

༄། །རྒྱལ་ལྷན་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ །།

佛子行三十七頌

The Thirty-Seven Bodhisattva Practices

無著賢菩薩 撰

༄༅། །ན་མོ་ལོ་གེ་ཤར་ཡ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།།
འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བཙོན་མཛད་པའི།།
སྤྲ་མ་མཚོག་དང་སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།
རྟག་ཏུ་སློབ་གསུམ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

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

१

དལ་འབྱོར་གྱི་ཆེན་ཉིད་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་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

१

གཉེན་གྱི་སྦྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྒྱ་ལྡར་གཡོ།
དག་ཡི་སྦྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྡར་འབར།
སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
པ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

2

༡

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
ནམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།
རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།
དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

༢

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།
འབད་པས་བརྒྱབས་པའི་ནོར་རྣམས་ལྷུ་ཏུ་ལྷུས།
ལུས་ཀྱི་འགྲོན་ཁང་ནམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་བོར།
ཚོ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།

3

५

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།།
ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།
བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི།།
གྲོགས་ངན་སྡོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

६

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།།
ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་སྐྱེ་ལྗང་འཕེལ་འགྱུར་བའི།།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།།
གཅེས་པར་འཇོན་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

4

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིང་བ་ཡི།།
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་བྱས།།
 དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི།།
 དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཞིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱག་བསྐྱེལ་རྣམས།།
 སྡིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས།།
 དེ་ཕྱིར་སྐོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡིག་པའི་ལས།།
 བམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྣམ་ཅེས་ཟེལ་པ་བཞིན།།
 ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འདིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།
 ཉམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།
 འོན་ཏུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཐོག་མེད་ཏུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་བ་ཅན།།
 མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།།
 བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

११

སྐྱུག་བསྐྱལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།
རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱལ་དག།
ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

१२

སྐྱུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་འོར།།
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འདྲུག་ན་ཡང་།།
ལུས་དང་ལོངས་སྐྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།།
དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༧

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།།
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།།
སྒྲིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྡིག་པ་རྣམས།།
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༨

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟོན་སྟོན་ཚོགས་པ།།
སྟོང་གསུམ་བྱུང་པར་སྟོན་པར་བྱེད་ན་ཡང་།།
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།།
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

१५

འགོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།
མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྣ་ན་ཡང་།
དེ་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་གྱི་འདུ་ཤེས་གྱིས།
གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

१६

བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེདས་པའི་མིས།
བདག་ལ་དག་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ནའང་།
ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།
ལྷག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།

༡༧

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམ་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།
སྲ་མ་བཞིན་དུ་བྱས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།
སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

༡༨

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་དུ་མི་ཡིས་བརྟམ།
ཚ་བས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྲར།
འགོ་ཀུན་སྡིག་སྦྱག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

སྒྲུབ་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྐྱི་བོས་བརྟུང་།།
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ཚོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།།
 སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྦྱིང་བོ་མེད་གཟིགས་ནས།།
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྦྱལ་ན།།
 ཕྱི་རོལ་དག་པོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།
 དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དམུང་གིས།།
 རང་རྒྱད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༡

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུ་དང་འབྲ།
རི་ཙམ་སྐྱུད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
འཕྲལ་ལ་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

༡༢

རི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྦྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

12

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།།
 དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇམ་ཚོན་ངི་བཞིན་དུ།།
 མངོས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།།
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ལྷག་བསྐལ་སྒྲ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།།
 འཇུལ་སྒྲུང་བདེན་པར་བབྱང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།
 དེ་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།།
 འཇུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༥

བྱང་ཚུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།།
ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་ནམས་ལ་སྒྲོས་ཅི་དགོས།།
དེ་ཕྱིར་ལན་དང་ནམ་སྒྲིན་མི་རེ་བའི།།
སྒྲིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༦

ཚུལ་སྐྱིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།
གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གད་མོའི་གནས།།
དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།།
ཚུལ་སྐྱིམས་བསྐྱང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༥

དག་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐྱེས་ལ།
གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།
བཟོན་པ་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

༡༦

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན།
འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི།
བཙོན་འགྲས་ཚོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།

༡༧

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་སྟག་མཐོང་གིས།།
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་གཤེས་བྱས་ནས།།
གཞུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།།
བསམ་གཏུན་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༨

གཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་སྐྱིན་ལྷ་ཡིས།།
རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།།
ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།།
གཤེས་རབ་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༡

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

༡༢

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྲས་གཞན་དག་གི།
 ཉེས་པ་སྤོངས་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལྷགས་པའི་གང་ཟག་གི།
 ཉེས་པ་མི་སྣ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༡

རྟེན་བཀུར་དབང་གིས་མན་ཚུན་རྩོད་འགྱུར་ཞིང་།།
ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
མངོན་བཤེས་ཁྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་ཁྱིམ་རྣམས་ལ།།
ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༢

རྒྱབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འཁྲུག་འགྱུར་ཞིང་།།
རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྦྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
དེ་ཕྱིར་གཞན་ཀྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།
ཚིག་རྒྱབ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༥

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོག་དཀའ་བས།།
དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།།
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག།
འབྱར་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༦

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

དེ་ལྟར་བཙོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དག་བ་རྣམས།
 མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར།
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
 བྱང་ཚུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

卐

མདོ་རྒྱད་བསྟན་བཙོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།
 རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།
 རྒྱལ་སྲས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

སློ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་ཚུང་བའི་སྤྱིར།།
མཁས་པ་དགེས་པའི་སྤྲེལ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ།།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱིར།།
རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་འཁྲུལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས།།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྦྱོད་པ་སྐབས་ཆེན་རྣམས།།
སློ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་སྤྱིར།།
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ།།

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།།
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་གིས།།
སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།།
སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

ཅས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་སན་པའི་དོན་ཏུ་ལྷང་དང་རིགས་པ་སྐྱ་
བའི་བཅུན་པ་ཤོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་ཆུའི་རིན་ཆེན་ཕྱག་ཏུ་སྐྱར་
བའོ།།

佛子行三十七頌

(梵音) 南無羅格秀惹亞

(意為：頂禮觀世音菩薩)

雖然照見諸法無來去，
一心一意勤行利眾生；
殊勝上師怙主觀世音，
身口意恆恭敬作頂禮。

利樂之源圓滿諸佛陀，
是從修持正法而出生；
彼又憑藉瞭知其所行，
是故解說諸般佛子行。

1.

此時幸得暇滿人身船，
為渡自他脫離輪迴海；
白晝黑夜悉皆不散逸，
聞思禪修乃是佛子行。

2.

貪愛親邊好似水波蕩，
瞋怒敵方猶如火在燃；
不知取捨愚痴昏闇者，
遠離家鄉乃是佛子行。

3.

捨棄惡境煩惱漸減少，
心無散亂善行自增長；
明智清淨於法起正信，
依居寂處乃是佛子行。

4.

長久相伴親友各自離，
勤聚財物死後成遺產；
意識賓客捨棄身客房，
心捨此世乃是佛子行。

5.

若與誰伴增長貪瞋痴，
而且退轉所學聞思修；
能使仁慈悲心盡喪失，
遠離惡友乃是佛子行。

6.

依止於誰能使罪過盡，
而且功德猶如新月增；
賢正善識比起我自身，
更加珍愛乃是佛子行。

7.

自己仍然縛於輪迴獄，
世間神祇能夠解救誰；
此故投靠真實不欺者，
皈依三寶乃是佛子行。

8.

極難忍受所有惡道苦，
佛陀說是惡業之果報；
是故性命既使臨危難，
亦不造惡乃是佛子行。

9.

三界快樂猶如草頭露，
彼是剎那壞滅實有法；
永恆不變殊勝解脫果，
努力追求乃是佛子行。

10.

無始以來對我憐愛者，
諸母若苦而我怎能樂；
因此為渡無邊有情眾，
發菩提心乃是佛子行。

11.

無餘痛苦源於自樂慾，
圓滿諸佛誕於利他心；
故於己樂他苦二者間，
如實交換乃是佛子行。

12.

誰人起了大貪將我財，
全部奪走或教他人奪；
自身受用三世諸善業，
迴向於彼乃是佛子行。

13.

自己一點過錯也沒有，
某人竟然要來斷我頭；
仍然慈悲將彼諸罪過，
由我來受乃是佛子行。

14.

某人百般惡言誹謗我，
而且宣揚傳遍三千界；
仍以仁慈之心對待他，
讚彼功德乃是佛子行。

15.

