

# 《修心八颂》 略释

朗日塘巴尊者 造颂  
索达吉堪布 传释

*四川色达喇荣五明佛学院*

顶礼吾等大师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇士！

顶礼大恩传承上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义！

为了渡化一切众生而发菩提心。

## 一、缘起

朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》历来都受到高僧大德们的重视和推崇，在国外，达赖喇嘛、贝诺法王及顶果钦哲仁波切等诸大德都多次为众传此要法，但他们多是念传承或稍作解释，没有较广的讲解与释经。在国内的很多

高僧大德也极其重视此《修心八颂》，尤其是我等大恩根本上师法王如意宝晋美彭措仁波切在所传讲的法要当中，把这部论放在了首要位置上。在我刚到学院时，曾听他老人家对僧众说：“一个人如果想真的修行，首先要精通三部论典，即土美仁波切著的《佛子行三十七颂》，宗喀巴大师著的《三主要道颂》及朗日塘巴尊者著的《修心八颂》。”并规定常住五明佛学院的僧众必须背诵这三部论典。

一九八六年，法王如意宝和随行人员一起朝拜各大名寺。在道罕县格鲁派名寺“日塘寺”特别为寺中格西们讲解《修心八颂》时说：“我们五明佛学院历来重视格鲁派和噶当派的论典。当年阿底峡尊者入藏时，有二十五位班智达随行，现恰好也有二十五位大堪布和我一起到各地朝拜，缘起非常好……”接着，法王令我们二十五位堪布共同背诵《修心八颂》和《三主要道颂》以供养该寺僧众。

迄今为止，法王如意宝已经为徒众传讲了十几次《修心八颂》，我自己也是在法王处得到了此论的殊胜传承。

华智仁波切在著名的《大圆满龙钦心髓前行引导文》中讲述了一个关于《修心八颂》的公案：

曾经有一位噶当派的格西“恰格瓦”，从小就依止了众多善知识，精通五部大论，对新旧密法也相当娴熟，是位具有很高智慧的大格西。

一次，他到甲夏巴格西家中，看到枕边有一个小经筐，恰格瓦格西拿起来翻阅，当见到“亏损失败我取受，愿将胜利奉献他”的词句，顿时生起猛烈信心，甚觉稀有难得。于是问道：“这个法叫什么名字？在什么地方能得到这个法？”甲夏巴格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造《修心八颂》中第五颂的后半偈，现在他还在世广转法轮，他是这个传承的源泉。”

恰格瓦格西立即动身，千里迢迢赶赴拉萨寻找朗日塘巴尊者。一路上经历了千辛万苦，到达拉萨后，他一边绕佛塔，一边打听消息。一天傍晚，从朗日方向来了一位癫病患者，恰格瓦格西向他打听朗日塘巴的消息，病人告诉他，朗日塘巴尊者刚刚圆寂了。恰格瓦格西非常难过，就问是谁继承了尊者的法位，病人说：“向雄巴格西和多德巴格西是尊者的两大弟子，但是他俩每天都在为谁做法主而争论。”此时恰格瓦格西深深感到失望。他觉得如果两位大弟子真有《修心八颂》的传承，肯定不会为谁当法主而争论的。于是放弃了去朗日寺的打算。

但实际上，两位大德并不是在争夺法主，而是在互相推让。向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长请当法主，我会象恭敬朗日塘巴尊者那样恭敬您。”多德巴格西却说：“您年轻有为，智慧深广，持戒清净，应当做法主。”两

位大德因为谦让而展开了“争论”。病人不知道原委，而使恰格瓦格西误会了。

后来恰格瓦格西听说霞洛瓦格西有真正的传承，于是就去依止了霞洛瓦格西。当时霞洛瓦格西非常出名，每天都不停地转法轮，随行弟子很多。

这样住了一段时间，关于修心方面的窍诀却一直没见传授。恰格瓦格西心不满足，对上师是否拥有此传承产生了怀疑。一次霞洛瓦格西在绕佛塔时，恰格瓦格西将自己的披单铺在上师经过的路上，请上师入座。上师说：“我没有在外面坐的习惯，绕完塔就回去了，你有什么事情就讲吧。”恰格瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败我取受，愿将胜利奉献他’的句子，这个法到底殊胜不殊胜？”上师说：“这个法也殊胜，也不殊胜。如果想要今生成佛，这个法殊胜无比；若不想今生成佛，这个法就不重要，也不殊胜了。”“请问您有这个法的传承吗？”上师答道：“我确实有此传承，这是我一生修法中最重要的一個法。”恰格瓦格西请求上师传授此法，上师说：“如果你能长久住在我身边，我也许会传给你。”于是恰格瓦格西在上师身边一住就是六年，终于得到了《修心八颂》的全部传承，并且一心专修，最后断尽了我执和我所执。

## 二、著者简述

噶当派格西朗日塘巴尊者（公元1054??1123），是阿底峡尊者六大弟子中布朵瓦格西的两大弟子之一。往昔，朗日塘巴尊者曾经发愿：生生世世皆以比丘身来渡化众生。为此，吉祥天女护法神也随之发愿：若朗日塘巴尊者生生世世现比丘相弘法利生，我也发愿生生世世护佑他完成渡生的事业。以此因缘，朗日塘巴尊者的传承弟子，都有吉祥天女作为自己的护法神。

