

《入菩萨行论》（第1-5品）（2019喜旋共修 第一册）

目录Table of Contents

* 1. [《入菩萨行论》](#filepos17173)第一品
	2. [第2天](#filepos24542)
	3. [第3天](#filepos30267)
	4. [第4天](#filepos36368)
	5. [第5天](#filepos43255)
	6. [第6天](#filepos49117)
	7. [第7天](#filepos54779)
	8. [第8天](#filepos60273)
	9. [第9天](#filepos66044)
1. [第二品](#Di_Er_Pin)
	1. [第10天](#filepos72144)
	2. [第11天](#filepos78062)
	3. [第12天](#filepos83885)
	4. [第13天](#filepos89697)
	5. [第14天](#filepos95457)
	6. [第15天](#filepos101353)
	7. [第16天](#filepos107108)
	8. [第17天](#filepos112797)
	9. [第18天](#filepos118526)
	10. [第19天](#filepos124143)
	11. [第20天](#filepos129875)
	12. [第21天](#filepos135650)
	13. [第22天](#filepos141407)
	14. [第23天](#filepos146951)
	15. [第24天](#filepos152809)
	16. [第25天](#filepos158695)
	17. [第26天](#filepos164442)
2. [第三品](#Di_San_Pin)
	1. [第27天](#filepos170247)
	2. [第28天](#filepos175994)
	3. [第29天](#filepos181742)
	4. [第30天](#filepos187511)
	5. [第31天](#filepos193346)
	6. [第32天](#filepos199089)
	7. [第33天](#filepos204834)
	8. [第34天](#filepos210570)
3. [第四品](#Di_Si_Pin)
	1. [第35天](#filepos216873)
	2. [第36天](#filepos222746)
	3. [第37天](#filepos228568)
	4. [第38天](#filepos234397)
	5. [第39天](#filepos240311)
	6. [第40天](#filepos246286)
	7. [第41天](#filepos252110)
	8. [第42天](#filepos257938)
	9. [第43天](#filepos263722)
	10. [第44天](#filepos269119)
	11. [第45天](#filepos274206)
	12. [第46天](#filepos279050)
	13. [第47天](#filepos284807)
	14. [第48天](#filepos290812)
4. [第五品 正知正念 第六品1～2颂](#Di_Wu_Pin__Zheng_Zhi_Zheng_Nian)
	1. [第49天](#filepos297208)
	2. [第50天](#filepos302925)
	3. [第51天](#filepos308843)
	4. [第52天](#filepos314791)
	5. [第53天](#filepos320594)
	6. [第54天](#filepos326495)
	7. [第55天](#filepos332377)
	8. [第55天](#filepos332402)
	9. [第56天](#filepos338223)
	10. [第57天](#filepos344029)
	11. [第58天](#filepos349922)
	12. [第59天](#filepos355926)
	13. [第60天](#filepos361859)
	14. [第61天](#filepos367667)
	15. [第62天](#filepos373623)
	16. [第63天](#filepos379511)
	17. [第64天](#filepos385221)
	18. [第65天](#filepos390987)
	19. [第66天](#filepos396821)
	20. [第67天](#filepos402663)
	21. [第68天](#filepos408721)
	22. [第69天](#filepos414709)
	23. [第70天](#filepos420686)
	24. [第71天](#filepos426600)
	25. [第72天](#filepos432456)
	26. [第73天](#filepos438198)
	27. [第74天](#filepos443996)
	28. [第75天](#filepos449820)



**《入菩萨行论》**

***The Way of the Bodhisattva***

寂天菩萨 造

 Composed by Shāntideva,

梵语：菩提萨埵渣呀阿巴达绕

汉语：入菩萨行论

敬礼一切佛菩萨！

Homage to all Buddhas and Bodhisattvas.

1

善逝法身佛子伴，

及诸应敬我悉礼。

今当依教略宣说，

趋入佛子律仪法。

To those who go in bliss, the dharmakāya they possess, and all their heirs,

To all those worthy of respect, I reverently bow.

According to the scriptures,

I shall now in brief describe The practice of the Bodhisattva discipline.

释：圆满的佛陀、法宝和所有的僧宝，及一切应礼之处，我都在此恭敬顶礼。现在我要依经教，简略地宣说信受奉行菩萨律仪的方法。

2

此论未宣昔所无，

诗韵吾亦不善巧，

是故未敢言利他，

为修自心撰此论。

 Here I shall say nothing that has not been said before,

 And in the art of prosody I have no skill.

I therefore have no thought that this might be of benefit to others;

I wrote it only to habituate my mind.

释：这部论没有宣说什么特殊的创见，诗文声韵我亦不是很精通，因此不敢存有利他的念头，而是为了修炼自心才撰写此论。

3

循此修习善法故，

吾信亦得暂增长，

善缘等我诸学人，

若得见此容获益。

 My faith will thus be strengthened for a little while,

That I might grow accustomed to this virtuous way.

But others who now chance upon my words

May profit also, equal to myself in fortune.

释：由于依循此论修习善法的缘故，我学佛的信心也得到了暂时的增长。如我一样善缘具足想修学大乘佛法的人，如果有缘见到此论，也许能够获得法义。

第一品 菩提心利益

4

暇满人生极难得，

既得能办人生利，

倘若今生利未办，

后世怎得此圆满。

So hard to find the ease and wealth，

Whereby the aims of beings may be gained.

If now I fail to turn it to my profit,

How could such a chance be mine again?

释：闲暇圆满的人身极难得到，如今既已获得这成办人生利乐的机会，倘若不利用它来办成自他的究竟利益，来生怎能再获得暇满人身呢？

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月1日

整理：喜旋闻思修

（注：手机横屏阅读体验更佳。）



第2天

第一品 菩提心利益（续2）

5

犹如乌云暗夜中，

刹那闪电极明亮，

如是因佛威德力，

世人暂萌修福意。

Just as on a dark night black with clouds,

The sudden lightning glares and all is clearly shown,

Likewise rarelythrough the Buddhas’ power,

Virtuous thoughts rise, brief and transient, in the world.

**释：**就像那乌云密布的黑夜中，刹那的闪电显得非常明亮，同样，因佛陀威德力感召，许多世人才暂时萌生了修善集福的心意。

6

以是善行恒微弱，

罪恶力大极难挡，

舍此圆满菩提心，

何有余善能胜彼。

Virtue, thus, is weak; and always

Evil is of great and overwhelming strength.

Except for perfect bodhichitta,

What other virtue is there that can lay it low.

释：凡夫的善行通常是非常微弱、短暂，而恶业习气势力很大，难以抵挡，除了圆满的菩提心，还有什么其他善行能胜过这些恶业习气呢?

7

佛于多劫深思维，

见此觉心最饶益，

无量众生依于此，

顺利能获最胜乐。

For many aeons deeply pondering,

The mighty Sages saw its benefits,

Whereby unnumbered multitudes

Are brought with ease to supreme joy.

释：诸佛在多劫中思索、观察，发现了菩提心的利益最为 广大，如果众生都依止菩提心去修学，必定会顺利获得最胜妙的安乐。

8

欲灭三有百般苦，

及除有情众不安，

欲享百种快乐者，

恒常莫舍菩提心。

Those who wish to crush the many sorrows of existence,

Who wish to quell the pain of living beings,

Who wish to have experience of a myriad joys

Should never turn away from bodhichitta.

释：如有人想灭尽三界中诸般痛苦，要除掉诸有情众多不安，以及期望享受无量快乐者，那么应该恒常不舍弃无上的菩提心。

（\*中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2018年1月2日

整理：喜旋闻思修



第3天

第一品 菩提心利益（续3）

9

生死狱系苦有情，

若生刹那菩提心，

即刻得名诸佛子，

世间人天应礼敬。

Should bodhichitta come to birth

In those who suffer, chained in prisons of saṃsāra,

In that instant they are called the children of the Blissful One,

Revered by all the world, by gods and humankind.

释：系缚在生死牢狱中的苦难有情，只要生起刹那世俗菩提心，那么立刻可以尊称为如来之子，世间的人天都应该向他礼敬。

10

犹如最胜冶金料，

垢身得此将转成，

无价之宝佛陀身，

故应坚持菩提心。

For like the supreme substance of the alchemists,

It takes our impure flesh and makes of it

The body of a Buddha, jewel beyond all price.

Such is bodhichitta. Let us grasp it firmly!

释：如同少许点金剂能将众多铁块变成黄金，以刹那的菩提心为因缘，能将凡夫身体，修成无价之宝的清净佛身，所以应该发起并坚持菩提心。

11

众生导师以慧观，

彻见彼心极珍贵，

诸欲出离三界者，

宜善坚持菩提心。

Since the boundless wisdom of the only guide of beings

Perfectly examined and perceived its priceless worth,

Those who wish to leave this state of wandering

Should hold well to this precious bodhichitta.

释：众生唯一导师以他现见一切的智慧观察，发现菩提心最为珍贵，所有希求脱离三界轮回的众生，都应该坚定持守珍贵菩提心。

12

其余善行如芭蕉，

果实生已终枯槁，

菩提心树恒生果，

非仅不尽反增茂。

All other virtues, like the plantain tree,

Produce their fruit, but then their force is spent.

Alone the marvelous tree of bodhichitta

Constantly bears fruit and grows unceasingly.

释：其余善行如同芭蕉树一般，结一次果实后就枯萎了，菩提心却能恒久生出善果，不但不枯萎，反而能越来越增上（感召更多的异熟果）。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月3日

整理：喜旋闻思修



第4天

第一品 菩提心利益（续4）

13

如人虽犯极重罪，

然依勇士得除畏，

若有速令解脱者，

畏罪之人何不依。

As though they pass through perils guarded by a hero,

Even those weighed down with dreadful wickedness

Will instantly be freed through having bodhichitta.

Why do those who fear their sins not have recourse to it?

释：如同有人虽犯下了极重的罪行，然而他投靠勇士，得以解除被人追捕的恐惧。菩提心能令人迅速解脱恶趣，那么害怕罪报者为何不去依止呢？

14

菩提心如末劫火，

刹那能毁诸重罪。

智者弥勒谕善财，

彼心利益无限量。

Just as by the fire that will destroy the world,

Great sins are surely and at once consumed by it.

Its benefits are thus unbounded

As the Wise and Loving Lord explained to Sudhana.

释：菩提心如同劫末猛火一样，能在刹那烧毁各种重罪。菩提心利益无量无边，非言语所能尽，为补充说明此功德，论中引《华严经》教证弥勒菩萨谕示善财童子：菩提心利益无有限量！

15

略摄菩提心，

当知有二种，

愿求菩提心，

趣行菩提心。

Bodhichitta, the awakened mind,

Is known in brief to have two aspects:

First, aspiring, bodhichitta in intention;

Then active bodhichitta, practical engagement.

释：简要的归纳应知菩提心有两种：即愿求菩提之愿心与行向菩提之行心。

16

如人尽了知，

欲行正行别，

如是智者知：

二心次第别。

As corresponding to the wish to go

And then to setting out,

The wise should understand respectively

The difference that divides these two.

释：好比一般人都知道，心中想去某处与正在动身去某处的差别，同样有智慧的人也能了知，愿行菩提心的次第差别。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月4日

整理：喜旋闻思修



第5天

第一品 菩提心利益（续5）

17

愿心于生死，

虽生广大果，

犹不如行心，

相续增福德。

From bodhichitta in intention

Great results arise for those still turning in the wheel of life;

Yet merit does not rise from it in ceaseless streams

As is the case with active bodhichitta.

释：在尚未解脱的生死轮回间，愿菩提心虽可出生极大果报，但不能像行菩提心一样，相续不断地增长广大福德。

18

何时为度尽，

无边众有情，

立志不退转，

受持此行心，

For when, with irreversible intent,

The mind embraces bodhichitta,

Willing to set free the endless multitudes of beings,

In that instant, from that moment on,

释：何时为度尽一切有情，立下永不退转之誓愿，真正去受持行菩提心。

19

即自彼时起，

纵眠或放逸，

福德相续生，

量多等虚空。

A great and unremitting stream,

A strength of wholesome merit,

Even during sleep and inattention,

Rises equal to the vastness of the sky.

释：即自此时起，这个人纵然在昏睡或放逸中，他的福德仍不断滋长，广大得就如同无边虚空。

20

为信小乘者，

妙臂问经中，

如来自宣说，

其益极应理。

This the Tathāgata,

In the sūtra Subāhu requested,

Said with reasoned argument

For those inclined to lesser paths.

释：为了让小乘行者对大乘法生起信心，在《妙臂请问经》中，如来亲口宣说：菩提心之利益无有限量，是极为应理、无误的。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月7日

整理：喜旋闻思修



第6天

第一品 菩提心利益（续6）

21

若仅思疗愈，

有情诸头疾，

具此饶益心，

获福无穷尽。

If with kindly generosity

One merely has the wish to soothe

The aching heads of other beings,

Such merit knows no bounds.

释：就像过去有人仅仅想到：我要疗愈一切众生的头疾。因具此饶益众生之善心，他得到的福德便无穷无尽。

22

况欲除有情，

无量不安乐，

乃至欲成就，

有情无量德。

No need to speak, then, of the wish

To drive away the endless pain

Of each and every living being,

Bringing them unbounded excellence.

释：更何况菩萨一心想解除有情无量不安乐，而且进一步去成就其无量功德！

23

是父抑或母，

谁具此心耶？

是仙或欲天，

梵天有此耶？

Could our father or our mother

Ever have so generous a wish?

Do the very gods, the ṛiṣhis,even Brahmā

Harbor such benevolence as this?

释：谁具有这样的菩提心呢？父亲有吗？或是母亲有吗？仙人或欲界天有吗？难道梵天有吗？

24

彼等为自利，

尚且未梦及，

况为他有情，

生此饶益心？

For in the past they never,

Even in their dreams,

Wished something like this even for themselves.

How could they do so for another’s sake?

释：上述那些有情，即使是为求自我解脱，尚且未曾在梦中梦到过发起菩提心愿，更何况是为利益他人，生起饶益之愿心呢？

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月8日

整理：喜旋闻思修



第7天

第一品 菩提心利益（续7）

25

他人为自利，

尚且未能发，

珍贵此愿心，

能生诚稀有！

This aim to bring the benefit of beings,

A benefit that others wish not even for themselves,

This noble, jewellike state of mind

Arises truly wondrous, never seen before.

释：哪怕是追求个人利益，一般人尚且生不起这种饶益心，如果有人能为利益一切有情而生起珍贵的愿菩提心，那真是稀有啊！

26

珍贵菩提心，

众生安乐因，

除苦妙甘霖，

其福何能量？

This pain-dispelling draft,

This cause of joy for those who wander through the world,35

This precious attitude, this jewel of mind—

How shall we calculate its merit?

释：珍贵菩提心，是众生安乐之源，涤除痛苦的胜妙甘露，它的广大福德怎能度量呢？

27

仅思利众生，

福胜供诸佛，

何况勤精进，

利乐诸有情。

If the simple thought to be of help to others

Exceeds in worth the worship of the Buddhas,

What need is there to speak of actual deeds

That bring about the weal and benefit of beings?

释：仅仅是利益众生的一个心念，所得福德即超胜以无数宝物供养诸佛；那么菩萨精进利乐一切有情所得之福德，就更不用说了！

28

众生欲除苦，

反行痛苦因，

愚人虽求乐，

毁乐如灭仇。

For beings long to free themselves from misery,

But misery itself they follow and pursue.

They long for joy, but in their ignorance

Destroy it, as they would their foe.

释：虽然众生都想解除自己的痛苦，但为恶习所迫反而去造诸恶业招致更多的痛苦；虽然都想求得快乐，却因愚昧无知，将自己的乐因乐果当成怨仇一样消灭。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月9日

整理：喜旋闻思修



第8天

第一品 菩提心利益（续8）

29

于诸乏乐者，

多苦诸众生，

足以众安乐，

断彼一切苦。

But those who fill with bliss

All beings destitute of joy,

Who cut all pain and suffering away

From those weighed down with misery.

