



༣༡། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་སྐྱེང་བ།།

## La ghirlanda di gioielli del Bodhisattva

Testo composto dal grande pandita indiano  
Atisha Dipamkara Shrijinana

ངལ་གསོ



NGALSO  
Western Buddhism

༡༡། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་རྫོར་བུའི་སྤེང་བ།།

# La ghirlanda di gioielli del Bodhisattva

Byang-chub-sems-dpa' nor-bu'i phreng-pa

Testo composto dal grande pandita indiano  
Atisha Dipamkara Shrijinana

Lama Gangchen



Peace Publications



།། ལྷིང་རྩེ་བའི་སྤོ་ལ་འཛོལ་མེ་མཛེད།།

Atisha  
Dipamkara Shrijinana

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་སྤེང་བ།།

ཐུ་གར་སྐད་དུ། བོ་རྗེ་སུ་མ་ཉི་ཨ་བ་ལི།  
བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་སྤེང་བ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །  
ལྷ་མ་རྣམས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །  
དད་པའི་ལྷ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང། །བསྐྱབ་ལ་ནལ་ཉན་གཅེས་སུ་བྱ། །  
གཉིད་རྣུགས་ལེ་ལོ་རབ་སྤང་ཞིང། །ཉལ་ཏུ་བཙོན་འགྲུས་འབད་བར་བྱ། །

ཐན་དང་ཤེས་བཞེན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སློ་རྣམས་ཉལ་ཏུ་བསྤང། །  
ཉེན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང། །སེམས་གྱི་རྒྱུད་ལ་བཉལ་བར་བྱ། །

བདག་གི་ཉེས་པ་བསྐྱབ་བྱ་ཞིང། །གཞན་གྱི་འཇུག་པ་བཙུག་མི་བྱ། །  
བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྤང་བྱ་ཞིང། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་བར་བྱ། །

རྗེད་དང་བཀུར་སྟེ་སྤང་བྱ་ཞིང། །ཁྱེད་གཤགས་ཉལ་ཏུ་སྤང་བར་བྱ། །  
འདོད་པ་རྒྱུད་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང། །བྱས་ལ་དེན་དུ་བཙོན་བར་བྱ། །

བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་བསྐྱོམ་བྱ་ཞིང། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བཉལ་བར་བྱ། །  
མི་དགོ་བཅུ་ཉི་སྤང་བྱ་ཞིང། །ཉལ་ཏུ་དད་པ་བཉལ་བར་བྱ། །

ཁོ་དང་ང་རྒྱལ་གཞོན་གྱུ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་དང་ལྡན་པར་གྱུ། །  
ལོག་པའི་འཚོ་བ་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །ཚོས་ཀྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བར་གྱུ། །

ཟང་ཟིང་ཐམས་ཅད་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །འཕགས་པའི་འོད་གྱིས་བརྒྱན་པར་གྱུ། །  
འདྲུ་འཛི་ཐམས་ཅད་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་གྱུ། །

འབྲུལ་བའི་ཚིག་རྣམས་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་ངག་ནི་བསྐྱམ་པར་གྱུ། །  
ལྷ་མ་མཁའ་པོ་མཐོང་བའི་ཚོ། །གྲུས་པར་རིམ་གྲོ་བསྐྱེད་པར་གྱུ། །

གང་ཟག་ཚོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང་། །ལས་དང་པོ་བའི་སེམས་ཅན་ལ། །  
སྟོན་པའི་འདྲུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་གྱུ། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚོ། །པ་མ་སུ་ཚའི་འདྲུ་ཤེས་བསྐྱེད། །  
སྤྲིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་གྱུ། །

སྤང་དང་མི་བདེའི་སེམས་སྤངས་ཞིང་། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་གྱུ། །  
གང་ལའང་ཆགས་པ་སྤང་གྱུ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་གྱུ། །

ཆགས་པས་བདེ་འགྲོའང་མི་ཐོབ་ཅིང་། །ཐར་པའི་སློག་ཀྱང་གཙོད་པར་བྱེད། །  
གང་དུ་བདེ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་ཏུ་འབད་པར་གྱུ། །

ཐོག་མར་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པ། །དང་པོར་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་གྱུ་སྟེ། །  
དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་གྲུས། །གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འབྲུབ་མི་འབྲུབ། །

རྟམ་ཏུ་སྤྲིག་དང་དགའ་བྲལ་བས། །གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱང་ཚོ། །  
དེ་ཚོ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང། །སྒྲ་མའི་གདམས་ངག་བྲན་པར་བྱ། །

ཞུམ་པའི་སེམས་ནི་བྱང་བའི་ཚོ། །སེམས་གྱི་གཟེངས་ནི་བསྟོད་པར་བྱ། །  
གཉིས་ཀ་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ། །