朗日塘巴尊者终生行持清净戒律，最初于寂静处修行了很长时间，后来摄受了众多弟子，为他们广转法轮，据说随行弟子有两千多人。尊者在朗日这个地方建立“朗日寺”，所以，人们都称他“朗日塘巴”。

朗日塘巴尊者终生不露笑脸。仅有一次，一只小老鼠偷取曼茶盘上的一块大松耳石时，因自力不足，就吱儿吱儿地唤来一只小老鼠，两只老鼠一推一拉搬走了松耳石。见此情景，朗日塘巴尊者才露出了一生中唯一的笑容。

因尊者成天黑沉着脸，众人称之为“黑脸朗日塘巴”。有弟子劝他不要老是沉着脸，尊者却说：“想到轮回中的痛苦，三界之内没有一个安乐之地，没有一个欢喜之处，我无论如何都笑不出来。”

华智仁波切曾说：“如果要观想修轮回痛苦，应该象朗日塘巴那样，时时刻刻观想轮回过患，从内心深处生起对轮回的无比厌离。”有关朗日塘巴尊者的传记，在《青史》中有较广的介绍。

### 三、题目

《修心八颂》不是一部完整的论典。按照从印度所传佛教经论的行文规则，论文开头有顶礼句，结尾有回向文，这是佛教三藏不共同的特点。以此特点不仅可以区分内教和外教的经论，也可以直接从顶礼句中分清经律论三藏，又能从顶礼句中知道作者所属教派，所依止的本尊等等。而《修心八颂》前无顶礼句，后无回向文，所以，可以推知这八颂可能是朗日塘巴尊者修行法要中的一个修心窍诀。

此中“修心”是指观修自己的心相续。华智仁波切说：“修心修心修自心，以四修法修心者，身口虽无造一善，亦除解道外无趋。”所以，修心法要是整个佛法中最重要的修法。

此八颂亦是八个法要，是大乘菩萨律仪中的修行窍诀，也是根据阿底峡尊者、布朵瓦格西的菩提心窍诀为基础而作的。八个颂词虽各成一体，然而次第分明，完整地形成了一个修心法要体系。

### 四、颂义第一颂 恒怀珍爱

我于一切有情众，视之尤胜如意宝，

愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。

每个真实的修道者，都应该具足这样的心愿。我将遍三界一切有情，流转轮回的无边众生，看作是比如如意宝还殊胜的珍宝。因为，如意宝只能赐予我们暂时的利益??一财物宝贝，却不能赐予我们最大的利益??究竟涅槃，而依靠众生这个唯一殊胜的福田，种下菩提的种子，我们就能收获世间的暂时安乐和出世间的究竟安乐之果实。

比如六度中的布施度，如果没有众生，就不会有布施的对境，我们也就没办法进行布施了；又比如持戒度，烦恼是因众生而起的，如果离开了人，又怎样以持戒来对治烦恼呢？再如忍辱度，寂天菩萨说：“无害忍不生。”如果没有众生的怨恨，就不会有所修的安忍，也就不能成就安忍的功德。依此类推，精进、禅定及智慧度，都需要依靠众生才能圆满。所以，如果没有众生，就不能成就六度万行，要想证得无上正等正觉，就只能成为一种奢望了。因此，我们在修行中，应该满足众生的愿望，包括暂时乃至究竟的愿

望。在日常生活中，时时刻刻对众生怀着爱护珍惜的情意，这样的修行者才具足真正大慈大悲之心，这也是菩萨乘的精神??菩提心的真实显现。

往昔噶当派的大德们，如朗日塘巴尊者那样，具有高尚的品德，贤善的人格，这是当今修行大乘者所应努力学习的。否则，成佛作菩萨只能成为空话。如今社会，无论是学佛的人或不学佛的人，大都缺乏高尚的人格，更不用说大乘的大慈大悲心了。实在可怜！

在学佛人当中，有些在对待众生的态度上极不正确。他们一方面时常对众生发嗔恨心、生厌离心，把众生看成仇敌一般；另一方面又对诸佛菩萨心怀恭敬。寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：“敬佛不敬众，岂有经教言。”只恭敬佛菩萨不恭敬众生，佛法中哪里有这样的教言？寂天菩萨以反问的形式批评了我们这种不正确的行为。

实际上，对于“满众生愿，对众生恒常珍爱”这样的大事不能做到，虽然四处求学佛法，其修行也是绝对不会成功的。

佛经中有个公案说：往昔有父子二人，共同拥有一个如意宝。一天，父子二人到一个地方去，路途中父亲累了，想睡一会儿，临睡前对儿子说“你将如意宝收藏好，在我睡着以后，千万不要将如意宝给任何人。”父亲很快就睡着了。这时果然来了几个小偷问这小孩要如意宝，孩子说“父亲说了，如意宝不能给任何人。”小偷们于是拿了一些糖果给他，并说：“这个如意宝对你没有什么用，糖果却可以马上吃，不如我们交换吧。”小孩终于把如意宝交了出去。

父亲醒来，听说儿子因为几个糖果已经把如意宝舍弃了，心里非常伤心与失望。

学佛也是如此，如果把最重要的地方舍弃了，虽然得到了一些微利，也没有多大利益。比如，平时见这个众生不好，那个众生不顺眼，对他们生起嗔恨，舍弃了菩提心，这样的所谓修行，最多只能得到小小的功德。

