



《三十七菩薩行》

敬禮觀自在

雖觀諸法無去來，然專精進利衆生，勝師^②恬主觀自在^③，我以三門恆敬禮。

利樂生源諸正覺，修習正法^④所出生，此復由賴知其行，故我當說菩薩行。

(1) 今獲難得暇滿^⑤舟，爲出自他輪迴海，盡晝夜中不放逸，聞思修是菩薩行。

(2) 貪著^⑥親友如波濤，瞋恚仇敵似火燒，充失取舍痴^⑦闇覆，舍家鄉是菩薩行。

(3) 離惡境故惑^⑧漸少，不散亂故善自增，淨智於法生定解^⑨，住蘭若^⑩是菩薩行。

(4) 將別久依親友等，定棄劬勞所積財，識賓終捨身客驛，捨現

世是菩薩行。

(5) 與其爲友三毒^⑪增，聞思修業皆衰敗，令失慈心^⑫悲心^⑬故，離惡友是菩薩行。

(6) 若依止其解除過^⑭，功德^⑮增如上弦月，於善知識較自身，猶珍視是菩薩行。

(7) 自尙繫於輪迴獄，彼世間天^⑯能救誰？故於無欺三寶尊，求歸依是菩薩行。

(8) 難忍惡趣^⑰諸痛苦，能仁說是罪業^⑱果。雖有命^⑲難於惡業，亦不作是菩薩行。

(9) 三有^⑳樂如草尖露，唯須臾^㉑頃即壞滅。殊勝不變解脫位，應希求是菩薩行。

甲塞·妥美桑波造^①

江波譯

(10) 無始慈母若受苦，我一人樂有何義？爲度無量有情故，發覺心²⁰是菩薩行。

(11) 求自樂生一切苦，利他心生圓滿覺。是故自樂他痛苦，正相換是菩薩行。

(12) 彼因大貪自教他，劫奪我之諸財者。我將身、物、三世善²¹，迴向彼是菩薩行。

(13) 我身雖無少分過，彼卻欲行弑害者。我以悲心將諸罪，代他受是菩薩行。

(14) 於我欲以衆殷詞，遍三千界宣揚者。我以悲心酬答彼，讚功德是菩薩行。

(15) 若於大庭廣衆中，對我揭短譏謗者。我視彼爲善知識，恭敬禮是菩薩行。

(16) 我護其人如愛子，彼反視我爲仇者。如母之於罹病兒，增上悲是菩薩行。

(17) 與我若等若劣輩，因我慢²²故輕毀者。我敬彼如上師尊，頂戴行是菩薩行。

(18) 若因貧窮遭人譏，復罹重病魔難時，思衆生苦我代受，不怯弱是菩薩行。

(19) 若具名聲衆人敬，財寶富甲毗沙門。觀有（三有）福樂如空殼，無僑舉是菩薩行。

(20) 內之瞋敵若未遂，欲降外敵讎反增。是故應以慈悲軍，伏自

心是菩薩行。

(21) 衆妙欲德²³如鹽水，受用無飽反增愛。是故於諸可食物，當下捨是菩薩行。

(22) 凡所有相即自心，心性本離戲論際²⁴，知己諸能所取相²⁵，不作意是菩薩行。

(23) 若遇悅意諸境界，觀其彷彿夏虹霓，相雖美麗然無實，捨貪著是菩薩行。

(24) 種種苦如夢兒死，幻相執實令生疲。是故值遇違緣時，觀如幻是菩薩行。

(25) 爲求菩提身尙捨²⁶，何況身外諸物等？是故不求異熟報，行布施²⁷是菩薩行。

(26) 無戒自利尙落空，欲利他成可笑事。是故不意樂三有，護戒律²⁸是菩薩行。

(27) 欲求善果諸佛子，視諸能害如寶藏。是故於一切無瞋，脩忍辱²⁹是菩薩行。

(28) 唯求自利聲緣人，尙精進如救頭燃。利益衆生功德源，發精進³⁰是菩薩行。

(29) 由見具足止³¹勝觀³²，善能摧壞諸煩惱。故正越³³彼四無色³⁴，修禪定³⁵是菩薩行。

(30) 唯以五度無智度，不能圓滿佛菩提。方便、三輪無分別³⁶，修智慧³⁷是菩薩行。

(31) 若不觀察自錯誤，形似正法實非法。是故恆應觀自身，除錯誤是菩薩行。

(32) 若因煩惱而宣說，餘諸菩薩之過失。自衰敗故於菩薩，不言過是菩薩行。

(33) 為得利養互鬥諍，聞思脩業亦衰敗。故於親友及施主，離貪著是菩薩行。

(34) 麤惡語令他心惱，佛子行持亦敗壞。是故他人不樂語，應斷除是菩薩行。

(35) 煩惱成習難遮故，念知（正如念正知）人持對治杖，貪等煩惱生無間，即摧壞是菩薩行。

(36) 總之隨作何威儀，自心如何應了知，恆具正念與正知，利眾生是菩薩行。

(37) 如是精進所修善，為除無邊眾生苦，以彼三輪清淨慧，迴菩提是菩薩行。

據顯密論所說義，復依正士諸善說，為利欲學菩薩道，著此卅七菩薩行。

我慧低劣修持少，智者所喜韻律無。然依經論及師語，此菩薩行當無謬。

菩薩諸般廣大行，劣慧如我難測故，相違、不屬諸過失，諸正士等請寬宥。

此所作善願眾生，皆等怙主觀自在，具足勝、俗菩提心，不住三有涅槃際！

