

【翻譯班】第一期  
第五課

【主頌】

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།།	三	遠惡境故惑漸減，
རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཇེལ། །		離散亂故善自增，
རིག་པ་དྲུངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ། །		心澄於法起定見，
དབེན་པ་བརྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །		依靜處是佛子行。

【翻譯練習】

ང་ཚོས་ །འ་སྐད་ལ་ །ལབ་གྱི་ཡོད་རེད།

我們 口語 說 有

ལས་དང་པོ་པ་ །ཉོན་མོངས་དང་ །འཐབ་པའི་དུས་ །མིན། །བྱོས་པའི་དུས་ །ཡིན།

初學者 煩惱 和 爭鬥之時 非 逃離<sup>iii</sup>之時 是

【老師的話】

這一段話是桑傑年巴仁波切針對「依靜處」這個偈子的第一句「遠惡境」所作的解釋。

這兩句應該不難翻譯，加油囉！

---

<sup>i</sup> །འ་སྐད་ 口語，白話

<sup>ii</sup> །ལབ་པ་ (v) 說

<sup>iii</sup> །བྱོས་པ་ (v) 逃走，逸去