

佛子行三十七頌



Copyright © January, 2003
Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche

English Version translated by
The Marpa Foundation

<http://www.ktgrinpoche.org>

發行

馬爾巴翻譯學院台灣分會

電話：886-2-2587-2261

傳真：886-2-2587-2262

Published by Zabsang Shedrub,
Marpa Translation Committee, Taiwan

E-mail: laughboy@seed.net.tw

Tel : 886-2-2587-2261

Fax : 886-2-2587-2262

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

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

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

ཡུལ་དཔེ་འདི་ཚོས་སྤྱི་ན་དུ་འབུལ་རྒྱུ་ལས། ཚོང་བསྐྱར་མི་ཚོས་པ་དགོངས་འཇགས་ཀྱི།

關於佛子行三十七頌

一個菩薩應有的行為總結

在藏密白教噶舉傳承中，行者在實修最高法要——大手印之前，傳統上必須先修持「四不共加行」；有些噶舉傳承的成就上師認為，「空性禪修」可取代「四不共加行」；而在實修「空性禪修」之前，最好先念誦「佛子行三十七頌」一千遍。

這三十七頌可以幫助我們了解並掌握，一個自利利他的菩薩應有的行為準則，能以慈心和悲心對待眾生，生起珍貴的菩提心——證悟的心態；並提醒我們，將佛子行隨時隨地運用在實際生活中。



The Importance of reciting This book

A summary of a Bodhisattva's conduct

In the great tradition of Kagyu lineage of Tibetan Buddhism, it is required for practitioners who wish to receive the ultimate teaching Mahamudra to first fulfill the practice of the four extraordinary preliminary practices. Some of the enlightened masters of Kagyu lineage instructed that the fulfillment of meditation on emptiness could be the substitute of four extraordinary preliminary practices and it is recommended to recite "The Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva" before the learning of meditation on emptiness.

Reciting "The Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva" helps the practitioners to comprehend and to master the Bodhisattva conduct for both the benefits of self and others so that practitioners can treat all sentient beings with loving kindness and compassion. Thus give rise to the precious bodhicitta, the enlightened attitude. It also contributes to remind us to fulfill the practices in our daily life.

南無觀世音菩薩

雖見諸法無來去，
唯一勤行利眾生，
上師觀自在尊前，
恆以三業恭敬禮。

༄༅། ན་མོ་ལོ་གེ་ལཱ་ཏཱ་ལ།

གང་གིས་ཆོས་ཀྱན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།
འགོ་བཤི་དོན་ལ་གཅིག་དུ་བརྩོན་མཛད་པ།
སྒྲ་མ་མཆོག་དང་སྦྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།
རྟག་དུ་སྒོ་གསུམ་གྲུས་བས་སྦྱག་འཆལ་ལོ།

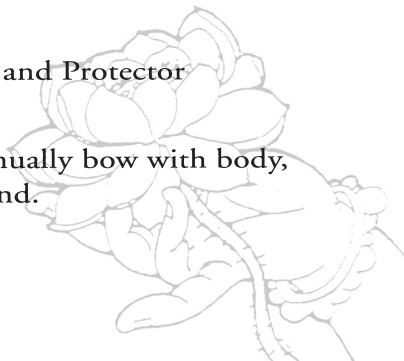
Namo Lokeshvaraya !

You see that all phenomena neither
come nor go.

Still you strive solely for the benefit
of beings.

Supreme Guru and Protector
Chenrezig,

To you I continually bow with body,
speech, and mind.



正等覺佛利樂源，
從修正法而出生，
修法復依明行要，
故當宣說佛子行。

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་ཐོགས་བའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་།
དམ་ཚུལ་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་བས།
རྒྱལ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་བར་བྱ།

The perfect Buddhas, sources of
benefit and happiness,

Arise from accomplishing the
genuine Dharma.

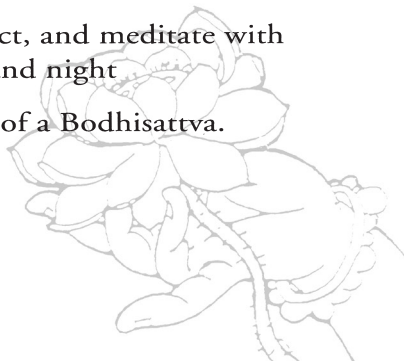
Since that in turn depends on
knowing how to practice,

The practices of a Bodhisattva
shall be explained.