释：对那些缺乏安乐，充满苦难之众生，行菩提心能给他们无量安乐，断除一切痛苦。

30

更复尽其痴，

宁有等此善！

安得似此友！

岂有如此福！

Who drive away the darkness of their ignorance—

What virtue could be matched with theirs?

What friend could be compared to them?

What merit is there similar to this?

释：更能除尽他们无明痴暗；哪有与这行心相等之善法呢？哪里还有善知识能像行菩提心一样帮助他们呢？哪里再有比此心（彻断众生多苦乏乐之根因──无明愚痴）更广大之福德呢？

31

若人酬恩施，

尚且应称赞，

何况未受托，

菩萨自乐为。

If someone who returns a favor

Is deserving of some praise,

Why need we speak of Bodhisattvas,

Those who do good even unsolicited?

释：如果有人能知恩报恩，世人尚且应去称赞，更何况不待劝请而自愿利益众生的菩萨呢！

32

偶备微劣食，

嗟施少众生，

令得半日饱，

人敬为善士；

People praise as virtuous donors

Those who with contempt support

A few with plain and ordinary food:

A moment’s gift that feeds for only half a day.

释：有些人偶尔用数量很少而且味道不好的食物，以轻蔑态度施给少数众生，使他们得到半天饱足，仅是这样，世人恭敬地称他为“善士”。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月10日

整理：喜旋闻思修



第9天

第一品 菩提心利益（续9）

33

何况恒施与，

无边有情众，

善逝无上乐，

满彼一切愿。

What need is there to speak of those

Who long bestow on countless multitudes

The peerless joy of blissful Buddhahood,

The ultimate fulfillment of their hopes?

 释：何况菩萨尽轮回中以种种布施满足众生一切善愿，而且进一步去引导他们得到圆满正觉的无上安乐呢！

34

博施诸佛子，

若人生恶心，

佛言彼堕狱，

长如心数劫。

All those who harbor evil in their minds

Against such lords of generosity, the Buddha’s heirs,

Will stay in hell, the mighty Sage has said,

For ages equal to the moments of their malice.

释：广大布施利济众生之菩萨，如果有人对他生起瞋心，佛说这种人一定会堕在地狱中，他所生恶心有多少个刹那，在地狱中就要受多少个劫恶报。

35

若人生净信，

得果较前胜，

佛子虽逢难，

善增罪不生。

But joyous and devoted thoughts

Will yield abundant fruits in greater strength.

Even in great trouble, Bodhisattvas

Never bring forth wrong; their virtues naturally increase.

释：如果有人对菩萨生起清净的信心，所得善报之长久广大程度远胜前者；菩萨行善时虽会遭遇多种障难，但是不仅不生罪过，反而因此增长善行。

36

何人生此心，

我礼彼人身，

加害结乐缘，

皈依乐源尊。

To them in whom this precious jewel of mind

Is born—to them I bow!

I go for refuge to those springs of happiness

Who bring their very enemies to perfect bliss.

释：谁生起了这种菩提心，我就恭敬顶礼这位菩萨；谁能令仇害者得到安乐，我愿皈依礼敬众生安乐的源泉。

（第一品  菩提心利益 终）

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月11日

整理：喜旋闻思修

第二品



第10天

第二品  忏悔罪业

1

为持珍宝心，

我今供如来，

无垢妙法宝，

佛子功德海。

To the Buddhas, those thus gone,

And to the sacred Dharma, spotless and supremely rare,

And to the Buddha’s offspring, oceans of good qualities,

That I might gain this precious attitude, I make a perfect offering.

 释：为了受持珍贵的愿行菩提心，我现在真诚地供养诸佛如来，清净无垢的殊妙法宝，以及所有大乘僧宝──即登地以上的佛子，这些广大的功德大海。

2

鲜花与珍果，

种种诸良药，

世间珍宝物，

悦意澄净水。

I offer every fruit and flower,

Every kind of healing draft,

And all the precious gems the world contains,

With all pure waters of refreshment;

释：所有鲜艳的花朵，珍贵的果实，种种上好药物，世间的珍奇宝物，以及所有赏心悦目的清澄净水。

3

巍巍珍宝山，

静谧宜人林，

花严妙宝树，

珍果垂枝树。

Every mountain wrought of precious jewels,

All sweet and lonely forest groves,

The trees of paradise adorned with blossom,

Trees with branches bowed with perfect fruit;

释：巍巍耸立，珍宝所成的须弥山，远离尘俗静谧舒适的森林，装饰着奇花的妙宝树，果实累累压垂了枝干的珍果树。

4

世间妙芳香，

如意妙宝树，

自生诸庄稼，

及余诸珍饰；

The perfumed fragrance of divine and other realms,

All incense, wishing trees, and trees of gems,

All crops that grow without the tiller’s care,

And every sumptuous object worthy to be offered;

释：天界、人间殊妙芬芳的香气，燃香、如意树和诸宝树，不需耕耘而自然长成的诸种庄稼，以及其余值得供养的各种饰物。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月14日

整理：喜旋闻思修



第11天

第二品  忏悔罪业（续2）

5

莲花诸湖泊，

悦吟美天鹅；

浩瀚虚空界，

一切无主物，

Lakes and meres adorned with lotuses,

Delightful with the sweet-voiced cries of waterbirds,

And everything unclaimed and free

Extending to the margins of the boundless sky.

 释：缀饰着种种莲花的大小湖泊，湖面的天鹅，发出悦耳的吟鸣声；在浩瀚虚空界中，一切无有主人的美好事物；

6

意缘敬奉献，

牟尼诸佛子，

祈请胜福田，

悲愍纳吾供；

I hold them all before my mind, and to the mighty Sage, the greatest of our kind,

And to his heirs, I make a perfect offering.

Sublime recipients, compassionate lords,

O think of me with love; accept these gifts of mine!

释：以想像来缘取恭敬地奉献给以释迦牟尼佛为主的三世诸佛及所有佛子，祈请最胜福田慈悲地接受这份供养。

7

福薄我贫穷，

无余堪供财，

祈求慈怙主，

利我受此供！

For, destitute of merit, I am very poor;

I have no other wealth. And so, protectors,

You whose wise intentions are for others’ good,

In your great power, receive them for my sake.

释：我福德微薄，十分贫穷，没有其余堪可供养的财物，祈求慈悲的怙主圣众，为利益我而纳受这份供养吧！

8

愿以吾身心，

恒献佛佛子，

恳请哀纳受，

我愿为尊仆。

Enlightened ones and all your Bodhisattva heirs,

I offer you my body throughout all my lives.

Supreme courageous ones accept me totally.

For with devotion I will be your slave.

释：我愿意将自己的全部身心，永远奉献给诸佛菩萨，请求圣众们接受，我愿意给您们作一名忠实的仆人。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月15日

整理：喜旋闻思修



第12天

第二品  忏悔罪业（续3）

9

尊既慈摄护，

利生无怯顾，

远罪净身心，

誓断诸恶业！

For if you will accept me, I will be

Undaunted by saṃsāra and will act for beings’ sake.

I’ll leave behind the evils of my past,

And ever after turn my face from them.

 释：既然诸佛菩萨已慈悲地摄受护念我，我将毫无畏惧去成办利乐有情的事业，超脱自己一切宿罪，清净身心，今后誓不再造任何恶业！

10

馥郁一净室，

晶地亮莹莹，

宝柱生悦意，

珠盖频闪烁。

A bathing chamber excellently fragrant,

With even floors of crystal, radiant and clear,

And graceful pillars shimmering with gems,

All hung about with gleaming canopies of pearls—

释：一间气味芬芳的清净宫室，铺着亮莹莹的水晶地板，有着赏心悦目的宝柱，高悬的珠宝华盖，闪烁着耀眼光华。

11

备诸珍宝瓶，

盛满妙香水，

洋溢美歌乐；

请佛佛子浴。

There the blissful Buddhas and their heirs

I’ll bathe with many a precious vase,

Abrim with water fragrant and delightful,

All to frequent strains of melody and song.

释：备妥诸种珍贵的宝瓶，盛满触体生悦的香洁净水，洋溢着美妙婉雅的歌乐，祈请诸佛和佛子来沐浴。

12

香熏极洁净，

浴巾拭其身，

拭已复献上，

香极妙色衣。

With cloths of unexampled quality,

With spotless, perfumed towels I will dry them,

And offer splendid scented clothes,

Well-dyed and of surpassing excellence.

释：浴毕用妙香熏过极其洁净的浴巾，拭干诸圣尊的身体，然后再向诸佛献上最香、最美妙、色彩最庄严的化身服装。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月16日

整理：喜旋闻思修



第13天

第二品  忏悔罪业（续4）

13

亦以细柔服，

最胜庄严物，

庄严普贤尊，

文殊观自在。

With different garments, light and supple,

And a hundred beautiful adornments,

I will grace sublime Samantabhadra,

Mañjughosha, Lokeshvara, and their kin.

 释：同时，亦用质地细柔的衣服，各种最美妙的饰物，庄严普贤、文殊菩萨，以及观自在菩萨等圣众。

14

香遍三千界，

妙香涂敷彼，

犹如纯炼金，

发光诸佛身。

And with a sumptuous fragrance which

Pervades a thousand million worlds,

I will anoint the bodies of the mighty Sages,

Gleaming bright like burnished gold refined and cleansed.

释：用香遍三千大千世界的奇香，敷抹在犹如经十六炼纯金般，闪烁光芒的诸佛身上。

15

于诸胜供处，

供以香莲花，

曼陀青莲花，

及诸妙花鬘。

I place before the mighty Sages, perfect objects of my worship,

Glorious flowers like lotus and mandāravā,

The utpala, and other fragrant blossoms,

Worked and twined in lovely scented garlands.

释：我向最殊胜的供养处，供上芬芳的莲花，曼陀罗花，青莲花等，以及各种美妙的花鬘。

16

亦献最胜香，

香溢结香云，

复献诸神馐，

种种妙饮食。

I will offer swelling clouds of frankincense,

Whose ambient perfume ravishes the mind,

And various foods and every kind of drink,

All delicacies worthy of the gods.

释：也向诸佛菩萨献上最好的香，香气弥溢，结成香云；亦献上各种神馐，与种种色香味具佳美无比的饮食。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publucation. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月17日

整理：喜旋闻思修



第14天

第二品  忏悔罪业（续5）

17

亦献金莲花，

齐列珍宝灯，

香敷地面上，

散布悦意花。

I will offer precious lamps

Arranged in rows on lotuses of gold,

A carpet of sweet flowers scattering

Upon the level, incense-sprinkled ground.

 释：也要献上排列整齐如同金莲花般的珍宝灯，并在那用妙香涂抹过的地面上，散布点点悦意的花朵。

18

广厦扬赞歌，

悬珠耀光泽，

严空无量饰，

亦献大悲主。

To those whose very nature is compassion

I will give vast palaces, resounding with fair praise,

All decked with precious pearls and beauteous pendant gems,

Gleaming jewels that deck the amplitude of space.

释：无限广大的宫殿中洋溢着悦耳歌乐，悬垂着的珍物宝饰闪耀着亮丽之光泽，这些无数空中妙饰，也要献给本性具足大悲的怙主。

19

金柄撑宝伞，

周边缀美饰，

形妙极庄严，

亦展献诸佛。

Fair and precious parasols adorned with golden shafts,

All bordered round with hems of precious jewels,

Upright, well-proportioned, pleasing to the eye,

Again, all this I give to all the Buddhas.

释：金柄撑起珍贵的宝伞，伞缘点缀着令人喜悦的饰物，外观极为庄严，形态殊妙，我也要经常撑起这种宝伞供养诸佛。

20

别此亦献供，

悦耳美歌乐，

愿息有情苦，

乐云常驻留。

May a host of other offerings,

And clouds of ravishing sweet melody

That solaces the pain of living beings

Arise and constantly abide.

释：此外，我也要奏响最美妙的音乐，来供养诸法圣尊，愿悦耳的乐音交响成乐云，息除众生的一切痛苦，长久地驻留在诸佛圣众前。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publucation. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月18日

整理：喜旋闻思修



第15天

第二品  忏悔罪业（续6）

21

惟愿珍宝花，

如雨续降淋，

一切妙法宝，

灵塔佛身前。

May rains of flowers and every precious gem

Fall down in an unceasing stream

Upon the Jewels of Sacred Dharma,

Images and all supports for offering.

 释：愿以珍宝、妙花，如下雨一般不断地降落在一切胜妙的三藏法宝、佛塔与各种佛像上面。

22

犹如妙吉祥，

昔日供诸佛，

吾亦如是供，

如来诸佛子。

Just as Mañjughoṣha and the like

Made offering to all the Conquerors,

I do likewise to all the Buddhas our protectors,

And to all their Bodhisattva children.

释：如同文殊、普贤等已得自在的大菩萨，往昔以遍满虚空之妙供呈献诸佛，我亦如是供养诸如来及佛子。

23

我以海潮音，

赞佛功德海，

愿妙赞歌云，

飘临彼等前。

To these vast oceans of good qualities

I offer praise, a sea of airs and harmonies.

May clouds of tuneful eulogy

Ascend unceasingly before them.

释：我以如同海潮音般无量的动听声音，赞叹诸佛不可思议之功德大海，愿此美妙赞歌，如云一般飘临到诸佛面前，永恒地赞美他们。

24

化身微尘数，

匍伏我顶礼，

三世一切佛，

正法最胜僧；

To Buddhas of the past, the present, and all future time,

And to the Dharma and Sublime Assembly,

With bodies many as the grains of dust

Upon the earth, I will prostrate and bow.

释：我幻化出微尘数的身体，五体投地，顶礼三世一切佛、正法和最殊胜之僧宝。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publucation. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月21日

整理：喜旋闻思修



第16天

第二品  忏悔罪业（续7）

25

敬礼佛灵塔，

菩提心根本，

亦礼戒胜者，

堪布阿阇黎。

To shrines and all supports

Of bodhichitta I bow down;

To abbots who transmit the vows, to every learned master,

And to all sublime practitioners of Dharma.

 释：顶礼佛陀的灵塔，生起菩提心之根本，也要顶礼具殊胜净戒者，所有的法师与阿阇黎。

26

乃至菩提藏，

皈依诸佛陀，

亦依正法宝，

菩萨诸圣众。

Until the essence of enlightenment is reached,

I go for refuge to the Buddhas.

Also I take refuge in the Dharma

And in all the host of Bodhisattvas.

释：直至证得无上菩提之前，我生生世世皈依诸佛，也要皈依无漏的正法宝和菩萨圣众。

27

我于十方佛，

及具菩提心，

大悲诸圣众，

合掌如是白：

To perfect Buddhas and to Bodhisattvas,

In all directions where they may reside,

To them who are the sovereigns of great mercy,

I press my palms together, praying thus:

释：我向十方诸佛，以及具有菩提心的大悲菩萨圣众，恭敬合掌，如是启白。

28

无始轮回起，

此世或他生，

无知犯诸罪，

或劝他作恶；

In this and all my other lives,

While turning in the round without beginning,

Blindly I have brought forth evil,

And incited others to commit the same.

释：自无始轮回起，无论是今世或过去世，我出于无知，所犯下的一切罪业，或者劝他人造下的罪业（发露忏悔）。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publucation. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月22日

整理：喜旋闻思修



第17天

第二品  忏悔罪业（续8）

29

或因痴所牵，

随喜彼所为，

见此罪过已，

对佛诚忏悔。

Deceived and overmastered by my ignorance,

I have taken pleasure in such sin,

And seeing now the blame of it,

O great protectors, I confess it earnestly!

