

《入菩萨行论》（第6-8品）（喜旋共修2019 第二册）

目录Table of Contents

1. [第六品 安忍](#Di_Liu_Pin__An_Ren)
	1. [第76天](#filepos20756)
	2. [第77天](#filepos26493)
	3. [第78天](#filepos32202)
	4. [第79天](#filepos38012)
	5. [第80天](#filepos43798)
	6. [第81天](#filepos49688)
	7. [第82天](#filepos55478)
	8. [第83天](#filepos61472)
	9. [第84天](#filepos67310)
	10. [第85天](#filepos72988)
	11. [第86天](#filepos78835)
	12. [第87天](#filepos84665)
	13. [第88天](#filepos90609)
	14. [第89天](#filepos96421)
	15. [第90天](#filepos102240)
	16. [第91天](#filepos108159)
	17. [第92天](#filepos114028)
	18. [第93天](#filepos119821)
	19. [第94天](#filepos125708)
	20. [第95天](#filepos131667)
	21. [第96天](#filepos137563)
	22. [第97天](#filepos143395)
	23. [第98天](#filepos149277)
	24. [第99天](#filepos155181)
	25. [第100天](#filepos160971)
	26. [第101天](#filepos166743)
	27. [第102天](#filepos172557)
	28. [第103天](#filepos178399)
	29. [第104天](#filepos184246)
	30. [第105天](#filepos190035)
	31. [第106天](#filepos196013)
	32. [第107天](#filepos202084)
	33. [第108天](#filepos207889)
2. [第七品 精进](#Di_Qi_Pin__Jing_Jin)
	1. [第109天](#filepos213865)
	2. [第110天](#filepos219738)
	3. [第111天](#filepos225562)
	4. [第112天](#filepos231450)
	5. [第113天](#filepos237417)
	6. [第114天](#filepos243284)
	7. [第115天](#filepos249236)
	8. [第116天](#filepos255198)
	9. [第117天](#filepos261139)
	10. [第118天](#filepos266860)
	11. [第119天](#filepos272652)
	12. [第120天](#filepos278247)
	13. [第121天](#filepos283826)
	14. [第122天](#filepos289738)
	15. [第123天](#filepos295634)
	16. [第124天](#filepos301669)
	17. [第125天](#filepos307106)
	18. [第126天](#filepos313373)
	19. [第127天](#filepos319340)
	20. [第128天](#filepos325137)
3. [第八品 静虑 第九品 第1颂](#Di_Ba_Pin__Jing_Lu__Di_Jiu_Pin)
	1. [第129天](#filepos331287)
	2. [第130天](#filepos337173)
	3. [第131天](#filepos342978)
	4. [第132天](#filepos348902)
	5. [第133天](#filepos354691)
	6. [第134天](#filepos360557)
	7. [第135天](#filepos366475)
	8. [第136天](#filepos372277)
	9. [第137天](#filepos378056)
	10. [第138天](#filepos383887)
	11. [第139天](#filepos389626)
	12. [第140天](#filepos395565)
	13. [第141天](#filepos401500)
	14. [第142天](#filepos407309)
	15. [第143天](#filepos413075)
	16. [第144天](#filepos418758)
	17. [第145天](#filepos424490)
	18. [第146天](#filepos430455)
	19. [第147天](#filepos436337)
	20. [第148天](#filepos442170)
	21. [第149天](#filepos448086)
	22. [第150天](#filepos453926)
	23. [第151天](#filepos459409)
	24. [第152天](#filepos465206)
	25. [第153天](#filepos471060)
	26. [第154天](#filepos477099)
	27. [第155天](#filepos483080)
	28. [第156天](#filepos489052)
	29. [第157天](#filepos494954)
	30. [第158天](#filepos500844)
	31. [第159天](#filepos506678)
	32. [第160天](#filepos512563)
	33. [第161天](#filepos518584)
	34. [第162天](#filepos524359)
	35. [第163天](#filepos530153)
	36. [第164天](#filepos535964)
	37. [第165天](#filepos541917)
	38. [第166天](#filepos547647)
	39. [第167天](#filepos553431)
	40. [第168天](#filepos559209)
	41. [第169天](#filepos564941)
	42. [第170天](#filepos570747)
	43. [第171天](#filepos576643)
	44. [第172天](#filepos582577)
	45. [第173天](#filepos588323)
	46. [第174天](#filepos594318)
	47. [第175天](#filepos600251)

第六品 安忍 （续）

第76天

第六品 安 忍（续2）

3

若心执灼瞋，

意即不寂静，

喜乐亦难生，

烦躁不成眠。

Those tormented by the pain of anger,

Never know tranquillity of mind—

Strangers they will be to every pleasure;

They will neither sleep nor feel secure.

释：如果一个人内心执持着瞋恚热恼，那么他的心意得不到宁静，身心的喜乐很难生起，而且会心烦气躁，坐卧不安。

4

纵人以利敬，

恩施来依者，

施主若易瞋，

反遭彼弑害。

Even those dependent on their lord

For gracious gifts of honors and of wealth

Will rise against and slay

A master who is filled with wrath and hate.

释：尽管有人能以名利惠施于来依附他的人，但是，如果他容易瞋怒，反而会遭到受惠者的杀害。

5

瞋令亲友厌，

虽施亦不依。

若心有瞋恚，

安乐不久住。

His family and friends he grieves,

And is not served by those his gifts attract.

No one is there, all in all,

Who, being angry, lives at ease.

释：瞋恚会导致亲人朋友对自己生厌烦，虽然自己施惠拉拢，他们也不愿依附。总之，如果心怀瞋恚，绝不会有安乐的生活。

6

瞋敌能招致，

如上诸苦患，

精勤灭瞋者，

享乐今后世。

All these ills are brought about by wrath,

Our sorrow-bearing enemy.

But those who seize and crush their anger down

Will find their joy in this and future lives.

释：瞋恨之敌能招致如上所说的种种过患和痛苦。反之，一个精勤致力于消灭瞋恨烦恼者，定能在今生和后世享受安乐。

（\*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22日

整理：喜旋闻思修



第77天

第六品 安 忍（续3）

7

强行我不欲，

或挠吾所欲，

得此不乐食，

瞋盛毁自他。

Getting what I do not want,

And all that hinders my desire—

In discontent my anger finds its fuel.

From this it grows and beats me down.

释：他人强硬地做我不喜欢的事情，或是阻挠我想做的事情，遇到这些生长瞋恼的因缘后，瞋恨心便会盛发起来，毁灭自己和他人。

8

故应尽断除，

瞋敌诸粮食，

此敌唯害我，

更无他余事。

Therefore I will utterly destroy

The sustenance of this my enemy,

My foe who has no other purpose

But to hurt and injure me.

释：所以我应尽全力，彻底断除滋养瞋敌的“粮食”（即不乐意），因为这个怨敌除了伤害我外，再不会有其他的事了。

9

遭遇任何事，

莫挠欢喜心，

忧恼不济事，

反失诸善行。

So come what may, I’ll not upset

My cheerful happiness of mind.

Dejection never brings me what I want;

My virtue will be warped and marred by it.

释：无论遭遇到任何逆境违缘，都不要扰乱欢喜的心境，因为忧恼心不但于事无补，反而会使人失坏许多有益的善行。

10

若事尚可为，

云何不欢喜，

若已不济事，

忧恼有何益？

If there’s a remedy when trouble strikes,

What reason is there for dejection?

And if there is no help for it,

What use is there in being glum?

释：如果事情还可以补救，为什么不保持欢喜心呢？如果事情已无法可施，生气忧恼又有什么益处呢？

（\*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23日

整理：喜旋闻思修



第78天

第六品 安 忍（续4）

11

不欲吾与友，

历苦遭轻蔑，

闻受粗鄙语，

于敌则反是。

Pain, humiliation, insults, or rebukes—

We do not want them

Either for ourselves or those we love.

For those we do not like, it’s the reverse!

释：我不乐意自己和亲友遭受痛苦，为他人轻蔑，听受当面的粗恶语与背后毁谤的卑鄙言词；但是对于敌人却刚好相反。

12

乐因何其微，

苦因极繁多，

无苦无出离，

故心应坚忍。

The cause of happiness is rare,

And many are the seeds of suffering!

But if I have no pain, I’ll never long for freedom;

Therefore, O my mind, be steadfast!

释：在轮回之中，产生安乐的因何其稀少，而导致痛苦的因缘极其繁多；然而没有痛苦就不会生起出离心，因此，自心应坚毅地安忍痛苦！

13

苦行伽那巴，

无端忍烧割，

吾今求解脱，

何故反畏怯？

The Karna folk and those devoted to the Goddess,

Endure the meaningless austerities

Of being cut and burned.

So why am I so timid on the path of freedom?

释：那些苦行外道和伽那巴尚且能忍受无义的灼烧、割身等痛苦；现在我为了追求究竟解脱的大利，为什么反而要畏惧受苦呢？

14

久习不成易，

此事定非有；

渐习小害故，

大难亦能忍。

There’s nothing that does not grow light

Through habit and familiarity.

Putting up with little cares

I’ll train myself to bear with great adversity!

释：长时间练习而不变成容易适应，这种事情绝对没有。渐渐修习忍受小损害，一旦大的苦难临头，也就能够安忍了。

（\*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4月24日

整理：喜旋闻思修



第79天

第六品 安 忍（续5）

15

蛇及蚊虻噬，

饥渴等苦受，

乃至疥疮等，

岂非见惯耶？

Don’t I see that this is so with common irritations:

Bites and stings of snakes and flies,

Experiences of hunger and of thirst,

And painful rashes on my skin?

释：日常生活中，蛇咬、蚊虻叮噬，饥饿、干渴等苦受，乃至于生疥疮等常见的病痛，难道我们不是都已经习惯忍受了吗？

16

故于寒暑风，

病缚捶打等，

不宜太娇弱，

若娇反增苦。

Heat and cold, the wind and rain,

Sickness, prison, beatings—

I’ll not fret about such things.

To do so only aggravates my trouble.

释：因而对寒热风雨等天气的变化，以及疾病、捆缚、捶打等伤害，不应该太娇弱以致不能忍受，如果内心脆弱不坚忍，伤害之苦受反而会增加。

17

有人见己血，

反增其坚勇，

有人见他血，

惊慌复闷绝。

There are some whose bravery increases,

At the sight of their own blood,

While some lose all their strength and faint

When it’s another’s blood they see!

释：有人见到自己为敌所伤而流血，反而会增强坚毅和勇气；有人看到他人流血，也会惊慌害怕，甚至吓得昏死过去。

18

此二大差别，

悉由勇怯致，

故应轻害苦，

莫为诸苦毁。

This results from how the mind is set,

In steadfastness or cowardice.

And so I’ll scorn all injury,

And hardships I will disregard!

释：这二者的巨大差异，完全是由于心理坚毅和懦弱而导致，因此，应该藐视伤害痛苦，不要太执着苦受而为之击溃。

（\*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25日

整理：喜旋闻思修



第80天

第六品 安 忍（续6）

19

智者纵历苦，

不乱心澄明。

奋战诸烦恼，

虽生多害苦，

When sorrows fall upon the wise,

Their minds should be serene and undisturbed.

For in their war against defiled emotion,

Many are the hardships, as in every battle.

释：真正的智者，纵然遇苦，也能安忍，不会搅乱内心的澄净清明。在与烦恼奋力作战中，虽然会产生很多的伤害和痛苦，

20

然应轻彼苦，

力克贪瞋敌。

制惑真勇士，

余唯弑尸者。

Thinking scorn of every pain,

And vanquishing such foes as hatred:

These are exploits of victorious warriors.

The rest is slaying what is dead already!

释：但我们应藐视这一切苦受，奋力降伏贪瞋烦恼敌。能够制服烦恼敌才是真正的勇士，其余世间人所称的勇士，只不过是会砍杀活动尸体的俗汉而已。

21

苦害有诸德，

厌离除骄慢，

悲愍生死众，

羞恶乐行善。

Suffering also has its worth.

Through sorrow, pride is driven out

And pity felt for those who wander in saṃsāra;

Evil is avoided; goodness seems delightful.

释：伤害和痛苦对坚忍的修行人有许多益处，它能助长厌离心，除掉骄矜傲慢，悲愍陷于生死苦海中的众生，羞于作恶、乐于行善。

22

不瞋胆病等，

痛苦大渊薮，

云何瞋有情？

彼皆缘所成。

I am not angry with my bile and other humors—

Fertile source of suffering and pain!

So why should living beings give offence,

They likewise are impelled by circumstance?

释：倘若你不会去瞋恨风、胆、涎病等，这些痛苦的出生之处，那为什么要瞋恨有情众生呢？他们也都是各种因缘聚合而成的呀！

（\*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26日

整理：喜旋闻思修



第81天

第六品 安 忍（续7）

23

如人不欲病，

然病仍生起，

如是不欲恼，

烦恼强涌现。

Although they are unlooked for, undesired,

These ills afflict us all the same.

And likewise, though unwanted and unsought,

Defilements nonetheless insistently arise.

释：如同人们虽然不希望患病，但业感疾病仍会生起；同样，人们虽然不想生烦恼，但是在业缘逼迫下烦恼仍然会涌现出来。

24

心虽不思瞋，

而人自然瞋。

如是未思生，

瞋恼犹自生。

Never thinking, “Now I will be angry,”

People are impulsively caught up in anger.

Irritation, likewise, comes

Though never plans to be experienced!

释：内心虽然不想生起瞋恨，但人们仍然自然地瞋恼起来。内心虽然没有去作意生起瞋恼，但瞋恼同样还是习惯地自动生起。

25

所有众过失，

种种诸罪恶，

彼皆缘所生，

全然非自力。

All defilements of whatever kind,

The whole variety of evil deeds

Are brought about by circumstances:

None is independent, none autonomous.

释：所有的大小过失，各种各样的轻重罪恶，它们都是因缘而生，完全没有自主的力量。

26

彼等众缘聚，

不思将生瞋，

所生诸瞋恼，

亦无已生想。

Conditions, once assembled, have no thought

That they will now give rise to some result.

Nor does that which is engendered

Think that it has been produced.

释：那些聚合在一起引生瞋恼的众多因缘，没有“要生瞋恨”的动机；而因缘所生的瞋等烦恼，也没有“我已产生”之类的主体执着念。

（\*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29日

整理：喜旋闻思修



第82天

第六品 安 忍（续8）

27

纵许有主物，

施设所谓我，

主我不故思，

将生而生起。

The primal substance, as they say,

And that which has been called the self,

Do not arise designedly,

And do not think, “I will become.”

释：虽然数论外道主张有所谓的“主物”，而且也施设了所谓的“我”，但是“主”和“我”都不会自主地去作意：“我将要生起某种法”而产生诸法。

28

不生故无果，

常我欲享果，

于境则恒散，

彼执永不息。

For that which is not born does not exist,

So what could want to come to be?

And permanently drawn toward its object,

It can never cease from being so.

释：既许主物（自性）是常而不生，那么它就没有所生的果；想要享受生果的我，也是常有不变的法，因此它将永远散乱地执着于境，而这种执着也将永远不会止息。

29

彼我若是常，

无作如虚空，

纵遇他缘时，

不动无变异。

Indeed! This self, if permanent,

Is certainly inert like space itself.

And should it meet with other factors,

How could they affect it, since it is unchanging?

释：如果胜论派所许的“我”真正是常恒不变的，那么它就应像虚空一样毫无作用；纵然遇到其他外缘，也不会影响它的不变异性。

30

作时亦如前，

则作有何用，

谓作用即此，

我作何相干！

If, when conditions act on it, it stays just as it was before,

What influence have these conditions had?

They say that these are agents of the self,

But what connection could there be between them?

释：如果在遇缘发生作用的时候，“我”仍和从前一样，那么这种作用对它又有什么功用呢？如果说它的作用就是如此，那么“我”和“作”又有什么关系呢？

（\*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30日

整理：喜旋闻思修



第83天

第六品 安 忍（续9）

31

是故一切法，

依他非自主，

知已不应瞋，

如幻如化事。

All things, then, depend on other things,

And these likewise depend; they are not independent.

Knowing this, we will not be annoyed

At things that are like magical appearances.

释：因此一切法都是由于他缘聚合而生，并非独立自主自成。知道这个道理，就不该瞋恨这一切如幻如化的人事了。

32

由谁除何瞋，

除瞋不如理，

瞋除诸苦灭，

故非不应理。

“Resistance,” you may say, “is out of place,

For what will be opposed by whom?”

The stream of sorrow is cut through by patience;

There is nothing out of place in our assertion!

释：问：如果一切如幻，那由谁来除何种瞋恨烦恼呢？所以除瞋不应理。答：消灭瞋恚能除灭痛苦，所以没有不合理的地方。

33

故见怨或亲，

非理妄加害，

思此乃缘生，

受之甘如饴。

Thus, when enemies or friends

Are seen to act improperly,

Remain serene and call to mind

That everything arises from conditions.

释：因此当怨敌或亲友无理伤害我的时候，我应立即想到“这些伤害都是从因缘聚合而生的”，于是欣然如遇安乐般去承受。

34

若苦由自取，

而人皆厌苦，

以是诸有情，

皆当无苦楚。

If things could be according to their wish,

No suffering would ever come

To anyone of all embodied beings,

For none of them wants pain of any kind.

释：如果痛苦不是缘生，而可以自主的取舍，那么世间的人们都是厌恶痛苦的，以此而一切有情应该都没有痛苦才对，但事实却相反。

（\*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5月1日

整理：喜旋闻思修



第84天

第六品 安 忍（续10）

35

或因己不慎，

以刺自戳伤，

或为得妇心，

忧伤复绝食；

Yet carelessly, all unaware,

They tear themselves on thorns;

And ardent in pursuit of wives and goods,

They starve themselves of nourishment.

释：有时候，一些人因为自己不小心，为尖锐的刀刺等物戳伤；一些人为了追求女色、财富，忧恼伤心乃至不思饮食，

36

纵崖或自缢，

吞服毒害食；

妄以自虐行，

于己作损伤。

Some hang themselves or leap into the void,

Take poison or consume unhealthy food,

Or by their evil conduct

Bring destruction on themselves.

释：另外有些人则自缢、跳崖、吞毒药和有害的食物，以种种非福业的罪行，残害损伤自己的身体。

37

自惜身命者，

因惑尚自尽，

况于他人身，

丝毫无伤损？

For when affliction seizes them,

They even slay themselves, the selves they love so much.

So how can they not be the cause

Of others’ bodily distress?

释：如果受到强烈烦恼的驱使，人们对自己极为护惜之身命，尚能自杀摧毁，更何况是对他人的身体，怎么会丝毫不伤损呢？

38

故于害我者，

心应怀慈愍，

慈悲纵不起，

生瞋亦非当。

Although we almost never feel compassion

For those who, through defilement,

Bring about their own perdition,

What purpose does our anger serve?

释：因此，对于伤害我的人，内心应怀慈愍；即使生不起悲心，亦不能对他生瞋恨心。

（\*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5月2日

整理：喜旋闻思修



第85天

第六品 安 忍（续11）

39

设若害他人，

乃愚自本性，

瞋彼则非理，

如瞋烧性火。

If those who are like wanton children

Are by nature prone to injure others,

There’s no reason for our rage;

It’s like resenting fire for being hot.

释：如果伤害他人是愚昧世人的本性，那么瞋恨他们便毫无道理，如同被火烧伤者憎恶灼烧性质的火一样不应理。

40

若过是偶发，

有情性仁贤，

则瞋亦非理，

如瞋烟蔽空。

And if their faults are fleeting and contingent,

If living beings are by nature mild,

It’s likewise senseless to resent them—

As well be angry at the sky when it is full of smoke!

释：如果过错只是偶然产生的，有情的本性仁慈而贤善，那么瞋恨他们也不合理，就像天空偶起云烟，而不应瞋恚。

41

棍杖所伤人，

不应瞋使者，

彼复瞋使故，

理应憎其瞋。

Although it is their sticks that hurt me,

I am angry at the ones who wield them, striking me.

But they in turn are driven by their hatred;

Therefore with their hatred I should take offence.

释：挨打者受的伤害直接是由棍杖（击打）所造成的，按理不应去瞋恨使用棍棒者；而使棍者也是由瞋恨烦恼指使的，所以应该憎恨瞋心烦恼，而不应瞋此人。

42

我昔于有情，

曾作如是害，

既曾伤有情，

理应受此损。

In just the same way in the past

I it was who injured living beings.

Therefore it is right that injury

Should come to me their torturer.

释：从前，我对有情曾作过类似的伤害，因此，曾经伤害过有情的我，按因果规律应当受到同样的伤害。

（\*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5月3日

整理：喜旋闻思修



第86天

第六品 安 忍（续12）

43

敌器与我身，

二皆致苦因，

双出器与身，

于谁该当瞋？

Their weapons and my body—

Both are causes of my torment!

They their weapons, I my body brandished;

Who then is more worthy of my rage?

释：怨敌的武器与我的身体，二者都是产生痛苦的因缘。既然由凶器与自身二者共同生出痛苦，那么挨打受伤时，到底该瞋恨谁呢？

44

身似人形疮，

轻触苦不堪，

盲目我爱执，

遭损谁当瞋？

This body—running sore in human form—

Merely touched, it cannot stand the pain!

I’m the one who grasped it in my blind attachment,

Whom should I resent when pain occurs?

释：人的身体像一个人体形的大疮伤，轻轻的触及就会痛苦不堪，我由无智慧而盲目的爱取执着它，那么在它遭害受伤时该瞋恨谁呢？

45

愚夫不欲苦，

偏作诸苦因，

既由己过害，

岂能瞋于人？

We who are like children

Shrink from pain, but love its causes.