1 此生幸得暇滿船，
自他須渡生死海，
故於晝夜不空過，
聞思修是佛子行。

དལ་འབྱོར་གྱི་ཆེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་བྱིར།
ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།
ཉན་སེམས་བསྒྲོམ་པ་བྱུང་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡

Now that you have obtained the
precious human body,
The great boat so difficult to find,
In order to free yourself and others
from the ocean of samsara,
To listen, reflect, and meditate with
diligence day and night
Is the practice of a Bodhisattva.



2 貪愛親方如水動，
瞋憎怨方似火燃，
癡昧取捨猶黑暗，
離家鄉是佛子行。

གཉེན་གྱི་སྤྱོད་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།
དྲ་ཡི་སྤྱོད་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མེ་ལྟར་འབར།
སྤང་དོར་བརྟེན་བའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
ཐ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༡

Passion towards friends churns like
water.

Hatred towards enemies burns like fire.

Through dark ignorance one forgets
what to adopt and what to reject.

To abandon one's homeland

Is the practice of a Bodhisattva.

3

遠惡境故惑漸減，
離散亂故善自增，
心澄於法起定見，
依靜處是佛子行。

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ནོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།
རིག་པ་དྲངས་པས་ཚས་ལ་ངེས་ཤེས་སྒྲེ།
དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ३

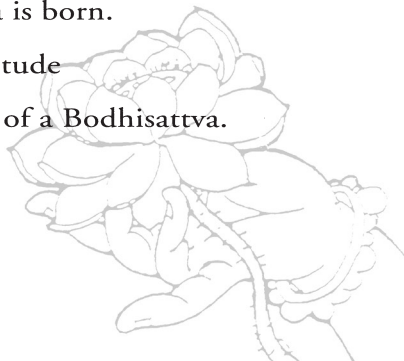
Giving up negative places, mental
afflictions gradually decrease.

With no distractions, virtuous
activities naturally increase.

When mind becomes clear, certainty
in the Dharma is born.

To rely on solitude

Is the practice of a Bodhisattva.



4

常伴親友還離別，
勤聚財物終棄捐，
識客且遺身舍去，
捨現世心佛子行。

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེའ་ཁལ་སོ་སོར་འབྲལ།
འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་རྫོང་རྫས་ཤལ་དུ་ལུས།
ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་ནས་ཤེས་མགྲོན་བོས་བོར།
ཆོ་འདི་སྒྲོས་བཏང་བྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ུ

Old friends and relatives will separate.

Possessions gained with exertion will
be left behind.

Consciousness, the guest, will leave
the guesthouse of the body.

To let go of this life

Is the practice of a Bodhisattva.

5

伴彼若使三毒長，
並壞聞思修作業，
能轉慈悲令喪失，
遠惡友是佛子行。

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་གིང་།
ཐོས་བསམ་བསྒྲོམ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བ།
བྱམས་དང་སྣང་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱར་བྱེད་བའི།
གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། ༥

When friendship with someone causes
the three poisons to increase,

Degrades the activities of listening,
reflecting, and meditating,

And destroys loving kindness and
compassion,

To give up such a friendship

Is the practice of a Bodhisattva.



6 依彼若令惡漸盡，
功德猶如初月增，
則較自身尤愛重，
依善知識佛子行。

གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།
ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ལྷ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།
གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༩

When in reliance on someone your
defects wane

And your positive qualities grow like
the waxing moon,

To cherish such a spiritual friend more
than your own body

Is the practice of a Bodhisattva.

7

自身仍陷生死獄，
世間神等能救誰？
故於依止不虛者，
皈依三寶佛子行。

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རྒྱུ་བཙེང་བ་ཡི།
འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་ནུས།
དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི།
དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་བྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། ག

Themselves captives in the prison of
samsara,

Whom can the worldly gods protect?

Therefore, to seek refuge in those who
do not deceive, the Three Jewels,

Is the practice of a Bodhisattva.



諸極難忍惡趣苦，
能仁說為趣業果，
故雖遭遇命難緣，
終不造罪佛子行。

འིན་རྟ་བཙོད་དཀའི་ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱལ་ནྟམས།
སྤྲིག་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྤྱབ་པས་གསུངས།
དེ་སྤྲིར་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲིག་བའི་ལས།
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The suffering of the lower realms, so
difficult to bear,

Is the fruit of wrong deeds, so the
Buddha taught.