所以，我们应该多阅读噶当派以及印度、藏地、汉地古今中外的高僧大德传记，看他们是怎样对待众生的。以此可知，这一颂是修行大乘法门、利益众生最究竟、最殊胜的窍诀。

## 第二颂 思维卑劣

随处与谁为伴时，视己较诸众卑劣，

从心深处思利他，恒常尊他为最上。

这个教言告诫我们，无论在何时何地，与什么人的接触中，都要把自己看得比任何人都低微卑贱。在宗喀巴大师的《事师五十颂释》的顶礼句中有“常住一切上，亦作有情仆”之句，这是赞扬文殊菩萨虽是诸佛之师，在一切有情之最上，却仍然象奴仆一样侍奉一切众生。这也是一切诸佛菩萨及高僧大德们共同的行为。他们早已具足了超离世间的功德，却又以奴仆的姿态服务于世间。正如无垢光尊者在《大圆满心性休息》中所说“上师的证悟已远离了世俗凡情，却仍然随顺世间，随顺有情，为众生做利益之事。”

这些年来，我在其它大的方面没有做什么，但在翻译藏文经论方面也象一个仆人那样做事。愿以清净之心将所翻译的经论供养给在藏地求法的汉地四众弟子。现已经翻译了不少，我打算继续在这方面精进努力。

这一颂主要讲要观自己的心，使它对任何众生不起骄慢。藏族有句谚语说：“在骄傲的山顶上存不住功德的泉水。”又，地藏王菩萨的大愿是：“地狱不空，誓不成佛，众生渡尽，方证菩提。”地藏王菩萨如果不是把众生看成比自己高贵，就不可能发下这样的宏愿。如果象高高在上的皇帝一样，怎能圆满成就这样的甚深愿力呢？所以，我们在平时的为人处事中，一方面要对众生发大菩提心，一方面又要把自己看得比任何人都卑贱，从内心深处真实思维利他。在阿底峡尊者的一生中，有三大殊胜窍诀：第一是常观自心；第二是用正知正念来对治自心；第三是如果这样长期修行就能在自心中生起菩提心。《佛子行三十七颂》中也说：“总之何处行何事，当观自心何相状，恒发正知及正念，修利他是佛子行。”可以看出，阿底峡尊者和土美仁波切二尊者的意趣是完全相同的。

一心利他，才能将众生视为如意宝，如同恭敬诸佛菩萨和大恩上师一样，把众生恭为最上。

### 第三颂 疾断烦恼

一举一动观自心，正当烦恼初萌生，

危害自与他人时，愿疾呵斥令湮除。

在娑婆世界里，众生皆有烦恼。其根本来源，显密宗都有各自的说法。显宗认为，烦恼的根本是心所烦恼和无明；密续中说：彼心起二取之缘，即是微细业风或微细精血气能作三现迁移习气。因此，显密二宗在对治烦恼的方式上也有所不同，显教是将因转为道用；密宗是将果转为道用。但在这里不作广述。

显教中，阿底峡尊者承无著菩萨的意趣，而朗日塘巴尊者又继承阿底峡尊者的宗风。

阿底峡尊者说：“求法若不对治烦恼，修行则成徒劳无益。”因此，我们求法修行的目的是对治烦恼。那么，我们应用什么样的方法来对治呢？这里，朗日塘巴尊者的窍诀是：于一举一动等四种威仪中观察自心。这个心是善？是恶？还是无记？如果是恶，则属于五毒烦恼里的那一个？有来去？有形状？有颜色？有本体吗？……这样反反复复、仔仔细细地观察自己每一刹那的心相续，有智慧的人就能以正知正念来对治烦恼。若生起烦恼、恶念立即舍弃，并痛加忏悔。而没有智慧的人却正好相反，辨不清什么是善，什么是恶，甚至将善恶颠倒，更谈不上去对治烦恼了。

烦恼由心起，如果心不起烦恼，纵然遇到某些违缘，比如身体不适生病，也不会对自己产生什么危害。现代医学、生理学也认为，痛苦与快乐主要由精神所支配。如果精神快乐，身体感受、痛苦的程度就会减少，如果心里痛苦，那么身体感受痛苦的程度就更增强了。

佛法认为，烦恼是自心习气的显现，通过对治可以完全消除。比如我们汉族四众弟子中，有的刚到学院时，个性刚强，烦恼粗重。通过一段时间的闻思修后，他们的人格逐渐变得善良，智慧逐渐增长，烦恼也随之减轻了。但在他们放松对治的时候，往昔的烦恼习气就又渐渐抬起头来了。他们再加以对治，这样久而久之，精进不懈，心就会逐渐调柔，也就将粗重的烦恼转为道用，这是每个修行人在修行过程中所现量体验到的。

“正当烦恼初萌生”一句，是讲当我们心里刚刚生起嗔恨时，必须立即觉察，并立即舍弃。如《佛子行三十七颂》云：“烦恼串习则难治，念知士持对治剑，贪等烦恼初生时，铲除其是佛子行。”在烦恼刚刚生起之时。若不及时铲除，就会危及自己与他人。比如初遇怨敌之时，应该观想众生皆有佛性，而这个人也有，所以应该平等对待。如果初接触时不这样思维观想，等到双方争吵起来，正在火头上时，就根本无法以正知正念来对治了。法王如意宝也说：“如果在烦恼刚生时没有对治，当它达到一定程度时，想对治就很困难了。”虽然在无上大圆满中讲“将烦恼转为道用……烦恼的本性即是菩提……一切都是清净等性。”但作为凡夫的我们，所看见的不清净显现，仍然是不清净的缘故。自己只能在心里愿能尽快得到将烦恼转为道用、证得等性的境界，而在行为上，仍然要从显宗的因位现行角度出发，来摧毁贪嗔痴慢嫉五毒烦恼。不然的话，刹那的嗔心就可以毁掉自己往昔所积累的福报，自害害他。一时的贪心可使自己破戒，同时又毁了他人。

