



༄༅། །རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམ་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

三十七の菩薩行

ナモ ローケシュヴァラーヤ

しよほう ふ こ ふらい し
諸法は不去で不来と知りながら
しゆじょうさいと しょうじん
衆生済度に精進したまえる
うえ し きゆうしゆかん ぜ おん
この上なき師と救主観世音
しんごい らいはい
身語意すべてでうやまい礼拝す

りらく えんまんしよぶつ
利樂のみなもと円満諸仏らは
しょうぼうしゆう じょうどう
正法修して成道したまえり
じつせん し
それは実践を知るによればなり
ほとけ こ ぎょう と
仏の子らの行を説きあかさん

かまん ふね にんしん え
暇満の舟なる人身得たからは
じ た りんね うみ すく
自他を輪廻の海より救うため
ひるま よる こころ ち
昼間も夜も心を散らさずに
もんししゆう ぶつし ぼきつきょう
聞思修する仏子菩薩行 (1)

みうち どんよくみず
身内に貪欲水とうずまいて
てき しんに ひ も
敵への瞋恚は火のごと燃えさかる
しゆしや ぐち
取捨をわすれた愚痴のともがらは
こきょう ぶつし ぼきつきょう
故郷捨つべし仏子菩薩行 (2)

あくしよす ぼんのうへ
悪処捨てれば煩惱減ってゆき
さんらん ぜんぎようふ
散乱なければ善行増えてゆき
きよ いしき ほう しんお
清き意識に法への信起こる
じやくしよ く ぶつし ぼさつぎよう
寂所に暮らす仏子菩薩行 (3)

なが した とも わか
長く親しき友とも別れゆき
つと た たから あと
努めて貯めた財も後にして
きやく しき からだ やど さ
客なる識は体の宿を去る
しよう ちやく ぶつし ぼさつぎよう
生に着せぬ仏子菩薩行 (4)

まじ さんどくふ
交わるならば三毒増えてゆき
もんし しゆう ぎよう おどろ
聞思と修の行は衰えて
じしん ひしん うしな
慈心も悲心も失いはてさせる
あくゆうはな ぶつし ぼさつぎよう
悪友離れる仏子菩薩行 (5)

した ざいか つ
親しむならば罪過が尽きてゆき
しんげつ くどく ふ
新月のごと功德が増えてゆく
ただ とも み
正しき友をわが身よりもなお
たいせつ ぶつし ぼさつぎよう
大切にする仏子菩薩行 (6)

じぶん りんね ろう
自分も輪廻の牢につながれた

せけん かみ だれ すく
世間の神が誰を救うのか

それゆえ^{きえ}帰依してあざむくことの無い

さんぼう きえ ぶつ し ぼ さつきよう
三宝帰依が仏子菩薩行 (7)

いと堪^たえがたい^{あくしゆ}悪趣の苦しみは^{くる}

あくごう か む に と
悪業の果だと牟尼は説きたまう

それゆえ^{いのち}命にかけても^{あくごう}悪業を

けつ ぶつ し ぼ さつきよう
決してなさない^{ぶつ し ぼ さつきよう}仏子菩薩行 (8)

さんがい らくくさ ば つゆ
三界の楽草葉の露のよう

せつ な き さだ
刹那のうちに消える定めなり

つねに^{ふ へん}不変のすぐれた^{げ だつきよう}解脱境

つと もと ぶつ し ぼ さつきよう
努め求める^{ぶつ し ぼ さつきよう}仏子菩薩行 (9)

む し とき わたし
無始の時より私をいつくしむ

ははくる らく
母苦しめばわが楽なにかせん

それゆえ^{む へん}無辺の衆生^{しゆじよう}を救うため^{すく}

ほつ ぼ だいしん ぶつ し ぼ さつきよう
発菩提心が^{ぶつ し ぼ さつきよう}仏子菩薩行 (10)

すべての^{くのう}苦悩は^{じり}自利の^{のぞ}望みゆえ
円満^{えんまん}諸^{しよ}仏^{ぶつ}は^り利^た他^うより^う生まれたり
それゆえ^{じり}自利と^{たしや}他^{くる}者の^く苦しみを
交換^{こうかん}する^{ぶつ}のが^し仏^ほ子^き菩薩^{きやう}行 (11)