Therefore, even at the cost of your life,

Never to commit negative actions

Is the practice of a Bodhisattva.

9

三有樂如草頭露，
是須臾頃壞滅法，
故於無轉解脫道，
起希求是佛子行。

སྤྱིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅེའི་ཟེལ་བ་བཞིན།
ཡུད་ཙམ་ནིག་གིས་འཇིག་བའི་ཆོས་ཅན་ཡིན།
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་བའི་གོ་འཕང་མཆོག།
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༄

Like dew on a blade of grass,

Happiness in the three realms
evaporates in a single instant.

To strive for the supreme state of
liberation that never changes

Is the practice of a Bodhisattva.



無始時來憫我者，
母等若苦我何樂？
為度無邊有情故，
發菩提心佛子行。

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་ཅན།
མ་རྣམས་སྐྱེ་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།
དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར།
བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༠

From beginningless time your
mothers have cherished you.

If they now suffer, what good is
your own happiness?

Therefore, in order to liberate
limitless sentient beings,

Giving rise to bodhicitta

Is the practice of a Bodhisattva.

11

諸苦由貪自樂起，
佛從利他心所生，
故於自樂他諸苦，
修正換是佛子行。

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
རྫོགས་བའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག།
ཡང་དག་བཤེ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༡

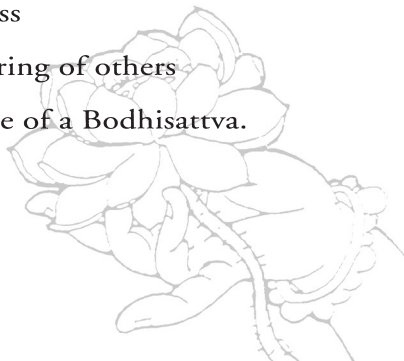
All suffering comes from yearning
for your own happiness.

The perfect Buddhas are born from
the intention to benefit others.

Therefore, to truly exchange your
own happiness

For the suffering of others

Is the practice of a Bodhisattva.



12

彼縱因貪親盜取，
或令他奪一切財，
猶將身財三時善，
迴向於彼佛子行。

སུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར།
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་དུ་འཕུག་ན་ཡང་།
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་ནམས།
དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༣

Even if someone driven by desire
steals all your wealth

Or incites someone else to steal it,

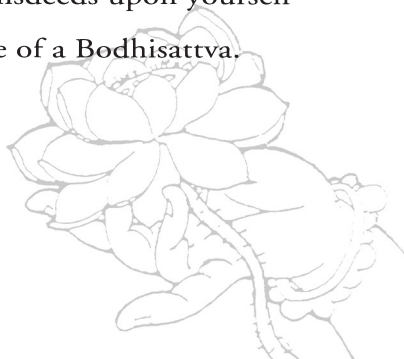
To dedicate to this person your body,
possessions, and all your virtue
of the three times

Is the practice of a Bodhisattva.

13 吾身雖無少過咎，
他人竟來斷吾頭，
於彼還生難忍悲，
代受罪是佛子行。

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་བཞིན་དུ།
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།
སྤྲིང་ཐེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༣

If some one cuts off your head
Even when you have not done the
slightest thing wrong,
Through the power of compassion
To take his misdeeds upon yourself
Is the practice of a Bodhisattva.



縱人百般中傷我，
醜聞謠傳遍三千，
吾猶深懷悲憫心，
讚他德是佛子行。

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྟན་སྟོ་ཚགས་པ།
སྟོང་གསུམ་བྱུང་བར་སྟོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
བྱམས་བའི་སེམས་ཀྱིས་སྤར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
ཡོན་ཏན་བཟོད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༥

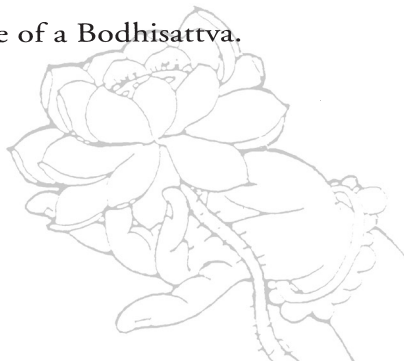
Should someone slander you
Throughout a billion worlds,
With a heart full of love, to proclaim
his good qualities in return
Is the practice of a Bodhisattva.