某人在於群眾聚會中，
揭發我罪而且罵惡言；
仍然把他當作善知識，
虔心恭敬乃是佛子行。

16.

我所珍愛護育如子者，
雖然待我猶如視仇敵；
好像母親善待生病兒，
更加憐愛乃是佛子行。

17.

與我相同或者不如我，
但是起了我慢施欺凌；
仍如對待上師般恭敬，
置我頭頂乃是佛子行。

18.

生活貧苦常常受人欺，
又生重病並遭鬼魔侵；
眾生罪苦由我來承受，
毫無畏怯乃是佛子行。

19.

美名稱揚受到眾人敬，
而且獲如多聞天子財；
看視世間榮華無實義，
沒有驕慢乃是佛子行。

20.

若不馴伏己之瞋恨敵，
而去降伏外敵敵反增；
此故應以仁慈悲憫軍，
調己內心乃是佛子行。

21.

欲界妙樂猶如塩鹵般，
任意取用貪欲更增生；
所有能生貪欲諸事物，
頓時捨棄乃是佛子行。

22.

一切顯現皆是我自心，
心性原本沒有諸偏見；
知己於諸能取所取相，
心不造作乃是佛子行。

23.

倘若會遇悅意之對境，
知其猶如夏季彩虹般；
所顯雖美但却不真實，
斷除貪著乃是佛子行。

24.

各種痛苦有如夢子死，
執著迷亂為實唉真累；
因此值遇逆緣的時候，
視為幻象乃是佛子行。

25.

欲證菩提尚需捨己身，
何況那些種種身外物；
因此對於回報不冀望，
慷慨布施乃是佛子行。

26.

沒有戒律自利尚不成，
却想利他反而成笑柄；
故於世間諸有無希求，
守護戒律乃是佛子行。

27.

欲享善業福報之佛子，
一切損惱侵害同寶藏；
是故對於一切無怨心，
修持忍辱乃是佛子行。

28.

聲聞緣覺唯修自利益，
見其勤奮如同救頭燃；
為利眾生功德根源處，
勤奮精進乃是佛子行。

29.

具有禪修寂止之勝觀，
知其能夠摧破諸煩惱；
清淨超越四處無色界，
修習禪定乃是佛子行。

30.

若無智慧憑五波羅蜜，
不能證得圓滿菩提果；
方便具足三輪不分別，
修習智慧乃是佛子行。

31.

倘若自己不察己謬誤，
可能會以道貌行非法；
是故經常於己之過失，
察而斷除乃是佛子行。

32.

煩惱力使自己去違犯，
談論其他佛子之過失；
對於趨入大乘之行者，
不論其過乃是佛子行。

33.

貪圖利敬互相起爭執，
因而造成退轉聞思修；
於諸親友以及施主家，
斷除貪著乃是佛子行。

34.

粗言惡語使人心煩亂，
而且有損佛子之威儀；
是故他人心裏不悅之，
惡言斷除乃是佛子行。

35.

煩惱串習很難去對治，
念知行者執持對治器；
只要貪心煩惱一萌起，
立即剷除乃是佛子行。

36.

總之在在處處之行儀，
己心分際當下即了知；
恆常具足正念與正知，
達成利他乃是佛子行。

37.

如是精勤所修諸善業，
為除無邊眾生之苦楚；
三輪體空清淨之智慧，
迴向菩提乃是佛子行。

從諸經續論典所說義，
並且追隨正士之三，
佛子利欲行學偈佛道而造。

愚頓而且疏學之緣故，
沒但有文豪所以喜之聲律，
但依經佛子行頌正應士無語誤。

然諸宏偉浩瀚佛子行，
智劣如我誠難測其度，
相違無關等聖賢諸過錯，
祈請正士聖賢以寬恕。

惟願所生善業令眾生，
依著勝義世俗菩提心；
不住輪迴涅槃之邊際，
相應等同怙主觀世音。

如是為利自他之故，宣說經教和因
明之僧人無著撰於水銀寶窟也。

（行者普舟於二〇〇八年臘月恭譯於美國噶千關房。願賢善吉祥！）

The Thirty-Seven Bodhisattva Practices

by Ngulchu Thogme Zangpo

Homage to Lokeshvara!

At all times I prostrate with respectful three doors of body, speech and mind to the supreme guru and the protector Chenrezig, who though realizing that all phenomena neither come nor go, make single-minded effort for the sake of all sentient beings.