 释：还有因自己为愚痴牵引，随喜他人恶行而造下的诸罪业；现在醒悟到这些罪业的过失，在诸佛圣尊前诚恳痛切地发露忏悔！

30

惑催身语意，

于亲及父母、

师长或余人，

造作诸伤害。

Whatever I have done against the Triple Gem,

Against my parents, teachers, and the rest,

Through force of my defilements,

In my body, speech, and mind,

释：由于无明烦恼的催动，我以身语意三门对三宝、父母、上师等严厉的对境，造作了种种违逆、伤害。

31

因昔犯众过，

今成有罪人，

一切难恕罪，

佛前悉忏悔。

All the evil I, a sinner, have committed,

All the wicked deeds that cling to me,

The frightful things that I contrived

I openly declare to you, the teachers of the world.

释：因为以前犯过众多的这些过失，现在我成了罪业深重的罪人，这一切难以饶恕的罪业，我都要在诸佛前痛切地发露忏悔！

32

罪业未净前，

吾身或先亡；

云何脱此罪，

故祈速救护！

It may be that my death will come to me

Before my evil has been cleansed.

How then can I be freed from it?

I pray you, quickly grant me your protection!”

释：在罪业尚未清净之前，我或有可能就死去了，到那时还有什么办法脱离这些可怕的业报呢？所以祈求诸佛圣尊赶快来救护我！

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publucation. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月23日

整理：喜旋闻思修



第18天

第二品  忏悔罪业（续9）

33

死神不足信，

不待罪净否，

无论病未病，

寿暂不可恃。

We cannot trust the wanton Lord of Death.

The task complete or still to do, he will not wait.

In health or sickness, therefore, none of us can trust

Our fleeting, momentary lives.

 释：死神是不能信任的，它不管你罪业是否已经清净，也不论你是否生病，随时都会降临。人寿多么短暂，一点也不可依恃。

34

因吾不了知：

死时舍一切；

故为亲与仇，

造种种罪业。

And we must pass away, forsaking all.

But I, devoid of understanding,

Have, for sake of friend and foe alike,

Provoked and brought about so many wrongs.

释：因为我们不了解，自己在死时必然舍弃生前的一切，所以为了亲人与仇敌，造作了种种罪业。

35

仇敌化虚无，

诸亲亦烟灭，

吾身必死亡，

一切终归无。

But all my foes will cease to be,

And all my friends will cease to be,

And I will also cease to be,

And likewise everything will cease to be.

释：然而仇敌都将化为虚无，亲人亦将如烟一般消散无迹，自己亦必定会死去，世上一切亦终归空无。

36

人生如梦幻，

无论何事物，

受已成念境，

往事不复见。

All that I possess and use

Is like the fleeting vision of a dream.

It fades into the realms of memory,

And fading, will be seen no more.

释：人生如同梦幻一般，无论任何事物，发生过后，只能成为意念之影尘，一切往事再无法经历。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publucation. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月24日

整理：喜旋闻思修



第19天

第二品  忏悔罪业（续10）

37

复次于此生，

亲仇半已逝；

造罪苦果报，

点滴候在前。

And even in the brief course of this present life,

So many friends and foes have passed away,

Because of whom, the evils I have done

Still lie, unbearable, before me.

 释：而且，于此短暂的一生中，亲友和仇敌大半都已经去世了，然自己为他们造罪而招致之果报，丝毫不爽现在自己面前。

38

因吾不甚解：

命终如是骤，

故起贪瞋痴，

造作诸恶业。

The thought came never to my mind

That I too am a brief and passing thing.

And so, through hatred, lust, and ignorance,

I have committed many sins.

释：因为我未甚深地了解，生命的终结竟是如此突然，所以生起了贪瞋痴三毒烦恼，而造作了许多罪业。

39

昼夜不暂留，

此生恒衰减，

额外无复增，

吾命岂不亡？

Never halting night or day,

My life drains constantly away,

And from no other source does increase come.

How can there not be death for such as me?

释：昼夜间刹那也不停留，今生寿命总是在衰减，而且也无法去额外增添，我的生命如是有减无增，难道还会不死亡吗！

40

临终弥留际，

众亲虽围绕，

命绝诸苦痛，

唯吾一人受。

There I’ll be, prostrate upon my bed,

And all around, my family and friends.

But I alone shall be the one to feel

The cutting of the thread of life.

释：当我临终弥留之际，纵然有众多亲人围绕于身边，但命终气绝四大分离之痛苦，却只能自己一人去忍受。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publucation. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月25日

整理：喜旋闻思修



第20天

第二品  忏悔罪业（续11）

41

魔使来执时，

亲朋有何益？

唯福能救护，

然我未曾修。

And when the heralds of the Deadly King have gripped me,

What help to me will be my friends and kin?

For then life’s virtue is my one defense,

And this, alas, is what I shrugged away.

 释：当死魔之使者来捉拿时，亲戚朋友能有什么利益呢？此时唯有我的善业福德才能救护自己，然而我却从来未去修习积累过。

42

放逸吾未知，

死亡如是怖；

故为无常身，

亲造诸多罪。

O protectors! I, so little heeding,

Hardly guessed at horror such as this—

And all for this brief, transient existence,

I have done so many evil things.

释：怙主啊！我一向放逸身心，不知道死亡竟是如此可怕，所以为了短暂而无常的生命，自己造了许多罪业！

43

若今赴刑场，

罪犯犹惊怖，

口干眼凸出，

形貌异故昔；

The day they take him to the scaffold,

Where they will tear off his limbs,

A man is changed, transfigured by his fear:

His mouth is dry, his eyes start from his brow.

释：倘若一个罪犯只是被押赴刑场，尚且会惊怖万分，因害怕而口干舌燥，双眼凸出，形貌大大异于平时；

44

何况形恐怖，

魔使所执持，

大怖忧苦缠，

苦极不待言。

No need to say how stricken I shall be

When overcome and sick with dreadful fear,

I’m seized by forms so horrible to see,

The frightful servants of the Lord of Death.

释：更何况是为身形威怖的阎罗使卒所捆押，内心遭受着害怕死亡之忧苦折磨，那种极端的痛苦就更难以言说了！

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publucation. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月28日

整理：喜旋闻思修



第21天

第二品  忏悔罪业（续12）

45

谁能善护我，

离此大怖畏？

睁大凸怖眼，

四方寻救护。

Who can give me safe protection

From this horror, from this frightful dread?

And then I’ll search the four directions,

Seeking help, with panic-stricken eyes.

 释：谁能对我善加保护，离开这种极大的怖畏呢？我睁大因恐怖而凸出的眼睛，四方寻找着救护者。

46

四方遍寻觅，

无依心懊丧，

彼处若无依，

惶惶何所从？

But in those four directions no protection shall I find.

And I shall sink into despairing woe.

No refuge will there be for me;

At such a time, what shall I do?

释：四面八方到处寻觅，然而毫无可依，心情十分懊丧。在此无可依估的险境中，惊惶不安的我应该怎么办呢？

47

佛为众怙主，

慈悲勤护生，

力能除众惧，

故我今皈依。

Thus, from this day forward I take refuge

In the Buddhas, guardians of beings,

Who labor to protect all wanderers,

Those mighty ones who scatter every fear.

释：佛陀是一切众生之依怙主，他以大慈大悲精勤地救护着众生，其大威德力能消除众生所有畏惧，所以从今天开始，我要皈依佛陀。

48

如是亦皈依，

能除轮回怖，

我佛所悟法、

及菩萨圣众。

And in the Dharma they have realized in their hearts,

Which drives away the terrors of saṃsāra,

And in all the host of Bodhisattvas

Likewise I will perfectly take refuge.

释：同样，我也要皈依本师释迦牟尼佛所亲证、能解除轮回怖畏的无上妙法，以及所有的菩萨圣众。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publucation. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月29日

整理：喜旋闻思修



第22天

第二品  忏悔罪业（续13）

49

因怖惊颤栗，

将身奉普贤，

亦复以此身，

敬献文殊尊。

Gripped by dread, beside myself with anguish,

To Samantabhadra I will give myself;

My body I myself will give

To Mañjughosha, gentle and melodious.

 释：死亡的恐怖使我惊惶而颤栗，为了摆脱这种怖畏，我要将自身奉献给普贤菩萨，也要将此身体供献给文殊师利菩萨。

50

哀号力呼求，

不昧大悲行，

慈尊观世音，

救赎罪人我！

To him whose deeds of mercy never fail,

My lord Avalokita,

I cry out from depths of misery,

“Protect me now an evildoer!”

释：我要哀戚地大力呼求，大悲心行无有错乱之观音慈尊，来救渡我这个罪人。

51

复于虚空藏，

及地藏王等，

一切大悲尊，

由衷祈救护。

Now to the noble one, Ākāshagarbha,

And to Kshitigarbha, from my heart I call.

To all protectors, great, compassionate,

I cry to them in search of refuge.

释：也于虚空藏以及地藏王等一切大悲圣尊前，由衷地祈求救护！

52

皈依金刚持，

怀瞋阎魔使，

见彼心畏惧，

四方速逃逸。

To Vajrapaṇi I shall fly,

For at the sight of him

All vengeful things like Yama’s host

Escape in terror to the four directions.

释：我也要皈依金刚持菩萨，心怀瞋恨的阎魔使者，见到他便心生畏惧，吓得向四方狼狈逃逸。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月30日

整理：喜旋闻思修



第23天

第二品  忏悔罪业（续14）

53

昔违尊圣教，

今生大忧惧。

愿以皈命尊，

求速除怖畏！

Formerly your words I have transgressed,

But having seen these terrors all around,

I come to you for refuge praying:

Swiftly drive away my fear!

 释：往昔，我违背了您们的尊圣教诲，现今为此逆举之恶报而生起了极大的忧伤恐惧，愿意将身命奉献而皈依您们，请求速速解除我的怖畏。

54

若惧寻常疾，

尚须遵医嘱，

何况贪等患，

宿疾恒缠身。

For if, alarmed by common ailments,

I must implement the doctor’s words,

What need to speak of when I’m constantly brought low

By ills like lust and faults a hundredfold?

释：如果一个人害怕普通疾病的痛苦，尚且遵照医生的吩咐；何况是贪瞋痴烦恼长劫缠缚着身心的痼疾（要对治更需去依教奉行）。

55

一瞋若能毁，

赡部一切人，

疗惑诸药方，

遍寻若不得；

And if, by one of these alone,

The dwellers in the world are all thrown down,

And if no other remedy exists,

No other healing elsewhere to be found.

释：即使只是贪瞋等一种烦恼疾病，就足以摧毁赡部洲所有人的安乐，而且治疗这些见思惑烦恼症的药方，在世俗典籍中无法寻得；

56

医王一切智，

拔苦诸圣教，

知已若不行，

痴极应诃责！

Than words of the all-knowing doctor,

Which uproot our every ill,

The thought to turn on him deaf ears

Is abject and contemptible stupidity.

释：那么大医王一切智智者所说拔除这些痛苦根源的圣教，如果有人明知此而不依教奉行，那真是愚痴之至，极应诃责！

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年1月31日

整理：喜旋闻思修



第24天

第二品  忏悔罪业（续15）

57

若遇寻常险，

犹须慎防护，

况堕千由旬，

长劫险难处。

Along a small and ordinary cliff

If I must pick my way with special care,

What need to speak of that long-lasting chasm

Plunging to the depths a thousand leagues?

 释：如果仅遇到普通险情，也需要很谨慎地防护；更何况面临将堕千由旬之深渊、长劫不出之烦恼险地呢！

58

或思今不死，

安逸此非理，

吾生终归尽，

死期必降临。

Today, at least, I shall not die.

So rash to lull myself with words like these!

My dissolution and my hour of death

Will come to me, of this there is no doubt.

释：或许有人想：现在我还不会死亡。因此而安逸地度过时日，不励力修对治。这是不合理的，我们生命都有尽头，死期必定于旦夕之间降临。

59

谁赐我无惧？

云何定脱苦？

倘若必死亡，

为何今安逸？

Who can give me fearlessness,

What sure escape is there from this?

It’s certain that I’m going to die,

So how can I relax, my mind at ease?

释：到时候，谁能赐给我无惧的心境呢？如何才能完全脱离死亡痛苦呢？倘若自己必定会死亡（死后也有因自己罪业堕落恶趣之怖畏），那么现在为什么还安逸度日而不去对治烦恼罪业？

60

除忆昔经历，

今吾复何余？

然因执着彼，

屡违上师教。

Of life’s experience, all seasons past,

What’s left to me, what now remains?

By clinging to what now is here no more,

My teacher’s precepts I have disobeyed.

释：往昔之经历除了意念虚影外，如今我们还能保留什么呢？然而因我执着这些幻相，屡屡违犯了善知识的教诲，造下了可怕罪业。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月1日

整理：喜旋闻思修



第25天

第二品  忏悔罪业（续16）

61

此生若须舍，

亲友亦如是，

独行无定所，

何须结亲仇？

And when this life is left behind,

And with it all my kith and kin,

I must set out on strange paths all alone:

Why make so much of all my friends and foes?

 释：若死时必须舍弃今生，同样，也必须舍弃亲友和怨敌，独自步入中阴随业力飘泊不定，那么生前何必辛苦地为攀结亲仇而造罪呢？

62

不善生诸苦，

云何得脱除？

故吾当一心，

日夜思除苦。

How instead can I make sure

To rid myself of evil, only cause of sorrow?

This should be my one concern,

My only thought both night and day.

释：從不善业将生出诸多痛苦，如何才能从其中解脱出来呢？为此我应该专心一志，昼夜不停地思维、寻求断除痛苦之道。

63

吾因无明痴，

犯诸自性罪、

或佛所制罪，

如是众过罪。

The wrongs that I have done

Through ignorant stupidity:

All actions evil by their nature

And transgressions of the precepts,

释：因为我的愚痴无知，造作了种种自性罪与佛制罪，如是诸多罪业过患。

64

合掌怙主前，

以畏罪苦心，

再三礼诸佛，

忏除一切罪。

Fearing all the pains to come

I join my palms and ceaselessly prostrate,

And everything I will confess

Directly in the sight of my protectors.

释：我恭敬地于诸怙主前合起双掌，以畏惧受苦之心，再三礼敬诸佛菩萨，忏悔净除自己的一切罪业。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月4日

整理：喜旋闻思修



第26天

第二品  忏悔罪业（续17）

第三品 受持菩提心

65

诸佛祈宽恕，

往昔所造罪；

此既非善行，

尔后誓不为！

I pray you, guides and guardians of the world,

To take me as I am, a sinful man.

And all these actions, evil as they are,

I promise I will never do again.

 释：祈求诸佛慈悲地宽恕我往昔所造的一切罪业，既然这些都是不善行为，从今之后，我立下坚誓：一定不再造作！

（第二品 忏悔罪业品 终）

第三品 受持菩提心

1

欣乐而随喜：

一切众有情，

息苦诸善行，

得乐诸福报。

With joy I celebrate the virtue that relieves all beings

From the sorrows of the states of loss,

Exulting in the happy states enjoyed

By those who yet are suffering.

释：我欢欣地随喜：一切世间众生，能息除恶趣痛苦的诸种善行；以及于善趣中享受快乐之福报。

2

随喜积善行：

彼为菩提因。

随喜众有情：

实脱轮回苦。

I revel in the stores of virtue,

Cause of gaining the enlightened state,

And celebrate the freedom won

By living beings from the round of pain.

释：我随喜诸修行人积集顺解脱分之善行，此等善行是二乘菩提果之因，我也随喜一切有情，真实地解脱轮回痛苦，证得小乘菩提果。

3

随喜佛菩提，

佛子地诸果。

And in the Buddhahood of the protectors I delight

And in the grounds of realization of the Buddhas’ heirs.