We hurt ourselves through our misdeeds!

So why should others be the object of our rage?

释：愚笨的人虽然不想受苦，却偏爱造作导致痛苦的恶因，既然现在为往昔的罪业而受害苦，那么凭什么憎恨别人呢？

46

譬如地狱卒，

及诸剑叶林，

既由己业生，

于谁该当瞋？

And who indeed should I be angry with?

This pain is all my own contriving—

Likewise all the janitors of hell

And all the groves of razor trees!

释：譬如地狱中的执刑狱卒，以及其他恐怖的剑叶树林等刑罚，既然都是自己的恶业所化现，那么堕入地狱受苦者应该憎恨谁呢？

（\*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5月6日

整理：喜旋闻思修



第87天

第六品 安 忍（续13）

47

宿业所引发，

令他损恼我，

因此若堕狱，

岂非我害他。

Those who harm me rise against me—

It’s my karma that has summoned them.

And if through this these beings go to hell,

Is it not I who bring their ruin?

释：由于自业的宿业引发，使他人前来毁损伤害我，如果损害者因此而堕入地狱，那样岂不是我害了他！

48

依敌修忍辱，

消我诸多罪，

怨敌依我者，

堕狱久受苦。

Because of them, and through my patience,

All my many sins are cleansed and purified.

But they will be the ones who, thanks to me,

Will have the long-drawn agonies of hell.

释：借着他人的伤害而修习安忍，能使我消除很多罪业，然而他人却由于我的宿业引发而造罪，以致堕落地狱，长久受苦。

49

若我伤害彼，

敌反饶益我，

则汝粗暴心，

何故反瞋彼？

Therefore I am their tormentor!

Therefore it is they who bring me benefit!

Thus with what perversity, pernicious mind,

Will you be angry with your enemies?

释：如此则是我导致他人受到损害，而他人反而在饶益我，那么粗暴无理的心啊，你为什么还要去憎恨别人呢？

50

若我有功德，

必不堕地狱。

若吾自守护，

则彼何所得？

If a patient quality of mind is mine,

I shall avoid the pains of hell.

But though indeed I save myself,

What of my foes, what fate’s in store for them?

释：问：若因我的过错而使人堕落受苦，岂非我将受恶报吗？答：如果我有如法发心修忍的功德，必定不会堕落地狱。问：他人助我修忍岂非他应得善报么？答：如果我自己发起意乐护戒修忍，那么瞋害者（无善意乐）除了造罪外还能得到什么呢？

（\*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5月7日

整理：喜旋闻思修



第88天

第六品 安 忍（续14）

51

若以怨报怨，

则敌不护罪，

吾行将退失，

难行亦毁损。

If I repay them harm for harm,

Indeed they’ll not be saved thereby.

My conduct will in turn be marred,

Austerity of patience brought to nothing.

释：如果不修忍而以怨报怨，那么敌人不但不会修忍防护罪业，反而会更加生瞋造罪；而且以此我的修行将会退失，修安忍的艰难德行也因此而毁损。

52

心意无形体，

谁亦不能毁，

若心执此身，

定遭诸苦损？

Because the mind is bodiless

It cannot be destroyed by anyone.

Because of mind’s attachment to the body,

This body is oppressed by pain.

释：心意没有形质躯体，所以谁也不能摧毁它。问：如果心意执着身体为我或我所，岂不是会遭到各种痛苦伤害吗？

53

轻蔑语粗鄙，

口出恶言辞，

于身既无害，

心汝何故瞋？

Scorn and hostile words,

And comments that I do not like to hear—

My body is not harmed by them.

What reason do you have, O mind, for your resentment?

释：答：这也无法成立。当别人对我轻视，说粗鄙的言语，以及口出恶语相骂时，既然这些对身体毫无伤害，心意你为何要生瞋恨呢？

54

谓他不喜我，

然彼于现后，

不能毁损我，

何故厌讥毁。

The enmity that others show me,

Since in this or future lives

It cannot actually devour me,

Why should I be so averse to it?

释：或有人说，其他人会因此而不喜欢我。但事实上，无论在今生或来世，别人对我如何讨厌都不会毁损我，那么我为何要厌恶别人的讥毁呢？

（\*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5月8日

整理：喜旋闻思修



第89天

第六品 安 忍（续15）

55

谓碍利养故。

纵我厌受损，

吾利终须舍，

诸罪则久留。

Perhaps I turn from it because

It hinders me from having what I want.

But all my property I’ll leave behind,

While sins will keep me steady company.

释：或有人说：这些讥毁将会障碍我得到利养。纵然我讨厌讥毁使自己的名利受用遭到损害，然而临命终时，仍不得不舍弃财富和名誉，而憎恨瞋害的罪业却会长久留存于心相续中。

56

宁今速死殁，

不愿邪命活，

苟安纵久住，

终必遭死苦。

Better far for me to die today,

Than live a long and evil life.

However long the days of those like me,

The pain of dying will be all the same.

释：我宁愿现在迅速死去，也不愿过邪命活，苟且偷安地过日子，纵然可以活得长久，但最终必定要面临死亡和堕落的痛苦。

57

梦受百年乐，

彼人复苏醒，

或受须臾乐，

梦已此人觉；

One man dreams he lives a hundred years

Of happiness, but then he wakes.

Another dreams an instant’s joy,

But then he likewise wakes.

释：假使有人在梦中，享受了百年快乐以后才苏醒过来；而另有一人在梦中，只享受了短暂的欢乐就醒过来；

58

觉已此二人，

梦乐皆不还，

寿虽有长短，

临终唯如是！

And when they wake, the happiness of both

Is finished, never to return.

Likewise, when the hour of death comes round,

Our lives are over, whether brief or long.

释：这两人醒来以后，都一样不可复得梦中的快乐。同样，人的寿命虽然有长有短，但死时都带不走生前的任何享乐。

（\*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5月9日

整理：喜旋闻思修



第90天

第六品 安 忍（续16）

59

设得多利养，

长时享安乐，

死如遭盗劫，

赤裸空手还。

Though we be rich in worldly goods,

Delighting in our wealth for many years,

Despoiled and stripped as though by thieves,

We must go naked and with empty hands.

释：即使能得到丰厚的利养，长久地享受安逸和快乐，死亡到来时，也会如同遭强盗洗劫一样，赤裸裸地空随业力漂泊而去。

60

谓利能活命，

净罪并修福，

然为利养瞋，

福尽恶当生。

Perhaps we’ll claim that by our wealth we live,

And living, gather merit, dissipating evil.

But if we are aggressive for the sake of profit,

Won’t our gains be evil, all our merits lost?

释：或有人说：利养能维持我的生活，使我有条件净除罪恶，增长福德。但是，如果为了利养而憎恨他人，岂不是会断送福德而产生罪业吗？

61

若为尘俗活，

复因彼退堕，

唯行罪恶事，

苟活义安在？

And if the aim for which we live

Is thereby wasted and undone,

What use is there in living thus,

When evil is the only consequence?

释：如果为了追求世俗的利养而活着，并因此而退失安忍难行，只做恶事而使来生堕落受苦，这样的生活又有什么意义呢？

62

谓谤令他疑，

故我瞋谤者，

如是何不瞋，

诽谤他人者。

And if, when people slander us,

We claim our anger is because they injure others,

How is it we do not resent

Their slander when it’s aimed at someone else?

释：有人说：“讥毁会使别人对我失去信心，因此我要瞋恨讥毁我的人。” 既然这样，当别人受谤时，你为何不同样生瞋恨呢？难道对别人诽谤不会毁坏他人的信心吗？

（\*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5月10日

整理：喜旋闻思修



第91天

第六品 安 忍（续17）

63

谓此唯关他，

是故吾堪忍，

如是何不忍，

烦恼所生谤。

And if we bear with this antipathy

Because it’s due to other factors,

Why are we impatient when they slander us?

Defilement, after all, has been the cause of it.

释：有人说：因为失信的对象只与别人有关，所以我能忍受别人遭受诽谤。那么怨敌出于烦恼而生的讥毁，导致他人对自己的失信，同样只与烦恼因缘有关，你又为何不能忍受呢？

64

于佛塔像法，

诽诋损毁者，

吾亦不应瞋，

因佛远诸害。

Even those who vilify and undermine

The Sacred Doctrine, images, and stūpas

Are not proper objects of our anger.

Buddhas are themselves untouched thereby.

释：对那些诽谤诋毁甚至破坏佛塔、佛像和经典正法的人，我也不应生气。因为三宝本性空寂，远离了各种损害。

65

于害上师尊，

及伤亲友者，

思彼皆缘生，

知已应止瞋。

And even if our teachers, relatives, and friends

Are now the object of aggression,

All derives from factors, as we have explained.

This we should perceive and curb our wrath.

释：同样，对于伤害上师和亲友的人，我们也应思维：“这些伤害都是从业缘而生”，然后借此努力制止自己的瞋恨。

66

情与无情二，

具害诸有情，

云何唯瞋人，

故我应忍害。

Beings suffer injury alike

From lifeless things as well as living beings.

So why be angry only with the latter?

Rather let us simply bear with harm.

释：有心识的人与无心识的事物，二者同样都会伤害有情，为何只瞋恨有心识的人呢？所以我应忍受别人的伤害。

（\*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5月13日

整理：喜旋闻思修



第92天

第六品 安 忍（续18）

67

或由愚行害，

或因愚还瞋，

此中孰无过？

孰为有过者？

Some do evil things because of ignorance,

Some respond with anger, being ignorant.

Which of them is faultless in such acts?

To whom shall error be ascribed?

释：一方出于愚痴而伤害他人，另一方则因愚痴而对之起瞋恨，这两种人之中，哪一个没有过错？谁是有过错而应受责怪的呢？

68

因何昔造业，

于今受他害？

一切既依业，

凭何瞋于彼？

Instead, why did they act in times gone by

That they are now so harmed at others’ hands?

Since everything depends on karma,

Why should I be angry at such things?

释：为什么从前要造下瞋恨众生的恶业，以招致现在受到他人的伤害呢？既然一切都根源于业力，我凭什么瞋恨作害者呢？

69

如是体解已，

以慈互善待。

故吾当一心，

勤行诸福善。

This I see and therefore, come what may,

I’ll hold fast to the virtuous path

And foster in the hearts of all

An attitude of mutual love.

释：如是体悟了解这个道理后，就应该以慈悲心与他人互相对待。因此，我也应安忍一切伤害，一心一意去做各种利生的福善事业。

70

譬如屋着火，

燃及他屋时，

理当速移弃，

助火蔓延草。

Now when a building is ablaze

And flames leap out from house to house,

The wise course is to take and fling away

The straw and anything that spreads the fire.

释：譬如某栋房屋正在起火燃烧，并燃向相邻的屋子，这时，理应迅速移开能助长火势蔓延的草木等物。

（\*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5月14日

整理：喜旋闻思修



第93天

第六品 安 忍（续19）

71

如是心所贪，

能助瞋火蔓，

虑火烧德屋，

应疾厌弃彼。

And so, in fear that merit might be all consumed,

We should at once cast far away

Our mind’s attachments:

Tinder for the fiery flames of hate.

释：同样，内心所贪着的任何人与事物，都能助长瞋心的蔓延，如果担心瞋火烧坏自己的功德屋，就应该立刻厌弃所贪着的一切。

72

如彼待杀者，

断手获解脱，

若以修行苦，

离狱岂非善。

Is it not a happy chance if when, condemned to death,

A man is freed, his hand cut off in ransom for his life?

And is it not a happy chance if now, to escape hell,

I suffer only the misfortunes of the human state?

释：例如一个束手待杀的死囚，若因断手而得以活命，何乐而不为呢？同样，若以忍受辞亲割爱等修行的小苦，而能脱离地狱等大苦，难道不是很好吗？

73

于今些微苦，

若我不能忍，

何不除瞋恚，

地狱众苦因？

If even these, my present pains,

Are now beyond my strength to bear,

Why do I not cast off my anger,

Cause of future sorrows in infernal torment?

释：如果自己对现在的些微小苦都不能忍受，那么为什么不灭除瞋恨烦恼，这种使人堕入地狱受众多剧苦的业因呢？

74

为欲曾千返，

堕狱受烧烤，

然于自他利，

今犹未成办。

For sake of gaining all that I desired,

A thousand times I underwent

The tortures of the realms of hell—

Achieving nothing for myself and others.

释：因为贪欲受阻而瞋害他人，以此我经历过千百次堕地狱受烧烤的痛苦，但是，尽管受过如此多的苦难，对自己和他人的利益却毫无所成。

（\*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5月15日

整理：喜旋闻思修



第94天

第六品 安 忍（续20）

75

安忍苦不剧，

复能成大利，

为除众生害，

欣然受此苦。

The present aches are nothing to compare with those,

And yet great benefits will come from them.

These troubles that dispel the pain of wanderers—

It’s only right that I rejoice in them.

释：忍耐怨害的痛苦并不那么严重，又能成就自他的大利益，因此，为了消除众生所有的苦难，我应当欣然忍受这点轻微的痛苦。

76

人赞敌有德，

若获欢喜乐，

意汝何不赞，

令汝自欢喜？

When others take delight

In giving praise to those endowed with talents,

Why, O mind, do you not find

A joy likewise in praising them?

释：倘若有人称赞你的敌人有功德，因而获得了赞叹随喜的快乐，那么意识啊，你为何不同样称赞他，而让自己也一起快乐呢？

77

如是所生乐，

唯乐无性罪，

诸佛皆称许，

复是摄他法。

The pleasure that is gained therefrom

Itself gives rise to blameless happiness.

It’s urged on us by all the holy ones,

And is the perfect way of winning others.

释：赞叹随喜所得到的安乐，是清净的安乐不杂任何罪恶成分，诸佛圣贤们对此也称赞认可，而且这种随喜也是摄受他人的方法。

78

谓他获乐故，

然汝厌彼乐；

则应不予酬，

此坏现后乐。

“But they’re the ones who’ll have the happiness,” you say.

If this then is a joy you would resent,

Abandon paying wages and returning favors.

You will be the loser—both in this life and the next!

释：如果说，赞叹将使敌方获得快乐，而你却不希望他们得到快乐，那么你也不该支付酬资使你的仆人快乐，但是这种作法，今生和来世的安乐都将失去。

（\*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5月16日

整理：喜旋闻思修



第95天

第六品 安 忍（续21）

79

他赞吾德时，

吾亦欲他乐，

他赞敌功德，

何故我不乐？

When praise is heaped upon your qualities,

You’re keen that others should be pleased thereby.

But when the compliment is paid to others,

You feel no inclination to rejoice as well.

释：当别人称赞我有功德的时候，我也希望他得到赞叹随喜的快乐，然而当别人称赞我的仇敌有功德时，为什么我就感到不乐意呢？

80

初欲有情乐，

而发菩提心，

有情今获乐，

何故反瞋彼？

You who want the happiness of beings

Have wished to be enlightened for their sake.

So why should others irk you when

They find some pleasure for themselves?

释：我原先希望一切有情都能获得安乐，因而发起了“成佛利众生”的菩提心，现在有情自己获得了安乐，为何我反而要为之而瞋恨呢？

81

初欲令有情，

成佛受他供，

今见人获利，

何故生嫉恼？

And if you claim to wish that beings

Be enlightened, honored by the triple world,

When petty marks of favor come their way,

Why are you so discomforted?

释：最初发心时，想令一切有情成佛而普受三界众生的广大供养，现在看到别人获得了一点微薄的利敬，为什么嫉妒苦恼呢？

82

所应恩亲养，

当由汝供给，

彼今已自立，

不喜岂反瞋！

When dependents who rely on you,

To whom you are obliged to give support,

Find for themselves the means of livelihood,

Will you not be happy, will you once again be angry?

释：众生都是你应该赡养的恩人和亲人，应当由你亲自供给他们生活利养，如今他们已经靠自力得到了一些利乐，难道你不但不高兴反而还要生气吗？

（\*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5月17日

整理：喜旋闻思修



第96天

第六品 安 忍（续22）

83

不愿人获利，

岂愿彼证觉？

妒憎富贵者，

宁有菩提心？

If even this you do not want for beings,

How could you want Buddhahood for them?

And how can anyone have bodhichitta

Who is angry when another prospers?

释：如果不愿众生获得一些小利益，怎可能希望他们证得无上菩提呢？嫉妒、憎恨别人富裕尊贵的人，怎么会有菩提心呢？

84

若已从他得，

或利在施家，

二具非汝有，

施否何相干？

If someone else receives a gift,

Or if that gift stays in the benefactor’s house,

In neither case will it be yours—

So, given or withheld, why is it your concern?

释：如果仇敌等人已从他人那儿获得了利养，或者那些利养仍然留在施主家中，这些都没有你的份，别人对怨敌施或不施与你有何相干呢？

85

何故弃福善，

信心与己德？

不守已得财，

何不自瞋责？

All your merit and the faith of others,

All your sterling qualities—why throw them all away?

Not holding onto what might bring you riches,

Tell me, why are you not angry at yourself?

释：为何要去瞋害别人而抛弃自己的福善、信心与功德呢？已经到手的功德善财自己不好好守护，为何不瞋恨责怪自己呢？

86

以昔所为恶，

犹无忧愧色，

岂还欲竞胜，

曾培福德者。

Not only do you feel no sorrow

For the evils you have done,

You even wish to match yourself

With those whose merit has been earned!

释：对自己以前所造的罪恶，你不但不忧虑愧疚、悔改自新，难道还想继续以嫉妒瞋恼去和其他有福德者争强斗胜吗？

（\*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5月20日

整理：喜旋闻思修



第97天

第六品 安 忍（续23）

87

纵令敌不喜，

汝有何可乐，

唯盼敌受苦，

不成损他因。

If unhappiness befalls your enemies,

Why should this be cause for your rejoicing?

The wishes of your mind alone,

Will not in fact contrive their injury.

释：即使你的敌人受到损害而苦恼，这又有什么值得你高兴的呢？仅仅是愿敌遇害的希望，并不能成为他的损害因啊！

88

汝愿纵得偿，

他苦汝何乐？

若谓满我愿，

招祸岂过此？

And if your hostile wishes were to bring them harm,

Again, what cause of joy is that to you?

“Why, then I would be satisfied!”—are these your thoughts?

Is anything more ruinous than that?

释：纵然能如愿以偿，仇敌都遇害受苦了，这又有什么值得你高兴的呢？如果说这样能让自己心意畅快，但是，哪有比这更容易招感祸害恶果的心态呢？

89

若为瞋渔夫，

利钩所钩执，

陷我入狱篓，

定受狱卒煎。

Caught upon the hook, unbearable and sharp,

Cast by the fisherman, my own defilements,

I’ll be flung into the cauldrons of the pit,

And surely boiled by all the janitors of hell!

释：瞋恨烦恼就像渔夫抛下的利钩，若不小心被它钩住了，那我一定会陷身于地狱之篓里，被狱卒们丢进油锅里煎炸。

90

受赞享荣耀，

非福非长寿，

非力非免疫，

非令身安乐。

Veneration, praise, and fame

Serve not to increase merit or my span of life,

Bestowing neither health nor strength

And nothing for the body’s ease.

释：受人赞美称誉的荣耀，既不能增加我的福德寿命，也不能增长身力或免除疫疾，更不能使我的身体健康安乐。

（\*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5月21日

整理：喜旋闻思修



第98天

第六品 安 忍（续24）

91

若吾识损益，

赞誉有何利？

若唯图暂乐，

应依饰与酒。

If I am wise in what is good for me,

I’ll ask what benefit these bring.

For if it’s entertainment I desire,

I might as well resort to alcohol and cards!

释：如果我能明辨利害得失，那么名誉和赞美有什么利益可图呢？如果我只是贪图暂时安乐享受的人，那么应去追求严饰歌舞醇酒佳人之类。

92

若仅为虚名，

失财复丧命，

誉词何所为？

死时谁得乐？

I lose my life, my wealth I squander,

All for reputation’s sake.

What use are words, and whom will they delight

When I am dead and in my grave?

释：如果只是为了虚名假誉，不但损失财产，还白白浪费宝贵的生命，得到名誉的言词又有什么用呢？在死的时候，美名又能令谁快乐呢？

93

沙屋倾颓时，

愚童哀极泣，

若我伤失誉，

岂非似愚童？

Children can’t help crying when

Their sand castles come crumbling down.

My mind is so like them

When praise and reputation start to fail.

释：当用沙游戏堆成的房屋倒塌时，幼稚无知的孩童就会为之伤心哭泣，同样，如果我为失去虚幻的名誉而伤心，那么我岂不是像稚童一样无知吗？

94

声暂无心故，

称誉何足乐？

若谓他喜我，

彼赞是喜因；

Short-lived sound, devoid of intellect,

Can never in itself intend to praise me.

I say that it’s the joy that others take in me,

It’s this that is the cause of my delight.

释：赞誉我的声音是短暂、无心的，因而这种无有意识而且无常的称誉何足为乐呢？如果说因为他欢喜我才赞美我，所以他的称赞就是我欢喜的原因；

（\*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5月22日

整理：喜旋闻思修



第99天

第六品 安 忍（续25）

95

受赞或他喜，

于我有何益？

喜乐属于彼，

少分吾不得。

But what is it to me if others take delight

In someone else, or even in myself?

Their pleasure’s theirs and theirs alone.

No part of it is felt by me.