གང་དུ་ཆགས་སྤང་ཡུལ་བྱང་ཚོ། །སྐྱུ་མ་སྐྱུལ་བ་བཞིན་དུ་གླ། །  
མི་སྐྱེན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚོ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་བཏྟ་བར་བྱ། །  
ལུས་ལ་གཞོད་བ་བྱང་བའི་ཚོ། །སྟོན་གྱི་ལས་སུ་བཏྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐའ་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང། །རི་དྲགས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ། །  
བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྦྲ་བྱ་ཞིང། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

རྟམ་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང། །ལེ་ལོ་སྟོམས་ལས་སེམས་བྱང་ཚོ། །  
དེ་ཚོ་བདག་ལ་རྩན་བགང་ཞིང། །བརྟུལ་ཞུགས་སྦྱིང་པོ་བྲན་པར་བྱ། །  
གལ་ཉེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྦྲ་བ་དང། །  
ཁོ་གཉེར་ངོ་རྩམ་སྤང་བྱ་ཞིང། །རྟམ་ཏུ་འཇུག་ཞིང་གནས་པར་བྱ། །

རྒྱན་དུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །སེར་སྣ་མེད་ཅིང་སྦྱིན་ལ་དགལ། །  
ཕྱག་དོག་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱ། །

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱང་བའི་བྱིར། །ཚོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང། །  
རྟམ་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

ངོ་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །རྟལ་ཏུ་ཚུགས་ནི་སྐབ་པར་གྱ། །  
གཞན་ལ་བརྟམ་པ་སྤང་བྱ་ཞིང། །ལྷན་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་གྱ། །  
གཞན་ལ་གདམས་ངག་བྱེད་པའི་ཚེ། །སྤྲིང་རྗེ་པན་སེམས་ལྡན་པར་གྱ། །

ཚོས་ལ་བསྐྱར་བ་མི་འདེབས་ཤིང། །གང་མོས་དེ་ལ་འདུན་པ་དང། །  
ཚོས་སྤོད་རྣམ་བཅུའི་སྒྲོ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་བྱེད་པར་འབད་པར་གྱ། །

དུས་གསུམ་དགོ་བ་ཅི་བསགས་པ། །སྤྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཚེན་པོར་སྤོ། །  
བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདར། །རྟལ་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་བ་ཡི། །  
སྒྲོན་ལམ་ཚེན་པོ་གདབ་པར་གྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང། །ཡེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྗེ་གས་པར་འགྱུར། །  
སྤྱི་བ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་འགྱུར་ཏེ། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །  
སྤྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

དད་པའི་ནོར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནོར། །གཏོང་བའི་ནོར་དང་ཐོས་པའི་ནོར། །  
ཁྲེལ་ཡོད་ངོ་ཚོ་ཤེས་པའི་ནོར། །ཤེས་རབ་ཉིད་གྱི་ནོར་བདུན་ཏེ། །

ནོར་གྱི་དམ་པ་འདི་དག་ནི། །མི་ཟད་པ་ཡི་ནོར་བདུན་ཏེ། །  
མི་མ་ཡིན་ལ་བརྗོད་མི་གྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་དག་ལ་བརྟལ། །གཅིག་སྐུར་འདུག་ན་སེམས་ལ་བརྟལ། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྡན་མར་མེ་མཚན་བཟང་པོ་ཡི་ཤེས་སྤྲིང་པོས་མཚན་  
པ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་སྒྲེང་བ་རྗེ་གས་སོ། །དགོ་ལེགས་འཕེལ། །

## La ghirlanda di gioielli del Bodhisattva

Byang-chub-sems-dpa' nor-bu'i phreng-pa

*In sanscrito: Bodhisattvamaniavali*

*In tibetano: Byang-chub-sems-dpa' nor-bu'i phreng-pa*

Omaggio alla grande compassione  
Omaggio a tutte le guide spirituali  
Omaggio alle divinità di meditazione

- 1 Abbandona ogni dubbio e dedicati con entusiasmo alla pratica.  
Abbandona la pigrizia, l'apatia e il torpore e coltiva sempre un impegno colmo di entusiasmo.
- 2 Tramite la consapevolezza, la vigilanza e l'attenzione, ricordati di sorvegliare costantemente ogni porta dei sensi.  
Sia di giorno sia di notte, per tre volte, esamina ripetutamente il tuo continuum mentale.
- 3 Rivela apertamente i tuoi errori e non cercare difetti negli altri.  
Nascondi i tuoi pregi, ma loda le buone qualità degli altri.
- 4 Rifiuta onori e acquisizioni e rigetta sempre il desiderio di notorietà.  
Avendo pochi desideri, sii soddisfatto e ricambia gli atti di gentilezza.