所以，应时常观察自心，时常呵斥自己的恶心。以前，噶当派的大德们生起恶念时，就不吃不喝，责骂自己，痛打自己，以此来对治烦恼。

这个窍诀看来简单，其实极其甚深。每一个修学大乘的人都应该依靠这个窍诀，时时刻刻从身口意三方面努力精进修学。

这里需特别强调的是，我们要注意观察自己的语言，不要讲他人过失。《佛子行三十七颂》中说“以惑宣说佛子过，以彼减弱自功德，故入大乘士之过，不宣说是佛子行。”如果说他人过失，就违犯了菩萨戒。我们这里大部分的人都受过菩萨戒，是发了大乘菩提心的修道者，他们的所作所为都可能是菩萨渡化众生的善巧方便，所以，不能轻易妄加评论，说他们的过失。世尊曾说：“除佛以外，很少有人能知众生根器。”如果自己是佛，可以直接去说别人的过失，但现在请大家问一下自己，我是否已成佛了？

也许有人会这样反问：“堪布，您要我们不要说他人过失，为什么您天天在课堂上讲我们的过失？”这里有个开许处。以前，堪布门塞的根本上师，华智仁波切的再传弟子——一哦西阿琼堪布在讲经中，如果不高兴，就会将经夹、杯子等打在弟子的身上，常打得弟子流血不止，这种行为对金刚上师来说是开许的。而我每一天在讲你们过失的时候，一方面怕你们生烦恼，所以尽量少讲，或用比较婉转的方式来提醒你们；而另一方面又怕你们不能知道自己的过失，就不得不讲。这与你们说他人过失不同。十多年来，我从来没有因为在课堂上讲你们的过失而使师徒间产生任何矛盾。相反，使很多人认识到了自己的过失，调伏了自己的心相续。

而你们在下面说别人过失，既损了自己的善根，又使自己对他人的成见越来越深，障碍自己的修行，影响僧团的和合，于己于他都无利益。所以，在修心时，一言一行，所作所为，都必须观察、逐渐调伏刚强的性格，使心相续逐渐柔和起来。

#### 第四颂 愿惜此宝

秉性邪恶众有情，恒为猛烈罪苦迫，

见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝。

这一个修法极其殊胜。如果一个大乘行者没有具足这种功德，即生成佛是不用说了，就连一般世间的成就也难如愿。因此，我们要重视这个大乘修法中的殊胜窍诀。

现在是末法时代，大多数众生的秉性都显得很恶劣、粗暴和横蛮。他们相续中充满了邪知、邪念和邪见。那么，我们应该怎样对待他们呢？如果因为众生秉性下劣而蔑视、厌烦，从而远离这些众生，显然是不对的。这些道理在《入行论》中有详细论述，你们可以参阅。

众生和佛在本性上、究竟实相上，虽然没有一点差别，然而，在显现上，众生被烦恼所逼迫，身心都不得自在。从而形成了这样恶劣的秉性。也就是



说，众生是因为往昔无量劫以来，自己造了无数猛烈的罪业，被这些罪业所逼迫，没有自在，从而形成了极其恶劣的秉性。

然而，我们应该相信，大多数众生，尤其是信佛学佛者，都愿意制止自己的烦恼。但，强大的业力使这种美好愿望不能实现。比如嗔恨心大的人，深感嗔恨烦恼的痛苦，每当嗔恨心平息下去以后，他们心里都有份煎熬，有份挣扎，心灵极为不安。每次都想：下次再不能这样了。但当一遇嗔境，就又旧病重犯，这样反反复复，受尽折磨。

因为无始以来业力所带来的果报，如果今生不以精进修持来断除烦恼，来世就会更加不自在，更可怜，更悲惨，最后终于堕入三趣，感受无穷无尽、不可思议的痛苦。

这个时代的大多数众生，因为身、心不自在的缘故，在任何地方，任何时候，甚至毫无理由地对众生做伤害。作为修行者的我们，自己的烦恼还没有断除，是一个受外境所转的凡夫，当然也会常受恶劣众生的伤害，遭受痛苦与不安。我们应该怎样对待这样的情况呢？应该按照这里的窍诀来对待。这一颂和第二颂有相似的地方，但这一颂更进一步讲述了更深一层的修行窍诀。

“见时如遇大宝藏”，虽然各种众生有贪心大的，嗔心大的，痴心大的，慢心大的以及疑心大的，但是，我们不能厌离远离他们。实际上，我们也不可能远离他们，这一点在第一颂当中曾经讲过了。《佛子行三十七颂》也说：“欲享善物之佛子，一切损害如宝藏，是故诸众无怨心，修忍辱是佛子行。”

每当众生损害我们时，不但不生厌离和嗔恨心，反而将他们当作大宝藏，这种窍诀口头讲起来容易，心里却很难这样观修，行为上就更难以实施了。可是，我们必须首先明白道理，然后渐渐地进行修持。凡事开头难，等慢慢习惯也就成为自然。比如刚开始学电脑时，会被操纵电脑的复杂程序弄得晕头转向，但，一旦熟练之后，电脑就会成为工作的一种方便。当我们开始修这窍诀时，也会觉得与自己很难适应，只要自己坚持修下去，依靠上师的加持，不断的磨练，以后再和各种不同的人接触时，就可以运用自如了。