The perfect Buddhas, source of benefit and happiness, arise from accomplishing the sublime Dharma. As that accomplishment depends on knowing the Dharma practices, I will explain the Bodhisattvas' practices.

1.

At this time when the difficult-to-gain ship of leisure and fortune has been obtained, ceaselessly hearing, pondering and meditating day and night in order to liberate oneself and others from the ocean of cyclic existence is the Bodhisattvas' practice.

2.

The mind of attachment to loved ones wavers like water. The mind of hatred of enemies burns like fire. The mind of ignorance which forgets what to adopt and what to discard is greatly obscured. Abandoning one's homeland is the Bodhisattvas' practice.

3.

When harmful places are abandoned, disturbing emotions gradually diminish. Without distraction, virtuous endeavors naturally increase. Being clear-minded, definite understanding of the Dharma arises. Resorting to secluded places is the Bodhisattvas' practice.

4.

Long-associated companions will part from each other. Wealth and possessions obtained with effort will be left behind. Consciousness, the guest, will cast aside the guest-house of the body. Letting go of this life is the Bodhisattvas' practice.

5.

When evil companions are associated with, the three poisons increase, the activities of listening, pondering and meditation decline, and love and compassion are extinguished. Abandoning evil companions is the Bodhisattvas' practice.

6.

When sublime spiritual friends are relied upon, one's faults are exhausted and one's qualities increase like the waxing moon. Holding sublime spiritual friends even more dear than one's own body is the Bodhisattvas' practice.

7.

What worldly gods, themselves also bound in the prison of cyclic existence, are able to protect others? Therefore, when refuge is sought, taking refuge in the undecieving Triple Gem is the Bodhisattvas' practice.

8.

The Subduer said that all the unbearable suffering of the three lower realms is the fruition of wrongdoing. Therefore, never committing negative deeds, even at peril to one's life, is the Bodhisattvas' practice.

9.

The pleasure of the three realms is as fleeting as a dewdrop on the tip of a blade of grass, vanishing in a single moment. Striving for the supreme state of never-changing liberation is the Bodhisattvas' practice.

10.

When mothers who have been kind to one since beginningless time are suffering, what's the use of one's own happiness? Therefore, generating the mind of enlightenment in order to liberate limitless sentient beings is the Bodhisattvas' practice.

11.

All suffering without exception comes from wishing for one's own happiness. The perfect Buddhas arise from the altruistic mind. Therefore, completely exchanging one's own happiness for the suffering of others is the Bodhisattvas' practice.

12.

Even if others, influenced by great desire, steal all one's wealth or have it stolen , dedicating to them one's body, possessions and virtues accumulated in the three times is the Bodhisattvas' practice.

13.

Even if others try to cut off one's head when one is utterly blameless, taking upon oneself all their negative deeds by the power of compassion is the Bodhisattvas' practice.

14.

Even if someone broadcasts throughout the billion worlds all sorts of offensive remarks about one, speaking in turn of that person's qualities with a loving mind is the Bodhisattvas' practice.

15.

Even if, in the midst of a public gathering, someone exposes faults and speaks ill of one, humbly paying homage to and perceiving that person as a spiritual friend, is the Bodhisattvas' practice.

16.

Even if someone for whom one has cared as lovingly as one's own child regards one as an enemy, to cherish that person as dearly as a mother does an ailing child is the Bodhisattvas' practice.

17.

Even if, influenced by pride, an equal or inferior person treats one with contempt, respectfully placing that person like a guru at the crown of one's head is the Bodhisattvas' practice.

18.

Though one may have an impoverished life, always be disparaged by others, afflicted by dangerous illness and evil spirits, to be without discouragement and to take upon oneself all the misdeeds and suffering of beings is the Bodhisattvas' practice.

19.

Though one may be famous and revered by many people or gain wealth like that of Vaishravana, having realized that worldly fortune is without essence, to be unconceited is the Bodhisattvas' practice.

20.

If outer foes are destroyed while not subduing the enemy of one's own hatred, enemies will only increase. Therefore, subduing one's own mind with the army of love and compassion is the Bodhisattvas' practice.

21.

Indulging sense pleasures is like drinking salt water --- however much one indulges, thirst and craving only increase. Immediately abandoning whatever things give rise to clinging and attachment is the Bodhisattvas' practice.

22.

Appearances are one's own mind. From the beginning, mind's nature is free from the extremes of elaboration. Knowing this, not to engage the mind in subject-object duality is the Bodhisattvas' practice.