释：然而无论他赞美我或是他生起欢喜，这些对我来说有什么利益呢？那些喜乐是属于他内心的，我一点儿也不可能得到。

96

他乐故我乐，

于众应如是，

他喜而赞敌，

何故我不乐？

If I am happy at the joy of those who take delight,

Then everyone should be a source of joy to me.

When people take delight in others

Why am I not happy at their pleasure?

释：如果说自己是因他人的快乐而快乐，那么对所有的人都应该同样随喜才对，为何他人赞誉我的仇敌而欢乐时，我却闷闷不乐呢？

97

故我受赞时，

心若生欢喜，

此喜亦非当，

唯是愚童行。

The satisfaction that is mine

From thinking, “I am being praised,”

Is unacceptable to common sense

And nothing but the antics of a silly child.

释：因此，当我受到别人称赞的时候，如果内心因此而生起欢喜，这种欢喜没有什么意义，只能算是一种无知稚童的行为。

98

赞誉令心散，

损坏厌离心，

令妒有德者，

复毁圆满事。

Praise and compliments distract me,

Sapping my revulsion with saṃsāra.

I start to envy others their good qualities

And thus all excellence is ruined.

释：赞美称誉会使我的心掉举散乱，损坏自己的厌离心，使我嫉妒具有福德才学之人，破坏圆满福慧资粮的法行。

（\*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5月23日

整理：喜旋闻思修



第100天

第六品 安 忍（续26）

99

以是若有人，

欲损吾声誉，

岂非救护我，

免堕诸恶趣。

Those who stay close by me, then,

To damage my good name and cut me down to size—

Are surely there protecting me

From falling into realms of grief.

释：因此，如果现在有人想损害我的声誉，那么他岂不是在救护我，使我免于堕落恶趣吗！

100

吾唯求解脱，

无需利敬缚，

于解束缚者，

何故反生瞋？

For I am one who strives for freedom.

I must not be caught by wealth and honors.

How could I be angry with the ones

Who work to free me from my fetters?

释：我只想追求自他解脱的大安乐，不需要世俗名利恭敬的束缚。对于解除名利束缚的恩人，我为何要瞋恨他们呢？

101

如我欲趣苦，

然蒙佛加被，

闭门不放行，

云何反瞋彼？

They, like Buddha’s very blessing,

Bar my way, determined as I am

To plunge myself headlong in sorrow:

How can I be angry with them?

释：好比我想走进充满险恶苦难的宅舍，却蒙受佛陀的护念与加持，有人紧闭着门户不放我进去受苦，我为何反而要瞋恨他呢？

102

谓敌能障福，

瞋敌亦非当，

难行莫胜忍，

云何不忍耶？

I should not be irritated, saying,

“They are obstacles to my good deeds.”

For is not patience the supreme austerity,

And should I not abide by this?

释：如果说，仇敌的诽谤损害等会障碍我积聚福德的善行，但是以此瞋恨仇敌也不合理。因为没有一种难行的功德能比得上安忍，那么我为什么不坚毅的忍耐呢？

（\*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5月24日

整理：喜旋闻思修



第101天

第六品 安 忍（续27）

103

若我因己过，

不堪忍敌害，

岂非徒自障，

习忍福德因？

And if I fail to practice patience,

Hindered by my own shortcomings,

I myself create impediments

To merit’s causes, yet so close at hand.

释：如果我因为瞋恨烦恼粗重的过失，不能容忍敌人的伤害，那么岂不是给自己制造障碍，破坏了修持安忍这种积累福德的殊胜因缘吗？

104

无害忍不生，

怨敌生忍福。

既为修福因，

云何谓障福？

If something does not come to be when something else is absent,

And does arise, that factor being present,

That factor is indeed its cause.

How can it, then, be said to hinder it?

释：沒有敌害就无法修行安忍，有了怨敌的伤害才能成就安忍的福德。既然敌害是修习忍辱成就福德的因缘，怎么能说他会障碍修集福德呢？

105

应时来乞者，

非行布施障，

授戒阿阇黎，

亦非障出家。

The beggars who arrive at proper times

Are not an obstacle to generosity.

We cannot say that those who give the vows

Are hindrances to ordination!

释：好比应施时而来行乞的乞丐，是修布施的助缘而非障碍；授予我们出家戒的和尚阿阇黎也不是妨碍出家的障难。

106

世间乞者众，

忍缘敌害稀，

若不外植怨，

必无为害者。

The beggars in this world are numerous;

Assailants are comparatively few.

For if I do no harm to others,

Others do no injury to me.

释：在世间修布施的对象──乞丐有很多，但是修忍辱的外缘对象怨害者却很少。如果你不曾与外人结怨，别人很少会主动来伤害你。

（\*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5月27日

整理：喜旋闻思修



第102天

第六品 安 忍（续28）

107

故敌极难得，

如宝现贫舍，

能助菩提行，

故当喜自敌。

So, like a treasure found at home,

That I have gained without fatigue,

My enemies are helpers in my Bodhisattva work

And therefore they should be a joy to me.

释：因此，修忍的敌害助缘极为难得，就像出现在穷人家中的如意宝藏一样。他是能助成菩提行的良伴，所以我应该欢喜自己的仇敌。

108

敌我共成忍，

故此安忍果，

首当奉献彼，

因敌是忍缘。

Since I have grown in patience

Thanks to them,

To them its first fruits I should give,

For of my patience they have been the cause.

释：安忍功德是敌我共同成就的，所以一切修习安忍的功德果报，首先应当献给我的敌人，因为敌人是修忍的有力助缘。

109

谓无助忍想，

故敌非应供，

则亦不应供，

正法修善因。

And if I say my foes should not be honored

Since they did not mean to stimulate my patience,

Why do I revere the Sacred Dharma,

Cause indeed of my attainment?

释：如果说，仇敌并无助我修忍的意乐，所以他们不值得供奉。那么你也不应该供奉引导解脱的正法，因为正法也没有助你修善的意愿。

110

谓敌思为害，

故彼非应供；

若如医利我，

云何修安忍？

“These enemies conspired to harm me,” I protest,

“And therefore should receive no honors.”

But had they worked to help me like a doctor,

How could I have brought forth patience?

释：如果说仇敌有损害我的意乐，所以不应该供养仇敌。如果敌人也像医生对病人一样利益我，那怎会有机会修习安忍呢？

（\*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5月28日

整理：喜旋闻思修



第103天

第六品 安 忍（续29）

111

既依极瞋心，

乃堪修坚忍，

故敌是忍因，

应供如正法。

Thanks to those whose minds are full of malice

I engender patience in myself.

They therefore are the causes of my patience,

Fit for veneration, like the Dharma.

释：既然要依靠瞋害心强烈的仇敌，我们才能修成坚固的忍辱，所以仇敌是得到安忍功德的根本助因，应该像供奉正法一样去供奉。

112

本师牟尼说，

生佛胜福田。

常敬生佛者，

圆满达彼岸。

And so the mighty Sage has spoken of the field of beings

As well as of the field of Conquerors.

Many who brought happiness to beings,

Have passed beyond, attaining to perfection.

释：本师释迦牟尼佛说：佛和众生都是殊胜的福田。经常恭敬供养诸佛与众生的修行人，能圆满二资抵达正觉的彼岸。

113

修法所依缘，

有情等诸佛。

敬佛不敬众，

岂有此言教？

Thus the state of Buddhahood depends

On beings and on Buddhas equally.

What kind of practice is it then

That honors only Buddhas but not beings?

释：就修行所依的助缘来说，佛和众生同等重要。如果敬重诸佛而不敬重众生，这种言教与作法是不应理的。

114

非说智德等，

由用故云等；

有情助成佛，

故说生佛等。

Not in the qualities of their minds

But in the fruits they give are they alike.

In beings, too, such excellence resides,

And therefore beings and Buddhas are the same.

释：我并非说众生与佛的智慧功德相等，而是由二者都有助成佛果的作用故说二者相等。恭敬有情是成佛之根本助缘，所以说众生和佛是相等的。

（\*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5月29日

整理：喜旋闻思修



第104天

第六品 安 忍（续30）

115

怀慈供有情，

因彼尊贵故，

敬佛福德广，

亦因佛尊贵。

Offerings made to those with loving minds

Reveal the eminence of living beings.

Merit that accrues from faith in Buddha

Shows in turn the Buddha’s eminence.

释：心怀慈悲去供养有情的福德无边，那是因为有情是尊贵的悲田；敬信佛陀的福德广大无边，那也是因为佛陀是尊贵的福田。

116

助修成佛故，

应许生佛等，

然生非等佛，

无边功德海。

Although not one of them is equal

To the Buddhas, who are oceans of perfection,

Because they have a share in bringing forth enlightenment,

Beings may be likened to the Buddhas.

释：因众生是帮助修行人成佛的因缘，所以在这点上应承认众生与佛是相等的。然而众生的功德完全不能和诸佛的无边功德海相比。

117

唯佛功德齐，

于具少分者，

虽供三界物，

犹嫌不得足。

If of such a gathering of supreme excellence

A tiny part appeared in certain beings,

The three worlds made in offering to them

Would be a very little thing.

释：唯有佛陀圆满了最胜的断证功德，若谁具有佛少分功德，就算供以三界内所有的宝物，仍然是不能相称的。

118

有情具功德，

能生胜佛法，

唯因此德符，

即应供有情。

Since there lies in beings a share

In bringing forth the supreme and enlightened state,

By virtue of this parity alone

It’s right that I should reverence them.

释：每一位有情，都有引生殊胜佛法的功德，单单因这份名符其实的功德，就完全值得去供养。

（\*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5月30日

整理：喜旋闻思修



第105天

第六品 安 忍（续31）

119

无伪众生亲，

诸佛唯利生，

除令有情喜，

何足报佛恩？

The Buddhas are my true, unfailing friends.

Boundless are the benefits they bring to me.

How else may I repay their goodness

But by making living beings happy?

释：诸佛是众生无伪的亲友，唯一关心的就是利益众生。因此，除了令诸佛所护念的有情欢喜外，还有什么方法能报答佛恩呢？

120

利生方足报，

舍身入狱佛，

故我虽受害，

亦当行众善。

By helping beings we repay the ones

Who sacrifice their lives for us and plunge into the hell of Unrelenting Pain.

Should beings therefore do great harm to me,

I’ll strive to bring them only benefit.

释：既然只有利益众生才足以报答为众生舍身以及入无间地狱的诸佛之恩德，那么就算我受到了众生无故的伤害，亦应当安忍无怨，广行诸善。

121

诸佛为有情，

尚且不惜身，

愚痴骄慢我，

何不侍众生？

For those who have become my lords,

At times, took care not even of their bodies.

Why should I, a fool, behave with such conceit?

Why should I not become the slave of others?

释：尊贵的怙主诸佛为了利乐有情，尚且不惜自身；愚痴的我，为何这么傲慢，不去像仆役一样恭敬承侍众生呢？

122

众乐佛欢喜，

众苦佛伤悲，

悦众佛愉悦，

犯众亦伤佛。

Buddhas are made happy by the joy of beings.

They sorrow, they lament when beings suffer.

By bringing joy to beings, then, I please the Buddhas also;

By wounding them, I wound the Buddhas too.

释：众生幸福快乐，诸佛也就会示现欢喜，如果众生遭受苦害，诸佛就会悲伤难过。因此我们使众生欢喜，诸佛也会欢喜，倘若恶意侵害有情，也就伤害了诸佛。

（\*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5月31日

整理：喜旋闻思修



第106天

第六品 安 忍（续32）

123

遍身着火者，

与欲乐不生；

若伤诸有情，

云何悦诸佛？

Just as there’s no sensual delight

To please the mind of one whose body burns in fire,

There is no way to please the great compassionate ones

While we ourselves are causes of another’s pain.

释：全身上下烈火炽燃的人，纵然给他所有欲乐享受，心里也不会有快乐；同样，如果伤害众生，还有什么办法能让诸佛生欢喜呢？

124

因昔害众生，

令佛伤心怀，

众罪我今悔，

祈佛尽宽恕！

The damage I have done to beings

Saddens all the Buddhas in their great compassion.

Therefore, all these evils I confess today

And pray that they will bear with my offences.

释：由于我在往昔伤害过众生，使悲愍众生的诸佛伤心难过，所有这一切罪过，我今天都发露忏悔，祈求诸佛慈悲宽恕。

125

为令如来喜，

止害利世间，

任他践吾顶，

宁死悦世主。

That I might rejoice the Buddhas’ hearts,

Henceforth I will be master of myself, the servant of the world.

I shall not seek revenge though crowds may trample on my head or kill me.

Let the Guardians of the world rejoice!

释：为了让如来欢喜，我从现在起，发誓不作伤害众生的恶业，而且要积极地利益世间，哪怕众生践踏我的头顶，至死我也要安忍，令世间的怙主高兴。

126

大悲诸佛尊，

视众犹如己，

生佛既同体，

何不敬众生？

The great compassionate lords consider as themselves

All beings—there’s no doubt of this.

Those whom I perceive as beings are Buddhas in themselves;

How can I not treat them with respect?

释：大慈大悲的诸佛圣尊，观视众生就像自己一样。既然有情在体性上与佛无二无别，那么我们为何不敬重有情怙主呢？

（\*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6月3日

整理：喜旋闻思修



第107天

第六品 安 忍（续33）

127

悦众令佛喜，

能成自利益，

能除世间苦，

故应常安忍。

This very thing is pleasing to the Buddhas’ hearts

And perfectly secures the welfare of myself.

This will drive away the sorrows of the world,

And therefore it will be my constant work.

释：安忍怨害、利乐众生能使如来欢喜，能成办自己的利益，也能消除世间众生的痛苦，因此我要恒常修习安忍。

128

譬如大王臣，

虽伤众多人，

谋深虑远者，

力堪不报复，

Imagine that the steward of a king

Does injury to multitudes of people.

Those with clear, farseeing eyes

Do not respond with violence even if they can.

释：譬如国王属下的大臣，虽然伤害了很多人，但有远见、识时务的人，纵然有力量也不会瞋怒报复，

129

因敌力非单，

王势即彼援。

故敌力虽弱，

不应轻忽彼。

For stewards, after all, are not alone.

They are supported by the kingly power.

Therefore I will not despise

The feeble beings tormenting me.

释：因为他们知道仇敌不只是一个人的力量，国王的威势就是他的依靠。同样，伤害我的仇敌纵然力单势孤，我也不应轻易报复。

130

悲佛与狱卒，

吾敌众依怙，

故如民侍君，

普令有情喜。

Their allies are the guardians of hell

And also the compassionate Buddhas.

Therefore living beings I will gratify

As subjects might placate a wrathful king.

释：因为慈爱众生的佛陀和惩治罪行的狱卒，都是仇敌的依怙。所以，我应该像庶民侍奉君主一样，恒常随顺恭敬，使一切有情皆大欢喜。

（\*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6月4日

整理：喜旋闻思修



第108天

第六品 安 忍（续34）

131

暴君纵生瞋，

不能令堕狱；

然犯诸有情，

定遭地狱害。

And yet, the pains of hell to be endured

Through making living beings suffer—

Could these ever be unleashed on me

By all the ire of such a king?

释：残暴的君王无论怎么生气，也不能把人打入地狱受苦；但是，如果瞋怒有情，却会带来地狱的苦害。

132

如是王虽喜，

不能令成佛，

然悦诸众生，

终成无上觉。

And even if that king were pleased,

Enlightenment he could not give to me.

For this will only be achieved

By bringing happiness to beings.

释：同样，使一个有权势的国王再高兴，也不能赐给我成佛的安乐；但是取悦众生，最后一定可以圆满无上正觉。

133

云何犹不见，

取悦有情果，

来生成正觉，

今世享荣耀。

No need to mention future Buddhahood,

Achieved through bringing happiness to beings.

How can I not see that glory, fame, and pleasure

Even in this life will likewise come?

释：为什么我还看不出，取悦有情产生的巨大善果呢？取悦有情，能在未来成就佛果，今生也可享受美誉等荣耀。

134

生生修忍得：

貌美无病障，

誉雅命久长，

乐等转轮王。

For patience in saṃsāra brings such things

As beauty, health, and good renown.

Its fruit is great longevity,

The vast contentment of a universal king.

释：在生死轮回之中，修习安忍也能使人得到：庄严殊妙的容貌，无有病障的健康身体，美好的名誉，长寿久住和转轮圣王的无穷快乐。

（第六品 安忍品 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6月4日

整理：喜旋闻思修

第七品 精进



第109天

第七品 精 进

第七品  精 进

1

忍已需精进，

精进证菩提，

若无风不动，

无勤福不生。

Thus with patience I will strive with diligence.

For in such diligence enlightenment is found.

If no wind blows, then nothing stirs,

And neither is there merit without diligence.

释：如上修习安忍后，还需要精进，唯有精进才能速证无上菩提。就像没有风，万物则不会动一样，如果缺乏勤奋精进，福德智慧资粮就不会产生。

2

进即喜于善。

下说其违品：

同恶散劣事，

自轻凌懒惰。

Diligence means joy in virtuous ways.

Its contraries have been defined as laziness,

An inclination for unwholesomeness,

Defeatism and self-contempt.

释：精进就是对善法充满欢喜踊跃欣乐的心态。以下先说明精进的违品：同恶懒惰，耽着劣事懒惰，自轻凌懒惰。

3

贪图懒乐味，

习卧嗜睡眠，

不厌轮回苦，

频生强懈怠。

A taste for idle pleasure

And a craving for repose and sleep,

No qualms about the sorrows of saṃsāra:

Laziness indeed is born from these.

释：如果贪图懒洋洋的舒适感受，喜欢躺卧床席，爱好睡懒觉，对轮回痛苦没有厌离心，那么就会经常产生强而有力的懈怠。

4

云何犹不知，

身陷惑网者，

必囚生死狱，

正入死神口。

Snared by the trapper of defiled emotion,

Enmeshed and taken in the toils of birth,

Again you’ve strayed into the maw of Death.

What is it? Have you still not understood?

释：为什么至今还不醒悟，为烦恼巨网所缠缚的人，一定会被生死轮回的牢狱所囚，也正处在死神口里。

（\*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6月5日

整理：喜旋闻思修



第110天

第七品 精 进（续2）

5

渐次杀吾类，

汝岂不见乎？

然乐睡眠者，

如牛见屠夫。

Don’t you see how, one by one,

Death has come for all your kind?

And yet you slumber on so soundly,

Like a buffalo beside its butcher.

释：死神在不断地夺走同类的生命，难道你没看见吗？但是那些贪睡的人对此竟然无动于衷，就像牛看见同类为屠夫牵去宰杀一样。

6

通道遍封已，

死神正凝望；

此时汝何能，

贪食复耽眠。

All the paths of flight are blocked,

The Lord of Death now has you in his sights.

How can you take such pleasure in your food,

And how can you delight to rest and sleep?

释：逃离的通道已被全部封死，而死神正在物色处死的对象，此时你怎么还能安心的贪着美食、耽着睡眠呢？

7

死亡速临故，

及时应积资，

届时方断懒，

迟矣有何用？

Death will swoop on you so swiftly.

Gather merit till that moment comes!

For even if you then throw off your indolence,

What will you do when there is no more time?

释：死亡很快就会降临，所以应尽早地利用时间积集资粮，如果死到临头才断除懒惰的恶习，那为时已经晚了，再努力也没用！

8

未肇或始作，

或唯半成时，

死神突然至，

呜呼吾命休！

“This I have not done, and this I’m only starting.

And this—I’m only halfway through . . .”

Then is the sudden coming of the Lord of Death,

And oh, the thought “Alas, I’m finished!”

释：往往在一件事尚未开始或刚开始做，或只完成一半时，死神就突然降临了，那时你只能悲叹：“呜呼，吾命休矣！”

（\*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6月6日

整理：喜旋闻思修



第111天

第七品 精 进（续3）

9

因忧眼红肿，

面颊泪双垂，

亲友已绝望，

吾见阎魔使。

You’ll look upon the faces of your hopeless friends,

Their tearstained cheeks, their red and swollen eyes

(For such will be the depths of their distress,)

And then you’ll see the heralds of the Deadly Lord.

释：因为忧伤难过，双眼哭得又红又肿，泪水不断地从双颊滚落下来，此时，与围绕的亲友绝望地分手，而独自去见阎魔使者恐怖的脸孔。

10

忆罪怀忧苦，

闻声惧堕狱，

狂乱秽覆身，

届时复何如？

The memory of former sins will torture you,

The screams and din of hell break on your ears.

With very terror you will foul yourself.

What will you do in such delirium?

释：临死前，因为重忆一生的懒惰罪行将会忧恼不堪，听到地狱中恐怖的声音更是畏惧不已，甚至于惊狂而致流出不净秽物染污自身，那时你该怎么办呢？

11

死时所怀惧，

犹如待宰鱼，

何况昔罪引，

难忍地狱苦。

If, like a living fish that twists and writhes,

You are so terrified while still alive,

What need to speak of pain unbearable

In hells created by past evil deeds?

释：临死时所受的畏惧，犹如挣扎待宰的活鱼，那么宿罪引来地狱众苦，其难忍的怖畏痛苦就更不用说了。

12

如婴触沸水，

灼伤极刺痛，

已造狱业者，

云何复逍遥。

How can you remain at ease like this

When you have done the deeds that lead

To contact on your tender baby-flesh

Of boiling liquids in the hell of Extreme Heat?

释：好比为沸水烫着的时候，细皮嫩肉的婴儿一定会疼痛至极，那么已造下热地狱之罪者，为何还如此逍遥度日呢？

（\*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6月10日

整理：喜旋闻思修



第112天

第七品 精 进（续4）

13

不勤而冀得，

娇弱频造罪，

临死犹天人，

呜呼定受苦。

So testy and thin-skinned, you want results without endeavor—

Many are the troubles now in store for you!

