







ガルチエン、リンポチエ  
噶千仁波切

ཀུན་ཏུ་བུ་སྐྱེ་བའི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

(1)

Printed for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

ナモ・ロケーシュヴァラ・ヤ  
(南無觀自在菩薩)

一切法は行くことも来ること  
もない(不去・不来)と觀じら  
れているが、

衆生のためにひたすら励まれ  
る、

最高の師と守護者觀自在に、  
常に三門(身・口・意)をもつ  
て恭敬礼拝します。

利樂の源である仏陀（無上正  
等覺者）たちは、

正法を成就することによって  
生じられ、それもまた、

その実践を知ることによって  
いるので、

菩薩たちの実践を知りなさい。

1. 得がたい〔八有〕暇（か）  
〔十円〕満（まん）を具  
えた大船〔の如き貴き人  
身〕を得たこの時に、  
  
自他を輪廻の海より解脱  
させるため、  
  
日夜たゆまず  
  
聞・思・修するのが菩薩  
の実践です。

2. 親しき者への貪（むさぼ）りは水のごとく動き、
- 怨敵への瞋（いか）りは火のごとく燃えさかる、
- 取るべきもの捨てるべきものを忘れる愚痴の闇を持つ、
- 故郷を捨てるのが菩薩の実践です。



3. 悪しき場所を捨てることで煩悩が次第に減り、  
散乱しなくなることで善行が自ずと増え、  
知性が澄んで法を確信する、  
人里離れた処に籠もるのが菩薩の実践です。

4. 長く交わった親友（とも）も  
も散り散りになり、  
努力して得た財産も後に  
残し、  
体という宿を意識という  
客人が去る、  
今生を棄てるのが菩薩の  
実践です。

5. 交わると三毒（貪・瞋・痴）が増大し、  
聞・思・修の実践が衰えて、  
慈悲〔の心〕を失わせる、  
悪しき友を棄てるのが菩薩の実践です。

6. 依ると過ちがなくなり、  
功德が上弦の月のごとく  
増大する、  
正しき師（善知識）を、  
自分の体より  
大事に思うのが菩薩の実  
践です。

7. 自身も輪廻の牢獄に繋がれている

世間の神の誰が守ってくれようか。

それゆえ帰依して欺くことの無い、

〔三〕 宝に帰依するのが菩薩の実践です。

8. 極めて耐え難い悪趣の苦しみは、

悪業の果であると牟尼は説かれた。

それゆえ命を落とすとしても悪業を

いかなる時もなさないのが菩薩の実践です。

9. 三世間（天世間・龍世間  
・人世間）の楽（らく）  
は葉先の露の如く、  
瞬時に消える性質のも  
の。

いかなる時も変わること  
のない最高の解脱の境地  
を

求めるのが菩薩の実践で  
す。

10. 無始の時より自分をいとおしんでくれた

母達が苦しんでいるなら、自分の楽が何になろう。

それゆえ無辺の有情を救うため、

菩提心をおこすのが菩薩の実践です。



11. あらゆる苦しみは自分の  
楽を望むことより生じ、

仏陀（無上正等覺者）は  
利他心よりお生まれにな  
った。

それゆえ自分の楽と他の  
苦しみを

正しく交換するのが菩薩  
の実践です。

12. 誰かが大きな欲望の力によって自分の財産

すべてを掠奪し、もしくは  
は掠奪させたとしても、

体と財産、三時（過去・  
現在・未来）の善行を

その人に廻向するのが菩薩  
の実践です。

13. 自分に少しも過ちがないのに、

誰かが自分の頭を切ろうとしても、

あわれみ（悲）の力でその人の罪を

自分が受けるのが菩薩の実践です。

14. ある人が自分に様々な誹  
謗を、

三千世界に行きわたる  
ほど声高に言ったとして  
も、

いつくしみ（慈）の心で  
再びその人の

功德を説くのが菩薩の実  
践です。

15. 沢山の者が集まる中である人が、  
罪過を暴いて酷く言ったとしても、  
その人を師（善知識）と  
考えて  
敬うのが菩薩の実践です。

16. 自分の子供のようにかわ  
いがって育てた人が、  
自分を敵の如くみなした  
としても、  
病気にかかった子供に対  
する母のように  
一層かわいがるのが菩薩  
の実践です。