15

縱人於眾集會中，
攻吾隱私出惡言，
於彼還生益友想，
倍恭敬是佛子行。

འགྲོ་མང་འདུས་བའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།
མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲིན་ཡང་།
དེ་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་གྱི་འདུ་ཤེས་གྱིས།
གུས་བར་འདུད་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༥

If in the middle of a crowd of people
Someone reveals your hidden faults
and abuses you for them,
To see him as a spiritual friend and
to bow with respect
Is the practice of a Bodhisattva.



16 我以如子愛護人，
彼若視我如寇仇，
猶如母對重病兒，
倍悲憫是佛子行。

བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།
བདག་ལ་དག་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།
ནད་གྱིས་བདེ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།
ལྷག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ཏ

If someone whom you cherish
as dearly as your own child

Takes you for an enemy,

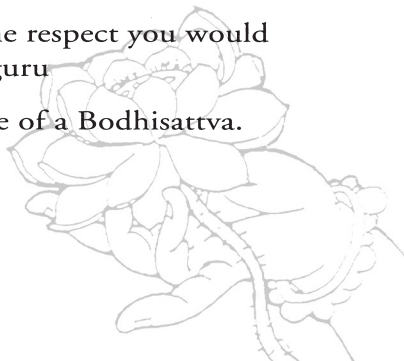
Then, like a mother whose child is
sick, to love that person even more

Is the practice of a Bodhisattva.

17 同等或諸寒微士，
雖懷傲慢屢欺凌，
吾亦敬彼如上師，
恆頂戴是佛子行。

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྤྱོ་བོ་ཡིས།
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།
སྤྱོ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།
སྤྱོ་བོར་ལེན་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །ཧེ

Even when someone who is your
equal or inferior
Driven by spite seeks to defame you,
To place him on the crown of your
head
With the same respect you would
accord your guru
Is the practice of a Bodhisattva.



18 雖乏資財為人賤，
復遭重病及魔侵，
眾生罪苦仍取受，
無怯弱是佛子行。

འཚོ་བས་མོངས་ཤིང་རྟག་དུ་མི་ཡིས་བརྟུགས།
ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བདབ་ཀྱང་སྤྲར།
འགོ་ཀུན་སྤྱི་སྤྱོད་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
ཐྱམ་པ་མེད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩

Though gripped by poverty and
always scorned,

Though stricken by disease and
tormented by evil spirits,

To take upon yourself the negativity
and suffering of every being

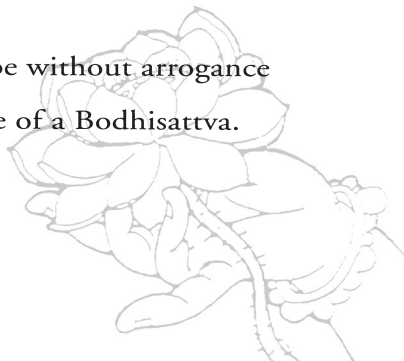
And never to get discouraged

Is the practice of a Bodhisattva.

19 雖富盛名眾人敬，
財富量齊多聞天，
猶觀榮華無實義，
離驕慢是佛子行。

སྙན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང་།
རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།
སྤྲིད་པའི་དཔལ་འབྱེར་སྙིང་བོ་མེད་གཟིགས་ནས།
ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩

Though famous and prominent,
someone to whom others bow,
Though you amass the riches of
the god of wealth,
To see that worldly splendor has no
essence
And thus to be without arrogance
Is the practice of a Bodhisattva.



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。

རང་གི་ཞེ་སྒྲང་དག་པོ་མ་སྐྱལ་ན།
བྱི་རོལ་དག་པོ་བདུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།
དེ་བྱིར་བྱམས་དང་སྣང་རྗེའི་དམག་དབུང་གིས།
རང་ཁྱད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༠

If you have not tamed the enemy of
your own anger

Combating outer opponents will only
make them multiply.

Therefore, with an army of loving
kindness and compassion,

To tame your own mind

Is the practice of a Bodhisattva.

21 五欲品質如鹽鹵，
任幾受用渴轉增，
於諸能生貪著物，
頓時捨是佛子行。

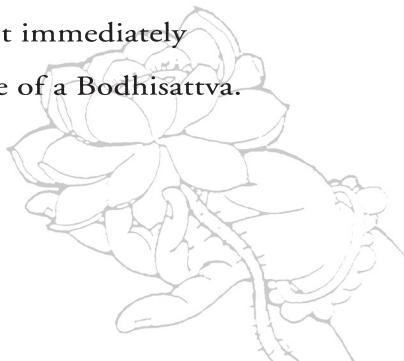
འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ལྔའི་ཚུ་དང་འདྲ།
ཇི་ཙམ་སྒྱུད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
འཕྲལ་དུ་སྡོང་བ་རྒྱལ་བྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡

Sense pleasures are like salt water:

The more you partake of them, the
more your craving will increase.