Though in the grip of death, you are behaving like a god,

And suffering, alas, will beat you down!

释：不肯精进修习却希冀得到安乐成就；娇弱不能忍苦，造罪却频繁不休；明知老死将至仍然如天人一样放逸度日，这三种人一定会饱受痛苦的折磨。

14

依此人身筏，

能渡大苦海，

此筏难复得，

愚者勿贪眠。

So take advantage of this human boat.

Free yourself from sorrow’s mighty stream!

This vessel will be later hard to find.

The time that you have now, you fool, is not for sleep!

释：依靠这宝贵的人身舟筏，能帮助我们渡越生死大苦海，这样珍贵的人身筏，来生很难再得到，所以愚笨的人啊，不要再贪睡了！

15

弃舍胜法喜，

无边欢乐因，

何故汝反喜，

散掉等苦因？

You turn your back upon the Sacred Doctrine,

Supreme joy and boundless source of bliss.

Why delight in mere excitement,

In distractions that will cause you misery?

释：喜爱正法是无边欢乐之因，你为什么要舍弃这种殊胜的喜爱，反而去喜欢散乱掉举等无尽痛苦之因呢？

16

勿怯积资粮，

策励令自主，

自他平等观，

勤修自他换。

Do not be downcast, but marshal all your powers;

Make an effort; be the master of yourself!

Practice the equality of self and other;

Practice the exchange of self and other.

释：我应毫无怯懦地勤聚福慧二资，修习禅定使自身心堪能，然后精勤观修自他平等、自他相换的法门。

（\*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6月11日

整理：喜旋闻思修



第113天

第七品 精 进（续5）

17

不应自退怯，

谓我不能觉，

如来实语者，

说此真实言：

“Oh, but how could I become enlightened?”

Don’t excuse yourself with such despondency!

The Buddha, who declares the truth,

Has truly spoken and proclaimed

释：我不应怯弱畏缩，怀疑自己不能证得无上菩提，因为如来是实语者，他在《妙臂请问经》中说过这样的真实语：

18

所有蚊虻蜂，

如是诸虫蛆，

若发精进力，

咸证无上觉。

That if they bring forth strength of perseverance,

Even bees and flies

And gnats and grubs will gain

Supreme enlightenment so hard to find.

释：所有的蚊虻、蜜蜂和各种昆虫、蛆类如果发起精进之力，都可以证得无上菩提。

19

况我生为人，

明辨利与害，

行持若不废，

何故不证觉？

And if, by birth and lineage of human kind,

I’m able to distinguish good from ill

And do not leave aside the Bodhisattva deeds,

Why should I not attain the state of Buddhahood?

释：何況我生而为人，能明辨是非善恶、利害得失，如果在菩提道上精进修持不懈，哪有不证得无上正觉的道理呢？

20

若言我怖畏，

须舍手足等；

是昧轻与重，

愚者徒自畏。

“That I must give away my life and limbs

Alarms and frightens me”—if so you say,

Your terror is misplaced. Confused,

You fail to see what’s hard and what is easy.

释：如果说虽然精进能成佛道，但此过程中必须修持施舍手脚肢体等苦行，因此我很害怕。这是由于愚昧不知利害轻重，愚者自生无端的困惑与恐惧。

（\*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6月12日

整理：喜旋闻思修



第114天

第七品 精 进（续6）

21

无量具胝劫，

千番受割截，

刺烧复分解，

今犹未证觉。

For myriads of ages, measureless, uncounted,

Your body has been cut, impaled,

Burned, torn—for times past numbering!

Yet none of this has brought you Buddhahood.

释：在无量具胝劫的轮回中，我们曾无数次堕入地狱，受着割截、刀刺、火烧和分解肢体等痛苦，然而至今尚未因此而证得菩提。

22

吾今修菩提，

此苦有限期；

如为除腹疾，

暂受疗割苦。

The hardships suffered on the path to Buddhahood

Are limited in their extent

And likened to the pain of an incision

Made to cure the harms of inward ills.

释：今生我为了解脱而修习正法，此中所受的痛苦短暂而有限，就像病人为了除去腹腔内的肿瘤，而暂时忍受切割手术的痛苦一样。

23

医皆以小苦，

疗治令病除，

为灭众苦故，

当忍修行苦。

And all our doctors cure disease

By means of bitter remedies.

Likewise, to destroy a vast amount of pain,

We should be patient with our little hurts.

释：医师治病时，常以一些有轻微痛苦的疗法，来疗除病患痼疾的大苦；同样，为了消尽轮回中的无边痛苦，现在应当忍受修行中的些微苦行。

24

凡常此疗法，

良医皆不用，

巧施缓药方，

疗治众疴疾。

And yet the Supreme Healer does not use,

Like them, these common remedies.

With ways of extreme tenderness

He soothes away intense and boundless suffering.

释：然而，这只是世间常医治疗之法，医王佛陀并不如是采用，他会更善巧地使用最缓和的妙药良方，使众生于不逸不劳中疗除严重的轮回痼疾。

（\*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6月13日

整理：喜旋闻思修



第115天

第七品 精 进（续7）

25

佛陀先令行，

菜蔬等布施，

习此微施已，

渐能施己肉。

Our guide instructs us to begin

By giving vegetable greens or other little things,

That later, step-by-step, the habit once acquired,

We may be able to donate our very flesh.

释：佛陀首先教人惠施菜蔬等容易施舍的物品，等到习惯了微小的布施后，渐渐就能学习施舍自身骨肉等大布施。

26

一旦觉自身，

卑微如菜蔬，

尔时舍身肉，

于彼有何难？

For when we truly feel

Our bodies are no different from the given herbs,

What hardship can there be

In giving up, relinquishing, our very flesh?

释：一旦觉悟自身空性的本质，对之生起了像菜叶一样无足轻重的感觉，那时候舍施身肉，对他又有何困难呢？

27

身心受苦害，

邪见罪为因。

恶断则无苦，

智巧故无忧。

Sin has been abandoned, thus there is no pain;

Through having wisdom there is no more sorrow.

For so it is that mind and body both

Are injured by false views and sinfulness.

释：众生感受身心苦害，其因即是执着身心为我的邪见而造罪业。登地菩萨净除了罪业，故无有苦果；善巧通达了无我智慧，所以坦然无忧。

28

福德引身适，

智巧令心安，

为众处生死，

菩萨岂疲厌？

Merit is the true cause of the body’s ease,

While happiness of mind is had through understanding.

What can sadden those who have compassion,

Who remain within saṃsāra for the sake of beings?

释：广大的福德使菩萨身体健康舒适，善巧的智慧更使菩萨心意宁静安乐；为了利益众生而住留生死轮回，大智大悲的菩萨怎会有疲劳厌倦之心呢？

（\*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6月14日

整理：喜旋闻思修



第116天

第七品 精 进（续8）

29

以此菩提心，

能尽宿恶业，

能聚福德海，

故胜诸声闻。

For through their power of bodhichitta,

Former sins are totally consumed,

And merit, ocean-vast, is gathered in,

It’s therefore said that they excel the Shrāvakas.

释：以殊胜菩提心的力量，能消尽宿世罪业，也能迅速积聚如海一般深广的福德，以此故说大乘道要超胜声闻道。

30

故应除疲厌，

驭驾觉心驹，

从乐趋胜乐，

智者宁退怯？

Mounted on the horse of bodhichitta,

Which puts to flight all mournful weariness,

What lucid person could be in despair

Proceeding in this way from joy to joy?

释：因此应弃除对大乘菩提道心厌身疲的倦怠，欣然乘载菩提心的千里马，从安乐道驰向更殊胜的无上安乐，有智慧的人怎么退怯舍弃菩提行呢？

31

勤利生助缘，

希求坚喜舍，

畏苦思利益，

能生希求力。

The forces that secure the good of beings,

Are aspiration, steadfastness, relinquishment, and joy.

Aspiration grows through fear of suffering

And contemplation of the benefits to be attained.

释：增进精进利益众生的助缘有四种：希求心、坚毅、欢喜心和放舍心。而畏惧恶报痛苦和思维修法解脱的利益，能引生首要的助缘──希求心。

32

故断彼违品，

以欲坚喜舍。

实行控制力，

勤取增精进。

Therefore leaving everything that is adverse to it,

I’ll labor to increase my diligence,

Through aspiration and self-confidence, relinquishment and joy,

By strength of earnest application and exertion of control.

释：因此为了断除精进的违品，应该运用希求、坚毅、欢喜、放舍四助缘，以身心实行力与控制力，努力地断除懈怠增上精进。

（\*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6月17日

整理：喜旋闻思修



第117天

第七品 精 进（续9）

33

发愿欲净除，

自他诸过失，

然尽一一过，

须修一劫海。

The boundless evils of myself and others—

I must bring them all to nothing,

Even though a single of these ills

May take unnumbered ages to exhaust!

释：在发菩提心时我曾发愿：要净除自他所积的无量罪过。但是要一一尽除罪过，必须修习一大海劫的时间。

34

若我未曾有，

除过精进分，

定受无量苦，

吾心岂无惧？

And if I find within myself

No sign that faults are even starting to be cleansed,

Why does my heart not burst asunder,

Destined as I am for boundless pain?

释：如果直到现在我仍然没有培养出净除罪业的精进，那么将来一定会堕落受无量的痛苦，对此我怎能不恐惧呢？

35

发愿欲促成，

自他众功德，

成此一一德，

须修一劫海。

Good qualities for my and others’ sake,

Though they be many, I must now accomplish,

Even though for each of them

I must endeavor for unnumbered ages.

释：最初我也曾发下誓言，要努力促成自他解脱成佛的众多功德，而要一一修成其中的功德，都必须修习一大海劫的时间。

36

然我终未生，

应修功德分，

无义耗此生，

莫名太稀奇！

Acquaintance I have never gained

With even part of such great qualities.

It is indeed amazing that I render meaningless

This life that somehow I have gained.

释：可是直到现在，我尚未成就丝毫应修成的功德，毫无意义地虚耗了人生，真是莫名其妙啊！

（\*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6月18日

整理：喜旋闻思修



第118天

第七品 精 进（续10）

37

吾昔未供佛，

未施喜宴乐，

未曾依教行，

未满贫者愿；

Offerings to the Buddhas I have never made;

No feasts were ever held through my donations;

No works have I accomplished for the Teachings;

The wishes of the poor I left unsatisfied.

释：我未曾对诸佛作过广大供养；没有以广大喜乐施于众生；不曾遵行如来的教法；也不曾以财物受用满足贫穷者的心愿；

38

未除怖者惧，

未与苦者乐；

吾令母胎苦，

唯起痛苦已。

I have not saved the frightened from their fear;

The wretched I have not consoled.

My mother’s pain, her womb’s discomfort:

These alone are my accomplishments.

释：我未曾消除畏惧者心中的恐惧；也不曾使痛苦者获得安乐；我今生只是令母亲饱受怀胎之苦而已。

39

从昔至于今，

于法未信乐，

故遭此困乏，

谁复舍信乐？

My failure to aspire to Dharma

Now and in the past

Has brought me to my present dereliction.

Who therefore would spurn such aspiration?

释：从往昔入轮回到现在，我一直未曾对佛法生起过信乐，所以落得如此困顿贫乏。明白了这点，那么现在谁还会去舍弃对正法的信乐呢？

40

佛说一切善，

根本为信乐。

信乐本则为，

恒思业因果。

Aspiration, so the Sage asserted,

Is the root of every kind of virtue.

Aspiration’s root in turn

Is constant meditation on the fruits of action.

释：本师释迦牟尼佛说，一切善法的根本就是对善法胜解信乐和希求。而产生信乐善法的根本，就是经常思维因果报应的道理。

（\*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6月19日

整理：喜旋闻思修



第119天

第七品 精 进（续11）

41

痛苦不悦意，

种种诸畏惧，

所求不顺遂，

皆从昔罪生。

The body’s pains, anxieties of mind,

And all my fears of various kinds,

To be deprived of what I want—

Such is the harvest of my sinful deeds.

释：痛苦、不快乐、各种各类的恐惧，所有的欲求不顺遂，这一切恶报都出自往昔的罪行。

42

由行所思善，

无论至何处，

福报皆现前，

供以善果德。

But if my acts are good, sincerely intended,

Then no matter where I turn my steps,

The merit gained will honor me

With its resulting benefits.

释：如果实行了所信乐的善法，那么他无论到什么地方，善行的福德果报都会现前供养他以安乐。

43

恶徒虽求乐，

然至一切处，

罪报皆现前，

剧苦猛摧残。

But if, through seeking happiness, my deeds are wrong,

No matter where I turn my steps,

The knives of misery will cut me down,

The wage and retribution of a sinful life.

释：为非作歹的人，虽然想得到快乐，但是他走到任何地方，罪业的恶报都会现前，剧烈痛苦会折磨摧残他的身心。

44

因昔净善业，

生居大莲藏，

芬芳极清凉；

闻食妙佛语；

Through virtue I will rest within the cool heart of a fragrant spreading lotus,

With splendor nurtured by the sweet words of the Conqueror.

释：因往昔所修集的清净善业力，佛子将生在广大的莲花苞中，其中妙香芬芳、清凉无比；由于听闻通达了佛陀以妙音所宣的甘露法语，身心滋润而生出光彩；

（\*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6月20日

整理：喜旋闻思修



第120天

第七品 精 进（续12）

45

心润光泽生；

光照白莲启，

托出妙色身，

喜成佛前子。

Then from the lotus opened in the Sage’s light,in supreme form I will arise

To dwell, the blissful Buddha’s heir,in presence of Victorious Ones.

释：在佛光的照耀中，白色的莲苞缓缓绽放，花蕊上焕然托生出殊妙的色身，欣喜地成为佛前之法子。

46

因昔众恶业，

阎魔诸狱卒，

剥皮令受苦；

热火熔钢液，

Or else as wages of my many sins, my skin completely flayed,

I shall be utterly brought low

By creatures of the Lord of Death, who on my body pour a liquid bronze all

melted in the dreadful blaze.

释：因往昔造作众多恶业而堕落地狱的人，阎魔狱卒会先用剥皮的酷刑使他受到痛苦；然后又用热火熔化的铁水，

47

淋灌无肤体；

炙燃剑矛刺，

身肉尽碎裂，

纷堕烧铁地。

And pierced by burning swords and knives, my flesh

Dismembered in a hundred parts will fall upon the white-hot iron ground.

释：淋在他们无皮遮护的身体上；再以燃烧的剑矛刺砍，使他们身肉碎裂，纷纷掉落在烧铁地上。

48

故心应信乐，

恭敬修善法。

轨以金刚幢，

行善修自信。

Therefore I will aspire and tend to virtue,

And steep myself in it with great devotion.

And with the method stated in the Vajradhvaja,

I will train in confident assurance.

释：所以我不但应当信乐善法，还应当恭恭敬敬地修习善法，并按《金刚幢品》中所说的要领，勤行善法并修习自信心。

（注：此处中文44-47颂对应英文版的45、46颂。）

（\*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6月21日

整理：喜旋闻思修



第121天

第七品 精 进（续12）

49

首当量己力，

自忖应为否？

不宜暂莫为，

为已勿稍退。

Let me first consider my reserves—

To start or not to start accordingly.

It might be better not to start,

But once begun, I should not then withdraw.

释：修行时首先应评估自己的能力，依自力而决定应行或不应行持某法。如果因缘不具，则应暂时搁置，如果开始实行了，就不要放弃退缩。

50

退则于来生，

串习增罪苦，

他业及彼果，

卑劣复不成。

For if I do such things, the pattern will return

In later lives, and sin and pain will grow.

And other actions will be left undone

Or else will bear a meager fruit.

释：否则来世也会惯于半途而废，以此而违背誓言，增上罪恶苦果；从事其他的事情时，其善业与果也会很微劣；而且自己最终会一事无成。

51

于善断惑力，

应生自信心。

吾应独自为，

此是志业慢。

Action, the afflictions, and ability:

Three things to which my pride should be directed.

“I will do this, I myself, alone!”

These words define my pride of action.

释：在修习善业、断除烦恼和能力三方面，我应该生起自信心，心想我应独自去承担修习一切善法，这就是修学菩萨度生事业的自信心。

52

世人随惑转，

不能办自利，

众生不如我，

故我当尽力。

Overpowered by their minds’ afflictions,

Worldly folk are helpless to secure their happiness.

Compared with those who wander, I am able!

This therefore shall be my task.

释：世人都被无明烦恼控制着，无有自主，连自利也不能成办。既然众生都不能像我这样有自主力，所以我应当努力成办自他一切利益。

（\*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6月24日

整理：喜旋闻思修



第122天

第七品 精 进（续13）

53

他尚勤俗务，

我怎悠闲住？

亦莫因慢修，

无慢最为宜。

When others give themselves to low behavior,

What shall be my stance in their regard?

In any case, I’ll not be arrogant;

My best way is to give up such conceit.

释：一般世人尚且勤于世俗事务，发了菩提心的我怎能悠闲度日而不精勤修行呢？但是也不要因为傲慢好胜而修善，修学善法时最好不要间杂丝毫傲慢烦恼。

54

乌鸦遇死蛇，

勇行如大鹏，

信心若怯懦，

反遭小过损。

When they find a dying serpent,

Even crows behave like soaring eagles.

Therefore if I’m weak and feeble-hearted,

Even little faults will strike and injure me.

释：当乌鸦遇到死蛇时，它会勇猛如同大鹏一样发起攻击；同样，如果对抗烦恼的信心力量太脆弱，那么轻微的烦恼罪行都会带来严重的侵害。

55

怯懦舍精进，

岂能除福贫？

自信复力行，

障大也无碍。

But if, depressed, I give up trying,

How can I gain freedom from my abject state?

But if I stand my ground with proud resolve,

It will be hard for even great faults to attack me.

释：如果怯懦无力而舍弃精进，那么我怎能解除福德的贫乏呢？倘若生起坚强的自信心，并努力修行，那么障缘再大也不会击倒我。

56

故心应坚定，

奋灭诸罪堕，

我若负罪堕，

何能超三界？

Therefore with a steadfast heart

I’ll get the better of my weaknesses.

But if my failings get the upper hand,

My wish to overcome the triple world is laughable indeed.

释：所以我应该坚信自己能战胜所有的罪恶，如果我一再为罪恶所败，却想超越三界，那岂不是笑话吗？

（\*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6月25日

整理：喜旋闻思修



第123天

第七品 精 进（续14）

57

吾当胜一切，

不使惑胜我。

吾乃佛狮子，

应持此自信。

I will be victor over all,

And nothing shall prevail and bring me down!”

The offspring of the Lion, the Conqueror,

Should constantly abide in this self-confidence.

释：我应当战胜一切烦恼罪恶，而不让任何烦恼击败。我是三界狮王本师释迦牟尼佛之子，应该坚持这种战胜一切的信心。

58

以慢而堕落，

此惑非胜慢，

胜慢不随惑，

此慢制惑慢。

Those whom arrogance destroys

Are thus defiled; they lack self-confidence.

Those who have true confidence escape the foe,

While others fall into the power of an evil pride.

释：导致堕落的慢心是烦恼，而非此处的胜慢，胜慢不属于烦恼所摄，而是制伏傲慢烦恼的殊胜自信心。

59

因慢生傲者，

将赴恶趣道，

人间欢宴失，

为仆食人残。

When arrogance inflates the mind,

It draws it down to states of misery—

Or ruins happiness, should human birth be gained.

Thus one is born a slave, dependent for one’s sustenance,

释：从我慢烦恼而生出骄傲心的人，将会由此而造罪堕向恶趣。即使得到人身也会失去人间的种种欢乐，成为食人残余的仆役；

60

蠢丑体虚弱，

轻蔑处处逢。

傲慢苦行者，

倘入自信数，

堪怜宁过此？

Or feeble minded, ugly, without strength,

The butt and laughingstock of everyone.

These “ascetics” puffed up with conceit!

If these you call the proud, then tell me who are wretched?

释：而且会生而愚笨、丑陋、身体虚弱无力，到任何地方都将受人轻视。因傲慢烦恼而不得不忍受种种苦害者，如果有人将这种发心也当作自信，哪还有比这更可怜的愚者呢？

（\*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6月26日

整理：喜旋闻思修



第124天

第七品 精 进（续15）

61

为胜我慢敌，

坚持自信心；

此乃胜利者，

英豪自信士。

Those who uphold pride to vanquish pride, the enemy,

Are truly proud, victorious, and brave.

释：为了调伏心中的傲慢烦恼，我应该坚持能灭除一切烦恼的自信心，这才是真正具有自信的勇士，超越世间的英雄和胜利者。

62

若复真实灭，

暗延我慢敌，

定能成佛果，

圆满众生愿。

And they who stem the increase of that evil pride,

Perfect, according to their wish, the fruit of victory for beings.

释：如果能真正根除这种在意识深处潜藏蔓延的傲慢烦恼怨敌，定能成就无上佛果，圆满一切众生的愿望。

63

设处众烦恼，

千般须忍耐，

如狮处狐群，

不遭烦恼害。

When I am beleaguered by defilements,

I will stand and face them in a thousand ways.

I’ll not surrender to the host of the afflictions

But like a lion I will stand amid a crowd of foxes.

释：如果不小心陷入贪瞋等烦恼之中，一定要千方百计地忍耐对治，应该像狮子处在狐狸等群兽中一样，平静镇定而不为任何烦恼所扰乱。

64

人逢大危难，

先护其眼目；

如是虽临危，

护心不随惑。

However great may be their peril,

People will by reflex guard their eyes.

