมด้วยความเคารพทางกาย วาจา และใจตลอดกาลนาน
แต่ครุผู้ประเสริฐอันเป็นหนึ่งในเดียวกับพระอวโลกิเตศวรผู้เป็นที่พึ่ง
แม้ท่านเห็นว่าทุกสิ่งไม่มีการไปและการมา
ทว่ายังเพียรพยายามเพียงเพื่อประโยชน์แห่งสรรพชีวิตเท่านั้น ฯ

[บทสัจญญาวาจะรจนา]

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

དམ་ཚོས་སྐྱབ་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རགས་ལས་བས། །

རྒྱལ་སྤྱུག་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། །

เหล่าพระสัมพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นต้นกำเนิดแห่งประโยชน์และความสุข
เกิดขึ้นจากการบรรลुพระสัจธรรม
เพราะข้อนี้ต้องอาศัยการทราบข้อปฏิบัติของพวกท่าน
ดังนั้น ข้าพเจ้าจะกล่าวข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ทั้งปวง ฯ

[1]

དལ་འབྱོར་གྱི་ཚོན་རྟོག་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །

བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། །



ཉིན་དང་མཚན་རྒྱ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། 1

ཉན་སེམས་སྒྲོམ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། 1

เมื่อได้รับร่างมนุษย์อันล้ำค่าสมบูรณ์พร้อมและได้มาแสนยากดูจนวาล้ำใหญ่นี้
การเรียน การตรึกตรอง และการปฏิบัติภาวนา
โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน
เพื่อพาดตนเองและผู้อื่นข้ามพ้นจากสังสารวัฏอันเปรียบดั่งมหาสมุทร
เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[2]

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྒྱུ་ལྟར་གཡོ། 1

དགའ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར། 1

སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་ལུག་སུན་ནག་ཅན། 1

ས་ཡུལ་སྤྲོད་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། 1

ราคะ - ความยึดติดผูกพันในญาติมิตรทำให้ซัดส่ายดังสายน้ำ
โทสะ - ความเกลียดโกรธศัตรุแผดเผาตั้งไฟ
โมหะ - อวิชชาความหลงมึตมัวทำให้ลืมนสิ่งทีควรปฏิบัติและสิ่งทีควรละ
การละทิ้งแผ่นดินเกิดทีทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[3]

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། 1

རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། 1

རིག་བ་དྲུངས་པས་ཚོས་ལ་ངས་ཤེས་སྒྲི། 1

དབེན་བ་བསྟེན་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། 1

เมื่อละทิ้งแผ่นดินเกิดซึ่งเป็นสิ่งไม่ดีแล้ว ก็เลสทีค่อยลดน้อยลง
เมื่อไม่มีสิ่งทีทำให้ไขว้เขว การปฏิบัติกุศลทีเพิ่มพูนเข้มแข็งขึ้นตามธรรมชาติ
เมื่อความรับรู้กระจ่างชัด ก็เกิดความเชื่อมั่นในพระธรรม
การอาศัยสถานทีหลีกเร้นสงบสงัดเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[4]

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེན་བཤེས་སོ་སོར་འབྲེལ། །

འབད་པས་སྐྱབ་པའི་ཉོན་ཇུས་ཤུལ་དུ་ལུས། །

ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར། །

ཚོ་འདི་སྒོས་བཏང་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

เราต้องพลัดพรากจากญาติมิตรผู้เป็นที่รักผูกพันกันมานาน
ต้องละทิ้งทรัพย์สมบัติที่ได้มาด้วยความอุตสาหะพยายาม
จิตวิญญาณอันเป็นดังแบกผู้มาเยือนก็ต้องละทิ้งร่างกายที่พักอาศัย
การละทิ้งความยึดติดในชีวิตนี้เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓

[5]

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །

ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །

བྱམས་དང་སྦྱིང་རྩེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི། །

གྲོགས་ངན་སྦྲིང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

หากคบผู้ใดเป็นเพื่อนแล้วกิเลสพิษทั้งสาม (ราคะ โทสะ โมหะ) ยิ่งพอกพูนขึ้น
การเรียน การตรึกตรอง และการปฏิบัติภาวนาเริ่มเสื่อมลง
ความเมตตาและความกรุณาเสื่อมสิ้นไป
การหลีกเลี่ยงเพื่อนที่ไม่ดีเช่นนั้นเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓

[6]

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །

ཡོན་ཏན་ཡར་རོལ་སྐྱེ་ལྷུ་ལྷུར་འཕེལ་འགྱུར་བའི། །

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་ལས་ཀྱང་། །

གཅེས་པར་འཛིན་པར་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

หากอาศัยกัลยาณมิตร (อาจารย์) ผู้ใดแล้ว การทำผิดพลาดหมดสิ้นไป
คุณสมบัตินดีเพิ่มพูนขึ้นดังพระจันทร์ข้างขึ้น
ความรักถนอมกัลยาณมิตร (อาจารย์) ผู้แท้จริงนั้นยิ่งกว่าร่างกายของตนเอง
เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓



[7]

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡིས། །

འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱབ་པར་རུས། །

དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི། །

དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

เทพทางโลกจะสามารถปกป้องคุ้มครองผู้ใดได้เล่า

ในเมื่อยังติดอยู่ในคุกคือสังสารวัฏเสียเอง

ฉะนั้น การถึงพระรัตนตรัยอันแท้จริงที่สามารถปกป้องคุ้มครองทุกชีวิตได้เป็น

สรณะ จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[8]

ཞིན་རུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱབ་བསྐྱལ་རྣམས། །

སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་པས་གསུངས། །

དེ་ཕྱིར་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས། །

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

พระศากยมุนีได้ตรัสถึงความทุกข์ทั้งหลายในอบายภูมิอันทนได้แสนยาก

ว่าเป็นผลวิบากแห่งกรรมชั่วบาป

ฉะนั้น การไม่ยอมทำบาปเสียเลย แม้ต้องเป็นอันตรายถึงชีวิตก็ตาม

จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[9]

སྤིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་ཟིལ་པ་བཞིན། །

ཡུང་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིགས་པའི་ཚས་ཅན་ཡིན། །

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག། །

དོན་རུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

ความสุขในไตรภูมิเหือดแห้งหายไปโดยชั่วขณะเดียวเท่านั้น

เปรียบเสมือนหยาดน้ำค้างบนปลายหญ้า (เหือดแห้งหายไปยามต้องแสงอาทิตย์)

การแสวงหาสภาวะประเสริฐสุดคือความหลุดพ้นอันไม่มีวันเปลี่ยนแปลง

เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[10]

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་བཅས། །
 མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། །
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱེད་ཕྱིར། །
 བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱེད་ལག་ལེན་ཡིན། །

เมื่อสรรพชีวิตผู้เคยเกิดเป็นมารดาภักทนะนุถนอมเรามาตั้งแต่อดีตกาลอันนานจนไม่
 พบจุดเริ่มต้น ได้ประสบความทุกข์ยาก ความสุขของเราเองจะมีประโยชน์อันใดเล่า
 ดังนั้น การตั้งโพธิจิตเพื่อช่วยเหลือสรรพชีวิตมหาศาลนับไม่ถ้วนให้หลุดพ้น
 จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[11]

སྐྱུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདྲོད་ལས་བྱུང། །
 ཐོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས། །
 དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དག། །
 ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྐྱེད་ལག་ལེན་ཡིན། །

ความทุกข์ทั้งปวงเกิดขึ้นจากการปรารถนาความสุขเพื่อตนเอง
 พระสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นจากจิตที่ปรารถนาประโยชน์เพื่อผู้อื่น
 ฉะนั้น การมอบความสุขของตนเองแลกกับการรับความทุกข์ของผู้อื่น
 จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[12]

སྐྱུ་དག་འདྲོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་འོར། །
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གས་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང། །
 ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས། །
 དེ་ལ་བསྐྱོབ་རྒྱལ་སྐྱེད་ལག་ལེན་ཡིན། །