- 5 Medita sull'amore e sulla compassione e stabilizza la mente del risveglio. Evita le dieci azioni negative e rafforza costantemente la tua fede.
- 6 Vinci l'ira e l'arroganza e sii umile. Evita mezzi scorretti di sostentamento e conduci una vita di verità (il Dharma).
- 7 Abbandona tutti i possedimenti mondani e adornati con le gemme dei superiori. Elimina ogni frivolezza e dimora in solitudine.
- 8 Rinuncia alle chiacchiere prive di senso e sii sempre consapevole di ciò che dici. Quando incontri il tuo maestro mettiti a sua disposizione, con rispetto.
- 9 Verso chi possiede l'occhio della dottrina e nei riguardi degli esseri senzienti principianti sviluppa l'attitudine di considerarli tuoi maestri.
- 10 Quando vedi qualsiasi essere senziente, consideralo come tuo figlio o genitore. Abbandona le amicizie fuorvianti e affidati a virtuosi compagni spirituali.
- 11 Abbandona l'avversione e l'infelicità e, ovunque vai, sii felice. Abbandona l'attaccamento a qualsiasi cosa e rimani libero dall'avidità.

- 12 L'attaccamento non ti procurerà mai una rinascita felice,  
perchè distrugge l'essenza della liberazione.  
Ogni qualvolta apprendi insegnamenti che conducono alla  
felicità, sforzati costantemente di praticarli.
  
- 13 Qualsiasi cosa tu abbia iniziato a fare,  
innanzitutto portala a termine.  
In questo modo, agisci positivamente in ogni circostanza,  
altrimenti non otterrai alcunchè.
  
- 14 Evita sempre di compiacerli delle azioni negative.  
Quando in te si manifesta vanagloria,  
estirpa subito una simile arroganza.  
Rammenta gli insegnamenti del tuo maestro.
  
- 15 Quando sorge una mente colma di timore e paura,  
rendi lode alla sublime qualità della mente.  
Medita sulla vacuità di entrambi.
  
- 16 Ogni qualvolta appaiono oggetti che stimolano  
l'attrazione o l'avversione,  
considerali come illusioni ed emanazioni.  
Quando ti rivolgono parole offensive,  
considerale come un'eco.  
Quando il tuo corpo sperimenta un danno,  
consideralo come il risultato delle tue azioni precedenti.
  
- 17 Dimora in completa solitudine, oltre i confini della città,  
come i cadaveri degli animali selvatici.  
Stai con te stesso, celandoti agli altri,  
e rimani privo di attaccamento.

- 18 Mantieni costantemente la consapevolezza del tuo yidam (*compromesso*) e, quando sorgono l'indolenza o l'apatia, sii consapevole di questi difetti e prova un sincero rinascimento.
- 19 Se incontri altre persone, conversa in modo tranquillo e sincero. Elimina dal tuo viso ogni espressione di rabbia, o sdegno, e cerca di essere sempre cordiale.
- 20 Quando sei in compagnia di altri, con gioia sii sempre generoso, eliminando ogni avarizia. Abbandona completamente ogni gelosia.
- 21 Per proteggere la mente altrui, evita ogni disputa e sii sempre paziente.
- 22 Non adulare e non essere volubile, ma rimani sempre fermo e risoluto. Evita di disprezzare gli altri e comportati sempre in modo rispettoso. Quando dai consigli agli altri, sii compassionevole e pensa al loro beneficio.
- 23 Non disprezzare alcuna dottrina spirituale e segui con impegno quella che preferisci. Per mezzo della porta delle dieci pratiche del Dharma, impegnati con tenacia, di giorno e di notte.

- 24 Qualsiasi virtù tu abbia creato nei tre tempi,  
dedicala al supremo, insuperabile risveglio.  
Dedica la tua energia positiva (meriti) a tutti gli esseri senzienti.  
Offri costantemente la preghiera dei sette rami  
unita a grandi aspirazioni per il sentiero.
- 25 Se agisci in questo modo, porterai a compimento  
le due accumulazioni di merito e di saggezza.  
Inoltre, con l'eliminazione delle due oscurazioni,  
esaudendo così lo scopo della rinascita umana,  
avrà realizzato l'insuperabile, completo risveglio.
- 26 La gemma della fede, la gemma dell'etica,  
la gemma della generosità, la gemma dell'ascolto, la gemma  
della considerazione (per gli altri),  
la gemma del ritegno,  
la gemma della saggezza: queste sono le sette gemme supreme.
- 27 Queste sette gemme sono inesauribili.  
Non rivelarle agli esseri non umani.
- 28 In compagnia, sii consapevole di ciò che dici.  
Quando sei solo, sii consapevole della tua mente.



Stampato su carta 100% riciclata e biodegradabile  
presso l'Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania, 2016



## KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

### MILAN

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italy  
Tel +39 02 29010263  
[kunpen@gangchen.it](mailto:kunpen@gangchen.it)  
[kunpen.ngalso.net](http://kunpen.ngalso.net)

### ALBAGNANO

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy  
Tel +39 0323 569601  
[reception@ngalso.net](mailto:reception@ngalso.net)  
[ahmc.ngalso.net](http://ahmc.ngalso.net)