And likewise I, whatever dangers come,

Must not fall down beneath defilement’s power.

释：人们在遇到危险急难时，都会先护住自己的眼目；同样，即使一再遇到引生烦恼的危机，也应当保护自心不为烦恼所左右。

（\*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6月27日

整理：喜旋闻思修



第125天

第七品 精 进（续16）

65

吾宁被烧杀，

甚或断头颅，

然终不稍让，

屈就烦恼贼。

一切时与处，

不行无义事。

Better for me to be burned to death,

And better to be killed, my head cut off!

At no time will I bow and scrape

Before that foe of mine, defiled emotion.

Thus in every time and place

I will not wander from the wholesome path.

释：我宁愿忍受火烧、割杀，甚至于砍断头颅等折磨，但是无论如何我都不能退让屈就于烦恼怨敌；无论在任何时间、地点，都不能做不合乎正法的非理行为。

66

如童逐戏乐，

所为众善业，

心应极耽着，

乐彼无餍足。

Like those who take great pleasure in their games,

Whatever task the Bodhisattvas do,

Let them devote themselves without reserve,

With joyfulness that never knows satiety.

释：就像孩童一心一意快乐地游戏一样，我们的心应非常热衷于投入自己所修的种种善法，而且要乐于其事，永不满足。

67

世人勤求乐，

成否犹未定，

二利能得乐，

不行乐何有？

People labor hard to gain contentment

Though success is very far from sure.

But how can they be happy if they do not do

Those deeds that are the source of joy to them?

释：世人为了追求身心的快乐而努力，却不一定能因此而获得快乐，自利利他之事一定能带来安乐，但是知而不行怎能获得安乐呢？

68

如嗜刃上蜜，

贪欲无餍足；

感乐寂灭果，

求彼何需足？

And since they never have enough of pleasure,

Honey on the razor’s edge,

How could they have enough of merit,

Fruits of which are happiness and peace?

释：世人贪求五欲如同贪食剑刃上的蜜汁一样，永无餍足之时；对能招感寂静涅槃果报的善业，我当孜孜勤求，为何要对它们生起满足的感受呢？

（\*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6月28日

整理：喜旋闻思修



第126天

第七品 精 进（续17）

69

为成所求善，

欢喜而趣行；

犹如日中象，

遇池疾奔入。

The elephant, tormented by the noonday sun,

Will dive into the waters of a lake,

And likewise I must plunge into my work

That I might bring it to completion.

释：为了圆满成办心中所求的善法，应当以欢喜心而踊跃投入二利善行；就像日中酷热难当的大象，遇到清凉的水池时欣喜奔入。

70

身心具疲时，

暂舍为久继。

事成应尽舍，

续行余善故。

If impaired by weakness or fatigue,

I’ll lay the work aside, the better to resume.

And I will leave the task when it’s complete,

All avid for the work that’s next to come.

释：当身心都疲乏时，为了持之以恒，应该暂时把事情搁置下来休息。如果事情完成了，就该毫不眷恋地放下，以便再继续修习其余的善法。

71

沙场老兵将，

遇敌避锋向；

如是回惑刃，

巧缚烦恼敌。

As seasoned fighters face the swords

Of enemies upon the battle line,

I’ll lightly dodge the weapons of defilement,

And strike my enemy upon the quick.

释：好比沙场上身经百战的老战士，遇到敌人攻击时，能巧避锋芒而战胜对方；和烦恼作战时也应如此，先避开烦恼锋刃不为所伤，而后巧妙地对治、消灭烦恼。

72

战阵失利剑，

惧杀疾拾取；

如是若失念，

畏狱速提起。

If, in the fray, the soldier drops his sword,

In fright, he swiftly takes it up again.

So likewise, if the arm of mindfulness is lost,

In fear of hell, I’ll quickly get it back!

释：在战场上失落了手中利剑的战士，都会害怕被杀而立刻拾起剑来；同样，如果忘失了对抗烦恼、精进修行的正念之剑，应该想到地狱的恐怖而迅速提起正念。

（\*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7月1日

整理：喜旋闻思修



第127天

第七品 精 进（续18）

73

循血急流动，

箭毒速遍身；

如是惑得便，

罪恶尽覆心。

Just as poison fills the body,

Borne on the current of the blood,

Likewise evil, when it finds its chance,

Will spread and permeate the mind.

释：就像为毒箭所伤者，箭毒随着血液循环很快就会漫及全身；同样如果烦恼逮到了机会，罪恶染污就会立刻遍覆自心。

74

如人剑逼身，

行持满钵油，

惧溢虑遭杀；

护戒当如是。

I will be like a frightened man, a brimming oil-jar in his hand,

And menaced by a swordsman saying,

“Spill one drop and you shall die!”

This is how practitioners should hold themselves.

释：好比有人为剑所逼，捧着注满油的钵行进，如果油溢了出来，他立刻就会血溅当场，这时，捧钵者一定全神贯注地捧钵而行；同样，持戒者也应如此谨慎专注的护心。

75

复如蛇入怀，

疾起速抖落，

如是眠懈至，

警醒速消除。

Just as a man would swiftly stand

If in his lap a serpent were to glide,

If sleep and lethargy beset me,

I will speedily repulse them.

释：又如毒蛇入怀时，人们会立刻起来将牠抖落；同样，当我们察觉到睡意和懈怠生起的时候，就应立即惊醒过来把它们消除。

76

每逢误犯过，

皆当深自责，

屡思吾今后，

终不犯此过。

Every time, then, that I fail,

I will reprove and chide myself,

Thinking long that by whatever means

Such faults in future shall no more occur.

释：每次遇到疏忽而犯过错时，都应当深刻地自责，然后再三提醒自己：以后一定不犯这种错误。

（\*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7月2日

整理：喜旋闻思修



第128天

第七品 精 进（续19）

77

故于一切时，

精勤修正念，

依此求明师，

圆成正道业。

At all times and in any situation,

How can I make mindfulness my constant habit?

Thinking thus I will desire

To meet with teachers and fulfill the proper tasks.

释：总之在任何时候，都要精勤修持正念，以防罪过发生。并且以这样的心态向善知识求学，完成菩提正道的修行。

78

为令堪众善，

应于行事前，

忆教不放逸，

振奋欢喜行。

By all means, then, before I start some work,

That I might have the strength sufficient to the task,

I will recall the teachings upon carefulness

And lightly rise to what is to be done.

释：为了有能力堪任种种善行，应该在行事之前，忆念有关教言而谨慎不放逸，努力振作精神，欢喜愉悦地去进入行动。

79

如絮极轻盈，

随风任来去；

身心若振奋，

众善皆易成。

Just as flaxen threads waft to and fro,

Impelled by every breath of wind,

So all I do will be achieved,

Controlled by movements of a joyful heart.

释：就像丝絮能随风吹送而来去自如轻盈地飞舞；倘若身体轻安，为振奋的心意带动，一切善法都易于成就。

（第七品 精进品 终）

第八品 静 虑

1

发起精进已，

意当住禅定；

心意涣散者，

危陷惑牙间。

Cultivating diligence as just described,

In concentration I will place my mind.

For those whose minds are slack and wandering

Are caught between the fangs of the afflictions.

释：修行人发起精进以后，应该将心意安住于禅定，因为心意沈掉涣散的人，如同居住在烦恼巨兽的利齿之间，危险万状。

（\*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7月3日

整理：喜旋闻思修

第八品 静虑 第九品 第1颂



第129天

第八品 静 虑（续2）

2

身心若寂静，

散乱即不生，

故应舍世间，

尽弃诸俗虑。

In solitude, the mind and body

Are not troubled by distraction.

Therefore leave this worldly life

And totally abandon mental wandering.

释：如果身心远离了尘嚣和欲望获得寂静时，散乱就不会生起，所以应舍离世间，进而完全抛弃一切尘俗的思虑。

3

贪亲爱利等，

则难舍世间；

故当尽弃彼，

随智修观行。

Because of loved ones and desire for gain,

We fail to turn away from worldly things.

These, then, are the first things to renounce.

The prudent should conduct themselves like this.

释：如果贪恋亲友，爱执名利等俗事，自己则很难舍离世间；所以应当完全舍弃一切贪爱，并依循智者所说的原则去思维修习。

4

有止诸胜观，

能灭诸烦恼。

知已先求止，

止由离贪成。

Penetrative insight joined with calm abiding

Utterly eradicates afflicted states.

Knowing this, first search for calm abiding,

Found by people who are happy to be free from worldly ties.

释：依靠禅定所生的胜观，才能灭尽种种烦恼种子。知道了这个道理后，应当首先努力去求得寂止，而想修成寂止又须先使内心远离世间贪着。

5

自身本无常，

犹贪无常人，

纵历百千生，

不见所爱人。

Beings, brief, ephemeral,

Who strongly cling to what is also transient,

Will catch no glimpse of those they love

For many thousands of their future lives.

释：自己的身命本来就是无常易坏之法，如果还要贪爱无常的亲友而造罪，那只有堕入恶趣，纵然历经百千次的转生，也没有机会遇见他所喜爱的人。

（\*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7月4日

整理：喜旋闻思修



第130天

第八品 静 虑（续3）

6

未遇则不喜，

不能入等至；

纵见不知足，

如昔因爱苦。

Not seeing them, their minds will have no joy,

They therefore will not rest in equanimity.

But even if they see them, they are not content—

And as before, the pain of longing stays.

释：如果不能亲近所爱的人，心里则闷闷不乐，无法趋入等持；即使见了面，也不会知足，仍然像未见时一样因得不到所爱而痛苦。

7

若贪诸有情，

则障实性慧，

亦毁厌离心，

终遭愁叹苦。

If I crave for other beings,

A veil is cast upon the perfect truth.

Wholesome disillusion melts away,

And finally there comes the sting of pain.

释：如果贪执有情，则会障蔽自己洞见诸法实相的智慧，也会毁坏导向解脱的厌离生死之心，最终要遭受轮回诸苦的逼迫而忧恼。

8

若心专念彼，

此生将虚度，

无常众亲友，

亦坏真常法。

My thoughts are all for them,

And thus my life is frittered by.

My family and friends all change and pass, for whom

The changeless Dharma is cast out.

释：如果一心思念所贪爱的亲人，今生将毫无意义地虚度，而且贪爱无常的亲友，还会破坏对真常安乐法的证悟。

9

行为同凡愚，

必堕三恶趣；

心若赴圣境，

何需近凡愚？

For if I act like childish beings,

Sure it is that I shall fall to evil destinies.

So why do I keep company with infants,

Who lead me to a state so far from virtue?

释：如果自己的行为和凡愚者一样，那必定会堕向三恶趣；自心如果向往解脱圣境，何必亲近愚痴凡夫而增加逆缘呢？

（\*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7月5日

整理：喜旋闻思修



第131天

第八品 静 虑（续4）

10

刹那成密友，

须臾复结仇，

喜处亦生瞋，

凡夫取悦难。

One moment friends,

The next, they’re bitter enemies.

Even pleasant things arouse their discontent:

Ordinary people—it is hard to please them!

释：刹那之间，他们会成为密友；而不小心得罪了，须臾间又会变成仇敌；对于本应欢喜信受的善行也会生起瞋恚，异生凡夫真是难以取悦啊！

11

忠告则生瞋，

反劝离诸善，

若不从彼语，

瞋怒堕恶趣。

A beneficial word and they resent it,

Turning me instead from what is good.

And when I close my ears to what they say,

Their anger makes them fall to lower states.

释：进献忠言时，他们不但要生瞋恨，还会反劝我们放弃各种善法，如果不听从他们的恶言，便会大发瞋怒而堕入恶趣。

12

妒高竞相等，

傲卑赞复骄，

逆耳更生瞋，

处俗怎得益。

Jealous of superiors, they vie with equals,

Proud to those below, they strut when praised.

Say something untoward, they seethe with rage.

What good was ever had from childish folk?

释：对胜于自己者生嫉妒；对与自己相等者，则争强好胜；对卑微的人又生傲慢；受到称赞又会骄矜自满；听到逆耳之言更是怒气冲冲。与这样的凡夫交往怎会有利益呢？

13

伴愚必然生，

自赞毁他过，

好谈世间乐，

无义不善事。

Keep company with them and what will follow?

Self-aggrandizement and scorn for others,

Talk about the “good things” of saṃsāra—

Every kind of vice is sure to come.

释：与凡愚者亲近交往，必定会导致自己犯下自赞毁他的罪过；并且喜好闲谈世间的欢乐盛事，与一些无聊之事，伤风败德的不善之事。

（\*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7月8日

整理：喜旋闻思修



第132天

第八品 静 虑（续5）

14

是故近亲友，

徒然自招损，

彼既无益我，

吾亦未利彼。

Only ruin can result

From such a link between myself and others.

For they will bring no benefit to me,

And I in turn can do them nothing good.

释：总之，和愚昧的亲友交往过密，只会给自己带来损害。他们对我的修行没有什么利益可言，我也不能给他们真正的利益。

15

故应远凡愚，

会时喜相迎，

亦莫太亲密，

善系君子谊。

Therefore flee the company of childish people.

Greet them, when you meet, with smiles

That keep on terms of common courtesy,

Without inviting intimate relations.

释：因此应该远离凡愚俗情的羁缚，一旦遇上了，应和颜悦色地善待他们，但是不要过于亲密，最好采取君子之交的不亲不疏。

16

犹如蜂采蜜，

为法化缘已，

如昔未谋面，

淡然而处之。

Like bees that get their honey from the flowers,

Take only what will serve the practice of the Dharma.

Treat everyone like new acquaintances

And keep yourself from close familiarity.

释：就像蜜蜂采蜜一样，修行人为了维持修法而外出化缘，取得所需的衣食之后，便如同素昧平生，以平常心与他人相处。

17

吾富受恭敬，

众人皆喜我。

若持此骄慢，

殁后定生惧。

“Oh I am rich and well respected;

Lots of people take delight in me.”

Nourish such complacency and later,

After death, your fears will start!

释：我的利养丰厚，又受人尊重，很多人都喜欢我。如果因此而生起骄慢，死后一定难逃堕落恶趣的恐惧痛苦。

（\*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7月9日

整理：喜旋闻思修



第133天

第八品 静 虑（续6）

18

故汝愚痴意，

无论贪何物，

定感苦果报，

千倍所贪得。

Indeed, O foolish and afflicted mind,

You want and crave for all and everything.

All this together will rise up

As pain itself, increased a thousandfold.

释：因此，不辨利害得失的愚痴意识啊！今生无论你贪图名闻利养等任何事物，将来必定会感得千倍所贪事物的痛苦报应。

19

故智不应贪，

贪生三途怖。

应当坚信解，

彼性本应舍。

Since this is so, the wise have no attachments;

From such cravings fear and anguish come.

And fix this firmly in your understanding:

All that may be wished for will by nature fade to nothing.

释：所以有智慧的人，千万不要贪着外境财利，贪着这些将引生堕落三恶道的恐惧。应该坚定的相信了解：从本性来看，名利等事物都是应舍离之物。

20

纵吾财物丰，

令誉遍称扬，

所集诸名利，

非随心所欲。

For people may have gained great wealth of riches,

Enjoying reputation, sweet renown.

But who can say where they have gone to now,

With all the baggage of their gold and fame?

释：即使我的财物利养丰富，美名也传扬十方，但是今生中努力聚集的名利，却无法随心所欲地伴我去后世。

21

若有人毁我，

赞誉何足喜？

若有人赞我，

讥毁何足忧？

Why should I be pleased when people praise me?

Others there will be who scorn and criticize—

And why despondent when I’m blamed,

Since there’ll be others who think well of me?

释：如果有人毀谤我，那么再多的赞美怎值得我高兴呢？如果有人赞美我，那么讥讽毁谤又怎值得我忧伤呢？

（\*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7月10日

整理：喜旋闻思修



第134天

第八品 静 虑（续7）

22

有情种种心，

诸佛难尽悦，

何况劣如我？

故应舍此虑。

So many are the leanings and the wants of beings

That even Buddha could not please them all—

Of such a wretch as me no need to speak!

I’ll give up such concerns with worldly things.

释：有情众生有种种不同的性向和爱好，就连诸佛也难以使他们都称心满意，何况我这样卑劣无能的凡夫呢？所以我应该放弃讨好世人的念头。

23

睥睨穷行者，

诋毁富修士；

性本难为侣，

处彼怎得乐？

People scorn the poor who have no wealth,

They also criticize the rich who have it.

What pleasure can derive from keeping company

With people such as these, so difficult to please?

释：世人对清贫的苦行者非常蔑视，对利养丰厚的修行人，又经常诋毁；凡愚的本性就难以结为法侣，和他们在一起，怎么能得到真正的快乐呢？

24

如来曾宣示：

凡愚若无利，

郁郁终寡欢，

故莫友凡愚。

In kindness childish beings take no delight

Unless their own desires are satisfied.

A childish person, thus, is no true friend.

This the Tathāgatas have declared.

释：如來曾经开示说：如果不能得到所欲的名利，愚痴的凡夫就会闷闷不乐，因此不要与凡俗之辈交往。

25

林中鸟兽树，

不出刺耳音，

伴彼心常乐，

何时共安居？

In woodlands, haunt of stag and bird,

Among the trees where no dissension jars,

It’s there I would keep pleasant company!

When might I be off to make my dwelling there?

释：山林中的树木、飞鸟和走兽，不会发出刺耳烦心的言词声音，与它们相处，内心会非常安乐平静，何时我才能和它们一起快乐的安居？

（\*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7月11日

整理：喜旋闻思修



第135天

第八品 静 虑（续8）

26

何时住树下，

岩洞无人寺，

愿心不眷顾，

断舍尘世贪？

When shall I depart to make my home

In cave or empty shrine or under spreading tree,

With, in my breast, a free, unfettered heart,

Which never turns to cast a backward glance?

释：何时我能心无挂碍地安住在树荫下、岩洞中或无人干扰的寺庙里修行呢？但愿我的内心不再眷念家宅和亲友，断舍一切对尘世的贪欲。

27

何时方移栖，

天然辽阔地，

不执为我所，

无贪恣意行？

When might I abide in such a place,

A place unclaimed and ownerless,

That’s wide and unconfined, a place where I might stay

At liberty, without attachment?

释：何时我才能迁居于辽阔的自然环境中，不执着它是我所拥有的地域，心无贪执而自在的修行。

28

何时居无惧，

唯持钵等器，

匪盗不需衣，

乃至不蔽体？

When might I be free of fear,

Without the need to hide from anyone,

With just a begging bowl and few belongings,

Dressed in garments coveted by none?

释：何时我才能无忧无虑地在山林中安居，只携带着钵、滤水器等几件必需的用具，身着匪盗也不会要的粪扫衣，自在洒脱乃至于不需要作任何遮蔽、藏护。

29

何时赴寒林，

触景生此情：

他骨及吾体，

悉皆坏灭法。

And going to the charnel ground,

When shall I compare

My body with the dry bones there

So soon to fall to nothing, all alike?

释：何时我能赴往尸林，观看尸林中的惨景而生起深切的认识：他人腐烂的尸骨与我的身体，都一样是无常坏灭之法啊！

（\*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7月12日

整理：喜旋闻思修



第136天

第八品 静 虑（续9）

30

吾身速腐朽，

彼臭令狐狼，

不敢趋前尝，

其变终至此。

This form of mine, this very flesh

Is soon to give out such a stench

That even jackals won’t come close—

And that indeed is all it will become.

释：我的身体很快就会死亡、腐朽，它的臭气使贪食腐肉的狐狼，都不敢趋前品尝，这样的无常变坏结局最终一定会降临啊！

31

孑然此一身，

生时骨肉连，

死后各分散，

何况是他亲？

This body, now so whole and integral,

This flesh and bone that life has knit together,

Will drift apart, disintegrate,

And how much more will friend depart from friend?

释：自己孤零零地独身来到世间，出生时骨肉本是连在一起的，可是死亡之后也得各自分散，更何况是个体相异的亲友呢？

32

生既孤独生，

殁复独自亡，

苦痛无人摊，

亲眷有何益？

Alone we’re born, alone we come into the world,

And when we die, alone we pass away.

No one shares our fate, and none our suffering.

What need have I of “friends” who hinder me?

释：生時，自己孤零零地出生，死时也只能独自死亡。自己的苦痛无法代受，这样的亲友眷属有什么利益呢？

33

如诸行路客，

不执暂留舍，

如是行有道，

岂应恋生家。

Like those who journey on the road,

Who pause and lodge along the way,

Beings on the pathways of existence

Seize upon the lodging of their birth.

释：好比那些过路的旅人，不会贪着暂时歇脚的房舍；同样在三有中漂泊流浪的人，岂应留恋偶尔一遇的亲友和家园！

（\*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7月15日

整理：喜旋闻思修



第137天

第八品 静 虑（续10）

34

迨及众亲友，

伤痛及哀泣，

四人掮吾体，

届时赴寒林。

Until the time comes round

When four men carry me away,

Amid the grief of worldly folk—

Till then, I will away and go into the forest.

释：等到死亡時，亲友们都会围着我哀伤哭泣，然后四个人扛起我的尸体，送往尸陀林，既然最终难逃此结局，为何不趁早往那儿修行呢？

35

无亲亦无怨，

只身隐山林，

先若视同死，

殁已无人忧。

There, with no befriending or begrudging,

I will stay alone in solitude,

Considered from the outset as already dead,

Thus, when I die, a source of pain to none.

