།ཀུན་བྱེད་རབ་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
しゆじようさいど　しようじん
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
利楽のみなもと円満諸仏らは
しようぼうしゆう　じようどう
正法修して成道したまえり
じつせん　し
そは実践を知るによればなり
ほとけ　こ　ぎよう　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　ぶつしぼさつぎよう
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
こきよう　ぶつしぼさつぎよう
故郷捨つべし仏子菩薩行　（２）

悪処捨てれば煩悩滅ってゆき
散乱なければ善行増えてゆき
清き意識に法への信起こる
寂所に暮らす仏子菩薩行　（３）

長く親しき友とも別れゆき
努めて貯めた財も後にして
客なる識は体の宿を去る
生に着せぬ仏子菩薩行　（４）

交わるならば三毒増えてゆき
聞思と修の行は衰えて
慈心も悲心も失いはてさせる
悪友離れる仏子菩薩行　（５）

親しむならば罪過が尽きてゆき
新月のごと功徳が増えてゆく
正しき友をわが身よりもなお
大切にする仏子菩薩行　（６）

自分も輪廻の牢につながれた
世間の神が誰を救うのか
それゆえ帰依してあざむくことのない
三宝帰依が仏子菩薩行　（７）

いと堪えがたい悪趣の苦しみは
悪業の果だと牟尼は説きたまう
それゆえ命にかけても悪業を
決してなさない仏子菩薩行　（８）

三界の楽草葉の露のよう
刹那のうちに消える定めなり
つねに不変のすぐれた解脱境
努め求める仏子菩薩行　（９）

無始の時より私をいつくしむ
母苦しめばわが楽なにかせん
それゆえ無辺の衆生を救うため
発菩提心が仏子菩薩行　（１０）

すべての苦悩は自利の望みゆえ
円満諸仏は利他より生まれたり
それゆえ自利と他者の苦しみを
交換するのが仏子菩薩行　（１１）

誰かが欲から私の財宝の
すべてを奪い奪わせたとしても
体も財も三世の善業も
廻向するのが仏子菩薩行　（１２）

私にわずかの罪もないときに
誰かが頭を斬ってしまおうが
悲心によって相手のその罪を
私にいただく仏子菩薩行　（１３）

ある人私の悪言さまざまを
三千世界にあまねく言いふらす
慈心によって幾度もその人の
徳を言うのが仏子菩薩行　（１４）

多くの人の集まるその前で
わが間違いをあばいて侮辱する
その人もまた師なりと心得て
ふしおがむのが仏子菩薩行　（１５）

子どものようにいとしみ育てたが
私を敵だとみなすその人を
病気にかかった子どもの母のごと
よりいつくしむ仏子菩薩行　（１６）

私と同じかもしくは劣る人
慢心のため私をさげすむも
ラマのごとくにひれふし尊敬し
頭上にいただく仏子菩薩行　（１７）

暮らしは貧しくいつでもさげすまれ
重き病と魔鬼らにつかれても
生類すべての罪苦を受けとりて
ひるまないのが仏子菩薩行　（１８）

名声あって人から敬われ
財神のように財宝得たれども
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）

内なる瞋恚の敵を倒さずば
外なる敵は倒せど増すばかり
それゆえ慈心と悲心を軍として
自心を矯める仏子菩薩行　（２０）

五欲の対象塩水にも似たり
どれほど飲んでも乾きは増えゆかん
欲と執着生むものなんであれ
ただちに捨て去る仏子菩薩行　（２１）

顕現するもの自分の心なり
心性もとより戯論を離れたり
そを知り能取と所取の相たちを
心に造らぬ仏子菩薩行　（２２）

心にかなうものらと遭うときも
真夏のころの虹の橋のごと
美しくてもまことのものと見ず
執着捨てる仏子菩薩行　（２３）

苦患は夢にて子どもの死ぬごとし
迷乱まことと思えば疲るべし
それゆえたとえ逆縁に遭うとても
まぼろしと見る仏子菩薩行　（２４）

菩提を望んで身さえも捨てるなら
外なる諸物は論ずるまでもなし
それゆえいかなる果報も望まずに
布施を与える仏子菩薩行　（２５）

戒律なければ自利も成就せず
利他の成就を望むは笑い草
それゆえこの世の望みを持たないで
持戒するのが仏子菩薩行　（２６）

善の喜び望む菩薩らに
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
忍辱するのが仏子菩薩行　（２７）

自利の成就の声聞独覚も
頭上の火を消す努力をするものぞ
衆生の利のため功徳のもととなる
精進はじめる仏子菩薩行　（２８）

止観をそなえたすぐれた観察で
煩悩すべてを砕破するを知り
四無色定を正しく超越し
禅定修する仏子菩薩行　（２９）

般若の智慧なき五つの波羅蜜で
究境菩提は証得するをえず
方便そなえた三輪無分別
智慧を修する仏子菩薩行　（３０）

自分の迷乱みずから調べずば
法のみかけで非法をなしかねぬ
それゆえ常に自分の迷乱を
調べて断つのが仏子菩薩行　（３１）

煩悩に負けほかなる菩薩らの
罪を語れば自分が衰える
大乗学ぶすべての人々の
罪を言わぬが仏子菩薩行　（３２）

名利に負けて互いに争えば
聞思と修の行い衰える
親しき友や施主の財への
執着捨てる仏子菩薩行　（３３）

粗語は他人の心を乱しもし
菩薩の行を衰えさせもする
それゆえ他人の心にかなわない
粗語を捨てるが仏子菩薩行　（３４）

ぼんのうな　　たいじ　　そし
煩悩慣れ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
執着煩悩生まれいでたれば
ぶつしぼさつぎょう
ただちにつぶす仏子菩薩行　（３５）

つまるところはいつでもどこにても
こころ
いまこのときに心はいかなるか
たず　　ねんち　　み　そな
尋ねていつでも念知を身に備え
りたじょうじゅ　　ぶつしぼさつぎょう
利他成就する仏子菩薩行　（３６）

しょうじんじょうじゅ　しょくどく
かくして精進成就の諸功徳を
むへん　しゅじょう　　くげん　　のぞ
無辺の衆生の苦患を除くため
さんりんしょうじょうはんにや　　ちえ
三輪清浄般若の智慧により
しょうがくえこう　　ぶつしぼさつぎょう
正覚廻向が仏子菩薩行　（３７）

きょうてんぎき　　ろんしょ　　と　　いみ
経典儀軌や論書に説く意味や
し　　ことば　　したが
すぐれた師らの言葉に従って
ぼさつ　　みち　　さんじゅうしちげじゅ
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

智慧も少なく学びも浅ければ
智者の喜ぶ韻律作れぬも
経と正師の言葉によりたれば
菩薩の行は誤りなかるべし

菩薩の行の波は大きくて
智慧浅ければ深さは知りがたし
さまざま矛盾や錯誤の罪あれど
諸賢に乞わん忍びて許されよ

この善業により一切衆生らが
勝義と世俗の菩提心もちて
生死涅槃の辺に住さない
観音菩薩と等しくなることを

自他の利益のために、教説と論理学の解説者たる尊者トクメー・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

語彙集

悪業（あくごう）　殺生・偸盗・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）理解力があることであり、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）　ヴィパスヤナー。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悩。

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悩の迷いを破ること。

貪欲（どんよく）　好きなものを求めて貪ること。→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（しょしゅ）　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）　煩悩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。