释：我随喜诸佛所证得的无上菩提，以及菩萨圣众所修证的十地果德。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月11日

整理：喜旋闻思修

第三品



第27天

第三品 受持菩提心（续2）

4

亦复乐随喜：

能与有情乐、

发心福善海、

及诸饶益行。

Their enlightened attitude, an ocean of great good,

That seeks to place all beings in the state of bliss,

And every action for the benefit of beings:

Such is my delight and joy.

 释：亦欣悦地随喜，那令有情获得安乐，发菩提心之福善大海，以及饶益有情之广大菩萨行。

5

我于十方佛，

合掌诚祈请：

为苦惑迷众，

燃亮正法灯。

And so I join my hands and pray

The Buddhas who reside in every quarter:

Kindle now the Dharma’s light

For those who grope, bewildered, in the dark of pain!

释：我合起双掌，向十方诸佛虔诚祈请：为了解救沈溺于无明痛苦中的有情，请您们燃亮正法宝灯！

6

知佛欲涅槃，

合掌速祈请！

住世无量劫，

莫遗世间迷。

I join my hands beseeching the enlightened ones

Who wish to pass into nirvāṇa:

Do not leave us wandering in blindness,

Stay among us for unnumbered ages!

释：在得知佛陀将入涅槃的时候，立刻合掌，哀切祈请：佛陀啊！请您于无量劫中住世，莫入涅槃，不要让世人沈沦于愚迷痛苦之中！

7

如是诸观行，

所积一切善，

以彼愿消除，

有情一切苦。

Through these actions now performed

And all the virtues I have gained,

May all the pain of every living being

Be wholly scattered and destroyed!

释：如是修行供养、顶礼，忏悔等诸支善行，所集的一切功德，我愿以之消除有情一切痛苦。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月12日

整理：喜旋闻思修



第28天

第三品 受持菩提心（续3）

8

乃至众生疾，

尚未疗愈前，

愿为医与药，

并作看护士！

For all those ailing in the world,

Until their every sickness has been healed,

May I myself become for them

The doctor, nurse, the medicine itself.

 释：乃至世间所有众生的疾病，还没有疗愈之前，我愿意化作药物、变成医生，并且作病人的看护者！

9

盼天降食雨，

解除饥渴难，

于彼灾荒劫，

愿成充饥食！

Raining down a flood of food and drink,

May I dispel the ills of thirst and famine.

And in the aeons marked by scarcity and want,

May I myself appear as drink and sustenance.

释：期盼从天上像下雨一般普降饮食，解除饥渴的灾难，在那灾荒劫中，愿自己化成众生充饥之食物！

10

为济贫困者，

愿成无尽藏！

愿诸资生物，

悉现彼等前！

For sentient beings, poor and destitute,

May I become a treasure ever-plentiful,

And lie before them closely in their reach,

A varied source of all that they might need.

释：为了救济贫困众生，愿我变成那取用无尽的如意宝藏；希望各类资生之物品，都化现于他们面前！

11

为利有情故，

不吝尽施舍：

身及诸受用，

三世一切善。

My body, thus, and all my goods besides,

And all my merits gained and to be gained,

I give them all and do not count the cost,

To bring about the benefit of beings.

释：为了利益一切有情，我毫不吝惜地施舍身体、财物等诸受用，以及三世所修的一切善根。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月13日

整理：喜旋闻思修



第29天

第三品 受持菩提心（续4）

12

舍尽则脱苦，

吾心成涅槃。

死时既须舍，

何若生尽施。

Nirvāṇa is attained by giving all,

Nirvāṇa is the object of my striving;

And all must be surrendered in a single instant,

Therefore it is best to give it all to others.

 释：如果能舍尽一切，则能脱离所有痛苦，内心证悟究竟涅槃。于死之时，自己不得不舍弃一切，既然如此，不如在生前将一切布施，这样方能得到殊胜利益！

13

吾既将此身，

随顺施有情，

一任彼欢喜，

恒常打骂杀！

This body I have now resigned

To serve the pleasure of all living beings.

Let them ever kill, despise, and beat it,

Using it according to their wish.

释：既然我已经将自身布施给一切有情了，那么只要众生欢喜，就让他们恒常打杀、责骂我吧！

14

纵人戏我身，

侵侮并讥讽，

吾身既已施，

云何复珍惜？

And though they treat it like a toy,

Or make of it the butt of every mockery,

My body has been given up to them.

Why should I make so much of it?

释：即使众生戏弄或侵侮讥讽我，既然已将自身布施给他们，那又凭什么护惜此身与他人相争呢？

15

一切无害业，

令身尽顺受。

愿彼见我者，

悉获众利益。

And so let beings do to me

Whatever does not bring them injury.

Whenever they may think of me,

Let this not fail to bring them benefit.

释：一切于他人、自己有益无损之善业，都要使自身去造作，愿一切遇见我的众生，都能获得各种利益。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月14日

整理：喜旋闻思修



第30天

第三品 受持菩提心（续5）

16

若人因见我，

生起信憎心；

愿彼恒成为，

成办众利因！

And if in my regard they have

A thought of anger or respect,

May these states always be the cause

Whereby their good and wishes are fulfilled.

 释：如果有人缘我生起信心或瞋心，愿依他们此心念，永远成为成办一切利益之因！

17

愿彼毁我者，

及余害我者，

乃至辱我者，

皆具菩提缘！

All those who slight me to my face

Or do to me some other evil,

Even if they blame or slander me,

May they attain the fortune of enlightenment!

释：愿那些贬损我的人，以及用其他方式伤害我的人，如是乃至侮辱我的人，都有证得无上菩提之福缘！

18

路人无怙依，

愿为彼引导，

并作渡者舟，

船筏与桥梁！

May I be a guard for those who are protectorless,

A guide for those who journey on the road.

For those who wish to cross the water,

May I be a boat, a raft, a bridge.

释：我愿作一切无依怙者之依怙，行路人之向导，并愿充作渡越江海者之小舟、巨轮和桥梁！

19

求岛即成岛，

欲灯化为灯，

觅床变作床、

凡需仆从者，

我愿成彼仆。

May I be an isle for those who yearn for land,

A lamp for those who long for light;

For all who need a resting place, a bed;

For those who need a servant, may I be their slave.

释：欲求岛屿者愿我化成岛屿；求灯火光明者愿我化为明灯；求床榻者愿我化为床榻；凡有需仆使者，我愿成为他们的奴仆。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月15日

整理：喜旋闻思修



第31天

第三品 受持菩提心（续6）

20

愿成如意牛，

妙瓶如意宝，

明咒及灵药，

如意诸宝树。

May I be the wishing jewel, the vase of wealth,

A word of power and the supreme healing,

May I be the tree of miracles,

For every being the abundant cow.

 释：愿我成为能满众生愿望的如意牛、如意宝和妙瓶，能成就诸事业之明咒、疗除疾病灵验有效之妙药，以及能随意满愿的如意宝树！

21

如空及四大，

愿我恒成为，

无量众有情，

资生大根本。

Just like the earth and space itself

And all the other mighty elements,

For boundless multitudes of beings

May I always be the ground of life, the source of varied sustenance.

释：愿我如同地水火风空五大种，成为始终维持无量有情生存的根本！

22

迨至尽空际，

有情种种界，

殊途悉涅槃，

愿成资生因。

Thus for everything that lives,

As far as are the limits of the sky,

May I be constantly their source of livelihood

Until they pass beyond all sorrow.

释：乃至尽虚空际的种种有情，以各种方便全部得到涅槃前，愿我化成他们维持生命的因素！

23

如昔诸善逝，

先发菩提心，

复此循序住，

菩萨诸学处。

Just as all the Buddhas of the past

Have brought forth the awakened mind,

And in the precepts of the Bodhisattvas

Step-by-step abode and trained.

释：如同诸佛首先发起愿菩提心，然后发行菩提心，依循修学次第，安住于菩萨的诸学处上。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月18日

整理：喜旋闻思修



第32天

第三品 受持菩提心（续7）

24

如是为利生，

我发菩提心，

复于诸学处，

次第勤修学。

Likewise, for the benefit of beings,

I will bring to birth the awakened mind,

And in those precepts, step-by-step,

I will abide and train myself.

 释：如是我亦为利益一切众生，发起愿行菩提心，然后于诸菩萨学处，按其次第精勤地修学。

25

智者如是持，

清净觉心已，

复为增长故，

如是赞发心。

Those who thus with clear intelligence

Take hold of the awakened mind with bright and lucid joy,

That they may now increase what they have gained,

Should lift their hearts with praises such as these:

释：智者如上持守清净的菩提心后，为了不断地增长此心，所以又如是来赞美、策励。

26

今生吾获福，

善得此人身，

复生佛家族，

今成如来子。

Today my life has given fruit.

This human state has now been well assumed.

Today I take my birth in Buddha’s line,

And have become the Buddha’s child and heir.

释：今生我获得了如此福缘：圆满地得到暇满人身，现在又因发心受戒而诞生于佛陀家族中，欣幸地成为了佛子。

27

尔后我当为，

宜乎佛族业，

慎莫染污此，

无垢尊贵种。

In every way, then, I will undertake

Activities befitting such a rank.

And I will do no act to mar

Or compromise this high and faultless lineage.

释：自今以后，我应当勤为合乎佛族之事业，严谨地不让自己去染污无垢尊贵之如来种姓。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月19日

整理：喜旋闻思修



第33天

第三品 受持菩提心（续8）

28

犹如目盲人，

废聚获至宝；

生此菩提心，

如是我何幸！

For I am like a blind man who has found

A precious gem inside a heap of dust.

For so it is, by some strange chance,

That bodhichitta has been born in me.

 释：如同一个穷困的盲人，在垃圾中拾得了最珍贵的宝物；我能生起菩提心也是如此，这是何等的幸运啊！

29

灭死胜甘露：

即此菩提心，

除贫无尽藏：

即此菩提心，

This is the supreme draft of immortality

That slays the Lord of Death, the slaughterer of beings,

The rich unfailing treasure-mine

To heal the poverty of wanderers.

释：消灭死苦之最胜甘露，是这珍贵菩提心；除却贫困的无尽宝藏，是这珍贵菩提心。

30

疗疾最胜药：

亦此菩提心。

彼为泊世途，

众生休憩树，

It is the sovereign remedy

That perfectly allays all maladies.

It is the tree that gives relief

To those who wander wearily the pathways of existence.

释：疗除各种疾病的最胜妙药，也是这珍贵菩提心。菩提心是漂泊于三有长途众生可以歇息的荫凉大树。

31

复是出苦桥，

度众离恶趣。

彼是除恼热，

东升心明月。

It is the universal bridge that saves

All wandering beings from the states of loss,

The rising moon of the enlightened mind

That soothes the sorrows born of the afflictions.

释：它也像一座跨越苦海之大桥，能引导众生脱离恶趣。它是心中东升之明月，能息除烦恼障的燥热。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月20日

整理：喜旋闻思修



第34天

第三品 受持菩提心（续9）

第四品 不放逸

32

复是璀璨日，

能驱无知霾。

是拌正法乳，

所出妙醍醐。

It is the mighty sun that utterly dispels

The misty ignorance of wandering beings,

The creamy butter, rich and full,

That’s churned from milk of holy teaching.

 释：它是璀璨的丽日，能驱尽所知障的阴霾。它是闻思修慧之棒搅拌正法鲜乳所出的精妙醍醐。

33

于诸漂泊客，

欲享福乐者，

此心能足彼，

令住最胜乐。

Living beings! Wayfarers upon life’s paths,

Who wish to taste the riches of contentment,

Here before you is the supreme bliss.

Here, O ceaseless travelers, is your fulfillment!

释：对于诸漂泊于三有中的众生，想安享幸福快乐的人们，菩提心能满足他们的一切意愿，使他们都安住最胜安乐之中。

34

今于怙主前，

筵众为上宾，

宴飨成佛乐，

普愿皆欢喜。

And so, today, within the sight of all protectors,

I summon beings, calling them to Buddhahood.

And, till that state is reached, to every earthly joy!

May gods and demigods and all the rest rejoice!

释：今在一切怙主的面前，我诚恳地邀请一切众生为宾客，来宴飨成佛和其他一切安乐，愿天非天及所有三界有情都能生起欢喜。

（第三品 受持菩提心品 终）

第四品 不放逸

1

佛子既如是，

坚持菩提心，

恒勤勿懈怠，

莫违诸学处。

The children of the Conqueror who thus

Have firmly grasped this bodhichitta,

Should never turn aside from it,

Strive never to transgress its disciplines.

释：佛子既然如此坚定地受持了愿行菩提心，就应该恒常精进而不放逸，切莫违越诸菩萨学处。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月21日

整理：喜旋闻思修

第四品



第35天

第四品 不放逸（续2）

2

遇事不慎思，

率尔未经意，

纵已誓成办，

后宜思取舍。

Whatever was begun without due heed,

And all that was not properly conceived,

Although a promise and a pledge were given,

It is right to reconsider: Shall I act or not?

 释：某件事前如果没有谨慎的思考，或是毫无考虑，轻率从事，虽然已经答应去作，后时应该去详加观察而行取舍。

3

诸佛及佛子，

大慧所观察，

吾亦屡思择，

云何舍誓戒？

Yet what the Buddhas and their heirs

Have scrutinized in their great wisdom,

I myself have probed and scrutinized.

Why should I now procrastinate?

释：但发心受持菩提心不是这样，因为这是诸佛菩萨以大智慧作过观察，我自己也再三思维和选择过，那么为何现在要舍弃此誓戒呢？

4

若誓利众生，

而不勤践履，

则为欺有情，

来生何所似？

For if I bind myself with promises

But fail to carry out my words in deed,

Then every being will have been betrayed.

What destiny must lie in store for me?

释：如果有人发誓要去利益众生，然而不去精勤地实行。如此则欺骗了所有众生，这种后果将会使人转生到何等的恶趣啊！

5

意若思布施，

微少凡常物，

因悭未施予，

经说堕饿鬼。

If in the teachings it is said

That those who in their thoughts intend

To give a small and paltry thing but then draw back

Will take rebirth as hungry spirits,

释：如果一个人在心里想过布施一些微少而平常的东西，但因悭吝而没有施舍，佛经中说这种人将会堕落饿鬼道。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月22日

整理：喜旋闻思修



第36天

第四品 不放逸（续3）

6

况请众生赴，

无上安乐宴，

后反欺众生，

云何生善趣？

How can I expect a happy destiny

If from my heart I summon

Wandering beings to the highest bliss,

But then deceive and fail them?

 释：更何况发菩提心者曾恳请众生来享受无上菩提的安乐喜宴，后来却出尔反尔欺骗了众生，那么这种人怎会投生到善趣呢？

7

有人舍觉心，

却办解脱果？

彼业不可思，

知唯一切智。

As for those who, losing bodhichitta,

Lead others nonetheless to liberation,

Karmic law is inconceivable

And only understood by the Omniscient.

释：问难：有人（指舍利弗）虽然舍弃了菩提心，但是他最后不是也成办了解脱果吗？答：这种特殊业果之理，他人是难以思议的，唯有证得一切智智的佛才能了知。

8

菩萨戒堕中，

此罪最严重，

因彼心若生，

将损众生利。

This failure, for the Bodhisattva,

Is the gravest of all downfalls.

For should it ever come to pass,

The good of every being is thrown down.

释：在菩萨戒的罪堕中，舍弃菩提心是最严重的根本堕，因为一旦这种舍弃菩提心之念生起，一切众生的利益将遭损减。

9

虽仅一刹那，

障碍他人德，

因损有情利，

恶趣报无边。

And anyone who, for a single instant,

Halts the merit of a Bodhisattva

Wanders endlessly in evil states,

Because the welfare of all beings is reduced.