แม้ว่าผู้ใดจะถูกรบกวนจากความโลภจัดครอบงำ
 ลักขโมยเองหรือใช้ให้ผู้อื่นลักขโมยทรัพย์สินสมบัติของข้าพเจ้าจนหมดสิ้นก็ตาม
 การอุทิศร่างกาย ทรัพย์สินสมบัติ พร้อมทั้งกุศลที่ได้สั่งสมมาในอดีต ปัจจุบัน และ
 อนาคตแก่ผู้นั้น เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[13]

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

หากแม่ผู้ใดตัดศีรษะข้าพเจ้า
ทั้งที่ข้าพเจ้าไม่ได้ทำความผิดแม่เพียงน้อยเดียว
การรับความผิดบาปของเขามาไว้เสียเองด้วยความรักกรุณา
เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[14]

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྒྲོ་ཚོགས་པ། །
སྤྱིང་གསུམ་བྱབ་པར་སྤྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང། །
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲུང་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

แม่ผู้ใดจะกล่าวร้ายข้าพเจ้าต่าง ๆ นานา
ประจานไปทั่วพื้นล้านโลกรธาตุ
การกลับสรรเสริญคุณสมบัติอันดีของผู้นั้นด้วยจิตรักเมตตา
เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[15]

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

แม้มีผู้กล่าวประจานชี้โทษของข้าพเจ้า
หรือกล่าวคำหยาบคายในท่ามกลางสาธารณชน
การนอบน้อมต่อผู้นั้นด้วยความเคารพ ด้วยความรู้สึกว่าผู้นั้นเป็นกัลยาณมิตร
(อาจารย์) เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[16]

བདག་གི་སྲུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེདས་བའི་མིས། །

བདག་ལ་དབྱ་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང། །

ནད་གྲིས་བཏབ་པའི་སྲུ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །

ལྷག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

แม้ว่าข้าพเจ้าจะปกป้องดูแลผู้ใดด้วยความรักประหนึ่งบุตรของตนเอง
แต่เขากลับมองและประพฤติต่อข้าพเจ้าประหนึ่งว่าเป็นศัตรู
การรักเมตตาต่อผู้นั้นอย่างท่วมท้นประดุจมารดาร์กบุตรผู้กำลังป่วยไข้
เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[17]

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། །

ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྩས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང། །

སྐྱ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི། །

སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

แม้หากผู้ที่เสมอกันหรือต่ำกว่าข้าพเจ้า
เหยียดหยามข้าพเจ้าด้วยความหยิ่งทรนง
การเทิดทูนผู้นั้นไว้เหนือกระหม่อมของตนด้วยความเคารพดุจเทิดทูนคุณ
เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[18]

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྩས། །

ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྲིས་བཏབ་ཀྱང་སྲུ། །

འགོ་ཀུན་སྲིག་སྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང། །

ལྷམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

แม้ต้องจนด้วยปัจจัยยังชีพ ถูกผู้คนดูถูกเหยียดหยามอยู่เสมอ
ป่วยหนัก และถูกวิญญูณร้ายรบกวน
การรับบาปและความทุกข์แทนสรรพชีวิตทั้งหมดอย่างกล้าหาญ
เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[19]

ལྷན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུང། །
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡིས་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང། །
 སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱི་བོ་མེད་གཟིགས་ནས། །
 ལེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

แม้ข้าพเจ้าจะมีชื่อเสียง มีคนจำนวนมากน้อมศรัทธาไหว
 ใต้รับทรัพย์สมบัติมหาศาลประหนึ่งท้าวไวศรฉนวน (ท้าวเวสสุวรรณ)
 การมองเห็นทรัพย์สมบัติความรุ่งเรืองในสังสารวัฏว่าไม่มีแก่นสาร
 ปราศจากความหยิ่งทรนง เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[20]

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྤུལ་ན། །
 ལྷི་རོལ་དག་པོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
 དེ་ལྷིར་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས། །
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

หากไม่ปราบศัตรูคือโทษของตนเองแล้ว
 แม้จะปราบศัตรูภายนอก ศัตรูก็กลับเพิ่มพูนมากขึ้น
 ดังนั้น การฝึกจิตของตนเองด้วยพลังทัฬหแห่งความเมตตาและกรุณา
 จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[21]

