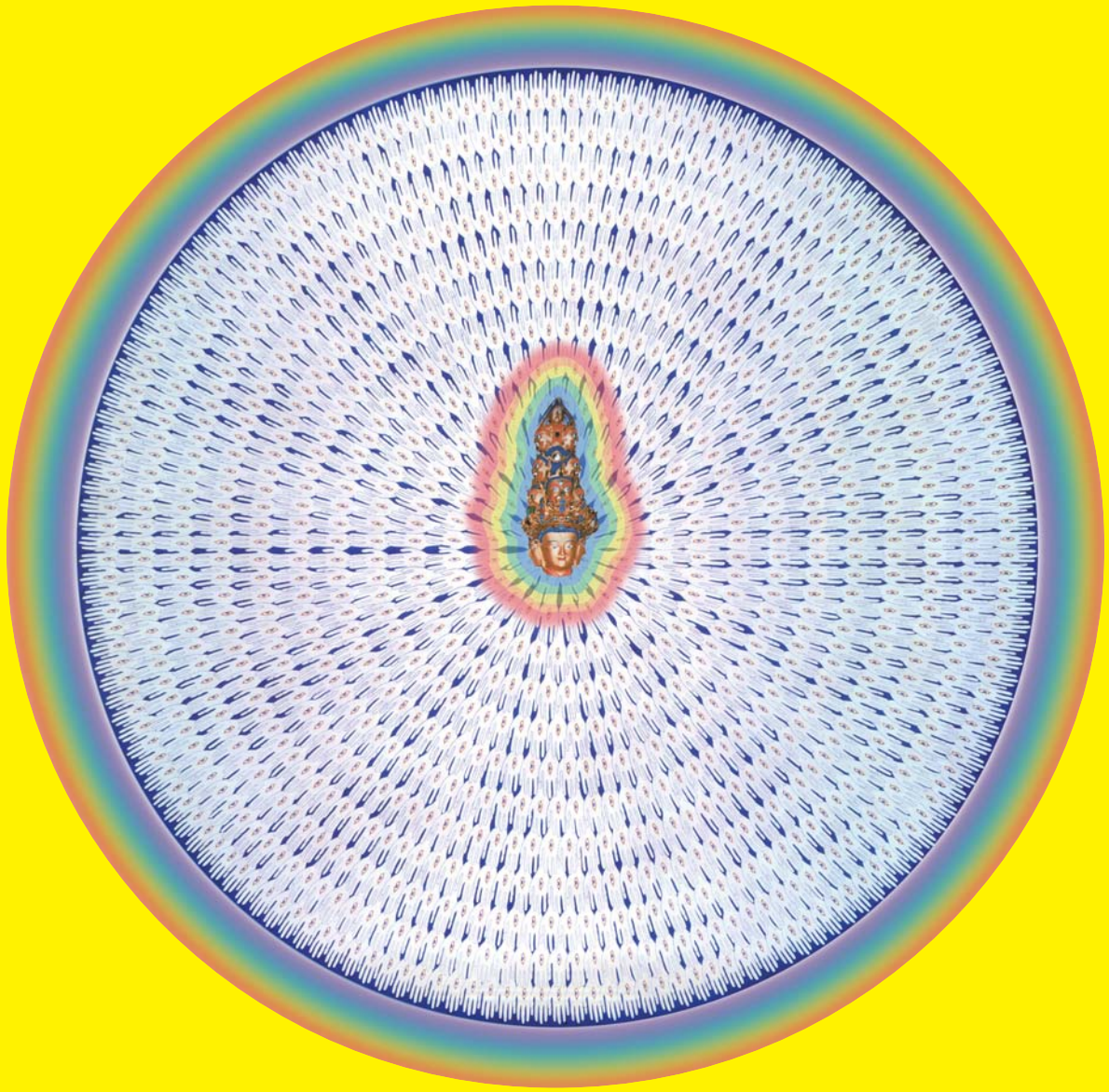




འདུན་མཚོ་ལོ་ལོ་
བཞུགས་སོ། །

佛子行三十七頌

37 Practices of a
Bodhisattva's Way of Life



ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

唵瑪尼貝美吽

OM MANI PADME HUM

༥ བྱིད་ཚོ་ཕ་མ་ཡིན་པས་བརྗེ་བ་ཡོད། ང་ལ་
བརྗེ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ངའི་སྣང་ལྟ་བུ་ཞིག་
སྣོད་འདོད་ཡོད། དེ་གང་ཡིན་བྱང་ཚུབ་སེམས་
གཉིས་ཡིན། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱལ་
གྱི་སྣང་ཡང་དེ་ཡིན། དེ་བའདིས་བྱང་སེམས་
གཉིས་སྟོན་པས་ཉིན་རེར་ཐེངས་རེ་མ་ཚག་པ་
གཟིགས་ཤིག་གསུང་།

མག་ར་དགོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན་ནས།

汝衆乃是父母我愛憐；
於愛憐我之諸衆，
我欲奉獻一心意，
波即二種菩提心，
三世諸佛之心亦是波，
此書講述二種菩提心，
懇請不間斷地
每日讀一回。

— 噶爾恭秋甲稱云

As you have been my parents,
I love you. To those who love
me, I wish to give something that
is like my own heart: the twofold
bodhicitta, which is also the
heart of the buddhas of the three
times. As this book explains the
two types of bodhicitta, please
read it every day.

Gar Könchog Gyaltzen

༡༡། ཁྱིལ་སྤྲུམ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་
མ་བཞུགས་སོ། །

佛子行三十七頌

37 Practices of a
Bodhisattva's Way of Life

༄༅། །ན་མོ་ལོ་གེ་བུ་ར་ཡ།
གང་གིས་ཚོས་གུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་གུང་།།
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།།
སྤྱ་མ་མཚོག་དང་སྦྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།
ཏྲ་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་གུས་པས་ལྷུག་འཚལ་ལོ།།

(梵音) 南無洛給秀惹亞
(頂禮觀世音菩薩)

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

Namo Lokeshvarāya!

While seeing that all phenomena neither come nor go, you strive solely for the sake of all beings. Supreme guru and Protector Chenrezig, at all times, I respectfully pay

homage to you with my body, speech, and mind!

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས།།
དམ་ཚཱུས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རགས་ལས་པས།།
རྒྱལ་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།

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。

The perfect buddhas—source of all benefit and happiness—arise from having accomplished the true Dharma. Since that depends on knowing the practices, I shall explain the way of bodhisattvas.

དལ་འབྱོར་གྱི་ཆེན་ཉིད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།།

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