此為利自他故，說教理出家師無著造於歐曲仁欽普。

一九九二年九月九日譯於上海，以此翻譯功德迴向自他一切有情成諸生中不忘菩薩行之殊勝緣起！

簡注

① 無著上師：西藏佛教薩迦派一著名上師（1295-1369），著有

《三心要義攝義》、《零散口授類》等多種作品。

② 勝師：指功德深厚，恩德較餘為勝之師。此指論主無著菩薩之根本上師。

③ 怙主觀自在：以大悲眼視三界有情較餘為勝之怙主，是論主之本尊。

④ 指諸正士所修之涅槃，及六度等能得圓滿菩提方便之道諦法，亦即滅道之法。

⑤ 暇滿：具足暇滿之人身，即解脫地獄、餓鬼、傍生、邊地、穢處、長壽天、邪見、無佛教、根不具等修正法之八無暇；具足生人中、諸根具、業未倒、信依處等五自圓滿；佛出世，說正法，教法住世，法住隨轉，他悲愍等五他圓滿，亦即具足暇滿十八法之殊勝人身者。

⑥ 貪著：耽著三界有漏蘊，能生三有痛苦。

⑦ 痴：不正觀法理或顛倒分別之愚痴。

⑧ 惑：即煩惱，策發不善業令心極不寂靜之心所。

⑨ 定解：於甚深義生起決定了解、信受。

⑩ 蘭若：寂靜處、無散亂境或集會喧雜聲。

⑪ 三毒：貪、嗔、痴。

⑫ 慈心：欲一切有情具足安樂及安樂因且與安樂不離之心。

⑬ 悲心：欲一切有情遠離痛苦及痛苦之心。

⑭ 除過：除盡一切與正法相違之三門諸行。

⑮ 功德：指五地十道等功德。

⑯ 世間天：梵天、遍入天等未解脫三有怖畏之大天神，亦表地神城隍等。

⑰ 惡趣：由造大不善業因，感生領受純大苦聚惡果之處。亦即地獄、餓鬼、畜生三趣。

⑱ 罪業：能生不可愛自果有記異熟之不善法或犯戒罪。

①命難：命為身煖及識所依之根，不相應行之。命難意為有生命危險。

②三有：欲有、色有、無色有，即有漏三界輪迴。

③須臾：一晝夜三十分之一。

④覺心：即菩提心、為利有情願成佛之心，乃大乘道命根，分願心和行心二種。

⑤三世善：正作、將作、已作三種善。

⑥我慢：觀待他人自詡為勝，詳分有七種。

⑦欲德：五欲功德色等五欲有令意滿足之力，譯作欲塵。

⑧離戲論際：心性本性無始以來遠離執相戲論所執之有無是非等邊際。

⑨能所取相：執境與有境遠隔。

⑩身尚捨云云：菩薩布施相違品中有受用貪等七種，貪外物為七貪之首，以彼所表七種貪皆應斷。《經莊嚴論》：「菩薩布施者，不貪非無貪。」意為受用貪、推延貪，執唯此即可貪、與欲求貪、異熟貪、貪著彼相違品不應斷隨眠及散動（此復有二：作意散動樂小乘故；分別散動，分別施者、受者、施故）。為除七貪七說施無貪性。餘五度亦例此應知。

⑪布施：身、受用、三世善根一切不貪，捨於有情者為其自性。分財施、法施和無畏施三種。

⑫戒律：為種自他，身口意三所斷相違品一切正防護者為其體性。分律儀戒、攝善法戒及繞益有情戒三種。

⑬忍辱：總忍耐損害境，別忍耐對利生事厭倦及由此所生之苦為其體性。分思擇法忍、耐怨害忍、安受苦忍三種。

⑭精進：《入行論》云：「精進喜善行」。總歡喜善行，別於利生事歡喜殷重，分披甲精進、加行精進及不退轉精進三種。

⑮止：梵音為奢摩他，為一切三摩地之因，於外境息滅散亂，一心安住所修靜慮。

⑯勝觀：梵音為毗婆舍那，亦為一切三摩地之因。以智慧眼觀察事物自性差別。

⑰正越：具足超越緣四無色禪定或等至之功德。

⑱四無色：三界之一無色界，其地無粗色唯意淨色、離欲色貪、具無色貪，分說即空無邊處、識無邊處、無所有處及非想非非想處。

⑲禪定：總於所緣心住不動，別於利生事一心專注，分義分別靜慮、緣真如靜慮及善無漏靜慮三種。

⑳三輪清淨：三輪指所作之三輪，亦即作者、作業、所作事。清淨者於三輪不染執實耽著之垢。

㉑智慧：分別一切法或於一切法觀無所緣者為其體性。分聞、思、修三慧。

㉒念知人：指正念正知。不念取捨之處為正念；於自三門作偵察之心為正知。

㉓對治杖：貪嗔分別生起無間即能摧伏之對治法。

㉔迴菩提：令善根轉為菩提之因。

㉕顯密論：顯密指顯密教典，論指具足殺煩惱敵、救三有功德之善說。

㉖諸過失：此指造論過失。

㉗勝、俗菩提心：現證空性為勝義菩提心，願行二心即世俗菩提心。

㉘不住三有涅槃際：以證無我慧不住三界輪迴邊際；以方便大悲不住聲、緣獨自涅槃邊際。