17. 自分と同等か劣った人  
が、

慢心のかで侮ったとして  
も、

ラマ（上師）のように恭  
敬し、自分の

頭頂にいただくのが菩薩  
の実践です。

18. 生活が苦しく常に人から  
侮られ、

重い病いと魔にとりつか  
れても、それでも

一切衆生の罪悪を自分に  
引き受けて

ためらわないのが菩薩の  
実践です。



19. 名声が広まって沢山の人  
が頭頂で恭敬し、

〔財神〕毘沙門天と等し  
き財をなしたとしても、

輪廻の富には実体がない  
と観じて、

慢心しないのが菩薩の実  
践です。

20. 己れの瞋りという敵を手  
なずけることができない  
なら、

外の敵を調伏しても増大  
する。

それゆえ慈と悲の軍隊  
で、

己れの心（心相續）を調  
伏するのが菩薩の実践で  
す。

21. 貪りの特性は塩水と同じ。

どれほど享受しても愛着は増大する。

何であれ執着を生じさせる対象を、

直ちに棄てるのが菩薩の実践です。

22. いかなる現われも、それらは己れの心。

心の本質は本来戲論の辺より離れている。

それを理解することによって、主客（能取・所取）の相を

作意（さい）しないのが菩薩の実践です。

23. 心引かれる対象（境）に  
接しても、  
夏季（なつ）の虹のよう  
に、  
美しく現われるが真実  
はないと見て、  
執着を捨てるのが菩薩の  
実践です。

24. 様々な苦しみは夢で子供  
が死ぬようなもの。

幻影（迷いによる現われ）を真実と捉えると疲れてしまう。

それゆえ逆縁と出会った時、

迷いと見るのが菩薩の実践です。

25. 菩提を望んで体さえも与える必要があるなら、  
外の財物は言うまでもない。

それゆえ見返りと将来の果（異熟）を期待せず、  
布施を与えるのが菩薩の実践です。

26. 戒律がないことで自利を  
成就できないなら、

他利を成就するのを望む  
のは笑いの種。

それゆえ輪廻を望まない  
戒律を守るのが菩薩の実  
践です。



27. 善の財を望む菩薩には、  
危害を加える一切は宝の  
蔵に等しい。  
それゆえあらゆるものに  
恨みを持たず、  
忍辱を修習するのが菩薩  
の実践です。

## 28. 自利のみを成就する声聞

・ 独覺すら、

頭に火が降りかかったの  
を払うように精進するの  
を見るなら、

一切衆生のための利益の  
源である

精進に励むのが菩薩の実  
践です。

29. 止を充分伴う観によっ  
て、

煩惱を完全に滅するこ  
とを理解することによっ  
て、

四無色（むしき）を完全  
に超越した

禅定を修習するのが菩薩  
の実践です。

30. 智慧がなければ五波羅蜜  
によって、  
無上菩提を得ることはで  
きないので、  
方便を伴う三輪（さんり  
ん）清浄（しょうじょう）  
の  
智慧を修習するのが菩薩  
の実践です。



31. 己れの迷乱を己れが分別  
しないなら、

仏教徒の姿で非法をなす  
ことになるので、

それゆえ常に己れの迷乱  
を

分別して捨てるのが菩薩  
の実践です。

## 32. 煩悩の力によって他の菩薩の

過ちを説くと、自分自身の過ちとなるので、

大乘に入った人（プトガラ）の

過ちを言わないのが菩薩の実践です。

33. 財と敬意の力によって互いに争って、  
聞・思・修の行ないが衰えるので、  
友達の家と施主の家などへの  
執着を捨てるのが菩薩の実践です。

34. 荒々しい言葉によって他の心をかき乱して、  
菩薩の行のあり方が衰えるので、  
それゆえ他人が悦ばない、  
荒い言葉（悪口）を捨てるのが菩薩の実践です。