释：即使只是在极短时间，障碍了菩萨的福德善行，即为间接损害有情的利益，将受无数次堕恶趣之报应。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月25日

整理：喜旋闻思修



第37天

第四品 不放逸（续4）

10

毁一有情乐，

自身且遭损，

况毁尽空际，

有情众安乐。

Destroy a single being’s joy

And you will work the ruin of yourself.

No need to speak of bringing low

The joy of beings infinite as space itself!

 释：因为毁坏一个有情的安乐，就会使自身遭到极大损害，更何况是毁坏尽虚空际有情的无边安乐呢？

11

故杂罪堕力，

菩提心力者，

升沈轮回故，

登地久蹉跎。

And those who circle in saṃsāra,

Mixing powerful downfalls

With the power of bodhichitta back and forth,

Will long be hindered from the Bodhisattva grounds.

释：因此，既犯罪堕又具菩提心的菩萨，间杂着相互抵制的罪业与功德，要在轮回中往返很久，得不到登地。

12

故如所立誓，

我当恭敬行，

今后若不勉，

定当趋下流。

And so, according to my promise,

I will act attentively.

From this day forth, if I now fail to strive,

I’ll fall from low to even lower states.

释：因此，我应当遵守发过的誓言，恭敬地去实践菩提行。如不勉力而行，今后一定会趋向越来越深的恶趣。

13

饶益众有情，

无量佛已逝，

然我因昔过，

未得佛化育。

Striving for the benefit of all that lives,

Unnumbered Buddhas have already lived and passed away.

But I, by virtue of my sins, have failed

To come within the compass of their healing works.

释：为饶益诸有情，曾经有无量的佛陀先后出生于世间。他们都已逝去了，然而我因往昔的放逸等罪过，仍然没有得到诸佛的教导、度化。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月26日

整理：喜旋闻思修



第38天

第四品 不放逸（续5）

14

若今依旧犯，

如是将反覆，

恶趣中领受，

病缚剖割苦。

And this will always be my lot

If I continue to behave like this,

And I will suffer pains and bondage,

Wounds and laceration in the lower realms.

 释：如果今后我依然明知故犯，放逸行事，那么就会重蹈“不得佛化育”的命运，沉沦在恶趣中遭受疾病绑缚、劈剖、截割等痛苦。

15

如值佛出世，

为人信佛法，

宜修善稀有，

何日复得此？

The appearance of the Buddhas in the world,

True faith and the attainment of a human form,

An aptitude for good: all these are rare.

When will they come to me again?

释：像现在一样，既值如来出世，自己也获得了人身，对佛法有信心，这些修善法的条件非常稀有难得，一旦失去，哪一天才能重新获得呢？

16

纵似今无病，

足食无损伤，

然寿刹那逝，

身犹须臾质。

Today, indeed, I’m hale and well,

I have enough to eat and I am not in danger.

But this life is fleeting, unreliable,

My body is like something briefly lent.

释：即使我像现在这样，没有生病，衣食受用也圆满无缺，然而生命在刹那不停地流逝，身体就像借来的物品，很快就要失去。

17

凭吾此行素，

复难得人身，

若不得人身，

徒恶乏善行。

And yet the way I act is such

That I shall not regain a human life!

And losing this, my precious human form,

My evils will be many, virtues none.

释：凭我这样放逸的行为，后世很难再得到人身，如果得不到人身，生于恶趣，那只有造罪而无有修善法的机会，以此再也难得生善趣了。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月27日

整理：喜旋闻思修



第39天

第四品 不放逸（续6）

18

如具行善缘，

而我未为善，

恶趣众苦逼，

彼时复何为？

Here is now my chance for wholesome deeds,

But if I fail to practice virtue,

What will be my lot, what shall I do,

Bewildered by the sorrows of the lower realms?

 释：如果今生具足修持善法之机缘，而我没有利用去修善法，那么一旦堕落恶趣，恒为众苦所困恼，那时除了受苦我还能怎么办呢？

19

既未行诸善，

复集众恶业，

纵历一亿劫，

不闻善趣名。

Never, there, performing any virtue,

Only ever piling up my sins,

And for a hundred million ages,

I’ll not even hear of happy destinies.

释：堕入恶趣后，不但没有机会修善法，而且还会集聚众多恶业，如此纵然经历一亿劫，也听不到善趣的名称，更况生善趣呢？

20

是故世尊说：

人身极难得；

如海中盲龟，

颈入轭木孔。

This is why Lord Buddha has declared

That like a turtle that perchance can place

Its head within a yoke adrift upon the mighty sea

This human birth is difficult to find!

释：因此，世尊在《杂阿含经》中说：暇满人身极难获得，就像大海中的一只盲龟，将头颈伸入漂浮不定的轭木孔一样困难。

21

刹那造重罪，

历劫住无间，

何况无始罪，

积重失善趣。

If through the evil action of a single instant

I must spend an aeon in the hell of Unrelenting Pain,

The evils in saṃsāra stored from time without beginning—

No need to say that they will keep me from the states of bliss!

释：仅仅是在刹那之间造下的重罪，就要感受堕入无间地狱历劫受苦；何况无始轮回以来所积的众多罪业，使我们失去善趣，更不用说了。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年2月28日

整理：喜旋闻思修



第40天

第四品 不放逸（续7）

22

然仅受彼报，

苦犹不得脱，

因受恶报时，

复生余多罪。

And mere experience of such pain

Does not result in being freed from it.

For in the very suffering of such states,

More evil will occur, and then in great abundance.

 释：然而，仅仅受完了上述恶业的报应，造罪者并非就能解脱恶趣痛苦，因为在他受恶报时，又会因烦恼造作新的罪业。

23

既得此闲暇，

若我不修善，

自欺莫胜此，

亦无过此愚。

Thus, having found this moment of reprieve,

If I now fail to train myself in virtue,

What greater folly could there ever be?

How more could I betray myself?

释：既然获得了如此难得之闲暇人身，如果我依然放逸不修善法，那么再没有比这更厉害的自欺，也没有超过这样的愚蠢了。

24

若我已解此，

因痴复怠惰，

则于临终时，

定生大忧苦。

If having understood all this,

I’m stupidly despondent still,

Then at the moment of my death,

My sorrows will be black indeed.

释：如果我已经知道了应当精勤止恶的道理，但因无明愚痴而懒惰懈怠于善法，那么到临终死相现前时，一定会生起极大的忧愁苦恼。

25

难忍地狱火，

长久烧身时，

悔火亦炙燃，

吾心必痛苦。

And when my body burns so long

In fires of hell so unendurable,

My mind, there is no doubt, will also be tormented,

Burned in fires of unendurable regret.

释：当恶业果报成熟时，难忍地狱火将长久地焚烧我的身体，那时，悔恼之火也会炙燃，我的内心一定非常痛苦。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月1日

整理：喜旋闻思修



第41天

第四品 不放逸（续8）

26

难得有益身，

今既侥幸得，

亦复具智慧，

若仍堕地狱，

For it’s as if by chance that I have gained

This state so hard to find, wherein to help myself.

If now, while having such discernment,

I am once again consigned to hell,

 释：极难获得而且能成办究竟利益的人身，现在我既然已经侥幸得到，也具备了能辨利害的智慧，如果仍然堕向地狱，

27

则如咒所惑，

令我心失迷，

惑患无所知？

何蛊藏心耶？

I am as if benumbed by sorcery,

As if reduced to total mindlessness.

I do not know what dulls my wits.

O what is it that has me in its grip?

释：那么我岂不是为咒术所迷惑，成了无有辨别利害心识之人！不知道是什么令我愚笨迷惑？是什么蛊毒潜藏在我的内心作祟呢？

28

瞋贪等诸敌，

无手也无足，

非勇非精明，

役我怎如奴？

Anger, lust, these enemies of mine,

Are limbless and devoid of faculties.

They have no bravery, no cleverness;

How then have they reduced me to such slavery?

释：瞋恨、贪欲、愚痴等烦恼敌，没有手也没有足，也没有勇猛精明之胆略，它们怎么将我像奴隶一样役使呢？

29

惑住我心中，

任意伤害我，

犹忍不瞋彼，

非当应诃责。

They dwell within my mind

And at their pleasure injure me.

All this I suffer meekly, unresenting—

Thus my abject patience, all displaced!

释：烦恼一直隐住在我心中，恣意以各种痛苦来伤害我，而我竟然甘心忍受，不对它发愤斗争，这是不应当的懦弱，极应诃责！

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月4日

整理：喜旋闻思修



第42天

第四品 不放逸（续9）

30

纵使天非天，

齐来敌对我，

然彼也不能，

掷我入无间。

If all the gods and demigods besides

Together came against me as my foes,

They would be powerless to throw me down

To fires of hell of Unrelenting Pain.

 释：即使是所有天神与阿修罗一齐来与我为敌，然而他们还不能将我抛进无间地狱中；

31

强力烦恼敌，

掷我入狱火，

须弥若遇之，

灰烬亦无余。

And yet the mighty fiend of my afflictions

Flings me in an instant headlong down

To where the mighty lord of mountains

Would be burned, its very ashes all consumed.

释：可是烦恼怨敌的危害力非常大，它能将我于刹那间投进地狱烈火中。那可怕的熊熊狱火，纵然是须弥山遇上，也将烧成灰烬，一点也不剩。

32

吾心烦恼敌，

长住无尽期，

其余世间敌，

命不如是久。

O my enemy, afflictive passion,

Endless and beginningless companion!

No other enemy indeed

Is able to endure so long!

释：我们心中的烦恼怨敌，如果不力加对治，它们将无始无终地安住；而其余世间仇敌，却不能作害那么长的时间。

33

若我顺侍敌，

敌或利乐我，

若随诸烦恼，

徒遭伤害苦。

All other foes that I appease and wait upon

Will show me favors, give me every aid,

But should I serve my dark defiled emotions,

They will only harm me, draw me down to grief.

释：如果我柔顺地侍奉世间敌人，他们或有可能饶益我，令我安乐，如果随顺诸烦恼，只会遭受更多的伤害痛苦。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月5日

整理：喜旋闻思修



第43天

第四品 不放逸（续10）

34

无始相续敌，

孽祸唯一因，

若久住我心，

生死怎无惧？

If thus my ancient and unceasing foes,

The wellspring only of my growing pain,

Can lodge so safe within my heart,

How can I live so blithe and fearless in this wheel of life?

 释：像这样无始以来相续存在的敌人，是滋长业祸的唯一原因。如果它们一直潜伏在心里，我怎么能在生死中快乐无惧呢？

35

生死牢狱卒，

地狱刽子手，

若皆住我心，

安乐何能有？

And if the jail guards of the prisons of saṃsāra,

The butchers and tormentors of infernal realms,

All lurk within me in the web of craving,

What joy can ever be my destiny?

释：烦恼如同将我们关押在生死牢狱中的狱卒，和地狱中行刑的刽子手，如果它们都住在我心里，那么我怎能得到安乐呢？

36

乃至吾未能，

亲灭此惑敌，

尽吾此一生，

不应舍精进；

I will not leave the fight until, before my eyes,

These enemies of mine are all destroyed.

释：因而，在没有亲自消灭这些烦恼敌军以前，我一生之中都不应舍弃精进；

37

于他微小害，

尚起瞋恼心，

是故未灭彼，

壮士不成眠。

For if, aroused to fury by the merest slight,

Incapable of sleep until the scores are settled.

释：平时他人对我作小小伤害，尚要生起瞋恼之心，那么在如此可恶的烦恼敌没有消灭前，真正的大丈夫应该是睡不着觉的。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月6日

整理：喜旋闻思修



第44天

第四品 不放逸（续11）

38

列阵激战场，

奋力欲灭除，

终必自老死，

生诸苦恼敌，

Proud but wretched rivals, destined all to suffer when they die,

Will draw the battle lines and do their best to win,

 释：将士们列阵在战场上激烈地交锋，奋力地想消灭他们的敌人，然而这些敌人最终都要自然死亡，并且还会因死亡产生极大的苦恼。

39

仅此尚不顾，

箭矛着身苦，

未达目的已，

不向后逃逸。

And careless of the pain of cut and thrust,

Will stand their ground refusing to give way.

释：尽管如此，将士们毫不顾虑被敌军箭矛所中伤身体之苦，未达到胜利目的之前，绝不向后逃跑。

40

况吾正精进，

决志欲灭尽，

恒为痛苦因，

自然烦恼敌。

From this day forth I’ll strive to crush

These foes whose very nature is to bring me pain.

释：何况我现在决志要精进地去消灭无始以来一切痛苦的制造者──恒常与我为仇的烦恼怨敌，

41

故今虽遭致，

百般诸痛苦，

然终不应当，

丧志生懈怠。

No need to say that I will not lose heart,

Regardless of the hardships of the fray.

释：虽然遭到百般违缘痛苦，但无论如何都不应该丧失斗志，懒散懈怠。

(注：中文40，41颂对应的是英文版的38颂，为适应中文，英译顺序作了调整）

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月7日

整理：喜旋闻思修



第45天

第四品 不放逸（续12）

42

将士为微利，

赴战遭敌伤，

战归炫身伤，

犹如配勋章。

The wounds inflicted by the enemy in futile wars

Are flaunted by the soldier as a prize.

 释：世人为了微小的利益，与敌作战而在身上留下了创伤，战后他们以此当作勋章而炫耀；

43

吾今为大利，

修行勤精进，

所生暂时苦，

云何能困我？

So in the high endeavor, for so great a thing,

Why should I be dismayed by hurt or injury?

释：现在我为究竟成佛的大利而精勤修行，就算遇到暂时挫折、痛苦，怎么能给困住呢？

44

渔夫与屠户、

农牧等凡俗，

唯念己自身，

求活维生计，

When fishers, butchers, farmers, and the like,

Intending just to gain their livelihood,

释：渔夫、屠户及农牧等各行各业的劳动者，仅仅是为了维持自己的生计，尚且能忍受寒热疲困等诸般艰苦。

45

犹忍寒与热、

疲困诸艰辛；

我今为众乐，

云何不稍忍？

Will suffer all the miseries of heat and cold,

Why, for beings’ happiness, should those like me not bear the same?

释：那么为了成办一切有情的安乐，我为何不能忍受修行中的苦难呢？

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月8日

整理：喜旋闻思修



第46天

第四品 不放逸（续13）

46

虽曾立此誓，

欲于十方际，

度众出烦恼！

然我未离惑。

When I pledged myself to free from their afflictions

Beings who abide in every region,

Stretching to the limits of the sky,

I was myself not free from such defilements.

 释：虽然我曾立下这样的誓言：要度尽十方虚空际的众生，出离烦恼束缚！然而我自己尚未解脱烦恼，

47

出言不量力，

云何非颠狂？

故于灭烦恼，

应恒不退怯。

To speak like that, not knowing my capacity,

Were these not, truly, but a madman’s words?

More reason then for never drawing back

Abandoning the fight against defiled affliction.

释：说话不自量力，怎会不是颠狂的疯子呢？因此对于灭除烦恼，我应恒时精进而不退怯。

48

吾应乐修断，

怀恨与彼战，

似瞋此道心，

唯能灭烦恼。

This shall be my all-consuming passion.

Filled with rancor I will wage my war!

Defilement of this kind will halt defilement

And for this reason it shall not be spurned.

释：我们应当执着这种对治之道，怀着仇恨与烦恼作战，这种类似瞋烦恼的心态，只会消灭烦恼，而不会带来痛苦。

49

吾宁被烧杀，

或遭断头苦，

然心终不屈，

顺就烦恼敌。

Better if I perish in the fire,

Better that my head be severed from my body

Than ever I should serve or reverence

My mortal enemies, defiled emotions.

释：我宁可被人焚烧，或遭人砍断头颅，然而，无论如何我绝不向烦恼屈服。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月11日

整理：喜旋闻思修



第47天

第四品 不放逸（续14）

50

常敌受驱逐，

仍可据他乡，

力足旋复返，

惑贼不如是。

Common foes, when driven from the state,

Retreat and base themselves in other lands,

And muster all their strength the better to return.