འདོད་པའི་ཡིན་ཏན་ལན་ཚཱི་རྒྱུད་འདྲ། །
 ཇི་ཅིམ་སྤྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དེད་སོ་རྣམས། །
 འཕྲལ་ལ་སྤྱོད་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

กามคุณเปรียบเสมือนน้ำเค็ม
 ได้เสพมากเพียงไรก็ยิ่งกระหายมากขึ้นเพียงนั้น
 การสละทิ้งเหล่าวัตถุที่ทำให้เกิดความยึดติดผูกพันเสียทันที
 เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[22]

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

ทุกสิ่งทีปรากฏขึ้นเหล่านี้ล้วนแต่เป็นจิตของตน
 จิตเองไร้ข้อสงสัยต่างเหนือการปรุงแต่งมาตั้งแต่ตั้งเดิม
 การเข้าใจข้อนี้แล้วไม่แบ่งแยกลักษณะเป็นสิ่งที่ถูกยึดถือและผู้ยึดถือทั้งหลาย เป็น
 ข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[23]

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་བ་ན། །
 དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །
 མཛེས་བར་སྐྱབ་ཡང་བདེན་བར་མི་ལྟ་ཞིང་། །
 ཞེན་ཆགས་སྐྱོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

เมื่อพบวัตถุที่น่าพอใจ แม้จะปรากฏงดงาม
 การมองว่าวัตถุนั้นไม่มีอยู่จริง
 ดังสายรุ้งแห่งฤดูร้อน
 แล้วละความยึดติดผูกพัน (ในวัตถุนั้น) เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[24]

ལྷུག་བསྐྱེད་སྐྱོ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་གི་ལྟར། །
 འཇུལ་སྐྱབ་བདེན་བར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །
 དེའི་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། །
 འཇུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

ความทุกข์ต่าง ๆ เป็นมายาดุจทุกข์เพราะบุตรเสียชีวิตในความฝัน
 หากยึดถือภาพมายาว่าเป็นความจริงก็จะเหน็ดเหนื่อยนัก
 ดังนั้น เมื่อประสบความยากลำบาก
 การระลึกรู้ว่าทุกข์เหล่านั้นเป็นเพียงมายา จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[25]

བྱང་ཚུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། །

ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས། །

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྐྱོན་མི་རེ་བའི། །

སྦྱོན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

หากผู้ปรารถนาการตรัสรู้ยังต้องสละแม้แต่ร่างกายของตนเป็นทานแล้ว

ก็ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงการสละเหล่าวัตถุสิ่งของภายนอก

ฉะนั้น การสละบริจาคทานโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทนและไม่หวังผลวิบากอันดี

จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[26]

ཚུམ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། །

གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གདམ་མི་གནས། །

དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡིས། །

ཚུམ་ཁྲིམས་སྲུང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

หากเมื่อการไม่มีศีลทำให้ไม่สำเร็จแม้แต่ประโยชน์ของตนเองแล้ว

ความปรารถนาจะช่วยให้ประโยชน์ผู้อื่นสำเร็จก็เป็นข้อที่น่าขัน

ฉะนั้น การรักษาศีลด้วยไม่ต้องการจะอยู่ในสังสารวัฏ

จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[27]

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐྱེས་ལ། །

གཞོན་ཁྲེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས། །

དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། །

བཟོད་པ་སྦྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །

ทุกสิ่งที่ทำร้ายเราเปรียบเสมือนสมบัติล้ำค่า

สำหรับพระโพธิสัตว์ผู้ปรารถนาสมบัติคือกุศล

ฉะนั้น การอดทนโดยไม่โกรธเกลียดผู้ใดด้วยประการทั้งปวง

จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[28]

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉམ་རང་ཡང་། །
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ཏུ་བསྐྱོན་མཐོང་ན། །
 འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི། །
 བསྐྱོན་འབྱུང་སྐྱོན་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