寂天菩萨说，假如他们害你时，一定要对他们生大悲心，如果不能生起大悲心，至少也不能生起嗔恨心。以前，仲敦巴尊者问阿底峡尊者：“如果有人打我、骂我、杀我的时候，我应该怎么办？”尊者的回答和后来土美仁波切对此所作的回答在意义上颇为相似，即“吾虽无有少罪过，何者欲断吾之头，然以悲心其诸罪，自身代受佛子行”

青海省有位著名的喇嘛嘎秋仁波切（至今仍健在），在文革期间受到了批斗，在每一次被押至会场之前，就开始发心：“今天我要为渡化无量无边的众生而发心修安忍波罗密多。”并称这是“发心殊胜”。批斗开始了，人们打他、污辱他、诽谤他，而他安住于无缘空性中修安忍波罗密多，他称这是“正行殊胜”。最后批斗结束，他默默地念回向文：“将此功德回向给所有打骂我的人，也回向给一切众生。”并称这是“回向殊胜”。文革结束，宗教政策恢复了，许多当年曾经批斗过他的人，来嘎秋仁波切面前请求忏悔，但他平淡的说：“你们没什么可忏悔的，如果不是因为你们，我就无法修安忍，这是个殊胜的方便。我现在一点也不恨你们，相反，你们大家是有功德的，请不要做什么忏悔了。”这就是大乘菩萨与众不同的道德与风范！

实际上，害我的人真和如意宝一样，是成佛不可缺少的助缘。佛曾说，只有能安忍的人才是真正的佛子。无论是在《入行论》、《佛子行三十七颂》还是在《修心八颂》当中，都为大乘行者树立了如是相同的标准。所以，我们面对怨敌，应该象报答大恩上师那样去报答他们。因为对于我们修忍辱度的大乘人来说，怨敌就是无穷无尽的宝藏，所以说要“愿恒惜此难得宝”。

### 第五颂 自受亏损

他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，

亏损失败我取受，愿将胜利奉献他。

恰格瓦格西为求这一颂的后两句，依止霞洛瓦上师六年之后，才得到了传承。他一生依止修行，最后断尽了我执及我所执。

现在在座的人当中，尤其是刚到学院的居士们，一到学院就立即得了《修心八颂》的全部传承，希望能够珍惜！

这一颂从字面上看很容易懂，然而内涵非常深广奥秘。行者如果能一直认真精进地修持，必定能够断尽一切我执，达到极高的境界。

颂词中讲，他人出于嫉妒、贪欲、嗔恚、愚昧以及粗心大意等一切不清净的发心来非理辱骂、诽谤我等，等字句包括我的金刚上师、金刚道友以及父母亲朋等人。诽谤分两种，一是“非理诽谤”，二是“合理诽谤”，比如说，我本来戒律很清净，但别人说我戒律不清净，又比如，我本来没有偷东西，而被人指责做了偷盗行为，这些都属于“非理诽谤”，再比如，我本来不是外道，别人说我是外道……如是等等。凡是不符合事实的诽谤是“非理诽谤”，符合事实的诽谤是“合理诽谤”。

一般人对“合理诽谤”还稍微能够承受，而对“非理诽谤”就简直难以承受了。文革的时候我还很小，当时，有很多人被戴上了“四类份子”的帽子。听说我的一位亲戚一下戴了三顶帽子，我非常想看看他戴的什么帽子。结果，在一次批斗会上，看到他和一些人并排站在台上，我却连一顶帽子都没有看到……这也算是一种“非理诽谤”吧。

一般人都把诽谤自己的人看成是自己最大的仇人，但，对于我们修学大乘法的人来说，诽谤辱骂等恰似如意宝一样，是生功德的宝藏，是迅速成佛的良机。布朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”我们应该观察自己的相续中是否能生起这样的心念。再深一层说，在修大乘的菩提道上，连自己的妻子儿女、自己的身体都要布施给一切众生，那么，这点诽谤辱骂又算得了什么呢？

曾经有位大德，因为他人的嫉妒而入狱多年。他说：“这是我的业力。”而甘受其报。再比如我们大家都很熟悉的米拉日巴尊者，晚年时，一位格西因为嫉妒将毒菜送给他吃，尊者观一切如梦如幻，坦然服下……这些都是大乘行者所应具有珍贵品质，是将烦恼转为道用的具体表现。

遗憾的是，现在大多数的修行人我执太重，对待他人几乎已经达到了寸步不让的地步，这样的修行岂不是“南辕北辙”吗？又有一些人，外表闭关多年，出关后，稍遇违缘就大发嗔心，这样，即使一辈子住山也没有多大益处。萨迦班智达在《格言宝藏论》中说“恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。”学佛者应该具足善良的人格，在此基础上进行修行，才能有所成就。

藏族有句谚语的意思是说，在平时，肚子吃得饱饱的晒着太阳，一切顺缘都具足的时候，大家都没有什么烦恼，象个好修行人，而一旦缺食少穿，打雷下雨，遇到一些违缘的时候，他们的修行就无影无踪了，这种情况在修行人当中经常出现。要对治这样的违缘，应该常常观清净心，观一切都如梦如幻，观一切众生都具有如来的本性。现在，因受业力的支配来伤害我，确实是不得已，如同病人本不愿意生病，但不得已生病一样。所以，我应该对他们生起大悲怜悯之心。心中一想开，就比较容易忍受别人的伤害了。接着再观想一切显现都可以用来转为道用，增上自己的修证功德，进而对众生生起感恩报恩之心。