释：所以我应及早离开亲友和怨仇，独自一人隐居寂静的山林中修法。如果亲友们认为我早已不在人世，那么纵然死了，也不会有人为我伤痛哀愁。

36

四周既无人，

哀伤或为害，

故修随念佛，

无人扰令散。

Then there will be no one standing by

In tears and mourning, thus to trouble me.

And no one will be there distracting me

From thinking of the Buddha and the practice.

释：临终之时，身旁既无人痛哭或前来伤害，所以当我修习随念三宝等正法时，不会受到干扰使自己分心散乱。

37

故当独自栖，

事少易安乐，

灵秀宜人林，

止息众散乱。

Therefore in these lovely gleaming woods,

With joy that’s marred by few concerns,

Where mental wandering will cease,

I will remain in blissful solitude.

释：因此，我应当独自栖隐在容易生活，没有琐事违缘扰恼，风景灵秀，令人心旷神怡的森林里，努力止息一切掉举散乱。

（\*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7月16日

整理：喜旋闻思修



第138天

第八品 静 虑（续11）

38

尽弃俗虑已，

吾心当专一，

为令入等至，

制惑而精进。

Relinquishing all other aspirations,

Focusing myself on one intent alone,

I’ll strive to still my mind

And, calming it, to bring it to subjection.

释：舍弃一切世俗的思虑后，我应心系一缘，为了使自心得到三摩地，制伏一切烦恼而精勤修持禅定。

39

现世及来世，

诸欲引灾祸，

今生砍杀缚，

来世入地狱。

In this and in the worlds to come,

Desire’s the parent of all woe:

In this world, killing, bonds, and wounds,

And in the next, the hells and other pains.

释：无论在今生或来世，耽着五欲都会带来莫大的灾难；今生会使人遭受砍杀捆缚等痛苦，在来世更会有堕入地狱受苦的巨大苦果。

40

月老媒婆前，

何故屡恳求？

为何全不忌，

诸罪或恶名？

You send your go-betweens, both boy and maid,

With many invitations for the prize,

Avoiding, in the quest, no sin,

No deed that brings an ill renown,

释：在月老媒婆面前，为何总有人要恳求牵线作媒？为什么他们一点都不顾忌，因此而犯下重罪或招致恶名呢？

41

纵险吾亦投，

资财愿耗尽，

只为女入怀，

销魂获至乐。

Nor acts of frightful risk,

Nor loss and ruin of possessions—

All for pleasure and the perfect bliss,

That utmost penetrating kiss

释：尽管危机重重，我也要冒险尝试，就算散尽万贯家私，也心甘情愿；只因为女人的投怀送抱，能给自己带来莫大的销魂喜乐。

（\*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7月17日

整理：喜旋闻思修



第139天

第八品 静 虑（续12）

42

除骨更无余，

与其苦贪执，

非我自主躯，

何如趣涅槃？

Of what in truth is nothing but a heap of bones

Devoid of self, without autonomy!

Is this the only object of desire and lust?

Sooner pass beyond all suffering and grief!

释：然而除了一堆白骨和血肉等不净物之外，女身更无其余可贪之物；因此与其苦苦贪恋这个非我能拥有与自主的女身，何不如追求解脱的涅槃妙乐呢？

43

始则奋抬头，

揭已羞垂视，

葬前见未见，

悉以纱覆面。

What pains you went to just to lift her face,

Her face that modestly looked down,

Which, looked upon or not before,

Was always with a veil concealed.

释：初次会面时，少女鼓足勇气才敢抬头，揭开面纱后更加娇羞，只敢低头垂视，在她死亡埋葬之前，无论遇到任何男士，都得用面纱把脸遮盖起来。

44

昔隐惑君容，

今现明眼前，

鹫已去其纱，

既见何故逃？

You send your go-betweens, both boy and maid,

With many invitations for the prize,

Avoiding, in the quest, no sin,

No deed that brings an ill renown,

释：从前使你迷惑颠倒的覆纱之容，现在完全呈现在眼前，尸林中的秃鹫已经撕开她的面纱衣裳，既然看清楚了，为何你要害怕逃走呢？

45

昔日他眼窥，

汝即忙守护，

今鹫食彼肉，

吝汝何不护？

That which once you jealously protected,

Shielded from the eyes of other men,

Why, miser that you are, don’t you protect it,

Now that it’s the food of graveyard birds?

释： 昔日其他男人仅仅用眼角偷偷欣赏，你就要忙着遮挡他们的视线，今天秃鹫在撕食她的皮肉，吝啬嫉妒的你为何不去保护她呢？

（\*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7月20日

整理：喜旋闻思修



第140天

第八品 静 虑（续13）

46

既见此聚尸，

鹫兽竞分食，

何苦以花饰，

殷献鸟兽食？

Look, this mass of human flesh,

Is now the fare of carrion beasts—

And you would deck with garlands, sandalwood, and jewels,

The food and provender of others?

释：眼看着这堆不净物所聚成的尸体，为众多秃鹫、野兽所吞食，事实既然如此，你又何苦以花鬘等饰物，殷勤地奉献给这鸟兽的食物呢？

47

若汝见白骨，

静卧犹惊怖，

何不惧少女，

灵动如活尸？

Look again, this heap of bones—

Inert and dead. Why, what are you so scared of?

Why did you not fear it when it walked around,

Just like a risen corpse propelled by some strange influence?

释：如果见到白色的骷髅，即使静卧不动也会令你惊怖不安，那么像尸体一样由风大带动的少女，你为什么一点儿也不害怕呢？

48

昔衣汝亦贪，

今裸何不欲？

若谓厌不净，

何故拥着衣？

You loved it once, when clothed and draped it was.

Well, now it’s naked, why do you not want it?

Ah, you say, your need is no more there,

But why did you embrace it, all bedecked and covered?

释：从前，连为衣饰所蔽的女身都要贪爱，现在，为何不去贪爱那裸露的女尸呢？如果说，你不喜欢那不净的尸体，那么为何会拥抱着原本污秽的着衣女人而满足呢，难道是贪爱她的衣服吗？

49

粪便与口涎，

悉从饮食生，

何故贪口液，

不乐臭粪便？

From food, a single source, come equally

The body’s filth and nectar of the mouth.

So why are you delighted by saliva,

And yet repelled by excrement?

释： 人的粪便与口水，都是从饮食消化而生的脏物，你为何贪爱吸吮口水，却不喜欢臭粪便呢？

（\*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7月22日

整理：喜旋闻思修



第141天

第八品 静 虑（续14）

50

嗜欲者不贪，

柔软木棉枕，

谓无女体臭。

彼诚迷秽垢。

Taking no delight in pillows

Made of cotton soft to touch,

You claim the human form emits no stench.

Befooled by lust, its filth you do not recognize!

释：贪欲强烈的人只贪求细滑的女人躯体，而不会贪着柔软的木棉枕，他们说：“棉枕没有女人的体味。”这些人显然已被脏物迷昏了头。

51

迷劣欲者言：

棉枕虽滑柔，

难成鸳鸯眠。

于彼反生瞋。

Lustful one, befuddled by desire,

Because you cannot copulate with it,

You angrily find fault with cotton,

Soft though it may be to touch!

释：沉迷于卑劣欲望的人说：木棉枕虽光滑柔软，却无法两相交合成鸳鸯美眠。因此，有时反而会讨厌憎恨木棉枕。

52

若谓厌不净，

肌腱系骨架，

肉泥粉饰女，

何以拥入怀？

And if you have no love of filth,

How can you coddle on your lap

A cage of bones tied fast with sinews,

Plastered over with the mud of flesh?

释：如果说，你厌恶不清净的粪便等物，那么以肌腱紧系骨架，充以内脏粪尿，再用肉泥薄皮粉饰的女身，你为何要紧紧拥入怀抱呢？

53

汝自多不净，

日用恒经历，

岂贪不得足，

犹图他垢囊？

In fact you’re full of filth yourself;

You wallow in it constantly.

It is indeed just filth that you desire,

And therefore long for other sacks of it!

释： 其实，你自己拥有的不净物已经够多了，而且日用寻常，时刻都要经历伴随着它们，难道这些脏东西还不够你享受吗？为何还要贪图其他的臭皮囊呢？

（\*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7月23日

整理：喜旋闻思修



第142天

第八品 静 虑（续15）

54

若谓喜彼肉，

欲观并摸触，

则汝何不欲，

无心尸肉躯？

“But it’s the skin and flesh I love

To touch and look upon.”

Then why do you not wish for flesh alone,

Inanimate and in its natural state?

释：如果说你喜欢女人的细皮嫩肉，所以要观看并触摸她，那么你为什么不贪求那已经死亡的无心尸肉呢？

55

所欲妇女心，

无从观与触，

可触非心识，

空拥何所为？

The mind that you perhaps desire,

You cannot hold or look upon.

Whatever you can hold or see is not the mind—

Why copulate with something it is not?

释：如果说，你贪求的是女人的心，但是心识既无法观赏也无法触摸，可以触及的绝对不是心识，你无聊地拥着女身作什么呢？

56

不明他不净，

犹非稀奇事，

不知自不净，

此则太稀奇！

To fail to grasp the unclean nature

Of another’s flesh is not perhaps so strange.

But not to see the filthy nature

Of oneself is very strange indeed!

释：一个人不明白他人的身体原本不净，这还有情可原，如果对日夜紧伴的自身不干净都不知道，那就太稀奇了！

57

汝执不净心，

何故舍晨曦，

初启嫩莲花，

反着垢秽囊？

Why does the mind, intent on filthiness,

Neglect the fresh young lotus blossom,

Opened in the sunlight of a cloudless sky,

To take joy rather in a sack of dirt?

释：你这个贪爱脏东西的糊涂心意啊！在晨曦中刚刚开启的白嫩香洁莲花，你为什么不去爱乐，反而要贪着那充满污秽的臭皮囊呢？

（\*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7月24日

整理：喜旋闻思修



第143天

第八品 静 虑（续16）

58

若汝不欲触，

粪便所涂地，

云何反欲抚，

泄垢体私处？

And since you’re disinclined to touch

A place or object grimed with excrement,

Why do you wish to touch the body

Whence such excrement has come?

释：如果你不想触摸曾经涂过垢秽的地方，那为什么反而想去抚摸天天排泄粪秽等物的身体呢？

59

若谓厌不净，

垢种所孕育，

秽处所出生，

何以搂入怀？

And if you have no craving for impurity,

Why will you now embrace and kiss

What comes from such an unclean place,

Engendered likewise from an unclean seed?

释：如果说，你不喜欢肮脏的东西，那么由腥臭的受精卵子孕育而成，再从肮脏的产道生出来的女身，你为什么要紧紧搂入怀中呢？

60

粪便所生蛆，

虽小尚不欲，

云何汝反欲，

垢生不净躯。

The tiny fetid worms that come from filth—

You have no love of them.

And yet you’re lusting for a human form,

From filth arisen and replete with it.

释：粪便中长出来的蛆虫，虽然很小，你也不会想碰触它，怎么反而贪求不净胎中所生，而且充满不净物的身躯呢？

61

汝自不净身，

非仅不轻弃，

反因贪不净，

图彼臭皮囊。

Toward your own impurity

Disgust you do not feel;

And yearning and athirst for filth,

You long for other sacks of it!

释：你对自己那充满污秽的身体，不但不轻视、厌弃，反而因执爱不净之物，而贪图别人的臭皮囊，真是糊涂啊！

（\*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7月25日

整理：喜旋闻思修



第144天

第八品 静 虑（续17）

62

宜人冰片等，

米饭或菜蔬，

食已复排出，

大地亦染污。

Pleasant substances like camphor,

Rice, and fresh green herbs—

Put them in your mouth and spit them out:

The earth itself is fouled thereby!

释：宜人的冰片等香料，可口美味的米饭和菜蔬，吃进身体后再排泄出来，竟然连大地都会被熏臭染污。

63

垢身浊如此，

亲见若复疑，

应观寒尸林，

腐身不净景。

If still you doubt such filthiness,

Though it is very plain for all to see,

Go off into the charnel grounds;

Observe the fetid bodies there abandoned.

释：身体的污浊是显而易见的，如果你仍有怀疑，应该到寒林中去瞧瞧，看看那些腐臭的弃尸和其他噁心的景象。

64

皮表迸袭尸，

见者生大畏，

知已复何能，

好色生欢喜？

When their skins are peeled away,

You feel great horror and revulsion.

Now that you have understood,

How can you still take joy in such a thing?

释：尸林中的那表皮迸裂，血肉不净狼籍的腐尸景象，看到的人都会十分害怕，认清身体的真相后，怎可能再去贪爱那不净的身躯呢？

65

涂身微妙香，

栴檀非她身，

何以因异香，

贪着她身躯？

The scent that now perfumes the skin

Is sandalwood and nothing else.

Yet how is it that one thing’s fragrance

Causes you to long for something else?

释：女人身上所散发的微妙香气，发自涂抹的栴檀香水而非她的身体，既然如此，为何因那不相干的香气，而贪着女人的躯体呢？

（\*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7月26日

整理：喜旋闻思修



第145天

第八品 静 虑（续18）

66

身味若本臭，

不贪岂非善？

贪俗无聊辈，

为何身涂香？

Is it not best to have no lust

For something that by nature stinks?

The worldly crave beside their purpose—

Why do they anoint their flesh with pleasant scents?

释：如果身体本来就是臭恶的，那么不去贪着它岂非明智之举吗？那些贪爱低俗欲乐的无聊之辈，为什么偏要在不净身上涂抹香水呢？

67

若香属栴檀，

身出乃异味，

何以因异香，

贪爱女身躯？

For if this scent is sandalwood,

How can it be the perfume of the body?

How is it that the fragrance of a thing

Induces you to crave for something else?

释：妙香如果是从栴檀香水所发出，而身体的味道与此完全不同，那何必为了那不相干的香气，而贪爱女人的身躯呢？

68

长发污修爪，

黄牙泥臭味，

皆令人怖畏，

躯体自本性，

何以苦贪着？

With lanky hair, with long nails overgrown,

With dirty teeth all reeking with the stink of slime,

This body, naked, as it is, untended—

Is indeed a horror to behold!

释：蓬散脏乱的长发，又长又尖的污黑指甲，黄斑斑的牙齿，浑身的油汗泥秽臭味，如果这些可怕的现象都是人体的本来面目，那么你何必贪着伪饰的身体呢？

69

饰身伤己器，

何故令锋利？

自迷痴狂徒，

呜呼满天下！

Why go to such excess to clean and polish

What is but a weapon that will injure you?

The cares that people squander on themselves in ignorance

Convulse the universe with madness.

释：伪饰身体就像伤害自己的武器一样，你为什么拼命去磨利它呢？呜呼！这种自我诳惑的痴狂之徒，遍满天下都有啊！

（\*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7月29日

整理：喜旋闻思修



第146天

第八品 静 虑（续19）

70

寒林唯见骨，

意若生厌离，

岂乐活白骨，

充塞寒林城？

When you saw the heaps of human bones,

You felt revulsion in the charnel ground.

And will you take delight in cities of the dead

Frequented by such skeletons that live and move?

释：在寒林中，只是见到不动的尸骨，就会使人害怕而心生厌离，那么你怎会喜欢住在那充满活动白骨的寒林城镇呢？

71

复次女垢身，

无酬不可得，

今生逐尘劳，

彼世遭狱难。

What’s more, possession of another’s filth

Is not to be acquired free of charge.

All is at a price: exhaustion in this life,

And in the next, the suffering of hell!

释：再者，那充满污垢的女身，不付出代价是得不到的，贪者今生必须为她一辈子奔波劳碌，来世也还要因此饱受地狱等苦难。

72

少无生财力，

及长怎享乐？

财积寿渐近，

衰老欲何为？

To gather riches young boys are unable,

And what can they enjoy when they’re full grown?

The whole of life is spent in gaining wealth,

But then they’re old—too old to satisfy their lust!

释：年少时没有能力赚钱，长大了以后，凭什么享受欲乐呢？盛年之时为了积聚钱财而辛劳，等钱财积聚起来时，年纪也老了，衰朽老翁还要色欲做什么呢？

73

多欲卑下人，

白日劳力竭，

夜归精气散，

身如死尸眠。

Some are wretched in their great desire,

But worn out by their daylong work,

They go home broken by fatigue

To sleep the slumbers of a corpse.

释：有些多欲的低贱苦力，白日的劳作使体能耗尽，晚上回家时困顿至极，身如死尸一样睡在床上，无法享受欲乐。

（\*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7月30日

整理：喜旋闻思修



第147天

第八品 静 虑（续20）

74

或需赴他乡，

长途历辛劳，

虽欲会娇妻，

终年不相见。

Some, wearied by their travels far from home,

Must suffer separation from their wives

And children whom they love and long to see.

They do not meet with them for years on end.

释：有些人为了生计而远赴他乡，历尽长途跋涉的艰辛，虽然他们渴望与娇妻欢聚，却一年也难得见上一面。

75

或人为谋利，

因愚卖身讫，

然利犹未得，

空随业风去。

Some, ambitious for prosperity,

Not knowing how to get it, sell themselves.

Happiness eludes their grasp and pointlessly

They live and labor for their masters.

释：也有人为了谋求微薄的利益，愚昧地出卖自身，然而应得的财利还没有到手，自己已经随业风漂泊而去了。

76

或人自售身，

任随他指使，

妻妾纵临产，

荒郊树下生。

Some sell themselves, no longer free,

In bondage, slavery to others.

And, destitute, their wives give birth

With only trees for shelter, in the wild.

释：有人自卖其身为人仆佣，自己一点自主权也没有，完全要听任主人的差遣，即使是妻子临产之时，也只能到荒郊野地或树下生孩子。

77

欲欺凡夫谓：

求活谋生故，

虑丧赴疆场，

为利成佣奴。

Fools deceived by craving for a livelihood

Decide that they will make their fortune

In the wars, though fearful for their lives.

And seeking gain, it’s slavery they get.

释：被贪欲所蒙蔽的凡夫说：“为了生存，我必须设法赚取养家活口的资财。”因此虽然担心送命，仍然披甲从军，为了蝇头小利而成为奴仆。

（\*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7月31日

整理：喜旋闻思修



第148天

第八品 静 虑（续21）

78

为欲或丧身，

或竖利戈尖，

或遭短矛刺，

乃至火焚烧。

Some, as the result of craving,

Have their bodies slashed, impaled on pointed stakes.

Some are wounded, run through by the lance,

While some are put to death by fire.

释：有人为了贪欲，或被杀身亡；或被人从肛门贯穿头顶，竖挂在利戈尖上；或遭到短矛的刺杀，或被投入火中烧死。

79

积护耗尽苦，

应知财多祸，

贪金涣散人，

脱苦遥无期。

The pain of gaining, keeping, and of losing all!

See the endless hardships brought on us by property!

For those distracted by their love of wealth

There is no chance for freedom from the sorrows of existence.

释：财富的积聚、守护、耗散过程中充满着痛苦及苦因，以此应知财产是无边祸害的根源，那些为贪爱金钱而散乱的人，永远没有机会脱离三有的痛苦。

80

贪欲生众苦，

害多福利少，

如彼拖车牲，

唯得数口草。

They indeed, possessed of many wants,

Will suffer many troubles, all for very little:

They’re like the ox that pulls the cart

And catches bits of grass along the way.

释：贪欲财利一定会导致众多的痛苦，因而这种行为害多利少，就像那正在拉车的牛马等牲畜，吃几口路旁的草一样，得不偿失。

81

彼利极微薄，

虽畜不难得，

为彼勤苦众，

竟毁暇满身。

For sake of such a paltry thing,

Which is not rare, which even beasts can find,

Tormented by their karma, they destroy

This precious human life so hard to find.

释：其实，像养家糊口这些微小的利益，就连傍生也不难办到；但是，无知的人们竟然为了这些而奔波受苦，糟蹋了难得的暇满人身。

（\*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8月1日

整理：喜旋闻思修



第149天

第八品 静 虑（续22）

82

诸欲终坏灭，

贪彼易堕狱，

为此瞬息乐，

须久历艰困。

All that we desire is sure to perish,

On which account we fall to hellish pain.

For what amounts to very little

We must suffer constant and exhausting weariness.

释：五欲总是坏灭无常之法，但是贪着它却容易使人堕入地狱恶趣；为了那瞬间的享乐，也必须长期忍受艰难困苦。

83

彼困千万分，

便足成佛道。

欲者较菩萨，

苦多无菩提。

With but a millionth part of such vexation

Enlightenment itself could be attained!

Those who crave are plagued far more than those engaged upon the path,

Yet Buddhahood is not what they attain!

释：只要以追逐欲乐所付出艰辛努力的千万分之一去修行正法，就足以成就无上的佛道。与修菩萨行的菩萨比起来，贪欲者苦难无际却没有证得菩提的福份。

84

思维地狱苦，

始知诸欲患，

非毒兵器火，

险地所能拟。

Reflect upon the pains of hell and other evil states!

Weapons, fires, and poisons,

Yawning chasms, hostile foes—

None is on a level with our cravings.

释：如果仔细思维地狱恶趣的痛苦，就会知道五欲对人们的伤害，不是毒药、兵器、烈火、危崖、怨敌的祸害所能比拟。

85

故当厌诸欲，

欣乐阿兰若。

离诤无烦恼，

寂静山林中，

So, revolted by our lust and wanting,

Let us now rejoice in solitude,

In places empty of all conflict and defilement:

The peace and stillness of the forest.