誰^{だれ}かが^{よく}欲^{わたし}から^{さいほう}私の^{うば}財^{うば}宝^{うば}の
すべてを^{うば}奪^{うば}い^{うば}奪^{うば}わ^{うば}せ^{うば}た^{うば}と^{うば}して^{うば}も
体^{からだ}も^{たから}財^{さん}も^ぜ三^{ぜん}世^{ごう}の^{ごう}善^{ごう}業^{ごう}も
廻^え向^{こう}する^{ぶつ}のが^し仏^ほ子^き菩薩^{きやう}行 (12)

私^{わたし}に^{つみ}わ^{つみ}ず^{つみ}か^{つみ}の^{つみ}罪^{つみ}も^{つみ}な^{つみ}い^{つみ}と^{つみ}き^{つみ}に^{つみ}
誰^{だれ}かが^{あたま}頭^きを^き斬^きっ^きて^きし^きま^きお^きう^きが^き
悲^ひ心^{しん}によ^{あいて}つて^{あいて}相^{あいて}手^{あいて}の^{あいて}そ^{あいて}の^{あいて}罪^{つみ}を^{つみ}
私^{わたし}に^{ぶつ}いた^{ぶつ}だ^{ぶつ}く^{ぶつ}仏^ほ子^き菩薩^{きやう}行 (13)

ある^{ひと}人^{わたし}私^{あくげん}の^{あくげん}悪^{あくげん}言^{あくげん}さ^{あくげん}ま^{あくげん}ざ^{あくげん}ま^{あくげん}を^{あくげん}
三^{さん}千^{ぜん}世^せ界^{かい}に^{かい}あ^{かい}ま^{かい}ね^{かい}く^{かい}言^{かい}い^{かい}ふ^{かい}ら^{かい}す^{かい}
慈^じ心^{しん}によ^{いくど}つて^{いくど}幾^{いくど}度^{いくど}も^{いくど}そ^{ひと}の^{ひと}人^{ひと}の^{ひと}
徳^{とく}を^い言^いう^いの^いが^い仏^{ぶつ}子^し菩薩^ほ行^{きやう} (14)

おお ひと あつ まえ
多くの人の集まるその前で
わがまちが ぶじよく
わが間違いをあばいて侮辱する
ひと し こころ え
その人もまた師なりと心得て
ぶつ し ぼ さつきよう
ふしおがむのが仏子菩薩行 (15)

こ そだ
子どものようにいとしみ育てたが
わたし てき ひと
私を敵だとみなすその人を
びよう き こ はは
病気にかかった子どもの母のごと
ぶつ し ぼ さつきよう
よりいつくしむ仏子菩薩行 (16)

わたし おな おと ひと
私と同じかもしくは劣る人
まんしん わたし
慢心のため私をさげすむも
そんけい
ラマのごとくにひれふし尊敬し
ずじよう ぶつ し ぼ さつきよう
頭上にいただく仏子菩薩行 (17)

く まず
暮らしては貧しくいつでもさげすまれ
おも やまい ま き
重き病と魔鬼らにつかれても
しようるい ざいく う
生類すべての罪苦を受けとりて
ぶつ し ぼ さつきよう
ひるまないのが仏子菩薩行 (18)

めいせい ひと うやま
名声あって人から敬われ

ざいしん ざいほう え
財神のように財宝得たれども

よ たから い み み
この世の財は意味なきものと見て

たかぶることなき仏子菩薩行 (19)

うち しん に てき たお
内なる瞋恚の敵を倒さずば

そと てき たお ま
外なる敵は倒せど増すばかり

じしん ひしん ぐん
それゆえ慈心と悲心を軍として

じしん た ぶつ し ぼ ぎつぎよう
自心を矯める仏子菩薩行 (20)

ごよく たいしようしおみず に
五欲の対象塩水にも似たり

の かわ ふ
どれほど飲んでも乾きは増えゆかん

よく しゆうちやくう
欲と執着生むものなのであれ

す き ぶつ し ぼ ぎつぎよう
ただちに捨て去る仏子菩薩行 (21)

けんげん じぶん こころ
顕現するもの自分の心なり

しんしよう けろん はな
心性もとより戲論を離れたり

し のうしゆ しよしゆ そう
そを知り能取と所取の相たちを

こころ つく ぶつ し ぼ ぎつぎよう
心に造らぬ仏子菩薩行 (22)

こころ ^あ
心にかなうものらと遭うときも

ま なつ ^{にじ} ^{はし}
真夏のころの虹の橋のごと

うつく ^み
美しくてもまことのものと見ず

しゅうちやくす ^{ぶつし} ^ぼ ^{さつきよう}
執着捨てる仏子菩薩行 (23)