35. 煩惱に慣れると対治（たいじ）によって遮るのが難しくなるので、

憶念と正知の士は対治の剣を執って、

執着などの煩惱を最初に生じるや否や、

取り除くのが菩薩の実践です。

36. 要約すると、どこで何を  
なそうとも、  
己れの心の状態がどのよ  
うであっても、  
常に憶念と正知を具える  
ことによって、  
他利を成就するのが菩薩  
の実践です。

37. このように精進して成就した善根を、  
無辺の衆生の苦を滅するために、  
三輪清浄の智慧によって  
菩提に廻向（えこう）するのが菩薩の実践です。

経典・タントラ・論書に説かれた意味と、聖師のお言葉に従って、三十七の菩薩たちの実践を、菩薩道を学ぼうとする者のために著しました。知性も劣り浅学のため、賢者が喜ぶ修辞はありませんが、経典と聖師のお言葉に依っているので、菩薩の実践に過ちはないと考えます。けれどもも広大なる菩薩行は、自分のような知性の劣る者には深遠すぎるため、矛盾や不連続などの

過失については、聖師達の堪忍をお願いします。これにより生じた善根で、一切衆生が、勝義・世俗の最高の菩提心によって、輪廻と涅槃の辺に住しない、守護者観自在と等しくなりますように。

これは自他の利益のために、阿含と論理を説かれた尊者トクメーが、グルチューのリンチェン窟にて著した。

(試訳・吉村均 2012.5)

南無羅格秀惹亞！

誰見諸法無來去，  
唯一勤行利眾生；  
殊勝師及觀自在，  
三門恭敬恒頂禮。

利樂之源諸圓覺，  
從修正法而出生；  
彼亦依賴知其行，  
是故當說佛子行。

01. 獲得暇滿大舟時，  
自他為渡輪迴海；  
晝夜恒時不懶散，  
聞思修是佛子行。
02. 親方貪心如水蕩，  
怨方瞋心似火燃；  
取捨皆忘癡黑暗，  
拋棄故鄉佛子行。
03. 捨惡境故漸減惑，  
無懶散故善自增；  
心澄於法起正見，  
依靜處為佛子行。

04. 常伴親友各自散，  
勤聚財物遺為跡；  
識者捨棄身客房，  
捨此世為佛子行。
05. 交近彼而三毒增，  
且令聞思修退轉；  
能使慈悲滅盡者，  
遠惡友為佛子行。
06. 依止何者罪過滅，  
功德增如上弦月；  
勝善知識及自身，  
愛彼勝己佛子行。



07. 自亦束縛輪回故，  
世間神祇能救誰；  
由此依止不欺者，  
皈依三寶佛子行。
08. 諸極難忍惡趣苦，  
能仁說為惡業果；  
是故縱遇命難時，  
終不造罪佛子行。
09. 三界樂如草頭露，  
一瞬剎那毀滅法；  
恆時不變解脫果，  
追求其為佛子行。

10. 無始以來慈我者，  
諸母若苦我何樂；  
是故為渡諸有情，  
發菩提心佛子行。
11. 諸苦源于欲自樂，  
諸佛利他心所生；  
由此自樂與他苦，  
如實交換佛子行。
12. 誰以大欲劫我財，  
一切奪取或令奪；  
己身受用三世善，  
仍回向彼佛子行。

13. 吾雖無有少過咎，  
他人竟來斷我頭；  
以悲心故彼諸罪，  
自身代受佛子行。
14. 何者於吾生誹謗，  
雖廣宣揚遍三千；  
仍復吾以慈心故，  
讚彼德是佛子行。
15. 何者於眾集會中，  
揭吾隱私惡言向；  
於彼還生益友想，  
恭敬其是佛子行。