释：因此，初学的菩萨应当厌离五欲，欣乐地安住于寂静兰若而修持禅定。那没有诤斗烦恼，寂静无人的山林中。

（\*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8月2日

整理：喜旋闻思修



第150天

第八品 静 虑（续23）

86

皎洁明月光，

清凉似檀香，

倾泄平石上，

如宫意生欢。

Happy those intent on others’ good,

Who roam in pleasant places formed of massive stone,

Refreshed by moonlight’s sandal-scented beams,

By gentle woodland breezes soothed!

释：皎洁的明月光，清凉得犹如栴檀香露，轻柔地涂敷在宽阔平坦的岩石上，禅修的岩窟舒适如同王宫，令人心意轻松愉悦。

87

林风无声息，

徐徐默吹送，

有福瑜伽士，

踱步思利他。

(See above for the English translation of this verse.)

释：林间万籁无声，微风徐徐地吹拂，有福德的瑜伽行者，踱着细步，静思利他的菩提心。

88

空舍岩洞树，

随时任意住，

尽舍护持苦，

无忌恣意行。

In caves, beneath the trees, in houses left abandoned,

May we linger long as we might wish.

Relinquishing the pain of guarding our possessions,

Let us live in freedom, unconfined by cares.

释：无人处的茅舍，岩洞与大树，随时都可任意安住，以此也免除了一切储存和守护财产的痛苦，可以无拘无束专心地修行。

89

离贪自在行，

谁亦不相干，

王侯亦难享，

知足闲居欢。

To have such liberty unmarred by craving,

Loosed from every bond and tie—

A life of such contentment and such pleasure,

Even Indra would be pressed to find!

释：像这样远离贪着，自由自在的修行者，无论是谁都不能干扰他，就算是帝释天王等，也难享有这种知足的山居修行之乐。

（\*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8月5日

整理：喜旋闻思修



第151天

第八品 静 虑（续24）

90

远离诸尘缘，

思彼具功德，

尽息诸分别，

观修菩提心。

Reflecting in such ways as these

Upon the excellence of solitude,

Pacify completely all discursiveness

And cultivate the mind of bodhichitta.

释：如上思维远离身心尘缘，安住阿兰若的种种功德后，就应止息妄想分别，观修大乘菩提心。

91

首当勤观修，

自他本平等；

避苦求乐同，

护他如护己。

Strive at first to meditate

Upon the sameness of yourself and others.

In joy and sorrow all are equal;

Thus be guardian of all, as of yourself.

释：首先应当精勤观修，自己和他人本来平等，避苦求乐是我与众生共同的需求，所以应像爱护自己一样爱护其他众生。

92

手足肢虽众，

护如身相同；

众生苦乐殊，

求乐与我同。

The hand and other limbs are many and distinct,

But all are one—the body to be kept and guarded.

Likewise, different beings, in their joys and sorrows,

Are, like me, all one in wanting happiness.

释：一个人的手脚等不同部位虽然众多，但是把它们都当成自身一部分来保护却相同；同样，众生的苦乐感受虽然互异，但是，追求快乐的意愿却和我完全相同。

93

虽吾所受苦，

不伤他人身，

此苦亦当除，

执我难忍故。

This pain of mine does not afflict

Or cause discomfort to another’s body,

And yet this pain is hard for me to bear

Because I cling and take it for my own.

释：虽然自身所感受的痛苦，不会伤及他人的身心，但是这些痛苦我也应该解除，因为自己执着身为我而极难忍受。

（\*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 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8月6日

整理：喜旋闻思修



第152天

第八品 静 虑（续25）

94

如是他诸苦，

虽不临吾身，

彼苦仍应除，

执我难忍故。

And other beings’ pain

I do not feel, and yet,

Because I take them for myself,

Their suffering is mine and therefore hard to bear.

释：同样，虽然别人遭受的那些痛苦，不会转移到我身上，不过，我还是应当解除它们，因为一旦将他人的身体执为我，我也会为之而难以忍受。

95

吾应除他苦，

他苦如自苦；

吾当利乐他，

有情如吾身。

And therefore I’ll dispel the pain of others,

For it is simply pain, just like my own.

And others I will aid and benefit,

For they are living beings, like my body.

释：我应该解除他人的痛苦，因为他人之苦也是苦，就像自己的痛苦一样；我应当利乐众生，因为自他都是有情，使众生快乐就如同使自身快乐一样。

96

自与他双方，

求乐既相同，

自他何差殊？

何故求独乐？

Since I and other beings both,

In wanting happiness, are equal and alike,

What difference is there to distinguish us,

That I should strive to have my bliss alone?

释：既然自己与别人两方面，都同样追求快乐，那么自他的需求有何差别，为何只求自己一个人的快乐呢？

97

自与他双方，

恶苦既相同，

自他何差殊？

何故唯自护？

Since I and other beings both,

In fleeing suffering, are equal and alike,

What difference is there to distinguish us,

That I should save myself and not the others?

释：既然自他两方面，都同样不喜欢痛苦，那么他们和我的心理需求有何区别呢？为什么不爱护别人而只爱护自己呢？

（\*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8月7日

整理：喜旋闻思修



第153天

第八品 静 虑（续26）

98

谓彼不伤吾，

故不护他苦；

后苦不害今，

何故汝防护？

Since the pain of others does no harm to me,

I do not shield myself from it.

So why to guard against “my” future pain,

Which does no harm to this, my present “me”?

释：如果说，他的痛苦不会伤害到我，所以不需要替他防护解除痛苦；那么未来的痛苦现在也不会伤害你，你又何必防范它呢？

99

若谓当受苦；

此诚邪思维！

亡者他体故，

生者亦复然。

To think that “I will have to bear it”

Is in fact a false idea.

For that which dies is one thing;

What is born is something else.

释：如果说，不防患未然，将会使我在以后受苦。这完全是一种邪的分别念，当下的“我”怎可能受未来之苦呢？因为死者是今生的“我”，而转生受苦者又是另一个生命体。

100

若谓自身苦，

应由自防护；

足苦非手苦，

何故手护足？

“It’s for the sufferers themselves,” you’ll say,

“To shield themselves from injuries that come!”

The pain felt in my foot is not my hand’s,

So why, in fact, should one protect the other?

释：如果说，发生在一个人身上的任何痛苦，应当由受苦者自己去防护；照这种观点，那么脚的痛苦不属于手的痛苦，手又何必多管闲事，忙着去保护脚呢？

101

若谓此非理，

执我故如此；

执自他非理，

唯当极力断。

“True, it’s inadmissible,” you’ll say,

“It happens simply through the force of ego-clinging.”

But what is inadmissible for others and myself

Should be discarded utterly!

释：如果说，防患于未然和以手护脚虽然不合理，但自己已经习惯执着为我和我所，所以会这样做；而执着自他有分别的心念也不合理，应当尽力断除这种轮回根本的邪见。

（\*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8月8日

整理：喜旋闻思修



第154天

第八品 静 虑（续27）

102

相续与蕴聚，

假名如军鬘；

本无受苦者，

谁复感彼苦？

Continua and gatherings, so-called,

Like garlands and like armies, are unreal.

So there is no one to experience pain

For who is there to be its “owner”?

释：所谓前世后世的相续和五蕴聚合，都只是假名而已，就像念珠和军队一样；既然本来就没有受苦者，那么还有谁在感受痛苦呢？

103

既无受苦者，

诸苦无分别。

苦故即当除，

何需强区分？

Suffering has no “possessor,”

Therefore no distinctions can be made in it.

Since pain is pain, it is to be dispelled.

What use is there in drawing boundaries?

释：既然没有真实独立自存的受苦者，痛苦也就没有什么分别。所以只要是苦就应解除，何必坚持区分自他呢？

104

不应有此诤：

何需除他苦？

欲除悉应除，

否则自他如。

“But why dispel the pains of all?”

You cannot argue in this way!

If “my” pain is removed, so too should that of “others.”

If theirs is not, then neither should be mine.

释：如果说既无真实的受苦者与痛苦，那何必去消除众生的痛苦呢？这种诤难不合理，因为陷入愚痴妄执中的众生仍然会被幻苦所困惑，所以要除苦就应平等地消除，否则也应平等保留自他的痛苦。

105

悲心引众苦，

何苦强催生？

若悯众生苦，

自苦云何增？

“Compassion makes us feel such pain,” you say,

“So why should we make efforts to engender it?”

But thinking of the sufferings of beings,

How can you regard as great the smart of your compassion?

释：悲济众生将为自己引来很多痛苦，为什么要强行激发悲心呢？如果菩萨一心悯念众生之苦，那么自己的痛苦怎么会增加呢？

（\*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8月9日

整理：喜旋闻思修



第155天

第八品 静 虑（续28）

106

一苦若能除，

众多他人苦，

为利自他故，

慈者乐彼苦。

And if through such a single pain

A multitude of sorrows can be cured,

Such pain as this all loving people

Strive to foster in themselves and others.

释：即使悲济众生会为自己带来痛苦，但是以一个人有限的痛苦，如果能取代众生无边痛苦，那么为了解救自己和其他众生，大慈大悲的菩萨将乐于承担这种痛苦。

107

妙花月虽知，

国王有害意，

然为尽众苦，

不惜殉自命。

Thus Supuṣhpachandra,

Knowing that the king would cause him harm,

Did nothing to escape from tribulation,

That the pains of many should be ended.

释：如《月灯三昧经》中说：妙花月菩萨虽然知道国王会杀害他，但是为了使众多有情获得解脱，他毅然前往说法，并殉道该国。

108

如是修自心，

则乐灭他苦，

恶狱亦乐往，

如鹅趣莲池。

Those whose minds are practiced in this way,

Whose joy it is to soothe another’s ills,

Will venture into hell of Unrelenting Pain

As swans sweep down upon a lotus lake.

释：像这样修习等观自他而成熟悲心的菩萨，定会乐于消除其他众生的痛苦，甚至为了利乐无间地狱众生，菩萨也会欣然而往，如同天鹅欢喜地趣入莲花池一样。

109

有情若解脱，

心喜如大海，

此喜宁不足？

云何唯自度？

The ocean-like immensity of joy

Arising when all beings will be freed,

Will this not be enough? Will this not satisfy?

The wish for my own freedom, what is that to me?

释：如果有情解脱了轮回痛苦，菩萨心中的喜悦一定会像大海一样深广无际。这样的喜悦难道你还不满足吗？为什么还要追求独自寂灭解脱之乐呢？

（\*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8月12日

整理：喜旋闻思修



第156天

第八品 静 虑（续29）

110

故虽谋他利，

然无骄矜气，

一心乐利他，

不望得善报。

The work of bringing benefit to beings

Will not, then, make me proud and self-admiring.

The happiness of others is itself my satisfaction;

I do not expect another recompense.

释：因此，菩萨虽然不停地为众生谋福利，但绝不会因此而骄矜自满。菩萨一心一意地乐于利他，而不夹杂任何希望得善报的希冀。

111

微如言不逊，

吾亦慎防护，

如是于众生，

当习悲护心。

Therefore just as I defend myself

From even slight disparagement,

In just the same way with regard to others,

I should likewise have a mind protective and compassionate.

释：对自身痛苦即使小如他人的不逊言词，我也会谨慎防护以免受伤害；同样，对于他人的任何痛苦，我也应该平等地修习慈悲爱护之心。

112

如亲精卵聚，

本非吾自身，

串习故执取，

精卵聚为我。

The drop of sperm and blood belonged to others.

Yet, through strong habituation,

I came to have in its regard a sense of “I,”

Though, in itself, it is devoid of entity.

释：就像父精母卵聚合而成的受精卵胚，本来不是我的身体，但因无始以来具生我执串习的缘故，自己错误地将它执取为我。

113

如是于他身，

何不执为我？

自身换他身，

是故亦无难。

And so, why not identify

Another’s body, calling it my “I”?

And vice versa, why should it be hard

To think of this my body as another’s?

释：同样，由其他精卵聚合而长成的他人身体，为何不能观为我呢？以自身替代他身受苦，按道理不应有任何困难。

（\*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8月13日

整理：喜旋闻思修



第157天

第八品 静 虑（续30）

114

自身过患多，

他身功德广。

知已当修习，

爱他弃我执。

Perceiving now the faults possessed by “I”,

The ocean of good qualities that are in “other”,

I shall lay aside all love of self

And gain the habit of adopting other beings.

释：自身，是众多祸患的渊薮，他人是广大功德之源，认清这个道理后，就应当精勤修习断弃对自身的执爱，而慈爱他人。

115

众人皆认许，

手足是身肢。

如是何不许：

有情众生分？

Just as hands and other limbs

Are thought of as the members of a body,

Can we likewise not consider others

As the limbs and members of a living whole?

释：每个人都会把手脚等肢体当成为身体的一部分，那么为何不同样把每一位有情，都当成众生的一部分而保护呢？

116

于此无我躯，

串习成我所；

如是于他身，

何不生我觉？

Just as in connection with this form, devoid of self,

My sense of “I” arose through strong habituation,

Why should not the thought of “I,”

Through habit, not arise related to another?

释：因长久串习，在无我的身躯上竟然产生了“我”的错觉，同样对其他有情观修为我所，为什么不能生起我的感觉呢？

117

故虽谋他利，

然无骄矜气；

如人自喂食，

未曾盼回报。

Thus when I work for others’ sake,

There’ll be no sense of boasting self-congratulation.

It is just as when I feed myself—

I don’t expect to be rewarded!

释：因此菩萨虽然一心为人谋利，却无丝毫骄矜之气；就像自己给自己喂饭一样，从来不会希求回馈或善报。

（\*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8月14日

整理：喜旋闻思修



第158天

第八品 静 虑（续31）

118

微如言不逊，

吾亦慎回护；

如是于众生，

当习悲护心。

Therefore just as I defend myself

From even slight disparagement,

Likewise for beings I shall now grow used

To have a mind protective and compassionate.

释：对微如他人不逊言词的痛苦，我也会谨慎小心地防范以免受伤害，对众生的任何痛苦，我也应该同样地对待，常修慈悲和爱护。

119

怙主观世音，

为除众怖畏，

涌现大悲心，

加持自圣号。

This is why the Lord Avalokita

Out of great compassion blessed his name,

That those caught in the midst of multitudes

Might be released and freed from every fear.

释：因此，大悲怙主观世音菩萨，为了消除众生畏惧大众等不安恐慌，慈悲地加持自己的名号，使称念圣号者获得平安宁静。

120

闻名昔丧胆，

因久习近故，

失彼竟寡欢，

知难应莫退。

And so we should be undeterred by hardships,

For through the influence of use and habit,

People even come to grieve

For those whose very names struck terror in their hearts!

释：以前连听到名称都害怕的事，由于长久亲近串习，现在偶一失去，反而会觉得忧闷不乐，所以要耐心修习，千万不要知难而退。

121

若人欲速疾，

救护自与他，

当修自他换，

胜妙秘密诀。

Those desiring speedily to be

A refuge for themselves and others

Should make the interchange of “I” and “other,”

And thus embrace a sacred mystery.

释：如果有人想以迅速有效的方法，救护自他众生以免除一切痛苦，那他应当修习自他相换菩提心这种殊胜秘密的成佛妙诀。

（\*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8月15日

整理：喜旋闻思修



第159天

第八品 静 虑（续32）

122

贪着自身故，

小怖亦生畏。

于此生惧身，

谁不似敌瞋？

Because of our attachment to our bodies,

Even little things alarm us.

This body, then, this source of so much terror—

Who would not detest it as the worst of foes?

释：由于贪着自己的身体，导致我们对微小的险难也会生起畏惧痛苦。对这恐惧之源的自身，哪个智者会不当作怨敌一样瞋恨呢？

123

千般需疗除，

饥渴身疾者，

捕杀鱼鸟兽，

伺机劫道途。

Wishing to relieve our bodies’ ills,

Our hungry mouths, the dryness of our throats,

We steal the lives of fishes, birds, and deer

And lie in wait along the road.

释：贪爱自身的人，会千方百计地为了解除饥渴、疾病，而不惜捕杀池鱼与飞鸟走兽，甚至埋伏于道途中伺机劫夺行人。

124

或为求利敬，

乃至杀父母，

盗取三宝物，

以是焚无间。

And for the sake of profit and position

Some there are who even kill their parents,

Or steal what has been offered to the Triple Gem,

Because of which, they’ll burn in hell of Unrelenting Pain.

释：有些人为了财利与别人的恭敬，甚至不惜造作杀害父母、盗取三宝财物等极重的罪业，以此而导致来世堕落无间地狱为烈火焚烧。

125

有谁聪智者，

欲护供此身？

谁不视如仇？

谁不轻蔑彼？

Where are the wise and prudent then

Who cherish, guard, and serve the body?

Who would not perceive it as their foe,

And as their foe, regard it with contempt?

释：哪个有智慧的人，会去贪执爱护与供养这个身体呢？哪位智者会不把它视如怨仇呢？哪位智者会不轻视厌离它呢？

（\*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8月16日

整理：喜旋闻思修



第160天

第八品 静 虑（续33）

126

若施何能享？

自利餓鬼道。

自享何所施？

利他人天法。

“If I give this, what will be left for me?”

Thinking of oneself—the way of evil ghosts.

“If I keep this, what will be left to give?”

Concern for others is the way of heaven.

释：如果全部布施了，自己怎么会有享受之物呢？这种自私悭吝是饿鬼之道。如果自己享用完了，拿什么布施呢？这种利他的善念，是人天善道之法。

127

为自而害他，

将受地狱苦。

损己以利人，

一切圆满成。

If to serve myself I harm another,

I’ll suffer later in the realms of hell.

But if for others’ sake I harm myself,

Then every excellence will be my heritage.

释：如果为自利而伤害别人，那一定会感受地狱恶趣的苦报。如果为了利益别人而不惜损失自己的一切，那样就会圆满福智资粮，得到一切成就。

128

欲求自高者，

卑愚堕恶趣。

回此举荐他，

受敬上善道。

Wanting what is best for me—

Stupidity, inferiority, and lower realms result!

Let this be changed, applied to others—

Honors and the realms of bliss will come!

释：那些只求自己高高在上的傲慢者，来世一定会卑贱愚昧，甚至堕落恶趣。如果扭转这种自高的心态而荐举尊敬他人，那么后世将在人天善趣中备受恭敬。

129

为己役他者，

终遭仆役苦。

劳自以利他，

当封王侯爵。

Enslaving others, forcing them to serve me,

I will come to know the state of servitude.

But if I labor for the good of others,

Mastery and leadership will come to me.

释：为了自己安乐而役使他人者，最终要遭受转成仆役，倍受被奴役的苦痛。为了利益他人而不惜劳碌自己的人，将来转为王侯，享有官爵权势。

（\*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8月19日

整理：喜旋闻思修



第161天

第八品 静 虑（续34）

130

所有世间乐，

悉从利他生；

一切世间苦，

咸由自利成。

All the joy the world contains

Has come through wishing happiness for others.

All the misery the world contains

Has come through wanting pleasure for oneself.

释：所有世间安乐，都是从利益他人的善法而生；所有世间上的痛苦，都是由谋求自我利乐而形成。

131

何需更繁叙？

凡愚求自利，

牟尼唯利他，

且观此二别！

Is there need for lengthy explanation?

Childish beings look out for themselves;

Buddhas labor for the good of others:

See the difference that divides them!

释：这何需再多费口舌解说呢？凡愚者始终追求自利，得到的只有痛苦，能仁一心利益众生，终成正觉，只要观此二者的差别便可明白。

132

若不以自乐，

真实换他苦，

非仅不成佛，

生死亦无乐。

If I do not interchange

My happiness for others’ pain,

Enlightenment will never be attained,

And even in saṃsāra, joy will fly from me.

释：如果不能以自身安乐，真实地替换别人的痛苦，那么不但不能成就佛果大安乐，在生死轮回中也不会有快乐幸福。

133

后世且莫论；

今生不为仆，

雇主不予酬，

难成现世利。

Leaving future lives outside the reckoning,

Even this life’s needs are not fulfilled:

The servants do not do their work,

And masters do not pay the wages earned.

释：暂且不论自私自利者来世果报如何；在现世，如果一个人不愿委屈自己为人劳作，雇主也不愿支付酬劳给他，这样就连今生的小利乐也无法成办。

（\*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8月20日

整理：喜旋闻思修



第162天

第八品 静 虑（续35）

134

利他能成乐，

否则乐尽失；

害他令受苦，

愚者定遭殃。

Casting far away abundant joys

That may be gained in this or future lives,

Because of bringing harm to other beings,

I ignorantly bring myself intolerable pain.

释：利他，能使自己成就今生后世的安乐；自利，则会失去一切圆满安乐；如果为了自利而伤害他人使他受苦，这种愚人一定会遭受灾殃。

135

世间诸灾害、

怖畏及众苦，

悉由我执生，

此魔我何用？

All the harm with which this world is rife,

All fear and suffering that there is,

Clinging to the “I” has caused it!

What am I to do with this great demon?

释：世间一切灾害、恐怖和痛苦，都是从我执而生，那么我还留着这个恶魔做什么呢？

136

我执未尽舍，

苦必不能除；

如火未抛弃，

不免受灼伤。

If this “I” is not relinquished wholly,

Sorrow likewise cannot be avoided.

If they do not keep away from fire,

People can’t escape from being burned.

释：假如不能完全舍弃自我爱执，必然不能根除一切自他的痛苦，就像不抛弃手中的火，便难免受灼伤一样。

137

故为止自害，

及灭他痛苦，

舍自尽施他，

爱他如爱己。

To free myself from harm

And others from their sufferings,

Let me give myself to others,

Loving them as I now love myself.