くげん ^{ゆめ} ^こ ^し
苦患は夢にて子どもの死ぬごとし

めいらん ^{おも} ^{つか}
迷乱まことと思えば疲るべし

^{ぎやくえん} ^あ
それゆえたとえ逆縁に遭うとても

^み ^{ぶつし} ^ぼ ^{さつきよう}
まぼろしと見る仏子菩薩行 (24)

ほだい ^{のぞ} ^み ^す
菩提を望んで身さえも捨てるなら

そと ^{しよぶつ} ^{ろん}
外なる諸物は論ずるまでもなし

^{かほう} ^{のぞ}
それゆえいかなる果報も望まずに

ふせ ^{あた} ^{ぶつし} ^ぼ ^{さつきよう}
布施を与える仏子菩薩行 (25)

かいりつ ^{じり} ^{じょうじゆ}
戒律なければ自利も成就せず

りた ^{じょうじゆ} ^{のぞ} ^{わら} ^{ぐさ}
利他の成就を望むは笑い草

^よ ^{のぞ} ^も
それゆえこの世の望みを持たないで

じかい ^{ぶつし} ^ぼ ^{さつきよう}
持戒するのが仏子菩薩行 (26)

ぜん よろこ のぞ ぼ さつ
善の喜び望む菩薩らに

がい もの たから くら
害する者は宝の蔵のよう

それゆえすべてに怨みの心なく

にんにく ぶつ し ぼ さつぎよう
忍辱するのが仏子菩薩行 (27)

じ り じようじゆ しようもんどつかく
自利の成就の声聞独覚も

ず じよう ひ け どりよく
頭上の火を消す努力をするものぞ

しゆじよう り くどく
衆生の利のため功德のもととなる

しようじん ぶつ し ぼ さつぎよう
精進はじめる仏子菩薩行 (28)

し え かんざつ
止依をそなえたすぐれた観察で

ぼんのう さい は し
煩惱すべてを碎破するを知り

し む しきじよう ただ ちようおつ
四無色定を正しく超越し

ぜんじようしゆう ぶつ し ぼ さつぎよう
禅定修する仏子菩薩行 (29)

はんにや ち え いつ はらみつ
般若の智慧なき五つの波羅蜜で

く ぎよう ぼ だい しようどく
究竟菩提は証得するをえず

ほうべん さんりん む ふんべつ
方便そなえた三輪無分別

ち え しゆう ぶつ し ぼ さつぎよう
智慧を修する仏子菩薩行 (30)

じぶん めいらん しら
自分の迷乱みずから調べずば

ほう ひほう
法のみかけて非法をなしかねぬ

つね じぶん めいらん
それゆえ常に自分の迷乱を

しら た ぶつ し ぼ さつぎょう
調べて断つのが仏子菩薩行 (31)

ほんのう ま ぼ さつ
煩惱に負けほかなる菩薩らの

つみ かた じぶん おとろ
罪を語れば自分が衰える

だいじょうまな ひとびと
大乘学ぶすべての人々の

つみ い ぶつ し ぼ さつぎょう
罪を言わぬが仏子菩薩行 (32)

みようり ま たが あらそ
名利に負けて互いに争えば

もん し しゆう おこな おとろ
聞思と修の行い衰える

した とも せしゆ たから
親しき友や施主の財への

しゆうちやくす ぶつ し ぼ さつぎょう
執着捨てる仏子菩薩行 (33)

そ ご た にん こころ みだ
粗語は他人の心を乱しもし

ぼ さつ ぎょう おとろ
菩薩の行を衰えさせもする

た にん こころ
それゆえ他人の心にかかわない

そ ご す ぶつ し ぼ さつぎょう
粗語を捨てるが仏子菩薩行 (34)

ぼんのうな たいじ そし
煩惱慣れば対治も阻止できぬ

ねんち ひと たいじ けんも
念知の人は対治の剣持ちて

しゅうちやくぼんのう う
執着煩惱生まれいでたれば

ただちにつぶすぶつし ぼさつきよう 仏子菩薩行 (35)

つまるところはいつでもどこにても

いまこのときこころに心はいかなるか

たず ねんち み そな
尋ねていつでも念知を身に備え

り たじようじゆ ぶつし ぼさつきよう
利他成就する仏子菩薩行 (36)

かくして しようじんじようじゆ しょくどく
精進成就の諸功徳を

むへん しゆじよう くげん のぞ
無辺の衆生の苦患を除くため

さんりんしようじようはんにや ち え
三輪清浄般若の智慧により

しやうがくえこう ぶつし ぼさつきよう
正覚廻向が仏子菩薩行 (37)