Therefore, when something arouses
attachment,

To abandon it immediately
Is the practice of a Bodhisattva.



22 諸所顯現唯自心，
心體本離戲論邊，
知已當於二取相，
不著意是佛子行。

ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
སེམས་ཉིད་གཏོད་ནས་སྤྱོད་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་བཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྒྱལ།
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༢

All appearances are your own mind,
and

Mind itself primordially transcends
all mental fabrications.

Knowing this is the precise nature
of reality,

To remain free from dualistic
conceptions

Is the practice of a Bodhisattva.

23

設若會遇悅意境，
應觀猶如夏時虹，
雖現美麗然無實，
離貪著是佛子行。

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།
དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
མངོས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།
ཞེན་ཆགས་སྦོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༥༣

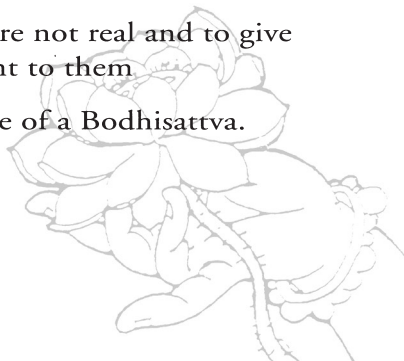
When you encounter objects that
please your mind,

Know they are like rainbows in the
summer season.

Though they seem beautiful,

To see they are not real and to give
up attachment to them

Is the practice of a Bodhisattva.



24

諸苦猶如夢子死，
妄執實有起憂惱，
故於違緣會遇時，
觀為虛妄佛子行。

སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཆོག་སྤྱི་ལམ་བྱ་གི་ལྟར།
འབྲུལ་སྤྱང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་མང་ཆད།
དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ།
འབྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལམ་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༥

All suffering is like the death of
your child in a dream.

To take such delusive appearances
as true, how exhausting!

Therefore, whenever you encounter
unpleasant circumstances,

To see them as delusions

Is the practice of a Bodhisattva.

25 求覺尚需捨自身，
何況一切身外物，
故於身財盡捨卻，
不望報是佛子行。

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏོང་དགོས་ན།
བྱི་རོལ་དངོས་པོ་ནམས་ལ་སྟོས་ཅི་དགོས།
དེ་བྱིར་ལན་དང་ནམ་སྟོན་མི་རེ་བའི།
སྟོན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༥

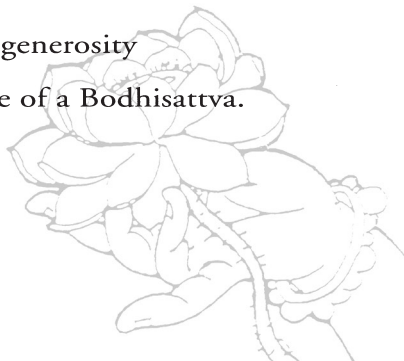
If those who aspire to enlightenment
willingly give up their bodies,

What need is there to mention
external objects?

Therefore, with no hope of reward or
benefit,

To give with generosity

Is the practice of a Bodhisattva.



26

無戒自利尚不成，
欲成他利豈可能？
故於三有不希求，
勤護戒是佛子行。

ཚུལ་བྱིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།
གཞན་དོན་བསྐྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་གནས།
དེ་བྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།
ཚུལ་བྱིམས་བསྐྱང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༦

If lack of discipline prevents you
from benefiting yourself,
Then your wish to benefit others is
just a joke.

Therefore, to guard discipline
With no longing for worldly
existence
Is the practice of a Bodhisattva.

27

欲享福善諸佛子，
應觀怨家如寶藏，
於諸眾生捨怨心，
修安忍是佛子行。

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་བའི་གྲུལ་སྐས་ལ།
གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས།
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་བ་ཡི།
བཟོད་བ་སྒོམ་བ་གྲུལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༧

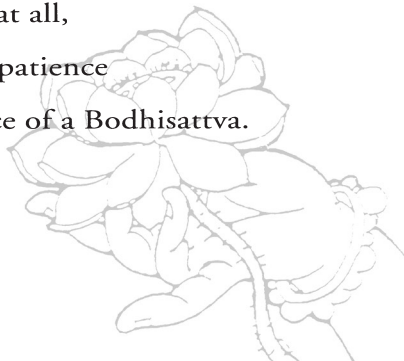
For a Bodhisattva who seeks a
wealth of virtue,

Every harm is like a precious
treasure.