释：所以为了止息我执造成的自我伤害，也为了永远灭除众生的种种痛苦，我应当将自己完全施舍给他人，爱护众生如同爱惜自己一样。

（\*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8月21日

整理：喜旋闻思修



第163天

第八品 静 虑（续36）

138

意汝定当知：

吾已全属他。

除利有情想，

切莫更思余。

“For I am now beneath the rule of others,”

Of this you must be certain, O my mind.

And now no longer shall you have a thought

That does not wish the benefit of beings.

释：心意啊，你一定要了知：我已经完全属于他人，因此除了利益有情外，千万不要再想其余事了。

139

不应以他眼，

成办自利益；

亦莫以眼等，

邪恶待众生。

My sight and other senses, now the property of others—

To use them for myself would be improper.

And it is likewise disallowed

To use my faculties against their owners!

释：你不应再用属于他人的眼等肢体，成办自己的利益，更不能以属于他人的眼等身肢，造作恶业伤害众生。

140

故当尊有情；

己身所有物，

见已咸取出，

广利诸众生。

Thus sentient beings will be my chief concern.

And everything I see my body has

Will all be seized and offered

For the use and service of all other beings.

释：总之，应当尊重有情，以有情利乐为至上，自己所有东西，在发现后应尽量取出布施，广泛地利益其他众生。

141

易位卑等高，

移自换为他，

以无疑虑心，

修妒竞胜慢。

Take others—lower, higher, equal—as yourself,

Identify yourself as “other.”

Then, without another thought,

Immerse yourself in envy, pride, and rivalry.

释：将自己与卑下、相等及高于己者三种对象交换易位，然后毫无疑虑地以易位后的身份，对易位前的自己生起嫉妒、竞争、我慢，借此而对治烦恼，修习悲护之心。

（\*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8月22日

整理：喜旋闻思修



第164天

第八品 静 虑（续37）

142

蒙敬彼非我，

吾财不如彼，

受赞他非我，

彼乐吾受苦。

He’s the center of attention. I am nothing.

And, unlike him, I’m poor without possessions.

Everyone looks up to him, despising me,

All goes well for him; for me there’s only bitterness!

释：他受人尊敬，而我却没有；我的财产远远不如他丰裕；他受人称赞，而我备受辱骂；他称心如意而我却饱受痛苦。

143

工作吾勤苦，

度日彼安逸；

世间盛赞彼，

吾之身名裂。

All I have is sweat and drudgery,

While he’s there, sitting at his ease.

He’s great, respected in the world,

While I’m the underdog, a well-known nobody.

释：我必须勤苦工作，而他却安逸度日；他广受世人赞誉，而我却身败名裂。

144

无才何所为？

才学众悉有，

彼较某人劣，

吾亦胜某人。

What! A nobody without distinction?

Not true! I do have some good qualities.

Compared with some, he’s lower down.

Compared with some, I do excel!

释：如果我毫无才学，那该怎么办呢？其实人人都多多少少有一些本事，他虽然比我强，但胜他一筹的大有人在，而我虽卑劣，但还会有某些人比我更低劣，因此他又有什么了不起呢？

145

戒见衰退等，

因惑而非我；

故应悲济我，

困则自取受。

My discipline, my understanding have declined,

But I am helpless, ruled by my defilements.

As much as he is able, he should cure me.

I will be submissive even to his punishments.

释：我戒律废弛，见解退失等是情有可原的，因为那是由于烦恼所催而非我的意愿，所以他作为有悲心的修行人，应该尽力救助我，如果在中间遇到了困难，他也应该安忍（或释为：我自己也会安忍）。

（\*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8月23日

整理：喜旋闻思修



第165天

第八品 静 虑（续38）

146

然吾未蒙济，

竟然反遭轻；

彼虽具功德，

于我有何益？

The fact is he does nothing of the sort!

By what right, then, does he belittle me?

What use, then, are his qualities to me—

Those qualities of which he’s so possessed?

释：然而我不但沒有得到他的济助，反而遭到轻视，他虽然有才学功德，但对我又有什么益处呢？

147

不悯愚众生，

危陷恶趣口，

向外夸己德，

欲胜诸智者。

Indifferent to the plight of living beings,

Who tread the brink of evil destinies,

He makes an outward show of virtues,

And even wants to vie with sages.

释：他对无知无能、身陷恶趣口中的众生，视若无睹，毫无悲悯之心，而且还在向别人虚夸自身功德，想以此胜过其他智者。

148

为令自优胜，

利能等我者，

纵诤亦冀得，

财利与恭敬。

That I might excel, outstripping him—

Him, regarded as my peer and equal!

In contests I will certainly secure

My fame and fortune, public renown

释：为了使自己优越超胜，那些在财产能力等各方面与自己相等的人，纵然发生争吵也不惜，只希望能赢得更多的财利与恭敬。

149

极力称吾德，

令名扬世间；

克抑彼功德，

不令世间闻。

By every means I’ll advertise

My gifts to all the world,

Ensuring that his qualities

Remain unknown, ignored by everyone.

释：我将尽力宣扬自己的功德，令名声传扬世间各方，而对他要千方百计压制，使世人听不到他有任何优点功德名誉。

（\*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8月26日

整理：喜旋闻思修



第166天

第八品 静 虑（续39）

150

复当隐吾过，

受供而非他；

令我获大利，

受敬而非他。

I will take such satisfaction

In his evil deeds and degradation.

I will render him despicable,

The butt and laughingstock of everyone.

释：我更要设法隐藏自己的过失，使自己广受供养，而对他要完全相反，尽力显露其过失使他得不到分毫利养，使我今后获得名利地位，倍受恭敬，而不让他获得任何名利。

151

吾喜观望彼，

沦落久遭难，

令受众嘲讽，

竞相共责难。

I will take such satisfaction

In his evil deeds and degradation.

I will render him despicable,

The butt and laughingstock of everyone.

释：我自己心怀安乐，而希望看到他长久沦落苦难，惨遭不幸，我要使他成为众人嘲讽的笑柄，成为众人竞相责难的对象。

152

据云此狂徒，

欲与吾相争，

才貌与慧识、

种姓宁等我？

People say this pitiful nonentity

Is trying to compete with me!

But how can he be on a par

With me, in learning, beauty, wealth, or pedigree?

释：据说，这个不知天高地厚的狂徒，要想和我一争高低，难道他的见闻、才智、相貌、种姓、财富等，能和我相比吗？

153

故令闻众口，

齐颂吾胜德，

毛竖心欢喜，

浑然乐陶陶。

Just to hear them talk about my excellence,

My reputation on the lips of all,

The thrill of it sends shivers down my spine,

A pleasure that I bask and revel in!

释：因此我要使他看到世人都异口同声地赞颂我的功德，我因此而汗毛直竖、欣喜若狂，完全沉浸在喜乐之中。

（\*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8月27日

整理：喜旋闻思修



第167天

第八品 静 虑（续40）

154

彼富吾夺取；

若为吾从仆，

唯予资生酬，

其余悉霸取。

Even if he does have something,

I’m the one he’s working for!

He can keep enough just to survive,

But with my strength I’ll steal the rest away.

释：他所有的财富，我一定设法夺取，如果他沦为仆从为我工作，我将只给他刚刚能维生的酬报，其余全部霸占为己有。

155

令彼乏安樂，

恒常遇祸害。

彼为堕生死，

百般折损我。

I will wear his happiness away;

I will always hurt and injure him.

He’s the one who in saṃsāra

Did me mischiefs by the hundred!

释：我要想方设法使他失去安乐，恒常遭受祸害痛苦的折磨。因为他（即自我爱执）是使我堕落生死轮回、饱受苦害折磨的祸首。

156

汝虽欲自利，

然经无数劫，

遍历大劬劳，

执我唯增苦。

Countless ages, O my mind,

You spent, desiring to attain your aims.

And what great weariness it was,

While your reward was only misery!

释：心意啊，你虽然想追求自利，然而经过了无数亿劫努力，更饱尝了无尽痛苦与艰辛，但是这种自我爱执只能让你增加痛苦而已。

157

是故当尽心，

勤行众生利。

牟尼无欺言，

奉行必获益。

And therefore now most certainly

Apply yourself completely to the good of others.

The Buddha did not lie in what he said—

You’ll see the benefits that come from it.

释：所以，你一定要尽心尽力修习正法，精勤于利益众生的菩萨行为，本师释迦牟尼佛绝无欺人之言，依教奉行必然会获得安乐利益。

（\*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8月28日

整理：喜旋闻思修



第168天

第八品 静 虑（续41）

158

若汝自往昔，

素行利生事，

除获正觉乐，

必不逢今苦。

If indeed, you had in former times

Embraced this work and undertaken it,

You could not still be lacking

In the perfect bliss of Buddhahood.

释：如果你从往昔至今，一直修习这种利他菩萨行，那么除了获得究竟圆满的正觉大乐之外，必定不会遭逢现在的烦恼痛苦。

159

故汝于父母，

一滴精血聚，

既可执为我，

于他亦当习。

Therefore, just as you identify

A drop of others’ blood and sperm,

And cling to it as though it were yourself,

Now take sentient beings—others—as your self.

释：总之，既然你能将父精母血聚合而成的身体，执着为自我，那同样对其他众生，也应如是修习相换，当成自己一样去爱护。

160

应为他密探，

见己有何物，

悉数尽盗取，

以彼利众生。

Now for others you should spy

On everything your body seems to have.

Steal it, take it all away,

And use it for the benefit of others.

释：自他相换后，我应该成为他人的密探，只要发现自身有任何他人所需之物，立刻全部盗取，用以利益众生。

161

我乐他不乐，

我高他卑下，

利己不顾人，

何不反自妒？

I indeed am happy, others sad;

I am high and mighty, others low;

I am helped while others are abandoned:

Why am I not jealous of myself?

释：如果我安乐而别人不安乐，我高高在上而别人寒微卑屈，我只顾自利而不照顾别人，那么为何不转而嫉妒自己，关怀别人呢？

（\*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8月29日

整理：喜旋闻思修



第169天

第八品 静 虑（续42）

162

吾当离安乐，

甘代他人苦。

时观念起处，

细察己过失。

Happiness, fulfillment: these I give away.

The pain of others: this I will embrace.

Inquiring of myself repeatedly

I will thus investigate my faults.

释：我要主动地舍离安乐享受，心甘情愿地取代别人所受之苦，时时内观一言一行的发心，细细检查自己大大小小的过失。

163

他虽犯大过，

欣然吾顶替，

自过纵微小，

众前诚忏悔。

When others are at fault, I’ll take

And turn the blame upon myself,

And all my sins, however slight,

Declare, and make them known to many.

释：虽然他人犯下了大过错，我也应乐意替他承担责任，自己如果有过错，即使微小也应该在众人面前诚恳地发露忏悔。

164

显扬他令誉，

以此匿己名，

役自如下仆，

勤谋众人利。

The fame of others I will magnify

That it might thus outshine my own.

Among them I will be as one who serves,

My lowly labor for their benefit.

释：我要广泛地宣扬他人的名誉功德，藉此隐藏自己的名声，我要像役使仆从一样奴役自己，为众人精勤地谋求利益。

165

此身过本多，

德寡奚足夸？

故当隐己德，

莫令他人知。

This ego is by nature rife with faults,

Its accidental gifts I should not praise.

Whatever qualities it has I’ll so contrive

That they remain unknown to everyone.

释：自己本来就是罪过累累之人，暂时生起的小功德有什么值得宣扬的呢？所以我要尽力隐藏德学，就连任何人也不让知道。

（\*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8月30日

整理：喜旋闻思修



第170天

第八品 静 虑（续43）

166

往昔为自利，

所行尽害他；

今为他谋利，

愿害悉归我！

All the harm, in short, that ego does

To its advantage and to others’ cost,

May all of it descend upon itself,

To its own hurt—to others’ benefit.

释：总之，以前为了谋求自身利乐，我对他人所作的尽是伤害恶业；现在为了他们谋求幸福，愿这一切祸害都归于我自己！

167

莫令汝此身，

猛现顽强相，

令如初嫁媳，

羞畏极谨慎。

Do not let it strut about the place,

So arrogant, so overbearing.

But like a newly wedded bride,

Let it be demure and blushing, timorous and shy!

释：如是修行时，千万不要让自身行为猛烈地表现出粗暴顽固的态度，应该像刚刚嫁人的新娘子一样，略带羞涩，畏人讥笑而谨慎地约束言行举止。

168

坚持利他行，

切莫伤众生。

妄动应制止，

逾矩当治罚。

“Do this!” “Be like that!” “Such things don’t ever do!”

It’s thus that you will bring it forcibly to heel.

And if it oversteps the mark,

Well then, apply the lash!

释：你一定要坚持利益有情，千万不能再伤害任何众生，如果妄念蠢蠢欲动，应及时制伏止息，如果心念违越了戒规，应当严厉处罚。

169

纵已如是诲，

汝犹不行善，

众过终归汝，

唯当受治罚。

And so, O mind, if still you will refuse,

Though you have been so lengthily advised,

Since every evil has its roots in you,

You are indeed now ripe for punishment!

释：心啊，虽然我已经如是教诲过你，如果你还不肯依教行善，那么将来一切过失都将归咎于你，那时只有严厉处罚你。

（\*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10月7日

整理：喜旋闻思修



第171天

第八品 静 虑（续44）

170

昔时受汝制，

今日吾已觉，

无论至何处，

悉摧汝骄慢。

The time when you could do me harm

Is in the past and now is here no more.

Now I see you! Where will you escape?

I’ll bring you down with all your haughty insolence.

释：往昔我愚笨无知，完全为你控制，如今我已经觉晓了你是一切罪恶痛苦的根源，无论你到哪儿，我都要将你的狂妄我执骄慢摧毁无余。

171

今当弃此念：

尚享自权益。

汝已售他人，

莫哀应尽力！

Let every thought of working for yourself

Be utterly rejected, cast aside!

Now that you’ve been sold to others,

Stop your whining, be of service!

释：现在你应该舍弃利益自己、以自我享受为主的想法，因为我已经将你卖给所有众生了，你不要悲伤难过，尽力去服务众生吧！

172

若吾稍放逸，

未施汝于众，

则汝定将我，

贩与诸狱卒。

For if, through being inattentive,

I do not deliver you to others,

You will hand me over, it is certain,

To the guards and janitors of hell.

释：如果我稍微不留意，没有将你布施给众生，那么你一定会执著自利而造恶业，最终将我出卖给地狱狱卒。

173

如是汝屡屡，

弃我令久苦。

今忆宿仇怨，

摧汝自利心！

For this is how so many times

You have betrayed me, and how long I’ve suffered!

Now my memory is full of rancor,

I will crush your selfish schemes!

释：我曾经多次因大意疏忽而被你出卖，并且因此而长久地受苦。如今回忆起这些宿怨，气愤难平，我一定要彻底消灭你这自私自利的心！

（\*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10月8日

整理：喜旋闻思修



第172天

第八品 静 虑（续45）

174

若汝欲自惜，

不应自爱执；

若汝欲自护，

则当常护他。

And so it is that if I want contentment,

I should never seek to please myself.

And likewise, if I wish to guard myself,

Of others I should always be the guard.

释：如果你想珍惜自己的安乐，那就不要再顽固地爱执自己了；如果你真想保护自己以免受苦难，那么就应当经常爱护他人。

175

汝愈献殷殷，

护此不净身，

彼愈趋退堕，

衰朽极脆弱。

To the extent this human form

Is cosseted and saved from hurt,

Just so, just so, to that degree,

It dwindles to a weak and fretful state.

释：对此不净秽身，你越保护得周到，它就会愈来愈趋向于衰朽脆弱，变得对小苦也不堪承受。

176

身弱欲爱增，

大地一切物，

尚且不魇足；

谁复惬彼欲？

For those who sink to such a pass,

The earth and all it holds

Are powerless to satisfy.

For who can give them all they crave?

释：身体如是脆弱下去，欲望就会不断增加，就算拥有大地上一切事物也满足不了，那样还有谁能满足它欲望呢？

177

逐欲未得足，

生恼复失意；

若人无所求，

彼福无穷尽。

Their hopeless craving brings them misery,

And evil schemes invade their minds,

While those with free, untrammeled hearts,

Will never know an end of excellence.

释：追逐欲乐永远无法得到满足，只会带来烦恼和失望、沮丧；如果一个人对世俗欲尘心无所求，他的福德快乐将会无有穷尽。

（\*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10月9日

整理：喜旋闻思修



第173天

第八品 静 虑（续46）

178

乐长身贪故，

莫令有机趁；

不执悦意物，

厥为真妙财。

Therefore for the increase of my body’s wants,

I’ll give no space, no opportunity.

And of possessions, those things are the best

That do not captivate by their attractiveness.

释：贪图安乐只会增长对身体的贪执，所以不要让自身有享乐的机会，只有不贪执任何世俗悦意之物，那才是我们最珍贵而真实的财产。

179

可怖不净身，

不动待他牵，

火化终成灰，

何故执为我？

Dust and ashes are the body’s final state—

This body which, inert, is moved by other forces.

This form so frightening and foul—

Why do I so regard it as my “self”?

释：这可怕的不净污垢之身，自己无法动弹，完全要靠心意牵动，死亡火化后它最终会成为一堆灰尘，为什么要执著这无实的脏东西为我呢？

180

无论生与死，

朽身何所为？

岂异煤等物？

怎不除我慢？

Alive or dead what difference does it make?

What use is this machine to me?

What difference will divide it from a clod of earth?

Alas that I don’t rid myself of pride!

释：不论生前之身或死后之身，这种腐朽身躯有什么用呢？它与煤炭等卑微事物有何区别？既然如此，为何不除却执身为我的傲慢呢？

181

奉承此身故，

无义集诸苦；

于此似树身，

何劳贪与嗔？

Through lavishing attention on this body,

Such sorrow have I brought myself so senselessly.

What use is all my wanting, all my hating,

For what indeed is like a log of wood?

释：因屈从身执而侍奉这个身体，我毫无意义地集聚了许多苦恼，然而色身就像树木一样，无情无义不知报恩，我又何苦为它而生起贪爱嗔恨呢？

（\*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10月10日

整理：喜旋闻思修



第174天

第八品 静 虑（续47）

182

细心极爱护，

或弃鹫兽食，

身既无贪嗔，

何苦爱此身？

Whether I protect and pamper it,

Or whether it is eaten up by carrion birds,

This body feels no pleasure, no aversion.

Why then do I cherish it so much?

释：无论是细心爱惜保护身体，或者把它丢弃给秃鹫野兽去分食，它既不生贪也不会生嗔，一点都无所谓，既然如此，我又何苦贪爱着它呢？

183

何毁引身嗔？

何赞令身喜？

身既无所知，

殷勤何所为？

Resentment when it is reviled,

Or pleasure when it is esteemed,

Neither of these two my body feels.

So why do I exhaust myself?

释：有什么诽谤能引起身体嗔恨呢？有什么赞誉能引起身体喜悦呢？身体既然对毁誉毫无所知，那我又何必殷勤地执爱着它呢？

184

若人喜我身，

则彼为吾友。

众皆爱己身，

何不爱众生？

If I say I do it since it’s loved by other people,

Others whom I thus regard as friends,

Since all appreciate the bodies that they have,

Why do I not take pleasure in them too?

释：如果说：身虽无知，但是执爱保护好它，能使他人喜欢我，成为我的好朋友。那么所有人都喜爱自身，那么我为何不同样去爱他们呢？

185

故应离贪执，

为众舍己身，

此身虽多患，

善用如宝筏。

Therefore, free from all attachment,

I will give this body for the benefit of beings.

And though it is afflicted by so many faults,

I shall adopt it as my necessary tool.

释：因此，应该远离贪执自身的恶习，为了谋求众生利益而施舍自身。自身虽然会引生许多过患，但将它看成渡越苦海的宝舟而善加运用，仍有必要。

（\*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10月11日

整理：喜旋闻思修



第175天

第八品 静 虑（续48）

第九品 智 慧

186

愚行足堪厌，

今当随圣贤，

忆教不放逸，

奋退昏与眠。

And so, enough of all my childish ways.

I’ll follow in the footsteps of the wise;

Recalling their advice on carefulness,

I’ll shun all sleep and mental dullness.

释：往昔那些愚昧散乱行为，足以使人厌倦了，今后，我要追随圣贤智者的足迹，恒时牢记圣教而不放逸，努力击退昏沈和睡眠。

187

如佛大悲子，

安忍所當行；

若不恆勤修，

何日得出苦？

Like the Buddhas’ heirs, in their compassion,

I will bear with all that should be borne.

For if I do not labor night and day,

When will my sorrows reach their end?

释：我要像大慈大悲佛子一样，忍苦耐劳地勤修正法，如果不能持之以恒地精勤修行，何时才能使自他脱离痛苦轮回大海呢？

188

为除诸障故，

回心避邪途；

并于正所缘，

恒常修三昧。

Thus to banish all obscuring veils

I’ll bend my mind from the mistaken path;

And constantly upon the perfect object

I shall rest my mind in even meditation.

释：总之，为了消除取证无上菩提道上的诸种障碍，我要彻底扭转我执恶习，远离一切邪道，并依止正所缘境，经常修习三昧。

（第八品 静虑品 终）

第九品 智 慧

1

此等一切支，

佛为智慧说。

故欲息苦者，

当启空性慧。

All these branches of the Doctrine

The Enlightened Sage expounded for the sake of wisdom.

Therefore they must cultivate this wisdom

Who wish to have an end of suffering.

释：前面的发心、静虑等一切学处，皆是佛陀为了真实智慧而说。因此，想要息灭一切烦恼痛苦的人，应当精进引生空性智慧。

（\*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10月14日

整理：喜旋闻思修

 第二册（完）