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།།

ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་བ་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Having now gained this great ship of freedom and fortune—so difficult to find—in order to free yourself and others from the ocean of cyclic existence, listen, reflect, and meditate day and night without distraction. This is the way of a bodhisattva.

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།།

དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར།།

སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།།

ཕ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Attachment to loved ones churns like water. Hatred for enemies rages like fire. In the darkness of ignorance, one forgets what to adopt and what to avoid. Abandon your homeland. This is the way of a bodhisattva.

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

རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕྲེལ།།

རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།།

དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

When negative places are abandoned, disturbing emotions will gradually decline. Without distractions, attention to virtue naturally grows. When the mind becomes clear, certainty in the Dharma arises. Live alone in seclusion. This is the way of a bodhisattva.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེས་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།།

འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྫས་བྱུལ་དུ་ལུས།།

ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་འབོར།།

ཚེ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Family and longtime companions will part from each other. Possessions gained with effort will be left behind. Consciousness, a guest, will leave the guesthouse of the body. Let go of all worldly concerns. This is the way of a bodhisattva.

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

ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི།།

གྲོགས་ངན་སྦྲོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

In bad company, the three poisons grow stronger. The activities of learning, reflecting, and meditating decline, and love and compassion are lost. Give up such companions. This is the way of a bodhisattva.