But enemy afflictions are without such stratagems.

 释：一般世间敌人被驱逐出境后，便会盘踞他乡，蓄养了足够力量后，便会再回头反攻，可是烦恼敌不会这样，它一去就不会复返。

51

惑为慧眼断，

逐已何所之？

云何返害我？

然我乏精进。

Miserable defilements, scattered by the eye of wisdom!

Where will you now run, when driven from my mind?

Whence would you return to do me harm?

But oh, my mind is feeble. I am indolent!

释：烦恼如果为般若智慧眼所断，从自己相续中被遣除，还能去哪儿呢？还能住在什么地方恢复力量再来害我呢？然而我懦弱懒惰，缺乏精进，所以至今尚未取得这一劳永逸的胜利。

52

惑非住外境，

非住根身间，

亦非其他处，

云何害众生？

Defilements are not in the object,

Nor within the faculties, nor somewhere in between.

And if not elsewhere, where is their abode,

Whence they inflict their havoc on the world?

释：烦恼不是住在外境上，也不是住在根身里，也非住在外境与根身的中间，除此以外的地方也没有，那它到底住在何处伤害众生呢？

53

惑幻心莫惧，

为智应精进。

何苦于地狱，

无义受伤害？

They are simple mirages, and so take heart!

Banish all your fear and strive to know their nature.

Why suffer needlessly the pains of hell?

释：烦恼如同虚妄幻相，毫无实体，因此根本不用害怕，应该为了证得这种断惑的智慧而坚忍、精进。如果有了这种智慧，我们怎么会在地狱中毫无意义地遭受伤害呢？

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月12日

整理：喜旋闻思修



第48天

第四品 不放逸（续15）

第五品 正知正念

51

思已当尽力，

圆满诸学处，

若不遵医嘱，

病患何能愈？

This is how I should reflect and labor,

That I might apply the precepts thus set forth.

What invalids in need of medicine

Ignored their doctor’s words and gained their health?

 释：如上作种种思维后，应当努力圆满修习上述菩萨学处；倘若不听医师吩咐，必需医治的疾病怎么能疗愈呢？

（第四品 不放逸品 终）

第五品 正知正念

1

欲护学处者，

策励当护心，

若不护此心，

不能护学处。

Those who wish to keep the trainings

Must with perfect self-possession guard their minds.

Without this guard upon the mind,

The trainings cannot be preserved.

释：一个想要护持菩萨学处的人，应该谨慎地防护自心，如果不严谨守护此心，就不能护持好菩萨学处。

2

若纵狂象心，

受难无间狱；

未驯大狂象，

为患不及此。

Wandering where it will, the elephant of mind,

Will bring us down to torment in the hell of Unrelenting Pain.

No worldly beast, however wild and crazed,

Could bring upon us such calamities.

释：如果放纵那如狂象一般粗野难调的心，将会遭到堕无间地狱受苦的灾难；即使是尚未驯服的大狂象，为害程度也不至于那样严重。

3

若以正念索，

紧拴心狂象，

怖畏尽消除，

福善悉获至。

If, with mindfulness’ rope,

The elephant of mind is tethered all around,

Our fears will come to nothing,

Every virtue drop into our hands.

释：如果以正念之索，紧紧地将那如狂象般的心拴在正法之柱上，那么一切恶报痛苦的怖畏将消尽无余，而一切福德善根都能获得。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月13日

整理：喜旋闻思修

第五品 正知正念 第六品1～2颂



第49天

第五品 正知正念（续2）

4

虎狮大象熊，

蛇及一切敌，

有情地狱卒，

恶神并罗刹，

Tigers, lions, elephants, and bears,

Snakes and every hostile foe,

Those who guard the prisoners in hell,

Ghosts and ghouls and every evil wraith,

 释：老虎、狮子、大象、野熊、蟒蛇以及其他一切可怕的仇敌，有情地狱中的狱卒，还有恶神和罗刹等妖魔鬼怪，

5

唯由系此心，

即摄彼一切，

调伏此一心，

一切皆驯服。

By simple binding of this mind alone,

All these things are likewise bound.

By simple taming of this mind alone,

All these things are likewise tamed.

释：只要我们能以正念系住自心，就能摄伏这一切怖畏。调伏这一颗心，所有害敌都将变得驯服。

6

实语者佛言：

一切诸怖畏、

无量众苦痛，

皆从心所生。

For all anxiety and fear,

And pain in boundless quantity,

Their source and wellspring is the mind itself,

As He who spoke the truth declared.

释：实语者佛陀曾经说过：世上一切怖畏以及无量痛苦，都是从内心里产生出来的。

7

有情狱兵器，

何人故意造？

谁制烧铁地？

女众从何处？

The hellish instruments to torture living beings—

Who invented them for such intent?

Who has forged this burning iron ground;

Whence have all these demon-women sprung?

释：有情地狱中那些可怕的兵器，是谁人故意制造呢？是谁制造了炽燃的热铁板地？地狱中女众又是从哪里来的呢？

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月14日

整理：喜旋闻思修



第50天

第五品 正知正念（续3）

8

佛说彼一切，

皆由恶心造，

是故三界中，

恐怖莫甚心。

All are but the offspring of the sinful mind,

This the mighty Sage has said.

Throughout the triple world therefore

There is no greater bane than mind itself

 释：佛说这一切恐怖和痛苦，都是自己恶心造业而产生。因此，在三界中，没有任何一件事比恶心造罪更可怕。

9

若除众生贫，

始圆施度者，

今犹见饥贫，

昔佛云何成？

If transcendent giving is

To dissipate the poverty of beings,

In what way—since the poor are always with us—

Have former Buddhas practiced it?

释：如果必须消除一切众生的贫穷，才能圆满布施波罗蜜；那么现在仍然可以见到许多饥饿贫穷的众生，则往昔诸佛是不是没有圆满布施波罗蜜呢？

10

心乐与众生，

身财及果德，

依此施度圆；

故施唯依心。

Transcendent giving, so the teachings say,

Consists in the intention to bestow on every being

All one owns, together with the fruits of such a gift.

It is indeed a matter of the mind itself.

释：内心乐意将身体、一切财物及果位功德，毫无保留地施予众生，依这样清净的舍心，布施度就能圆满。因此，布施波罗蜜完全依心清净而圆满。

11

遣鱼至何方，

始得不遭伤？

断尽恶心时，

说为戒度圆。

Where could beings, fishes, and the rest,

Be placed to keep them safe from being killed?

Deciding to refrain from every harmful act

Is said to be transcendent discipline.

释：需要将鱼等动物送到何处，牠们才不至于遭杀害呢？持戒者心中断尽杀盗等恶念时，就称为圆满戒波罗蜜。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月15日

整理：喜旋闻思修



第51天

第五品 正知正念（续4）

12

顽者如虚空，

岂能尽制彼？

若息此嗔心，

则同灭众敌。

Harmful beings are everywhere like space itself.

Impossible it is that all should be suppressed.

But let this angry mind alone be overthrown,

And it’s as though all foes had been subdued.

 释：在世界上，顽劣有情多得如虚空一样无法计算，怎么可能全部制服他们呢？如果能灭息内在的瞋心，则如同消灭了外在的一切怨敌。

13

何需足量革，

尽覆此大地，

片革垫靴底，

即同覆大地。

To cover all the earth with sheets of leather—

Where could such amounts of skin be found?

But with the leather soles of just my shoes

It is as though I cover all the earth!

释：为了避免足被刺伤，何必需要足量的皮革去遍覆大地呢？只需用一小片靴底那么大的皮革垫在靴底，不就等于盖住了所有地面吗？

14

如是吾不克，

尽制诸外敌，

唯应伏此心，

何劳制其余？

And thus the outer course of things

I myself cannot restrain.

But let me just restrain my mind,

And what is left to be restrained?

释：同样地，我们不可能将外界所有仇敌全部制服，而只要调伏自心瞋恨，就可以避免受一切外敌的伤害，何必费力去制服其他外在敌害呢？

15

生一明定心，

亦得梵天果，

身口善纵勤，

心弱难成就。

A clear intent can fructify

And bring us birth in such as Brahmā’s realm.

The acts of body and of speech are less—

They do not generate a like result.

释：仅仅生起一念清净坚定的善心，亦能获得生梵天的果报；身口纵然勤行善业，如果内心意乐微弱无力，也得不到生梵天的善果。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月18日

整理：喜旋闻思修



第52天

第五品 正知正念（续5）

16

虽久习念诵，

及余众苦行，

然心散他处，

佛说彼无益。

Recitations and austerities,

Long though they may prove to be,

If practiced with distracted mind,

Are futile, so the Knower of Reality has said.

 释：虽然长期修习念诵和其他苦行，但是自心驰散于所缘境之外的其他处，佛说他们的所作是无益的。

17

若不知此心，

奥秘法中尊，

求乐或避苦，

无义终漂泊。

All those who fail to understand

The secret of the mind, the greatest of all things,

Although they wish for joy and sorrow’s end,

Will wander to no purpose, uselessly.

释：如果不能认识佛法的殊胜精要──心的奥秘，那纵然努力追求快乐，避免痛苦，仍免不了无义地于三界中漂泊。

18

故吾当善持，

善护此道心；

除此护心戒，

何劳戒其余？

Therefore I will take in hand

And well protect this mind of mine.

What use to me are many disciplines,

If I can’t guard and discipline my mind?

释：因此我应当严密地观察、防护自心；除了以正知正念守护自心外，其他的很多禁戒要来做什么呢？

19

如处乱众中，

人皆慎护疮；

置身恶人群，

常护此心伤。

When in wild, unruly crowds,

I’m careful and attentive of my wounds;

Likewise, when in evil company,

This wound, my mind, I’ll constantly protect.

释：比如受伤者身处拥挤混乱的人群中，他会谨慎地照顾自己的伤口；同样，身陷能生烦恼恶缘之众人中，我们应恒常以正知正念保护自心这个伤口。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月19日

整理：喜旋闻思修



第53天

第五品 正知正念（续6）

20

若惧小疮痛，

犹慎护疮伤；

畏山夹毁者，

何不护心伤？

For if I carefully protect my wounds

Because I fear the pain of minor injuries,

Why should I not protect the wound that is my mind,

For fear of being crushed beneath the cliffs of hell?

 释：倘若一个人害怕小小疮伤的疼痛，尚且要小心地照顾伤口；那么害怕众合地狱山壁夹碎之苦的人，为何不小心保护自心伤口呢？

21

行持若如斯，

纵住恶人群。

抑处女人窝，

勤律终不退。

If this is how I act and live,

Then even in the midst of evil folk,

Or even with fair women, all is well.

My steady keeping of the vows will not decline

释：如果在平时行持能像这样小心谨慎，那纵然住在瞋恚烦恼深重之恶人群中，或是处于贪欲炽烈的女人众中，都会精勤持戒，始终不退。

22

吾宁失利养，

资身众活计，

亦宁失余善，

终不损此心。

My property, my honor—all can freely go,

My body and my livelihood as well.

And even other virtues may decline,

But never will I let my mind regress.

释：我宁可失去利养名闻，乃至资身养命之缘，亦可失坏其余善法，但是绝不毁损自己的菩提心。

23

合掌诚劝请，

欲护自心者，

致力恒守护，

正念与正知！

All you who would protect your minds,

Maintain your mindfulness and introspection;

Guard them both, at cost of life and limb,

I join my hands, beseeching you.

释：我合起双掌，诚恳地劝勉凡是愿意护持自心者，一定要致力于守护心的要领：不忘善所缘相之正念，与观察三门了了分明的正知。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月20日

整理：喜旋闻思修



第54天

第五品 正知正念（续7）

24

身疾所困者，

无力为诸业；

如是惑扰心，

无力成善业。

Those disabled by ill health

Are helpless, powerless to act.

The mind, when likewise cramped by ignorance,

Is impotent and cannot do its work.

 释：身为疾病所困者，没有力量去做各种事业；同样，心被烦恼所缠扰者，也没有能力成就各种善法。

25

心无正知者，

闻思修所得；

如漏瓶中水，

不复住正念。

For those who have no introspection,

Though they hear the teachings, ponder them, or meditate,

Like water seeping from a leaking jar,

Their learning will not settle in their memories.

释：自心没有以正知观察三门的人，他们闻思修习所得的智慧，就像装在有漏孔之瓶内的水一样，不会住留在意念正法之正念里。

26

纵信复多闻，

数数勤精进，

然因无正知，

终染犯堕垢。

Many are endowed with joyful diligence.

They’re learned also and imbued with faith,

But through the fault of lacking introspection,

They will not escape the stain of sin and downfall.

释：虽然对佛法有信心，也具足多闻，而且能精进修学佛法。但是，如果觉察三门的正知不具足，最终还是会为罪堕所染。

27

惑贼不正知，

尾随念失后，

盗昔所聚福，

令堕诸恶趣。

Lack of introspection is a thief;

It slinks behind when mindfulness abates.

And all the merit we have gathered in

It steals; and down we go to lower realms.

释：如果没有正知，烦恼贼在人们的正念退失后立即窜入，盗走以前所聚集之福德，使人们在毫无察觉之中堕向地狱。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月21日

整理：喜旋闻思修



第55天

第五品 正知正念（续8）

28

此群烦恼贼，

寻隙欲打劫，

得便夺善财，

复毁善趣命。

Defilements are a band of robbers

Looking for their chance to injure us.

They steal our virtue, when their moment comes,

And batter out the lives of happy destinies.

 释：這伙烦恼贼，常常寻找机会打劫我。一旦得到空隙，便夺走善法之财，并且要毁坏我获得善趣解脱的命根。

29

故终不稍纵，

正念离意门，

离则思诸患，

复住于正念。

Therefore from the gateway of my mind

My mindfulness shall not have leave to stray.

And if it wanders, it shall be recalled

By thoughts of anguish in the lower worlds.

释：因此，我无论何时都应不放逸，纵任正念离开心意之门。正念一失，则以意念纵心过患的方便，将心重新安住于正念。

30

恒随上师尊，

堪布赐开示，

畏敬有缘者，

恒易生正念。

Through fear, and by the counsels of their abbots,

And staying ever in their teacher’s company—

In those endowed with fortune and devotion

Mindfulness is cultivated easily.

释：如果经常跟随具足法相的上师尊长，听闻正法开示，那么具敬畏心的有缘者，就容易恒常生起正念。

31

佛及菩萨众，

无碍见一切，

故吾诸言行，

必现彼等前。

 The Buddhas and the Bodhisattvas both

Possess unclouded vision, seeing everything:

All lies open to their gaze,

And likewise I am always in their presence.

释：诸佛菩萨圣尊们随时都能无碍地现见一切，因此我所有的言行心念，必然会毫无覆藏地呈现在他们面前。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月22日

整理：喜旋闻思修



第56天

第五品 正知正念（续9）

32

如是思维已，

则生惭敬畏，

循此复极易，

殷殷随念佛。

One who has such thoughts as these

Will gain devotion and a sense of fear and shame.

For such a one, the memory of Buddha

Rises frequently before the mind.

 释：如此思维后，就会对自己不如法之言行生起惭愧，对上师三宝生起敬畏之心，而以此能恒念正法，同时，依此也很容易使自己殷切地随念诸佛圣尊。

33

为护心意门，

安住正念已，

正知即随临，

逝者亦复返。

When mindfulness is stationed as a sentinel,

A guard upon the threshold of the mind,

Introspection will be likewise there,

Returning when forgotten or dispersed.