Therefore, without getting irritated
by anything at all,

To cultivate patience

Is the practice of a Bodhisattva.



28 唯求自利二乘人，
猶見勤如救頭燃，
為利眾生啟德源，
發精進是佛子行。

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་བའི་ཉན་རང་ཡང་།
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོབ་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།
འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།
བརྩོན་འགྲུས་རྩམ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩

If Shravakas and Pratyekabuddhas,
who strive for their benefit along,
Expend effort as if to extinguish a
fire burning on their heads,
Then for the benefit of all beings,
To cultivate joyous effort, the
wellspring of positive qualities,
Is the practice of a Bodhisattva.

29

甚深禪定生慧觀，
能盡除滅諸煩惱，
知己應離四無色，
修靜慮是佛子行。

ཞི་གནས་རབ་དུ་ལྷན་བའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
ཉོན་མོངས་རྣམ་བར་འཇོམས་བར་ཤེས་བྱས་ནས།
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་བ་ཡི།
བསམ་གཏན་སྒོམ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༩

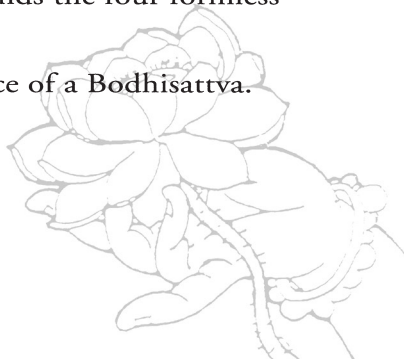
Vipashyana perfectly endowed with
shamatha

Completely conquers all afflictions.

To cultivate meditative stability

That transcends the four formless
states

Is the practice of a Bodhisattva.



30

無慧善導前五度，
正等覺佛不能成，
故具方便離三輪，
修智慧是佛子行。

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རྒྱུན་ལྔ་ཡིས།
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་ནུས་པས།
ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།
ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༠

Without superior knowledge

It is not possible to attain perfect
enlightenment through the first five
paramitas along.

Therefore, joining it with skillful
means and not conceptualizing
about the three spheres,

To cultivate superior knowledge

Is the practice of a Bodhisattva.

31 若不細察己過失，
道貌岸然行非法，
故當相續恆觀察，
斷己過是佛子行。

རང་གི་འབྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།
ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།
དེ་སྤྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ།
བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༣

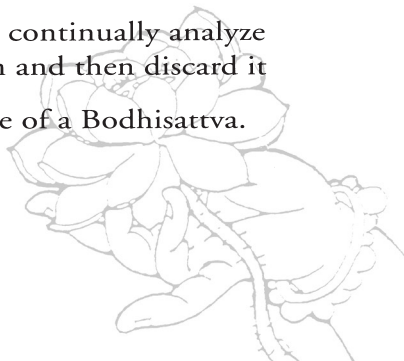
If you have not analyzed your own
confusion,

You might put on a Dharmic facade

While behaving in a non-Dharmic
way.

Therefore, to continually analyze
your delusion and then discard it

Is the practice of a Bodhisattva.



因惑說他佛子過，
徒然減損自功德，
故於大乘諸行者，
不道彼過佛子行。

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྱོད་གཞན་དག་གི།
ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།
ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི།
ཉེས་པ་མི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༩

If compelled by your own afflictions

You speak of the faults of other
Bodhisattvas,

You yourself will degenerate.

Therefore, never to mention the
faults of those

Who have entered the Mahayana path

Is the practice of a Bodhisattva.

貪圖利敬互爭執，
聞思修業將退修，
故於親友施主家，
離貪著是佛子行。

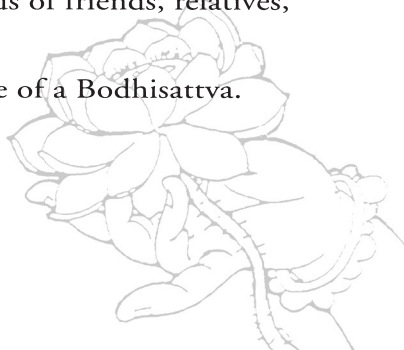
རྟེན་བཀུར་དབང་གིས་པན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།
སྒོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
མཛེལ་བཤེས་བྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ།
ཆགས་བ་སྦྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༣

Desire for gain and honor leads to
arguments, and

Activities of listening, reflecting, and
meditating decline.