きやうてんぎ き ろんしよ と いみ
經典儀軌や論書に説く意味や

すぐれた師らの言葉し ことば したがに従って

ぼさつ みち さんじゆうしち げじゆ
菩薩の道の三十七偈頌を

おし のぞ もの と
教えを望む者らに説きおわる

ち え すく まな あさ
智慧も少なく学びも浅ければ

ち しや よろこ いんりつつく
智者の喜ぶ韻律作れぬも

きよう しょうし ことば
経と正師の言葉によりたれば

ほ さつ ぎよう あやま
菩薩の行は誤りなかるべし

ほ さつ ぎよう なみ おお
菩薩の行の波は大きくて

ち え あさ ふか し
智慧浅ければ深さは知りがたし

さ ま ざ ま む じゆん さく ご つみ
さまざま矛盾や錯誤の罪あれど

しよけん こ しの ゆる
諸賢に乞わん忍びて許されよ

ぜんごう いつさいしゆじよう
この善業により一切衆生らが

しやうぎ せぞく ほだいしん
勝義と世俗の菩提心もちて

しやうじ ねはん へん じゆう
生死涅槃の辺に住さない

かんのん ほさつ ひと
観音菩薩と等しくなることを

じ た り やく きようせつ ろんりがく かいせつしや そんな
自他の利益のために、教説と論理学の解説者たる尊

じや せい どうくつ
者トクメー・サンポが、聖なるングルチュの洞窟にて

かくのごとくに記したまえり
しる

語彙集

悪業（あくごう） 殺生・偷盗・邪淫・妄語・両舌・悪口・綺語・貪欲・瞋恚・愚痴の十の悪い行為。

悪趣（あくしゅ） 地獄・餓鬼・畜生の三つの劣った転生。

暇満（かまん） 八有暇十円満の省略。八有暇十具足ともいう。八有暇とは、1) 地獄、2) 餓鬼、3) 畜生、4) 仏法の伝わらない土地の人間、5) 長寿天に生まれていないことと、6) 邪教を信じていないことと、7) 仏がおられることと、8) 視聴覚が健常であること、十円満とは、自己の五円満、すなわち、1) 人に生まれたこと、2) 仏教の伝わる土地に生まれたこと、3) 身体が健常であること、4) 過去世の悪因縁を離れていること、5) 理解力があることとあり、他者の五円満とは、1) 仏が出現されたこと、2) 正法を教えられたこと、3) 教えを伝えるものたちがいまも存在すること、4) 法に従って修業できる状況があること、5) よい師匠に出会うこと。

観察（かんざつ） ヴィパッサナー。心に思い浮かべて細やかに明らかにそれについて考えること。

逆縁（ぎゃくえん） 修業をさまたげる因縁。

愚痴（ぐち） 取るべきものと捨てるべきものを知らないこと。→三毒。

戯論（けろん） 無益な言論。妄分別。

五欲（ごよく） 色・声・香・味・触に対する欲。

三毒（さんどく） 貪欲・瞋恚・愚痴の三つの主要な煩惱。

散乱（さんらん） 心が乱れ定まらないこと。

三輪清浄（さんりんしょうじょう） 自分と相手ともものに執着しない。

止依（しえ） シャマタ。心を一箇所にとどめること。

四無色定（しむしきじょう） 禅定の四つの段階。

取捨（しゅしゃ） 取るべきものを取り、捨てるべきものを捨てること。

身語意（しんごい） 身口意ともいう。外界と交流する三つの門。

心性（しんしょう） 不変なる心の本性。自性清浄心などという。

瞋恚（しんに） いやなものを嫌って怒ること。→三毒。

対治（たいじ） 悟りの智慧をもって煩惱の迷いを破ること。

食欲（どんよく） 好きなものを求めて食すること。→三毒。

念知（ねんち） 念覚慮知の省略。念覚は意識がはっきりして外界をしっかり把握すること、慮知は散乱せずしっかり考えること。

能取（のうしゅ）と所取（しよしゅ） 見るものと見られるもの。

不去（ふこ）で不来（ふらい） 空であることを示すひとつの形容。不生・不滅・不常・不断・不一・不異と並べて「八不」という。

迷乱（めいらん） 煩惱のままに心を乱すこと。

聞思修（もんししゅう） 耳で聞き目で読み、頭で考え、体で実習すること。

仏法の基本的な学び方であり、三学という。

利楽（りらく） 利益と安楽。仏教を修行することの二種類の結果。