世人常说：“吃小亏占大便宜”，“失败是成功之母”。从世间人的角度来看，我们可以在吃亏失败的过程中总结出经验教训，以便在将来得到更大的利益和胜利。从佛法的角度来看，为了究竟成佛，首先要将一切安乐送给他人；这样才可以得到最大的佛果。法王如意宝在“胜利道歌天鼓妙音”中

说：“究竟虽欲自利者，暂时利他乃窍诀。”因此，我们应该毫不犹豫地承担他人的一切过失、亏损及痛苦，而将福德、安乐、胜利奉献给他人。

这个窍诀非常甚深，本想多讲一些，但是很惭愧，我自己没有这样的修持，只是稍稍有些体会和经验，依靠这个，我再给你们稍讲一点。比如我们在日常生活中，如果经常看他人的过失，久而久之，就会觉得世界上没有一个善良的人。而经常看他人的功德，常常思维他人对自己的恩德，习惯了，就会对人人都生起感恩之心。如同有眼病的人见到雪山是黄色，而没有眼病的人看雪山却是白色，如是一切都是自心所产生。了知这个以后，我们就应该把它融入到修行当中去。炉霍县多芒寺中有一位那西堪布，他看任何人都是好人，从来不看他人的缺点。即便是看到了，他都说“不能说他人的过失，这也许是佛菩萨的渡生方便，有不共同的密意。”所以，他从来不与他人争辨是非。

俗话说：人往高处走，水往低处流。修道中的高处就是前面所讲大德们的行为，这一点与世间恰恰相反。应将世间所有的痛苦、亏损、失败归于自己，将一切胜利、安乐奉献给他人。而不能开始象菩萨，中间是凡夫，最后成魔王，我执膨胀，堕入恶趣。

这个窍诀词句简单，意义深奥。为了使大家加深理解，我加了一些教证和公案。真正要圆满修持《修心八颂》，只有一地或八地以上的菩萨才行。不过，我们可以作相似的修持，依照这个窍诀，上师的加持，在心地上多下功夫，渐渐就能趣入这样的境界。

## 第六颂 视害为师

吾昔饶益助某人，且曾深心寄厚望，

彼虽非理妄加害，愿视彼为善知识。

《修心八颂》对修学显密教法都有很大利益。因几位弟子的祈请，这次讲了这部论典，我非常感谢他们。相信这部法会对我们中的绝大多数人今后的修行、做人方面都有一定的帮助。

如果修行和做人不能相应，哪怕是在山上闭关多年，“修行很好”，但下山之后还是不能与人相处，遇到违缘，自己没有办法遣除。这样做，一方面使他人对佛法不起信心，另一方面也容易使自己一再遭受挫折而退失修道之心。我们在座的人中不敢说没有菩萨，但差不多都显现的是凡夫形相。我们生活在这样一个娑婆世界里是非常可怜的。在学院里，你们中的大多数人都信仰三宝和因果，所以要比一般人好得多。而回到大城市里，你周围的人都不知因果取舍，不信仰三宝。在这种恶劣环境中，你们一定要牢记此中所讲

的窍诀，一遇到烦恼之时，就立刻用窍诀去把自己的烦恼调伏，犹如战场上的勇士，一遇到敌人就会迅速抽出武器来把敌人消灭掉一样。

以前噶当派的大德们，尤其重视第五颂的后两句。我们如果把这两句抄下来贴在家里明显的地方，时常警策自己，相信会对自己的修行有所帮助。

过去我在读师范学院时，很喜欢将与自己相应的格言、警句贴在自己宿舍的墙上，在出门或在吃饭之前都先看一看，结果对自己的道德修养、完善人格都起了一些帮助作用。比如“不因称赞而高兴，不因辱骂而悲伤，善持自之功德者，此乃正士之法相”等等，经常看这些，才知道自己做人很差。

我们如果仅仅只懂一点道理，相似而行或者甚至连道理也不懂，每天只念心咒、观明点、办个皈依证，就自以为是个佛教徒了，我们的这种行为对自己的相续不可能有真实的利益。从噶当派大德的传记中，我们看到他们的心是如何的善良，行为是如何的清净。相反，我们看看自己又是怎样的呢？希望大家多看看他们的传记，以增加自己修法的信心，精进努力，使自己走到修心的轨道上来。

修行好的人，对整个社会都有利。所以，如果佛教教育深入每个人的心中，那么，整个国家的社会道德都会随之而提高。目前，很多学佛的人还没有这样的能力，但希望在以后有能力的时候，能将整个社会的道德、做人的标准扭转佛法上来，使人们尽量不造恶业，多做善事，懂得取舍因果等。因此，修学佛法对社会文明和世界和平都有重大深远的意义。

现在开始讲第六颂。以前，自己对他人无论在人力、财力、或者在修学佛法上都给予过种种帮助，心中对此人寄予厚望，愿他不负所望。但是，他不知报恩，反而以种种不应理的方式加害于我，正如麦彭仁波切在《释迦佛传记》中讲的，佛陀在因地修安忍度时，曾冒着生命危险救了他人，此人不但不知报恩，反而伤害他一样。现在社会上的这种事情随处可见，对此，我们应该抱着什么样的态度去对待这些人呢？应该把这些人看成是善知识，观成与自己的金刚上师无二无别，这才是真正的修行！