Therefore, to relinquish attachment to
the households of friends, relatives,
and sponsors

Is the practice of a Bodhisattva.



粗言惡語惱人心，
復傷佛子諸行儀，
故於他人所不悅，
絕惡言是佛子行。

རྩལ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།
རྩལ་བའི་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
དེ་སྤྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།
ཚིག་རྩལ་སྤྱོད་བ་རྩལ་སྤྲོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༥

Harsh words disturb the minds of
others

And compromise a Bodhisattva's
right conduct.

Therefore, to give up harsh and
unpleasant speech

Is the practice of a Bodhisattva.

35

煩惱串習則難治，
勇士明持念正器，
貪等煩惱初生時，
即摧壞是佛子行。

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉིན་པོས་བསྐྱོག་དཀའ་བས།
དཔེ་ཤེས་སྦྱིས་བྱས་གཉིན་པོའི་མཚན་བཟུངས་ནས།
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྦྱིས་མ་ཐག།
འབྱར་འཛུམས་བྱེད་པ་བྱུང་སྐབས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༥

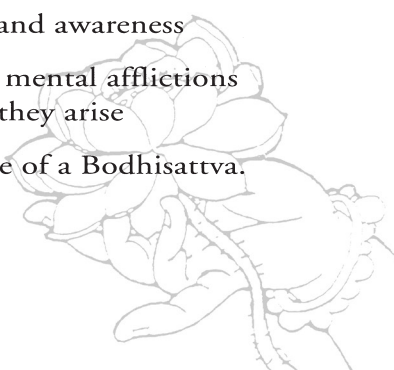
Once you become accustomed to
the mental afflictions,

They are hard to cure with
antidotes.

Therefore, with the remedies of
mindfulness and awareness

To eliminate mental afflictions
the moment they arise

Is the practice of a Bodhisattva.



36

隨於何時行何事，
應觀自心何相狀，
恆繫正念與正知，
修利他是佛子行。

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།
རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།
རྒྱན་དུ་བྱེད་དང་ཤེས་བཞིན་ལྷན་བ་ཡིས།
གཞན་དོན་སྦྱབ་བ་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༦

In brief, wherever you are and
whatever you do,

Always examine the state of
your mind.

Cultivating mindfulness and
awareness continuously,

To benefit others

Is the practice of Bodhisattva.

37

勤修諸行所生善，
為除眾生無邊苦，
咸以三輪清淨慧，
迴向菩提佛子行。

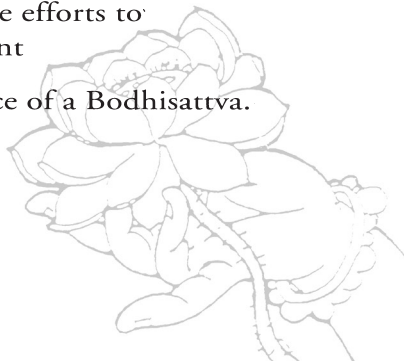
དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་བའི་དག་བ་རྣམས།
མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བའི་ཕྱིར།
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
བྱང་ཆུབ་བསྡོ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༧

To clear away the suffering of all
infinite beings,

With superior knowledge free of
concepts of the three spheres,

To dedicate the merit accumulated
through these efforts to
enlightenment

Is the practice of a Bodhisattva.



我依經續諸論典，
及眾聖賢所說義，
為欲修學佛道者，
撰佛子行卅七頌。

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་བཤི་དོན།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲང་ནས།
རྒྱལ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།
རྒྱལ་སྤྱོད་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཞུགས།

Relying on what is taught in the
sutras, tantras, treatises,

And the words of the genuine masters,

I have composed these thirty-seven
Bodhisattva practices

To benefit those who wish to train on
the Bodhisattva's path.