བཅོམ་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ལྷན་སྟེན་ལ་འགྱུར་བའི་།།
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།།
 བཅེས་པར་འཛིན་པར་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

When one follows a true spiritual friend, faults will dissolve and good qualities will grow like the waxing moon. Consider this friend more dear than your own body. This is the way of a bodhisattva.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་འཕྲོན་རབ་འཕྱིངས་པ་ཡི།
 འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་བྱས།།
 དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི།།
 དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

Who can worldly gods, themselves
 imprisoned in samsara, protect?
 Therefore, seek refuge in the Three
 Jewels, the undecieving source of refuge.
 This is the way of a bodhisattva.

ཤིན་ཏུ་བཟོད་དགའི་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྣམས།།

སྒྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱུང་བས་གསུངས།།

དེ་ཕྱིར་སྒྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྒྲིག་པའི་ལས།།

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

The Buddha taught that all the unbearable suffering of the lower realms is caused by wrongdoing. Therefore, never act wrongfully, even at the cost of your life. This is the way of a bodhisattva.

སྒྲིབ་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་བེལ་བ་བཞིན།།

ཡུང་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།

དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

Like a dewdrop on a blade of grass, the happiness of the three worlds vanishes in but an instant. Strive for the supreme state of never-changing liberation. This is the way of a bodhisattva.

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེ་བ་ཅན།།

མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།

དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེལ་བྱའི་ཕྱིར།།

བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

When mothers who have loved you since beginningless time are suffering, what good is your own happiness? Therefore, give rise to bodhicitta in order to liberate infinite sentient beings. This is the way of a bodhisattva.

སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།

དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག།

ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

All suffering without exception comes from seeking your own happiness. The perfect buddhas are born from the altruistic mind. Therefore, truly exchange your own happiness for the suffering of others. This is the way of a bodhisattva.

ལུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།།
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།།
 ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།།
 དེ་ལ་བསྐྲོ་བ་རྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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，
 回向於彼乃是佛子行。

Even if someone driven by great desire
 steals all your wealth or lets others
 steal it, dedicate to them your body,
 possessions, and all virtues of the three
 times. This is the way of a bodhisattva.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།།

གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།།

སྤོང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།།

བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Even if someone cuts off your head when you haven't done anything wrong, take all their negative deeds upon yourself through the power of compassion. This is the way of a bodhisattva.

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྒྲན་སྒྲ་ཚོགས་པ།།

སྟོང་གསུམ་བྱུང་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།།

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐྱར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།།

ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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，
讚波功德乃是佛子行。

Even if others slander you throughout a billion worlds, in return, speak with a loving mind of their good qualities. This is the way of a bodhisattva.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།།

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲ་ན་ཡང་།།

དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་གྱི་འདུ་ཤེས་གྱིས།།

གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Even if someone exposes your hidden faults and insults you in front of others, view that person as a teacher and bow with respect. This is the way of a bodhisattva.

བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།།

བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།།

ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།།

ལྷག་པར་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Even if someone you have cared for as dearly as your own child regards you as an enemy, love that person even more, as a mother would her ailing child. This is the way of a bodhisattva.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།།

ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།

སྤྱོད་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།།

སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

Even if someone of equal or lower status, driven by pride, treats you with disdain, respectfully place them on your crown as your teacher. This is the way of a bodhisattva.

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།།
 ཚ་བས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤོང།།
 འགོ་ཀུན་སྒྲིག་སྤྱུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།།
 ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

Though you may be impoverished,
 always disparaged, gripped by disease,
 and tormented by spirits, never lose
 courage but take on the misdeeds and
 pains of all beings. This is the way of a
 bodhisattva.

སྒྲོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྡེ་བོས་བརྟུང་།།

རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡིས་ཉོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།།

སྤིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྡིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།།

ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

Though you may be famous and revered by many, and are as rich as the Wealth God himself, having seen that worldly fortune is without essence, do not be proud. This is the way of a bodhisattva.

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་བྱུལ་ན།།

ཕྱི་རོལ་དག་བོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།

དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།།

རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྐྱོམ་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

If the enemy—your own anger—is not tamed, subduing outer enemies will only make them increase. Therefore, subdue your own mind with the army of love and compassion. This is the way of a bodhisattva.

