

## 无着菩萨所造《三十七实行颂》

南无洛格宿日亚

谁者已见诸法无来去，  
殊胜上师观音怙主前，  
利乐源泉诸圆满正觉，  
仍以知此实行为转移，  
难获暇圆宝舟今已获，  
不分昼夜毫不起散乱，  
对于亲眷爱恋如水动，  
丧失取舍愚痴黑暗众，  
已舍恶地烦恼渐减少，  
神志清明对法生正解，  
长时相伴亲眷各分离，  
身如旅舍识神客抛弃，  
与谁相交能使三毒增，  
使人变为无有慈和悲，  
依止于谁能使罪行尽，  
即此贤善知识应爱护，  
纵彼自己尚为轮回禁，  
仅为皈依无欺诳三宝，  
受极难忍恶道苦众生，  
因此纵然临命对恶业，  
三有快乐如同草尖露，  
永恒不变殊胜解脱位，  
无始以来爱我母有情，  
为度无边众生解脱故，  
无尽苦由我贪乐所生，  
是故我以我乐易彼苦，  
无论何人由于大欲力，  
我连身体受用三世善，  
我虽无有稍分之过失，  
由悲悯心对他之罪行，  
有某些人说我刺耳语，  
用悲悯之心反对于彼，  
广庭大众之中却有人，  
对彼反起大善知识想，  
珍惜抚育犹如对己子，  
应如慈母对待重病儿，  
与我同辈或者低一辈，  
对彼诚敬犹如侍己师，  
生活贫困常受人欺侮，  
我仍承担众生诸罪苦，  
美名遍传众皆供头顶，  
观到世间富贵无意义，  
若是自己嗔恨敌未伏，  
是故应用慈悲之军旅，

犹然一心专为利生事，  
三业恒常恭敬而顶礼。  
乃由修持正法之所生，  
故诸佛子实行应当说。  
为渡自他能出轮回海，  
求闻思修佛子应实行。  
对于仇敌嗔心似火燃，  
舍离家乡佛子应实行。  
无有散乱善功自然增，  
依止静处佛子应实行。  
辛勤所积财富成遗产，  
舍却今生佛子应实行。  
能使闻思修事遭破坏，  
恶友当弃佛子应实行。  
功德增长犹如上旋月，  
较身为重佛子应实行。  
世间神道谁能救度我，  
志心皈命佛子应实行。  
佛说乃是造作罪业果，  
永不造作佛子应实行。  
仅刹那间即成坏灭法，  
努力追求佛子应实行。  
岂能彼受苦来我得乐，  
发菩提心佛子应实行。  
圆满正觉由于利他生，  
正确相换佛子应实行。  
虽然夺我财物或令夺，  
皆回向彼佛子应实行。  
不知何人强加于我头，  
我愿承担佛子应实行。  
虽然声喧遍满三千世，  
称其功德佛子应实行。  
揭人阴私并发出恶言，  
虔诚恭敬佛子应实行。  
彼反对我视之若仇敌，  
特别爱怜佛子应实行。  
由傲慢故反过来相欺凌，  
奉置头顶佛子应实行。  
加上危病以及魔所乘，  
毫无畏缩佛子应实行。  
所得财物如同财神宝，  
毫不自满佛子应实行。  
外界敌人越伏越多，  
调伏自心佛子应实行。

欲乐功德如同饮盐水，  
凡能生起迷恋之物质，  
所所现境皆是自心现，  
若明此理二取诸执相，  
设是遇到偿心惬意地，  
现似美妙而无真实义，  
各种苦恼皆如梦死子，  
因此凡遇不顺之缘时，  
欲求菩提身亦应舍去，  
因此不希善果不受报，  
苟无戒律自利亦不成，  
因此世间欲想皆无有，  
欲求善品受用诸佛子，  
故对何人皆不起敌意，  
仅为自利而修声独觉，  
况修利益众生功德源，  
既知极住寂止之胜观，  
况超四无色天正确定，  
若无般若只五波罗密，  
具足方便三轮无分别，  
自己迷乱自己不观察，  
故应常观自己迷乱处，  
由烦恼力说他佛子过，  
故对已入大乘人过失，  
追求名利彼此成斗争，  
故对亲友家或施主家，  
用粗恶语能伤他人心，  
凡使他人不快粗暴言，  
烦恼成习对治较困难，  
贪等烦恼初起时立即，  
自心暂时处于何种状，  
常以正知正念来观察，  
如是精勤所成诸善品，  
愿以三轮清净般若智，  
奉行显密经教所说义，  
佛子应当实行三十七，  
知识浅漏而又少修持，  
根据经典以及大德教，  
然而菩萨殊胜广大行，  
若有违悖矛盾等过患，  
由此所生一切诸善根，  
不住三有寂灭任何边，

越是受用欲心越增长，  
立即戒除佛子应实行。  
心性即是从本离戏论，  
皆不作意佛子应实行。  
应观犹如夏季之虹彩，  
断离贪爱佛子应实行。  
迷相执实徒然自劳苦，  
皆视为迷佛子应实行。  
外界物质更是勿庸论，  
布施之度佛子应实行。  
欲为利他诚为可笑处，  
持戒之度佛子应实行。  
一切违害视如珍宝藏，  
忍辱之度佛子应实行。  
犹然勤奋急除头上火，  
精进之度佛子应实行。  
能够完全摧破诸烦恼，  
禅定之度佛子应实行。  
不能获得圆满胜菩提，  
智慧之度佛子应实行。  
虽佛门身而不行佛事，  
观而戒之佛子应实行。  
口说而使自己德行坏，  
绝对不说佛子应实行。  
亦能坏失闻思修善功，  
戒除眷恋佛子应实行。  
佛子本身德行亦受损，  
立即戒除佛子应实行。  
正知念士常执对治械，  
连根铲除佛子应实行。  
总之何处应持何种仪，  
成办利他佛子应实行。  
为了无边有情解苦恼，  
回向菩提佛子应实行。  
结合贤德大师之教导，  
为欲学道佛子而撰写。  
虽非智者所喜韵文诗，  
考虑可作佛子正确行，  
如我愚昧却难以衡量，  
尚祈一切贤达能鉴宥。  
愿以胜义世俗菩提心，  
能得观音同等之成就。

上乃为能利益自他，讲说教理之尊者无著写于息曲之仁钦浦。  
吉祥壤塘藏哇寺敬印流通。(刘立千译)

一九九七年五月十七日

\*\*\*\*\*

【觉囊派王小军居士提供】