才淺學疏文不精，
碩學閱之難生喜，
然依經教聖者故，
佛子行頌應無誤。

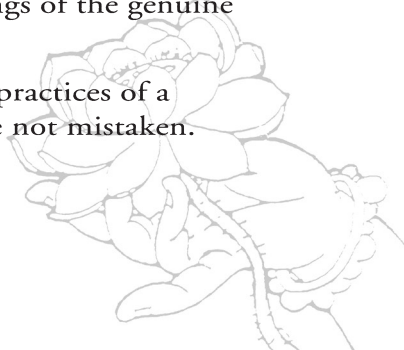
ཐོ་གྲོས་དམན་ནིང་སྤང་བ་རྒྱུ་བའི་བྱིར།
མཁས་པ་དགུས་པའི་སྤེབ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་བྱིར།
རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་བསྟུལ་མེད་ལགས་བར་སེམས།

Because my intelligence is small and
my studies few,

I cannot compose poetry to please
the scholars.

Yet, since they are based on sutras
and the teachings of the genuine
masters,

I believe these practices of a
Bodhisattva are not mistaken.



然佛子行諸巨浪，
愚鈍如我難盡測，
故祈智者慈寬恕，
違理無開諸過失。

འོན་ཀྱང་ཀླུ་ལ་སྤྱོད་པ་རྒྱལ་ཆེན་རྣམས།
སྔོ་དམན་བདག་འདས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་བྱིར།
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་བའི་ཚོགས།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

Nevertheless, since the vast conduct of
a Bodhisattva is difficult to fathom

For one with an inferior intellect
such as mine,

I pray to the genuine masters to
consider with patience

All my mistakes, such as contradictions,
incoherence, and so on.

吾以此善願眾生，
皆發真俗菩提心，
不住有寂得自在，
咸成怙主觀世音！

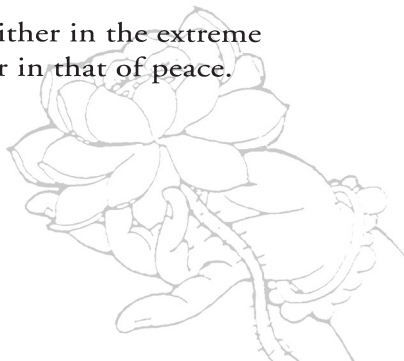
དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀུན།
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས།
སྲིད་དང་ནི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

By virtue of the merit gathered here,

By the power of relative and
ultimate bodhicitta,

May all sentient beings become like
the Protector Chenrezig

Who dwells neither in the extreme
of existence nor in that of peace.



尊貴的戊初多美，
通曉經典及因明學。
他為了利益自己及一切有情眾生，
在銀水珍寶窟，
作此《佛子行三十七頌》。

中譯文原譯者為嚴定法師，
後經堪布 竹清嘉措仁波切注疏，
略為刪改。

ཅེས་པ་འདི་རང་ག་ཞན་ལ་མན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་
སྤྲུལ་པའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྩའི་རིན་ཆེན་ཕུག་དུ་སྦྲུང་བཤོ།།

The monk Thogme,
A proponent of scriptures and logic,
Has composed these verses
In a cave known as Ngulchu Rinchen Puk
To benefit himself and others.

佛子行

傳統調

戊初多美



佛子行

黃梅調

戊初多美



此生幸得 暇滿 船，自他須渡 生死 海，



故於晝夜 不空 過，聞思修是佛子行。



With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

*** The Vows of Samantabhadra ***

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

*** The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra ***

NAME OF SPONSOR

助印功德芳名

Document Serial No : 99486

委印文號:99486

書名：藏文、中文、英文對照：佛子行三十七頌

Book Serial No.,書號：TCE04

N.T.Dollars :

15,000 : [呂元亮、呂芷玉、呂美津全家、呂美惠全家、
呂仙雅全家、吳翠雲全家、Donel Schwartz 全家、
紀昀全家、葉淑敏、劉秀鳳、張益萍、耿國芬、
Tara, c、陳杏卉、Pony、劉春華全家、曾阿菊、
詹肇俊全家、張佩茹、張春惠、林英全家、
李再蓉全家、吳秀卿全家、王秋燕及王家、
Joseph、Stephan、Alice、Lukas、Sin、三寶弟子]。

50 : 賴國正閣家。

14,950 : 佛陀教育基金會。

Total: N.T.Dollars 30,000 ; 3,000 copies.

以上合計:台幣 30,000 ; 恭印 3,000 冊。

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha 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

〔藏文、中文、英文對照：佛子行三十七頌〕

財團法人佛陀教育基金會 印贈

臺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

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

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

Printed in Taiwan

3,000 copies; January 2011

TCE04-9155