16. 吾以如子護養人，  
彼若視我如怨仇；  
猶如母憐重病兒，  
倍悲憫是佛子行。
17. 與吾同等或下劣，  
雖懷傲慢屢欺凌；  
吾仍敬彼如上師，  
恒頂戴為佛子行。
18. 恒受貧苦為人欺，  
復遭重病及魔侵；  
眾生諸苦已代受，  
無怯弱是佛子行。

19. 美名四揚眾人敬，  
財物量等多聞天；  
然視世妙無實義，  
離憍慢是佛子行。
20. 倘若未伏內瞋敵，  
外敵雖伏旋增盛；  
故應速興慈悲軍，  
降伏自心佛子行。
21. 一切妙欲如鹹水，  
任己受用渴轉增；  
於諸能生貪著物，  
頓捨卻是佛子行。

22. 諸所顯現唯自心，  
心性本離戲論邊；  
知己當於二取相，  
不作意是佛子行。
23. 會遇悅意之境時，  
應觀猶如夏時虹；  
雖現美妙然無實，  
捨貪著是佛子行。
24. 諸苦如夢中喪子，  
妄執實有極憂惱；  
是故會遇違緣時，  
視為幻象佛子行。

25. 欲證菩提身尚捨，  
何況一切身外物；  
不望回報與異熟，  
佈施即是佛子行。
26. 無戒自利尚不成，  
欲行利他成笑柄；  
是故無世間希求，  
守護戒是佛子行。
27. 欲享福善之佛子，  
一切損害如寶藏；  
於諸眾生無怨心，  
修忍辱是佛子行。

28. 唯求自利小乘士，  
見勤猶如救頭燃；  
為利眾生功德源，  
發起精進佛子行。
29. 已知具寂之勝觀，  
能盡摧滅諸煩惱；  
違離無色界四處，  
修禪定是佛子行。
30. 若無智慧以五度，  
不得圓滿菩提果；  
故具方便離三輪，  
修智慧是佛子行。



31. 若不細察己過失，  
以行者貌行非法；  
是故恒察己過失，  
斷除其是佛子行。
32. 因惑說餘佛子過，  
令自違犯且退轉；  
已入大乘行者過，  
莫議論是佛子行。
33. 貪圖利敬互爭執，  
令聞思修業退轉；  
故於親友施主家，  
離貪著是佛子行。

34. 粗言惡語惱人心，  
復傷佛子之行儀；  
故於他人所不悅，  
斷惡言是佛子行。
35. 煩惱串習則難治，  
士執念知對治劍；  
貪等煩惱初萌時，  
即剷除是佛子行。
36. 總之何處行何事，  
應觀自心何相狀；  
恒具正念與正知，  
成辨利他佛子行。

37. 如是勤修所生善，  
為除無邊眾生苦；  
悉以三輪清淨慧，  
迴向菩提佛子行。

追隨經續論典義，  
及諸聖賢之教授；  
為利欲學佛子道，  
撰此佛子行卅七。

吾慧淺薄少學故，  
文劣難令智者喜；  
然依經典教言故，  
佛子行頌應無謬。

然諸宏闊佛子行，  
智淺如我難測故；  
違理無關等過失，  
祈請諸聖賢寬恕。

吾以此善願眾生，  
依勝二諦菩提心；  
不住有寂之邊際，  
等同怙主觀世音！

為利益自他故宣說教理之出家人無著，寫于水銀寶窟。

願以此功德，迴向一切眾生皆能生起慈心悲心菩提心，廣度有情，同證菩提。

(台灣張福成翻譯)

**NAME OF SPONSOR**

**助印功德芳名**

**Document Serial No : 105383**

**委印文號 : 105383**

**Book title:** 日文：三十七の菩薩の實踐

**Book Serial No. 書號 :** JC001

**N.T.Dollars :**

6500:吉村 均。三寶弟子(迴向父親高祺)。

**Total:N.T.Dollars 13,000 , 1,000 copies.**

**以上合計:新台幣: 13,000 元，恭印 1,000 冊**

## DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn the Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.  
May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

## NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【日文中文合刊：佛子行三十七頌】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

Printed in Taiwan

1,000 copies; August 2016

JC001-14400