对大多数人来说，这是很难做到的。虽然这样，我们也应该观修安忍，尽量地去实行，这时如果生起嗔恨心，那就是假修行！

将伤害自己的人观成与自己的上师一样，这对我们来说也是很难做到的。不过在几年前，我从印度请回的一尊文殊菩萨像，不幸被一个熟悉我的人偷偷拿走了。本来我从小就对文殊菩萨有极大的信心，从印度回来经过香港海关时也费了好大的周折，准备好好的供养，把它做我的皈依境。这尊佛像具有无比的加持力，如果有人哪怕出几百万我也不会卖??自己对文殊菩萨太执着了。后来管家知道了这件事，问我要不要调查，或者请公安局帮忙。我大致

知道偷者是谁，因此，如请公安局帮忙的话，找回佛像也并不算难。不过我当时想：如果追究起来，那就谁都会知道偷佛像的人是谁了。本来佛像是用来利益众生的，如果因此使这个小偷烦恼了，就不如悄悄送给他算了，何况这也是我修安忍的最好机会。于是我谢绝了管家们的好意，这件事就此了结了。

如果在无缘无故受到别人伤害时，自己不但不嗔恨，反而对他生起大悲心，并把自己的一切善根都回向给他，将他观为善知识，那才是真正的修行人。如果人家拿了你的东西，你就恨得咬牙切齿，大发雷霆，那就不是真修行人，也就离菩萨道越来越远了……

如今，我们遇上违缘的时候很多，应该好好把握住每一个修安忍的机会。

《佛子行三十七颂》中说：“吾以如子护养人，彼若视我如冤仇，犹如母对重病儿，倍悲愍是佛子行。”这是我们所应具足的最基本的修行态度。

### 第七颂 暗取他苦

无论直接与间接，愿献利乐于慈母，

如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。

这一颂讲了菩提道中最殊胜的窍诀。无论是显宗还是密宗，凡是大乘学人都要修持这个窍诀，如果做不到这点，就不要说自己是大乘修行人了。

《释迹佛传·白莲花论》中讲了释迦佛如何在千百劫中舍弃我执，饶益众生的事业。我们也应该追随佛陀的足迹，这一点是应该认真加以思考的。

朗日塘巴尊者的《修心八颂》，内容上简单易懂，而真正行持起来的确是难上难。现在我们已经得到了这个窍诀，以后就要在日常生活中尽量去运用。特别是新来的居士，昨天我说要传你们一个殊胜的窍诀，就是这个《修心八颂》里的第七、第八两颂。如果这个窍诀修不起来，那我不管怎样传大圆满，你们无论怎样修大圆满，都将成为徒劳之举，毫无意义。所以，你们一定要对这个法生起信心，修习菩提心行中自他交换的窍诀！

学大乘者，应该在修学菩提心的基础上多祈祷上师，多祈祷法王如意宝，但对我不要祈祷。虽然，以种种因缘，法王如意宝为我作了一个请求住世的祈祷文，但我是凡夫，没有什么加持力。如果只在心里对我恭敬也是应理的，不论从世间从出世间法上讲都是如此。因为十多年来，法王如意宝的所有密法、灌顶、传承几乎都是我为你们翻译传授的。但是，如果对我祈祷，我就承受不起了。你们当中有不少高僧大德和大菩萨，菩萨对凡夫祈祷是从古到今都没有过的现象。所以，请每天多对法王如意宝祈祷，自然而然，上师的

加持就会融入自己的心间。这样，无论显密的法要都能通达，诸法的一切显现都有能力转为道用，使自然觉性呈现于心中。如果没有上师的加持而又想证悟本来觉性，这是不可能的。

法王如意宝在传授《文殊大圆满》时说：“你们在文殊菩萨和根本上师无二无别中祈祷，就一定能证悟大圆满。”

这个修法的殊胜，在于将自己的安乐和他人的痛苦进行交换。这里的自他交换与第五颂的交换略有不同。第五颂是讲菩提心里的自他交换，这里是四无量心中的自他交换法要。四无量心是菩提心的基础，我们如果打好这个基础，其他的法要就容易修起来了。

《佛子行三十七颂》中说：“无始以来慈我者，诸母若苦我何乐，是故为渡诸有情，发菩提心佛子行。”无始来的有情都做过我的母亲，在当我母亲的时候是那样慈悲地对待我，和这一世的母亲一样，宁可自己挨饿，也要让孩子吃饱。孩子生病了，母亲茶饭不思，甚至如果可能的话，她情愿用自己的生命换来孩子的病愈。不仅人道的母亲是这样，在傍生中，连老虎狮子这样凶猛的野兽对自己的儿女也是满怀慈爱的。《大圆满龙钦心髓前行引导文》中，对此有详细论述。

即然每一个众生都做过我的父母，他们现在仍然沉溺在轮回当中，甚至在地狱中被极难忍受的痛苦所逼迫，而作为儿女的我们，只求个人的安乐。象小乘人那样只求自己的解脱，于心何忍？这样的修行又有什么意义呢？所以，我们应当以最猛厉的大悲心来将我所有的安乐，无论是直接还是间接的安乐，一点不保留地奉献给一切慈母。如果我们现在不具足这样的能力，那就要发愿将自己的所有安乐都回向给无始以来的母亲??一切众生。并发愿尽我的一切力量来饶益他们，这是一种间接奉献。什么是直接奉献呢？我觉得放生就是直接饶益众生，这在《放生功德甘露妙雨》一文中已经做了论述。现在《放生功德甘露妙雨》在全国各地乃至在世界上的影响极不可思议，使无数即将被屠杀的有情从屠刀下解救了出来。在这个时期出现了很多瑞相。我想这篇文章有可能是诸佛菩萨以无尽的大悲智力所幻化出来的渡生方便??一本小小的册子已经解救了无量众生的生命。