เมื่อเห็นว่าแม้แต่พระสาวกและพระปัจเจกพุทธเจ้าผู้ทำเพื่อประโยชน์ตนเท่านั้น
 ก็ยังเร่งเพียรพยายามประดุจจะดับไฟที่ตกใส่ศีรษะ
 การเริ่มทำความเพียรอันเป็นต้นกำเนิดของคุณลักษณะที่ดี
 เพื่อประโยชน์ของสรรพชีวิต เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[29]

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །
 ཉམ་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདའ་བ་ཡི། །
 བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

เมื่อทราบว่ามีปีศาจที่ประกอบด้วยสมณะ
 ทำลายกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง
 การปฏิบัติสมาธิอันพันหนืออรูปภูมิทั้ง 4 โดยแท้จริง
 เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[30]

ཤེས་རབ་མེད་པར་བཅོལ་སྤྱིན་ལྷ་ཡིས། །
 རྗོགས་པའི་བྱང་རྒྱབ་འཐོབ་པར་མི་རུས་པས། །
 ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །
 ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

ไม่มีผู้ใดสามารถบรรลุความรู้แจ้งอันบริบูรณ์ได้ด้วยปารมิตาเพียง 5 ประการ
 โดยปราศจากปรัชญาปารมิตา (ปัญญาบารมี)
 ฉะนั้น การมีอุปายะ (วิธีการอันชาญฉลาด) และสิ่งสมปัญญาที่ไร้ความยึดติดใน
 ผู้ทำ การกระทำ และผู้รับการกระทำ จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[31]

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

หากไม่ตรวจสอบความผิดของตนด้วยตนเองแล้ว
 แม้รูปภายนอกจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ก็กลับเป็นผู้ปฏิบัติธรรม
 ฉะนั้น การหมั่นตรวจสอบความผิดของตนเสมอแล้วขจัดทิ้งเสีย
 จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[32]

ཉེན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གིས། །
 ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལྷགས་པའི་གང་ཟག་གི། །
 ཉེས་པ་མི་སྤྲོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

หากกล่าวถึงความผิดของพระโพธิสัตว์อื่นด้วยอำนาจกิเลส
 ตนเองนั้นแลย่อมเป็นผู้ผิด
 ฉะนั้น การไม่กล่าวถึงความผิดของบุคคลผู้เข้าสู่มหายาน
 จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[33]

རླེད་བཀུར་དབང་གིས་མན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་། །
 ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །
 མཛེས་བཤེས་བྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ། །
 ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

เมื่อวิวาทกันเพราะลาภสักการะ
 การเรียน การตริกตรอง และการปฏิบัติภาวนาก็จะเสื่อมลง
 ฉะนั้น การละทิ้งความยึดติดในครอบครัวของญาติมิตรและทานบดี
 จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[34]

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

เมื่อกล่าวคำหยาบให้ผู้อื่นไม่สบายใจ
 จริยาของพระโพธิสัตว์ย่อมเสื่อมลง
 ฉะนั้น การเลิกกล่าวคำหยาบที่ทำให้ผู้อื่นเสียใจ
 จึงเป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[35]

ཉེན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་སྒྲིག་དཀའ་བས། །
 རྩན་ཤེས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྩུང་ནས། །
 ཆགས་སོགས་ཉེན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག །
 འགྱུར་འཇོམས་བྱེད་པར་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

หากคุ้นชินกับกิเลสแล้ว ก็จะไม่ไหวได้ยาก
 ฉะนั้น การถืออาวุธเครื่องแก้ไขคือสติสัมปชัญญะ
 ทำลายกิเลส เช่น ราคะ ทັນทีที่บังเกิดขึ้น
 เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ

[36]

མདོར་ན་གང་དུ་སྦྱོང་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། །
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །
 རྒྱན་དུ་རྩན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས། །
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

โดยสรุป การช่วยให้ประโยชน์ของผู้อื่นสำเร็จ
 ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ทำสิ่งใด
 และไม่ว่าสภาพจิตของตนจะเป็นเช่นไรก็ตาม
 เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ฯ



[37]