23.

When encountering pleasing sense objects, though they appear beautiful like a rainbow in summer time, not to regard them as real and to abandon clinging attachment is the Bodhisattvas' practice.

24.

Diverse sufferings are like the death of a child in a dream. By apprehending illusory appearances as real, one becomes weary. Therefore, when encountering disagreeable circumstances, viewing them as illusory is the Bodhisattvas' practice.

25.

If it is necessary to give away even one's body while aspiring to enlightenment, what need is there to mention external objects? Therefore, practicing generosity without hope of reciprocation or positive karmic results is the Bodhisattvas' practice.

26.

If, lacking ethical conduct, one fails to achieve one's own purpose, the wish to accomplish others' purpose is laughable. Therefore, guarding ethics devoid of aspirations for worldly existence is the Bodhisattvas' practice.

27.

To Bodhisattvas who desire the pleasures of virtue, all those who do harm are like a precious treasure. Therefore, cultivating patience devoid of hostility is the Bodhisattvas' practice.

28.

Even hearers and solitary realizers, who accomplish only their own welfare, strive as if putting out a fire on their heads. Seeing this, taking up diligent effort – the source of good qualities – for the sake of all beings is the Bodhisattvas' practice.

29.

Having understood that disturbing emotions are destroyed by insight possessed with tranquil abiding, to cultivate meditative concentration which perfectly transcends the four formless absorptions is the Bodhisattvas' practice.

30.

If one lacks wisdom, it is impossible to attain perfect enlightenment through the other five perfections. Thus, cultivating skillful means with the wisdom that does not discriminate among the three spheres is the Bodhisattvas' practice.

31.

If, having merely the appearance of a practitioner, one does not investigate one's own mistakes, it is possible to act contrary to the Dharma. Therefore, constantly examining one's own errors and abandoning them is the Bodhisattvas' practice.

32.

If, influenced by disturbing emotions, one points out another Bodhisattva's faults, oneself is diminished. Therefore, not speaking about the faults of those who have entered the Great Vehicle is the Bodhisattvas' practice.

33.

Because the influence of gain and respect causes quarreling and the decline of the activities of listening, pondering and meditation, to abandon attachment to the households of friends, relations and benefactors is the Bodhisattvas' practice.

34.

Because harsh words disturb others' minds and cause the Bodhisattva's conduct to deteriorate, abandoning harsh speech which is unpleasant to others is the Bodhisattvas' practice.

35.

When disturbing emotions are habituated, it is difficult to overcome them with antidotes. By arming oneself with the antidotal weapon of mindfulness, to destroy disturbing emotions such as desire the moment they first arise is the Bodhisattvas' practice.

36.

In brief, whatever conduct one engages in, one should ask, "What is the state of my mind?" Accomplishing others' purpose through constantly maintaining mindfulness and awareness is the Bodhisattvas' practice.

37.

In order to clear away the suffering of limitless beings, through the wisdom realizing the purity of the three spheres, to dedicate the virtue attained by making such effort for enlightenment is the Bodhisattvas' practice.

Following the speech of the Sublime Ones on the meaning of the sutras, tantras and their commentaries, I have written the Thirty-Seven Bodhisattva Practices for those who wish to train on the Bodhisattvas' path.

Due to my inferior intellect and poor learning, this is not poetry that will please scholars, yet as I have relied upon the sutras and the speech of the Sublime Ones, I think the Bodhisattva Practices are not mistaken.

However, because it is difficult for one of inferior intellect like myself to fathom the depth of the great deeds of Bodhisattvas, I beseech the Sublime Ones to forbear my errors such as contradictions and incoherent reasoning.

By the virtue arising from this, may all sentient beings become, through excellent conventional and ultimate bodhicitta, like the protector Chenrezig who does not abide in the extremes of existence or peace.

This was written for the benefit of himself and others by the monk Thogme, an exponent of scripture and reasoning, in a cave in Ngulchu Rinchen.

This text was prepared and distributed at the request of His Eminence Garchen Rinpoche for the benefit of all sentient beings. Grateful thanks are due to Ari Kiev for the original translation and to many others for editorial, graphic and printing sponsorship assistance. May all beings benefit!

|5556 1̇61̇| 6536 5|

|5553̇ 2̇1̇| 2̇1̇6̇1̇ 2̇|

|7772̇ 72̇76| 5365|

|5553̇ 2̇5| 561̇1̇|