现在是真正已经到以放生渡化众生的时代了。因此，我们每个人不仅自己应该去放生，更应该劝他人也多做放生。出家人中，有人经常几亿几亿的放生，他们的功德确实不可思议，未来的果报也是不可思议的。放生和做其他的善法不同，做其它的善法，若发心不清净则果报极小。但放生却不同了，虽然以不清净心，甚至以邪见来放生，这种果报也是不虚的。关于这一点，有许多教证可以说明，大家可以参考《放生功德甘露妙雨》。放生是直接饶益有情，我们学院每一年都在放生，愿能够一年比一年放得多。

我们无始以来的母亲，正在三界轮回中遭受无量的痛苦，我愿以隐藏的方式暗暗地承受他们的一切痛苦，并默默地把自己的一切安乐都供献给他们。法王如意宝说如果能直接将安乐给他人，是最好的。如果做不到的话，就要发愿将自己的所有安乐供献给众生，而一切众生的所有痛苦让我一人来承受。这样逐渐修持，达到一定的时候，自己就能直接承受众生痛苦，直接赐予众生安乐了。

## 第八颂 诸法如幻

愿此一切我所行，不为八法念垢染，

以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

这是六度中智慧度的修法，愿过去、现在和未来中我的一切所作所为，都不被世间八法、名闻利养所垢染。如果我们的被世间八法染污了，虽然修了善法，它的果报也不殊胜。反之，远离世间八法的善根才是大乘般若所摄的善法。

世人对世间八法不愿远离，所以就得不到真正究竟的智慧，也就不可能得到究竟的解脱了。我们这里的很多修行人默默无闻的闻思修行，勤勤恳恳地为三宝做事情，不为名闻，不求利养，说明他们已经知道了世间八法的危害，而在开始远离它们。又有些人生来喜欢荣誉，宣传自我，说明他的修行还差得很远，需要进一步认识世间八法的危害，调正目标，加倍精进才是！

从前有位噶当派的大德，一次有施主准备来看他，于是他打扫经堂，装饰佛像，但当他观察自己的发心不清净时，立刻将炉灰撒在了供品上。后来，哲巴仁波切感叹他说撒这把灰的功德太大了……因为他已经摧毁了对世间八法的耽著，更因为他已经见到了一切诸法如梦如幻，一切诸法没有实有的自性存在。

如果以《佛子行三十七颂》的窍诀来说，就是“会遇悦意之境时，当视犹如夏时虹，虽然美妙然无实，断除贪执佛子行。”及“诸苦犹如梦失子，实执幻相极劳累，是故会遇违缘时，视为幻境佛子行。”当我们生起贪嗔等烦恼时，要直接地观察烦恼的本性，才不会被外表的现相所迷惑，没有束缚而解脱。

这一颂是从最高的角度来谈修行。在无上大圆满《虚幻休息》中所讲的就是这个内容。如果知道诸法如梦如幻的道理，我们得到这个人身，也就算有意义了。

五、回向善根



这八个颂词对于不以修行为主的人，或者是刚刚开始初学者来说，好象非常简单，然而，对真正的修行人来说，仅仅修持其中一颂也有很大的意义，甚至终生只修持一颂或半偈也能够成就。如果不修行，那么，虽然已经通达了所有佛法中的八万四千法门、三藏十二部经等，也不会对自相续有什么利益。

在我们这个经堂里，有种种不同的根基。有些人听了《修心八颂》以后，得到了很大利益，有些人仅仅得到了一个传承，还有些人觉得无所谓……现在，我们得到了宝贵人身，又遇到了这样甚深微妙的法要，所以，你们要依靠这个《修心八颂》好好地修行。最后，将讲闻《修心八颂》的所有善根都回向给一切众生。

## 修 心 八 颂

### 第一颂 恒怀珍爱

我于一切有情众，视之尤胜如意宝，  
愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。

### 第二颂 思维卑劣

随处与谁为伴时，视己较诸众卑劣，

从心深处思利他，恒常尊他为最上。

### 第三颂 疾断烦恼

一举一动观自心，正当烦恼初萌生，  
危害自与他人时，愿疾呵斥令消除。

### 第四颂 愿惜此宝

秉性邪恶众有情，恒为猛烈罪苦迫，  
见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝。

### 第五颂 自受亏损

他人出于嫉妒心，非埋辱骂谤我等，  
亏损失败我取受，愿将胜利奉献他。

### 第六颂 视害为师

吾昔饶益助某人，且曾深心寄厚望，  
彼虽非理妄加害，愿视彼为善知识。

### 第七颂 暗取他苦

无论直接与间接，愿献利乐于慈母，  
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。

### 第八颂 诸法如幻

愿此一切我所行，不为人法念垢染，  
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

## 后记

此《修心八颂》略释是索达吉堪布于五明佛学院为汉族四众弟子传讲时，由其弟子以录音整理而成。其中难免有误之处，在此诚心忏悔。若有功德，回向众生，愿皆能断除我执而证得无上菩提果。

98年6月4日于国际学经堂