释：为了守护心意门，防止烦恼侵袭，而将心安住于意念善法的正念后，正知也就自然地随着来临，有时暂时失坏也能回覆。

34

心意初生际，

知其有过已，

即时当稳重，

坚持住如树。

If at the outset, when I check my mind,

I find that it is tainted with some fault,

I shall be still and self-possessed,

Unmoving like a piece of wood.

释：在我们心意最初开始活动之际，就要以正知审察，如果有过失，就应该稳重安住如大树一般，不为烦恼所动。

35

吾终不应当，

无义散漫望；

决志当恒常，

垂眼向下看。

I shall never, vacantly,

Allow my gaze to wander all around,

But rather with a focused mind

Will always go with eyes cast down.

释：我无论如何都不能毫无意义地散漫张望，应该以坚定的意志，保持双眼微睁，向下垂视。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月25日

整理：喜旋闻思修



第57天

第五品 正知正念（续10）

36

苏息吾眼故，

偶宜顾四方。

若见有人至，

正视道善来。

But that I may relax my gaze,

I’ll sometimes raise my eyes and look around.

And if there are some people standing in my sight,

I’ll look at them and greet them with a friendly word.

 释：为了使垂视的双眼得到休息，我应偶尔放目看看四周。如果正好有人来至近处，就和颜悦色地看着他（问好）说：善来！

37

为察道途险，

四处频观望；

憩时宜回顾，

背面细检索。

And yet, to spy the dangers on the road,

I’ll scrutinize the four directions one by one.

And when I stop to rest, I’ll turn around

And look behind me, back along my way.

释：为了察看道途上的危险，应偶尔四处观望；停下来休息时，也应回头仔细检查后方。

38

前后视察已，

续行或折返，

故于一切时，

应视所需行。

I will survey the land, in front, behind,

And carry on or else retrace my steps.

In every time and place therefore

I’ll know my needs and act accordingly.

释：前后四面都观察过以后，就可以决定继续前行或返回。总之，无论在任何时间地点，我们都应观察自己的三门而后行。

39

欲身如是住，

安妥威仪已，

时时应细查：

此身云何住？

My body shall remain like this.

Embarking thus upon a given course,

From time to time I’ll verify

Inquiring how my body is disposed.

释：身体在将要住于某种状态之前，或者在安住某种威仪时，应该随时用正知正念仔细观察：身体这种姿态是否如法？

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月26日

整理：喜旋闻思修



第58天

第五品 正知正念（续11）

40

尽力遍观察：

此若狂象心，

紧系念法柱，

已拴未失否？

This rampant elephant, my mind,

Once tied to that great post, reflection on the Teachings,

Must now be watched with all my strength

That it might never slip away.

 释：在一切时间、处所都应尽自己的全力去观察：那如狂象一般粗野的心，是否拴在意念佛法的柱子上？有没有走失呢？

41

精进习定者，

刹那勿弛散，

念念恒伺察；

吾意何所之？

Those who strive to master concentration

Should never for an instant be distracted.

They should always watch their minds, inquiring,

“Where is now my mind engaged?”

释：以各种方法精进修习禅定者，一刹那也不应让心松散于所缘境之外，应当念念相续地恒常伺察：我的心意正在缘念什么？

42

危难喜庆时，

心散亦应安，

经说行施时，

可舍微细戒。

When this becomes impossible,

In case of danger or festivity, I’ll act as it seems best.

For it is taught that rules of discipline

May be relaxed in times of generosity

释：遇到生命危险或供养三宝的法会等特殊情况时，如果于诸细行不能专注，开许听便。《大集经‧无尽意菩萨品》中说：“如是布施之时，持戒所摄法应当暂舍。”

43

思已欲为时，

莫更思他事；

心志应专一，

且先成办彼。

When something has been planned and started on,

Attention should not drift to other things.

With thoughts fixed on the chosen target,

That and that alone should be pursued.

释：当已经考虑妥当某事并开始去作时，不要再想其他事情，而应心志专一，首先圆满成办那件事情。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月27日

整理：喜旋闻思修



第59天

第五品 正知正念（续10）

44

如是事皆成，

否则具不成。

随眠不正知，

由是不增盛。

Behaving in this way, all tasks are well performed,

And nothing is achieved by doing otherwise.

If thus we act, the secondary defilement,

Lack of introspection, will not grow.

 释：如果依此原则去做，能成办好所有的事情，否则，任何事情都不能成功。而且能作到依原则办事，不正知的随眠烦恼也就不会增盛。

45

无义众闲谈，

诸多赏心剧，

临彼境界时，

当断意贪着。

And if you find yourself engaged

In different kinds of pointless conversation

And curious sights, the like of which abound—

Be rid of all delight and taste for them.

释：无有意义的众多闲谈，种种精彩动人的戏剧，如不得已遇到这些场合，自心应当断除贪着而谨守正念。

46

无义掘挖割，

于地绘图时，

当忆如来教，

惧罪舍彼行。

And if you find you’re grubbing in the soil,

Or pulling up the grass or tracing idle patterns on the ground,

Remembering the precepts of the Blissful One,

In fear, restrain yourself at once.

释：无有意义挖掘土地、割砍草木，或于地面绘图时，应正念如来的教诲，畏惧罪业而舍弃这些行为。

47

若身欲移动，

或口欲出言，

应先观自心，

安稳如理行。

And when you feel the wish to move about,

Or even to express yourself in speech,

First examine what is in your mind.

For steadfast ones should act correctly.

释：如果我们想要移动身体，或者想说话，应先观察自心的动机是否清净，然后稳重如法地去行持。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月28日

整理：喜旋闻思修



第60天

第五品 正知正念（续13）

48

吾意正生贪，

或欲瞋恨时，

言行应暂止，

如树安稳住。

When the urge arises in your mind

To feelings of desire or angry hate,

Do not act! Be silent, do not speak!

And like a log of wood be sure to stay.

 释：当我内心正生起贪欲，或者正要发瞋恨心时，应当暂停言行，力持对治，如树一样安住不动。

49

掉举与藐视，

傲慢或骄矜，

或欲评论他，

或思伪与诈，

And when your mind is wild or filled with mockery,

Or filled with pride and haughty arrogance,

Or when you would expose another’s secret guilt,

To bring up old dissensions or to act deceitfully,

释：当内心正在散乱掉举，藐视戏笑他人；或形露骄慢，在内生起骄矜自负心理；或有批评别人的动机；或心生虚伪，想欺诈他人；

50

或思勤自赞，

或欲诋毁他，

粗言并离间，

如树应安住。

Or when you want to fish for praise,

Or criticize and spoil another’s name,

Or use harsh language, sparring for a fight,

It’s then that like a log you should remain.

释：或者力图赞美自己；或想要诋毁他；或想要粗言恶语并挑拨离间；在这些时候，应该像大树一样不动。

51

或思名利敬，

若欲差仆役，

若欲人侍奉，

如树应安住。

And when you yearn for wealth, attention, fame,

A circle of retainers serving you,

And when you look for honors, recognition,

It’s then that like a log you should remain.

释：或者想求名闻利养恭敬，或者想要差使仆役，或者想让他人侍奉，这时应如树一样安住。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年3月29日

整理：喜旋闻思修



第61天

第五品 正知正念（续14）

52

欲削弃他利，

或欲图己利，

因是欲语时，

如树应安住。

And when you are inclined to overlook another’s need

And want to get the best thing for yourself,

And when you feel the urge to speak,

It’s then that like a log you should remain.

 释：想要损害他人利益，或者想贪图自己个人的利益，如果因这种发心而要说话时，应该如大树一样安住不动。

53

不耐懒与惧，

无耻言无义，

亲友爱若生，

如树应安住。

Impatience, indolence, faintheartedness,

And likewise arrogance and careless speech,

Attachment to your side—when these arise,

It’s then that like a log you should remain.

释：如果于修法时不能坚忍，产生懒惰、畏惧，不知羞耻，言谈无义，甚至生起贪爱亲友等世俗情爱，这时应该像树一样安住下来。

54

应观此染污，

好行无义心；

知已当对治，

坚持守此意。

Examine thus yourself from every side.

Take note of your defilements and your pointless efforts.

For thus the heroes on the Bodhisattva path

Seize firmly on such faults with proper remedies.

释：我们应该如上所说详细观察具烦恼之心，与好行无义事之心，察觉后应当严厉地对治，坚定守护清净菩提心。

55

深信极肯定，

坚稳恭有礼，

知惭畏因果，

寂静勤予乐。

With perfect and unyielding faith,

With steadfastness, respect, and courtesy,

With conscientiousness and awe,

Work calmly for the happiness of others.

释：对上师三宝要有甚深的信心，而且要从内心生起稳固的定解，意志须坚韧稳定，态度要谦恭有礼，还要知惭有愧、畏惧因果业报，保持身心寂静，精勤地利乐众生。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月1日

整理：喜旋闻思修



第62天

第五品 正知正念（续15）

56

愚稚意不合，

心且莫生厌，

彼乃惑所生，

思已应怀慈。

Let us not be downcast by the warring wants

Of childish persons quarreling.

Their thoughts are bred from conflict and emotion.

Let us understand and treat them lovingly.

 释：愚稚的众生意乐千差万别，极难尽如其意。但是我也不应因此而生厌患，因为众生都是由烦恼才产生这些心态的。想到此，就应对他们心怀慈愍。

57

为自及有情，

利行不犯罪，

更以幻化观，

恒常守此意。

When acting irreproachably,

For our sake or the sake of others,

Let us always bear in mind the thought

That we are self-less, like an apparition.

释：为了自他有情的利益，我当恒为利行，不做犯自性罪与佛制罪的恶业，进一步以了知诸法如幻化的无我空慧，恒常守护自心。

58

吾当再三思：

历劫得暇满；

故应持此心，

不动如须弥。

This supreme freedom of a human life,

So long awaited, now at last attained!

Reflecting always thus, maintain your mind

As steady as Sumeru, king of mountains.

释：我应当再三思惟：经历了长劫的积集福德，方得到暇满的人身，因此我应该坚持以正知正念护持菩提心，像须弥山一样毫不动摇。

59

秃鹰贪食肉，

争夺扯我尸，

若汝不经意，

云何今爱惜？

If, O mind, you will not be aggrieved,

When vultures with their love of flesh

Are tugging at this body all around,

Why are you so besotted with it now?

释：贪吃尸肉的秃鹫，争夺撕扯我死后的尸体，意识啊，如果那时你毫不介意，那你为什么现在要爱惜它呢？

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月2日

整理：喜旋闻思修



第63天

第五品 正知正念（续16）

60

意汝与此身，

何故执且护？

汝彼既各别，

于汝何所需？

Why, O mind, do you protect this body,

Taking it to be your own?

You and it are each a separate entity;

How ever can it be of use to you?

 释：意识！你对身体为什么要如此执着、护惜呢？既然你与身体是各有别体，它对你有什么用处呢？

61

痴意汝云何，

不护净树身，

何苦勤守护，

腐朽臭皮囊？

Why, O foolish mind,

Don’t you appropriate a clean form carved in wood?

How is it fit to guard

An unclean engine for the making of impurity?

释：愚笨的意识啊！你为什么不去守护那清净的树木为身呢？何故偏要辛辛苦苦地守护这个既肮脏、又易腐坏的臭皮囊呢？

62

首当以意观，

析出表皮层，

次以智慧剑，

剔肉离身骨。

First, with mind’s imagination,

Shed the covering of skin,

And with the blade of wisdom, strip

The flesh from off the bony frame.

释：首先用自己的观慧，将表皮层与身肉分开，再以智慧的利剑，从骨架上将肉剔下来，一一加以详察。

63

复解诸骨骼，

审观至于髓；

当自如是究，

何处见精妙。

And when you have divided all the bones,

And searched right down amid the very marrow,

You yourself should ask the question:

Where is the essential core?

释：再将所有的骨骼一一解剖观察。这样，从皮肤表层至于骨髓，自己应当认真地探究，身体里面哪里有精妙的东西呢？

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月3日

整理：喜旋闻思修



第64天

第五品 正知正念（续17）

64

如是勤寻觅，

若未见精妙，

何故犹贪着、

爱护此垢身？

If, persisting in the search,

You see no underlying essence,

Why do you protect with such desire

The body that you now possess?

 释：倘若如是努力寻找之后，仍未见到自身中有任何值得护惜的精妙之物，那么你为何还要费尽心思去贪着、爱护这个垢秽组成的身体呢？

65

若垢不堪食，

身血不宜饮，

肠胃不适吮，

身复何所需？

Its filth you cannot eat, O mind;

Its blood likewise is not for you to drink;

Its innards, too, unsuitable to suck—

This body, what then will you make of it?

释：如果身内的脏东西不堪食用，身血不能喝，肠胃也不能吸吮，那么身体对你有什么用呢？

66

贪身唯一因，

为护狐鹫食；

故应惜此身，

独为修诸善！

And yet it may indeed be kept

As food to feed the vulture and the fox.

The value of this human form

Lies only in the use you make of it.

释：你贪爱身体的唯一理由，只不过是为了保护狐鹫的食物罢了！所以，我们维持身体，唯一目的是利用它去修习善法！

67

纵汝护如此，

死神不留情，

夺已施鹫狗，

届时复何如？

Whatever you may do to guard and keep it,

What will you do when

The ruthless Lord of Death

Will seize and throw it to the dogs and birds?

释：如果不去利用人身成就善业，纵然你的意识如何去爱护，到时死神也会毫不留情地夺走，并丢给秃鹫、野狗食用，那时你又能怎么办呢？

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月4日

整理：喜旋闻思修



第65天

第五品 正知正念（续18）

68

若仆不堪使，

主不与衣食；

养身而它去，

为何善养护？

If servants who cannot be set to work

Are not rewarded with supplies and clothing,

Why do you sustain with such great pains

This body, which, though nourished, will abandon you?

 释：就像仆人不听使唤时，主人不再给他提供衣食；你养护身体它却不听主宰而离去，那你又何必那么对它善加养护呢？

69

即酬彼薪资，

当令办吾利；

无益则于彼，

一切不应与。

So pay this body due remuneration,

And then be sure to make it work for you.

But do not lavish everything

On what will not bring perfect benefit.

释：既然于自身已酬与衣食为佣值，现在就应当要它成办善业义利；如果它不能利益我和其他众生，那么我就不应再给它任何东西。

70

念身如舟楫，

唯充去来依；

为办有情利，

修成如意身。

Regard your body as a vessel,

A simple boat for going here and there.

Make of it a thing that answers every wish

To bring about the benefit of beings.

释：应该将身体看成渡越苦海的船筏，充当自己修善的工具。为了成办有情的利益，应将它修炼成如摩尼宝一样的清净佛身。

71

自主己身心，

恒常露笑颜。

平息怒纹眉，

众友正实语。

Be the master of yourself

And have an ever-smiling countenance.

Rid yourself of scowling, wrathful frowns,

And be a true and honest friend to all.

释：我要努力把持自己的身心，经常面带笑容，平息忧恼的皱眉与怒容；作众生的善友，常说正当质直之语。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月5日

整理：喜旋闻思修



第66天

第五品 正知正念（续19）

72

移座勿随意，

至发大音声；

开门勿粗暴，

常喜寂静行。

Do not, acting inconsiderately,

Move chairs and furniture so noisily around.

Likewise do not open doors with violence.

Take pleasure in the practice of humility.

 释：移动床、座等器具之时，不要轻率随意，以防发出嘈杂的噪音，开门时也不能粗鲁，修行人应恒常保持调柔寂静的行止。

73

水鸥猫盗贼，

无声行隐蔽，

故成所欲事，

能仁如是行。

Herons, cats, and burglars

Achieve what they intend

By going silently and unobserved.

Such is the constant practice of a sage.

释：水鸥、猫和盗贼，牠（他）们的行为无声而隐蔽，因此能达成牠们所求的目标；作为大乘修行人，举止也应恒常寂静。

74

宜善劝勉人，

不请饶益语，

恭敬且顶戴，

恒为众人徒。

When useful admonitions come unsought

From those with skill in counseling their fellows,

Welcome them with humble gratitude,

And always strive to learn from everyone.