21

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ལྔའི་ཚུད་ང་འདྲ།
 ཇི་ཅམ་སྤྱད་ཅིང་སྤྱེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
 འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།

欲界妙樂猶如鹽水般，
 任意取用欲求愈增生；
 所有能生貪欲諸事物，
 頓時捨棄乃是佛子行。

Sensory pleasures are like salt water:
 the more you drink, the greater your
 thirst. Abandon at once all things that
 give rise to clinging attachment. This is
 the way of a bodhisattva.

ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།།

སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྣོན་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།།

དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།།

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

The way things appear is your own mind. Mind itself primordially transcends fabricated extremes. Knowing just this, do not create concepts of subject and object. This is the way of a bodhisattva.

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

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

When you come across things that attract you, like beautiful rainbows in summertime, do not regard them as real and abandon clinging attachment. This is the way of a bodhisattva.

སྤྱི་བཟོ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།།

ལྟུང་སྤང་བ་དེ་ན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།

དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ།།

ལྟུང་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན།།

各種痛苦猶如夢兒死，
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。

All suffering is like the death of your child in a dream. How exhausting it is to hold illusory appearances as real! Therefore, when you meet with difficult circumstances, see them as illusory. This is the way of a bodhisattva.

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།།

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

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྒྲིན་མི་རེ་བའི།།

སྒྲིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

When even one's body must be given up when aspiring for enlightenment, what need is there to mention material things? Therefore, practice generosity, without hope of reward or karmic results. This is the way of a bodhisattva.

ཚུལ་བྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།

གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་མེད་གནས།།

དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།།

ཚུལ་བྲིམས་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།།

不守戒律自利尚不成，

還想利他反而成笑柄；

故於世間諸有無希求，

守護戒律乃是佛子行。

If you lack moral discipline, you cannot accomplish even your own purpose, so wanting to achieve the purpose of others is truly absurd. Therefore, protect your discipline without concern for worldly existence. This is the way of a bodhisattva.

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།།

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

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。

For bodhisattvas who desire a wealth of virtue, all harm is like a precious treasure. Therefore, without hostility, be patient with everyone. This is the way of a bodhisattva.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།།
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།།
 འགོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།།
 བརྩོན་འགྲུས་ཚུམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

聲聞緣覺唯獨修自利，
 見其勤奮如同救頭燃；
 為利衆生功德根源處，
 勤奮精進乃是佛子行。

Even hearers or solitary realizers, who accomplish only their own purpose, strive as if putting out a fire on their head. Seeing this, practice with diligence—the source of good qualities—for the sake of all beings. This is the way of a bodhisattva.

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།།

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་གཤམ་བྱས་ནས།།

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།།

བསམ་གཏུན་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Disturbing emotions are destroyed by insight grounded in calm abiding. Knowing this, cultivate meditative concentration that purely transcends the four formless absorptions. This is the way of a bodhisattva.

ཤེས་རབ་མེད་ན་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལྡེ་ཡིས།།

རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཕྲོབ་པར་མི་རུས་པས།།

ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།།

ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Without wisdom, the other five perfections alone are not enough to reach complete enlightenment. Thus, combined with skillful means, develop the wisdom that does not distinguish among the three spheres. This is the way of a bodhisattva.

རང་གི་ལུས་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།།

ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།།

དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་ལུས་པ་ལ།།

བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Unless you examine your own confused ideas, you might look like a practitioner but not be acting like one. Therefore, always examine yourself and abandon confusion. This is the way of a bodhisattva.

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི།

ཉེས་པ་སྐྱོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ལྷགས་པའི་གང་ཟག་གི།

ཉེས་པ་མི་སྣ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

煩惱力使自己去違犯，

談論其他佛子之過失；

對於修持大乘之行者，

不論其過乃是佛子行。

If you are driven by disturbing emotions and talk about another bodhisattva's faults, it is actually to your own detriment. So, don't mention the faults of those who have entered the Great Vehicle. This is the way of a bodhisattva.

རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོུད་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 མཛེལ་བཤེས་བྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ།།
 ཚགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

Concern for gain and respect causes conflict and a decline in the activities of learning, reflecting, and meditating. So abandon attachment to your circle of friends, relations, and benefactors. This is the way of a bodhisattva.

རྩུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ནིང་།།

རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།

དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།

ཚིག་རྩུབ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

Harsh words disturb others' minds and thus diminish the practice of a bodhisattva. Therefore, abandon harsh speech, which is unpleasant to others. This is the way of a bodhisattva.

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་སྒྲིག་དཀའ་བས།།

དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུད་ནས།།

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག།

འབྲུང་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

When disturbing emotions become habitual, it is difficult to reverse them with antidotes. Thus, the soldier of mindfulness wields antidotes as weapons and destroys disturbing emotions such as attachment the moment they start to arise. This is the way of a bodhisattva.

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།
 རྒྱུན་དུ་དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།།
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤེལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

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。

In brief, wherever you are and whatever you are doing, always examine the state of your mind. Act to accomplish the purpose of others through constant mindfulness and awareness. This is the way of a bodhisattva.

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས།།
 མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར།།
 ལའོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།།
 བྱང་ཚུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་ཡིན།།

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

With the wisdom of threefold purity,
 dedicate all the virtue gained from
 having made such effort toward
 enlightenment. Dedicate it to clear away
 the suffering of infinite beings. This is
 the way of a bodhisattva.

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།།

དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།།

རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།།

རྒྱལ་སྐས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།།

從諸經續論典所說義，

並且追隨正士之言教；

佛子諸行偈頌三十七，

為利欲學佛子道而造。

In accordance with the words of the holy ones regarding the meaning of the sutras, tantras, and their commentaries, I have written these thirty-seven verses on the ways of a bodhisattva for those who wish to train on the bodhisattva's path.

སྒོ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་ཚུང་བའི་ཕྱིར།།
མཁས་པ་དགུས་པའི་སྒྲིབ་སྦྱོར་མ་མཚིས་ཏེ།།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།།
རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ལྟུལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས།།

愚頓而且疏學之緣故，
沒有文豪所喜之聲律；
但依經典以及正士語，
善思佛子行頌應無誤。

This composition will not be admired by the learned because my intellect is poor and my education is limited. However, I have followed the sutras and the words of holy ones, so I believe these ways of a bodhisattva are not mistaken.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཚེན་རྣམས།།

སློབ་དམན་བདག་འདྲས་གཏོང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།།

འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།།

དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ།།

然諸宏偉浩瀚佛子行，

智劣如我誠難測其度；

相違無關等等諸過錯，

祈請正士聖賢以寬恕。

Still, because the vast deeds of bodhisattvas are difficult to grasp by simple-minded beings like myself, I beg the forgiveness of the holy ones for the mass of my errors such as contradictions and inconsistencies.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན་།།

དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱུང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གིས་།།

སྤོང་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི་།།

སྤུན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག་།

惟願所生善業令衆生，
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。

By the virtue arising from this, may all beings give rise to relative and ultimate bodhicitta and thereby become like the Protector Chenrezig, who does not abide in the extremes of existence or peace.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་
རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་ཚུའི་
རིན་ཆེན་ལུག་ཏུ་སྐྱུར་བའོ། །།

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。

（行者普舟二〇〇八年臘月恭譯於美國噶千關房。二〇一七年春修訂。）賢善吉祥！

The monk Thogme, a proponent of scripture and reasoning, composed these verses in the Precious Cave of Ngülchu, for his own and others' benefit.

.....
The English translation of this text was prepared by Ina Dhargye and edited by Kay Candler in 2017. Suggestions were offered by David Newman, Kendall Magnussen, and Christina Lundberg. English translation © 2017 Ina Dhargye. All rights reserved.