དེ་སྟར་བཅོམ་པས་བསྐྱབ་པའི་དག་བ་རྣམས། །
མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་ཕྱིར། །
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །
བྱང་ཚུབ་བསྐྱོད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

การอุทิศบุญกุศลที่สำเร็จขึ้นด้วยความพยายามเช่นนั้นเพื่อการตรัสรู้
ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์
ปราศจากความยึดติดในผู้อุทิศบุญ การอุทิศบุญ และผู้รับบุญที่อุทิศ
เพื่อขจัดทุกข์ของสรรพชีวิตจำนวนนับไม่ถ้วน
เป็นข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ๓

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། །
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །
རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤྲུལ་ཅུ་བདུན། །
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལས་ལ་སྐྱོབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །

ข้าพเจ้า (เกียลเซ ทกเม ชังโป) รจนาข้อปฏิบัติ 37 ประการ
ของพระโพธิสัตว์ทั้งปวง ตามคำสอนของเหล่าสัตบุรุษ
คือเนื้อความอันกล่าวจากพระสูตร พระตันตระ และอรรถกถา
สำหรับผู้ปรารถนาจะศึกษาโพธิสัตว์มรรค ๓

སྒྲོ་བྲོས་དམན་ཞིང་སྤྲུངས་པ་ཚུང་བའི་ཕྱིར། །
མཁས་པ་དགུས་པའི་སྤྲོབ་སྤྲོར་མ་མཆིས་ཏེ། །
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་འཕྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། །

ด้วยข้าพเจ้ามีปัญญาทราวมแลเหล่าเรียนมาน้อย
บทร้อยกรองนี้จึงไม่ไพเราะจับใจบังเกิด
แต่เพราะอาศัยพระสูตรและคำสอนของโบราณจารย์
ข้าพเจ้าจึงคิดว่าข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์นี้เป็นจริงไม่ผิดเพี้ยน ๓



འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐུལ་སྤྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས། །
 ལྷོ་དམན་བདག་འདུས་གཏིང་དབག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་བའི་ཚོགས། །
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ། །

แม้กระนั้น ข้อปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ก็มีมหาศาลดุจคลื่นใหญ่
 บุคคลผู้มีสติปัญญาทราวมเช่นข้าพเจ้าไม่อาจหยั่งถึงได้
 ดังนั้น ขอปวงสัตบุรุษจงให้อภัยข้าพเจ้า
 เรื่องโทษทั้งหลาย เช่น ข้อผิดเพี้ยนและข้อผิดพลาดเถิด ฯ

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དག་བས་འགྲོ་བ་ཀུན། །
 དོན་དམ་ཀུན་རྗེས་བྱུང་རྒྱབ་སེམས་མཚན་གཤིས། །
 སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་བའི། །
 སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་བར་ཤོག །

ด้วยบุญกุศลอันเกิดขึ้นจากการรจนา
 ขอให้สรรพชีวิตทั้งหมดบรรลुสภาวะเสมอกับพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ผู้เป็นที่พึ่ง
 ผู้ไม่ดำรงอยู่ในขอบเขตแห่งสังสารวัฏและนิพพานอีกต่อไป
 ด้วยโพธิจิตอันประเสริฐสุดทั้งระดับปรมาตม์และสมมติเถิด ฯ

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་བའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དུལ་ཚུའི་རིན་
 ཆེན་ཕྱག་དུ་སྐྱར་བའོ། །།

บทข้อปฏิบัติ 37 ประการของพระโพธิสัตว์นี้ พระเกียลเซ ทกเม ชังโป อาจารย์ผู้ถ่ายทอดคัมภีร์และวิชา
 ตรรกะ รจนาที่ถ้ำรินเชน ในงูลชู เพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น ฯ

เปมา เดเชน โชโช (สุกัญญา เจริญวีรกุล) แปลเป็นภาษาไทย
 โชยিং ลา-ดรน (สมศรี เจริญวีรกุล) ตรวจทาน

Rangjung Yeshe Thailand Vajrayana School, 2018. Revised 2021.
 (Trans. Sukanya Pema Dechen Chotso,
 Edited by Somsri Choying Lhadron)