释：于他人处善巧求得的劝勉之语，或他人不请自说的忠言，自己要恭恭敬敬地听闻顶戴接受，应恒常恭谦地作众生之学徒。

75

一切妙隽语，

皆赞为善说！

见人行福善，

欢喜生赞叹。

Praise all whose speech is worthy.

Say, “Your words are excellent!”

And when you notice others acting well,

Encourage them in terms of warm approval.

释：对于他人所说的一切至理名言，都应称赞为善说！如果见到他人行持福德善法，就应真诚地随喜并加以赞叹！

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月8日

整理：喜旋闻思修



第67天

第五品 正知正念（续20）

76

暗称他人功，

随和他人德；

闻人称己德，

应忖自有无。

Extol their qualities discreetly;

When they’re praised by others, praise them too.

But when the qualities they praise are yours,

Reflect upon their skill in recognizing qualities.

 释：为避谄媚之嫌，应该暗中称赞别人的功德，并随和别人称扬他人功德；如果听到有人称说自己的功德，应思忖自己是否有所说之功德，而不应生骄傲。

77

一切行为喜，

此喜价难沽；

故当依他德，

安享随喜乐。

The goal of every act is happiness itself,

Though, even with great wealth, it’s rarely found.

So take your pleasure in the excellence of others.

Let them be a heartfelt joy to you.

释：一切行为都是让自他得到欢喜，而且这种欢喜难以用金钱买到。所以我们应当依他人修善的功德，使自己安享随喜的快乐。

78

如是今无损，

来世乐亦多；

反之因嫉苦，

后世苦更增。

By acting thus, in this life you’ll lose nothing;

In future lives, great bliss will come to you.

Wrongdoing brings not joy but pain,

And in the future dreadful torment.

释：如果这样去随喜，对自己今生没有什么损害，来世还会获得很多的安乐；反之，于他人功德生瞋恨，内心会因嫉妒而忧苦，后世还会遭受更大的痛苦。

79

出言当称意，

义明语相关，

悦意离贪瞋，

柔和调适中。

Speak coherently, appropriately,

Clear in meaning, pleasantly.

Rid yourself of craving and aversion;

Speak gently with moderation.

释：与人谈话时，出言应当契合对方心意；所说意义应当清晰，而且言语要前后连贯；所说的要令人喜悦，远离贪爱瞋恨；语言音调要柔和，吐字发音的高低快慢要适中。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月9日

整理：喜旋闻思修



第68天

第五品 正知正念（续21）

80

眼见有情时，

诚慈而视之，

念我依于彼，

乃能成佛道。

When you look at others think

That it will be through them

That you will come to Buddhahood.

So look on them with frank and loving hearts.

 释：当我见到有情时，心里应该想到：我必须依靠他们作助缘，才能修成佛果。因此而用诚恳慈爱的眼光看待他们。

81

热衷恒修善，

或依对治兴。

施恩悲福田，

成就大福善。

Always fired by highest aspiration,

Laboring to implement the antidotes,

You will reap great virtues in the field of excellence

And in the fields of benefits and sorrow.

释：恒常以猛厉意乐去修习善法，或者以强烈对治心而修善法。依这些发心，如果对三宝福田、父母师长等恩田，苦难众生悲田，进行供养布施，就会成就广大的福善。

82

善巧具信已，

即当常修善；

众善己应为，

谁亦不仰仗。

Acting thus with faith and understanding,

You should always undertake good works.

And in whatever actions you perform,

You should not be dependent on another.

释：通达了上述善巧方便，且具足信心后，就应当经常去修习利益自他的善法。一切善法都应主动去修学，不要依赖他人的督促、帮助。

83

施等波罗蜜，

层层渐升进；

勿因小失大，

大处思利他。

The perfections,giving and the rest,

Progress in sequence, growing in importance.

The great should never be abandoned for the less,

And others’ good should be regarded as supreme.

释：布施、持戒等六波罗蜜的修习，应依次第层层增上而行；不要因拘泥于小小德行而舍去较大善法，善法大小应该在利他层面上去考虑。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月10日

整理：喜旋闻思修



第69天

第五品 正知正念（续22）

84

前理既已明，

应勤饶益他，

慧远具悲者，

佛亦开诸遮。

Therefore understand this well,

And always labor for the benefit of beings.

The Compassionate One farsightedly permits,

To this end, even what has been proscribed.

 释：明白了上述道理后，就应该精勤利他。具有深远智慧的大悲佛陀，为此对菩萨开许了一些身语遮戒。

85

食当与堕者，

无怙住戒者，

己食唯适量；

三衣余尽施。

Eat only what is needful;

Share with those who have embraced the discipline,

With those who are defenseless or have fallen into evil states.

Give everything except the three robes of religion.

释：平时应当将自己的食物分与堕落恶趣者、无依无靠的贫穷者及安住净戒者，自己只吃适量食物；在财物方面，除了三衣、经书、法器外，其余应全部布施出去。

86

修行正法身，

莫为小故伤；

行此众生愿，

迅速得圆满。

The body, used to practice sacred teachings,

Should not be harmed in meaningless pursuits.

By acting thus the wishes of all beings

Will swiftly and completely be attained.

释：用來修行正法的身体，不要为了区区小善而损害它；依靠身体修行正法，可以迅速得到满足众生愿望的能力。

87

悲愿未清净，

不应施此身；

今世或他生，

利大乃可舍。

They should not give up their bodies

Whose compassionate thoughts are not yet pure.

But let them be surrendered when, both now and in their futures lives,

Great benefit is thereby gained.

释：在大悲心尚未清净以前，不应该随便施舍自己的身体，无论在今生或来世，为了成办大利益才可考虑舍身。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月11日

整理：喜旋闻思修



第70天

第五品 正知正念（续23）

88

无病而覆头，

缠头或撑伞，

手持刀兵杖；

不敬勿说法。

Do not teach the Dharma to the disrespectful:

To those who, though not sick, wrap cloths around their heads,

To those who carry weapons, staffs, or parasols,

To those who are with covered heads.

释：对不恭敬上师与正法者不应说法；对威仪不具足者，如无病而以帽、巾等覆头、缠头，或撑伞、手持兵器等情况下都不应说法。

89

莫示无伴女，

慧浅莫言深，

于诸浅深法，

等敬渐修习。

To those upon the lower paths do not explain the vast and deep,

Nor tutor women unaccompanied by men.

And every Dharma, high or low,

Expound with equal reverence.

释：对无人陪伴的妇女不要讲法；对智慧浅薄者也不要说深广的法义；对于深奥、浅显的佛法，应该同等地恭敬，并依次第去传授修习。

90

于诸利根器，

不应与浅法；

不应舍律行，

经咒诳惑人。

Those suited to the teachings of great scope

Should not be introduced to lesser paths.

The rules of conduct you should not neglect

Nor lead astray with talk of sūtras and of mantras.

释：用对那些上根利器的学人，不应只教授层次粗浅的佛法；任何时处不应舍弃律仪戒而行；也不能以一些经咒来欺诳世人。

91

牙木与唾涕，

弃时应掩蔽，

用水及净地，

不应弃屎尿。

When you spit and throw away

Your tooth sticks, you should cover them.

And it is wrong to foul with urine and with other filth

The fields and water fit for public use.

释：丢弃的净齿木、鼻涕、唾沫、痰涎，应以土掩埋，在别人使用的水源和清净地面上，不应随便倾弃屎尿等不净物。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月12日

整理：喜旋闻思修



第71天

第五品 正知正念（续24）

92

食时莫满口，

出声与咧嘴；

坐时勿伸足，

双手莫揉搓。

When eating, do not gobble noisily,

Nor stuff and cram your gaping mouth.

And do not sit with legs outstretched,

Nor coarsely rub your hands together.

释：吃食物时，不要塞满嘴巴，不要出声与大张口而食；平时不要舒伸双足而坐；洗手时也不要双手用力对搓以致发出声音。

93

车床幽隐处，

莫会他人妇，

世间所不信，

观询而舍弃。

Do not travel, sit, or stay alone

With women of another house.

And all that you have seen, or have been told,

To be a cause of scandal—that you should avoid.

释：在马车、床榻等隐蔽之处，不要与他人的妇女单独相处，所有会使世人不敬信三宝的行为，都应详加观察、询问之后而舍弃。

94

单指莫示意，

心当怀恭敬，

平伸右手掌，

示路亦如是。

Not rudely pointing with your finger,

But rather with a reverent gesture showing

With the whole right hand outstretched—

This is how to indicate the road.

释：用手势给他人示意时，不要无有礼貌地用一个手指；应该心怀恭敬，平伸右手掌而示，指示道路也应用同样方式。

95

肩臂莫挥摆，

示意以微动，

出声及弹指；

否则易失仪。

Do not wave your arms with uncouth gestures.

Express yourself instead with unobtrusive signs,

With gentle sounds and finger snaps.

For acting otherwise is impolite excess.

释：如果没有必要，切莫大幅度摆动手臂。示意的时候，应以微细的动作、出声音或者弹指，否则容易失去庄重的威仪。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月15日

整理：喜旋闻思修



第72天

第五品 正知正念（续25）

96

睡如佛涅槃，

应朝欲方卧；

正知并决志，

觉已速起身。

Lie down to sleep in the preferred direction,

In the posture of the Buddha when he passed into nirvāṇa.

And first with vigilance decide

That you’ll be quick to rise again.

释：睡眠时，应如佛陀涅槃的姿势一样，朝着希望的方向右胁而卧；入睡前应保持正知正念，并下决心：醒后立刻起来。

97

菩萨诸行仪，

经说无有尽。

然当尽己力，

修持净心行。

The actions of the Bodhisattva

Are unbounded, so the Teachings say.

Of these, until the goal is won,

Embrace the practices that purify your mind.

释：佛经中说：大乘菩萨的各种行仪无有限量。我们应当尽一切力量，去修持这些行仪的根本──净治自心。

98

昼夜当各三，

诵读三聚经，

依佛菩提心，

悔除堕罪余。

Reciting thrice by day and thrice by night,

The Sūtra in Three Sections,

Relying on the Buddhas and the Bodhisattvas,

Purify the rest of your transgressions.

释：在每天早上和夜晚，应该各诵三次《三聚经》，依靠佛和菩提心，忏悔清除根本堕罪以外的其余罪堕。

99

为自或为他，

何时修何行，

佛说诸学处，

皆当勤修习。

Wherever and whenever and whatever you are doing,

For your sake or the sake of others,

Implement with diligence

The teachings given for that situation.

释：为了自己或者他人的利益，不论在何种状况修何种法，都应按佛所说的学处去精勤修学。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月16日

整理：喜旋闻思修



第73天

第五品 正知正念（续26）

100

佛子不需学，

毕竟皆无有；

善学若如是，

福德焉不至？

There is indeed no field of knowledge

That the Buddhas’ offspring should not learn.

For those who are well-versed in all these ways,

There is no action destitute of merit.

释：对佛子而言，不需学的大小五明等知识是没有的，能善巧方便修学一切学处的行人，福德怎么不会迅速增长呢？

101

直接或间接，

所行唯利他；

但为有情利，

回向大菩提。

Directly, then, or indirectly,

Do nothing that is not for others’ sake.

And solely for their welfare dedicate

Your every action to the gaining of enlightenment.

释：不论是直接或间接，一切作为都应该是为了利他；而且是为了利益有情，将一切功德都回向无上大菩提。

102

舍命亦不离，

善巧大乘义，

安住净律仪，

珍贵善知识。

Never, at the cost of life or limb,

Forsake your virtuous friend, your teacher,

Learned in the doctrine of the Mahāyāna,

Supreme in Bodhisattva discipline.

释：我宁愿舍弃自己的生命，也不舍弃精通大乘法义并守持清净菩萨律仪的珍贵善知识。

103

应如吉祥生，

修学侍师规，

此及余学处，

阅经即能知。

Learn how to attend upon your guru

As described in Shrī Sambhava’s life.

This and other teachings of the Buddha

You should understand by reading in the sūtras.

释：应该如《华严经》中吉祥生传所说，去修学依止上师的方法。关于这些侍师法及其余菩萨学处，只要阅读大乘经典就可以知道。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月17日

整理：喜旋闻思修



第74天

第五品 正知正念（续27）

104

经中学处广，

故应阅经藏；

首当先阅览，

尊圣虚空藏。

Indeed within these sūtras all the practices are found;

Therefore read and study them.

The Sūtra of the Essence of the Sky

Is the text that should be studied first.

释：经藏中广泛宣说了菩萨学处，所以应勤于阅览经藏；其中首先应阅览详述根本堕和忏罪法的《圣虚空藏经》。

105

亦当勤阅读，

学处众集要；

佛子恒修处，

学集广说故。

All that must be practiced constantly

Is clearly and extensively explained

Within the Digest of All Disciplines,

So this is something you should read repeatedly.

释：此外，亦应当再三研读《一切学处集要》这部论典。因为菩萨恒常修学的行仪，在《学集论》中有详广的论述。

106

或暂阅精简，

一切经集要。

亦当偶披阅，

龙树二论典。

From time to time, for sake of brevity,

Consult the Digest of the Sūtras.

And those two works peruse with diligence

That noble Nāgārjuna has composed.

释：或者可以暂时先阅读比较精简的《一切经集要》。如果有余力，亦应去参看龙树菩萨所着的《学集论》和《经集论》这两部论典。

107

经论所未遮，

皆当勤修学。

为护世人心，

知已即当行。

Whatever in these works is not proscribed

Be sure to undertake and implement.

And what you find enjoined there, perfectly fulfill,

And so protect the minds of worldly beings.

释：凡是经论中未遮止之处，都应精勤地修学。为了维护世人对三宝的信心，所有了知过的学处都应该认真去行持。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月18日

整理：喜旋闻思修



第75天

第五品 正知正念（续28）

第六品 安 忍

108

再三宜深观，

身心诸情状；

仅此简言之，

即护正知义。

Examining again and yet again

The state and actions of your body and your mind—

This alone defines in brief

The maintenance of watchful introspection.

释：于一切时中，以智慧再三审观身心三门之状态，总摄而言这就是守护正知的要义。

109

法应躬谨行，

徒说岂获益？

唯阅疗病方，

疾患云何愈。

But all this must be acted out in truth,

For what is to be gained by mouthing syllables?

What invalid was ever helped

By merely reading in the doctor’s treatises?

释：这些学处需要身体力行，只是口头上说说，怎么能获得利益呢？就像只是阅读治病的药方，疾病怎么可能会治愈呢？

（第五品 正知正念品 终）

第六品 安 忍

1

一瞋能摧毁，

千劫所积聚，

施供善逝等，

一切诸福善。

All the good works gathered in a thousand ages,

Such as deeds of generosity,

And offerings to the Blissful Ones—

A single flash of anger shatters them.

释：对菩萨生起一念瞋恚，就会摧毁千劫以来布施、供养诸佛等一切善行所积聚的福德善根。

2

罪恶莫过瞋，

难行莫胜忍；

故应以众理，

努力修安忍。

No evil is there similar to anger,

No austerity to be compared with patience.

Steep yourself, therefore, in patience,

In various ways, insistently.

释：没有哪种罪过像瞋恨那么恶毒，也没有一种修持像安忍那么难行。所以应当以种种正理、方便，努力修持安忍。

（\*颂词中文：《入菩萨行论》，如石法师由藏译汉，个别词句由索达吉堪布修订。

English："The Way of the Bodhisattva" , Shambhala Publication. 2006.  Translated by the Padmakara Translation Group.

释义：选自《入行论广释》，索达吉堪布讲著。）

2019年4月19日

整理：喜旋闻思修

 第一册（完）