無著賢菩薩簡介

無著賢菩薩，菩提道次第傳承中的第七十三位，於西元 1295 年出生於薩迦寺院附近之村落。

從他會說話時，即現出其悲心。一天坐在母親腿上，他看到一片葉子被風捲入空中，即哭了起來。母親問他為何哭泣，他指著消失於空中的葉子說：「一隻動物被帶去了空中」。

當他會走路時，有一次他

走到外面卻很快光著身子進來。母親很驚訝地問他：你的衣服呢？他回答說外面有人很冷。母親去看是誰，唯見其衣物蓋在一有霜的樹叢上，並小心地以石頭壓在外套上防止被風吹走。

三歲時他的母親往生，兩年後父親亦過逝。他由親戚照顧直到九歲才離開牧地到桑林寺，並由一位僧人教他讀寫。

他十四歲時受沙彌戒，於隔年開始密集學習。因其出色的表現，獲得無著賢之名，其意為無礙賢善。晚年獲得「嘉瑟」名號，意為佛子或菩薩。

三十歲受比丘戒後，於波東俄寺擔任住持九年，之後閉關二十餘年。

無著賢有百餘部著作，其中最主要的包括：修心七要註釋，佛子行三十七頌，入菩薩行註解名曰精釋海。

如同其他大成就者，當別人痛苦時，他比他們還痛苦；當別人高興時，他比他們還高興。

他於西元 1369 年圓寂，享年七十五。

A brief biography of Bodhisattva Ngülchu Thogme Zangpo

The Bodhisattva Ngülchu Thogme Zangpo was the seventy-third successor of the Lamrim lineage. He was born in 1295 in a village near Sakya Monastery.

As soon as he was able to speak, it became apparent how compassionate he was. One day, as he sat on his mother's lap, he saw a leaf blown away by the wind, and he began to cry. His mother asked him why he cried. He pointed at the leaf and

said: “An animal has been carried away into the sky.”

At another time, when he was able to walk, he went outside but returned quickly, naked, to the great surprise of this mother. She asked him, “Where are your clothes?” He replied, “Someone was very cold out there.” His mother went outside to see who it was and saw that his clothing was covering a frost-covered bush, and stones were placed on its corners to keep it from being blown away by the wind.

His mother passed away when he was three years old and, two years later, his father also passed away. His relatives raised him until the age of nine when he left the pasture lands and went to Samling Monastery, where a monk taught him how to read and write.

At the age of fourteen, he received the novice monk vows and began intensive learning the following year. Due to his outstanding performance, he gained the name Thogme Zangpo, which means “Virtuous Without Hindrance.” Later, he earned the added name

of Gyalse, meaning “Son of the Buddha” or bodhisattva.

After having received full ordination at the age of thirty, he served as the abbot of Bodong E Monastery for nine years. After that, he went into retreat for more than twenty years.

He had composed over one hundred works, most notable among which are: A Commentary on The Seven-Point Mind Training, The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas, and a commentary on The Way of the Bodhisattva called The Ocean of Essential Explanations.

Like all holy beings, when other people suffered, he suffered more than they did; when other people were happy, he was happier than they were.

He passed into nirvana in 1369, at the age of seventy-five.

|5556 1̇6̇1̇ | 6536 5 |

|5553̇ 2̇1̇ | 2̇1̇6̇1̇ 2̇ |

|7772̇ 72̇76 | 5365 |

|5553̇ 2̇5 | 561̇1̇ |

ཨོྃ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨྲཱ་ཡུར་

རྩོལ་བ་སུ་ཏེ་སུ་ཤི་གུ་ཅུ་སྐྱ་ཏཱ།

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR
JÑĀNA PUṄYE PUṢṬIM KURU SVĀHĀ

OM Oh Tara, swift liberator from pain, make my
lifespan, wisdom, and merit increase SVĀHĀ

嗡 達瑞 度達瑞 度瑞 媽媽 阿優兒

佳那 布涅 布真 咕汝 梭哈

咒意：

嗡 解脫母！ 解脫苦難母！

疾速救度母！

令我壽命、智慧、福德盛開增長 梭哈



ཇེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོ།

聖白度母

NOBLE LADY WHITE TĀRĀ

