

《修心八颂》

朗日塘巴尊者 著

吾视诸有情，犹胜如意宝，  
能办殊胜利，恒时愿爱惜。  
何处与谁处，视己最卑微，  
诚心予他人，最极之爱重。  
常观自相续，见心生烦恼，  
不利自他故，强行愿断除。  
性恶之众生，行罪遭苦痛，  
见时如遇宝，难得愿珍爱。  
于我因嫉妒，非理责谤等，  
愿自取亏损，胜利奉献他。  
凡吾所利济，深寄厚望者，  
纵以非理害，愿视为善士。  
直接与间接，利乐施母众，  
害损苦痛等，秘密愿代受。  
彼等皆不染，八法分别垢，  
知法悉如幻，不执愿离缚。

## 作者介绍

噶当派格西朗日塘巴尊者全称朗塘巴·多杰僧格（义即金刚狮子，公元1054—公元1123），是阿底峡尊者六大弟子中布朵瓦格西的两大弟子之一。据说尊者是阿弥陀佛的化身，往昔，也曾显化为噶瓦拜则大译师（藏王赤松德赞时期，西藏的三大译师之一）普明宏化佛陀教法。朗日塘巴尊者曾经发愿：生生世世皆以比丘身来度化众生。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度生的事业。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：“如果要观想观修轮回痛苦，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》及《噶当派宗教源流·明灯论》中有较广的介绍。

## 释论缘起

从前，噶当派有位恰卡瓦格西，他对新旧派的众多教法，以及因明经论，无不精通。一次，他来到甲向瓦格西家中，看见他枕边有一个小经函，就顺手打开翻阅。当看到其中的一句“愿自取亏损，胜利奉献他”，他觉得实在太稀有了，于是便问：“这是什么法？”

甲向瓦格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》中第五个偈颂的后半偈。”

他又问：“那么，谁有这一窍诀的传承呢？”（不管是什么法，不管是哪个上师造的窍诀，它的传承都很重要。）

甲向瓦格西说：“朗日塘巴尊者本人有。”听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想求此法，于是立即起程，前往拉萨。到了拉萨以后，数日之中，他一边转绕觉沃佛像，一边打听消息。一天傍晚，从朗塘地方来了一位麻风病患者，恰卡瓦格西向他询问朗日塘巴尊者的消息。

他告诉格西：“朗日塘巴尊者已经圆寂了。”

格西问：“谁是尊者的继承人呢？”

那人说：“向雄巴格西与多德巴格西。但他们二人关于谁做法主之事，意见不一。”

实际上，那两位格西并不是为了争取自己做法主，发生争执造成意见不合的，而是互相推让法主之位。（他们把《修心八颂》修得太好了，已经没有世间八法了，都不愿意当法主，只想承侍别人。）

向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长，经验丰富、德高望重，请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样恭敬承侍您。”

多德巴格西说：“您年轻有为、学识渊博，理应住持寺庙。”

二位格西本是这样互相观清净心的，但恰卡瓦格西却误听成他们为争当法主而不和，心想：“他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有呢？”

（恰卡瓦格西造过一个《修心八颂》的讲义，不是很广，只是字面上的解释。他在开头也说：“我第一次对噶当派的教法生起信心，就是因为《修心八颂》。”我原来想翻译它，但一直没有时间。其实，学习恰卡瓦格西的这个讲义，加持肯定特别大。）

格西到处询问，有人告诉他：“夏日瓦格西有真正的传承。”于是他便前去拜见。当时，夏日瓦格西正为数千僧众，传讲众多经论。恰卡瓦格西听了几天，但对自己所求的法，格西却只字未提。

他想：“不知这位格西到底有没有此法的传承？应当问清楚。如果有传承，我就住下；假设没有，我就离开。”

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西面前，将披单铺在地上，请求格西在此稍坐片刻，自己有一问题请教。（一般来讲，在路上挡着不是很恭敬的。）

上师说：“尊者，您有什么未能解决的事情？我是在一垫上圆满一切所愿的。”

恰卡瓦格西说：“我曾看见‘愿自取亏损，胜利奉献他’的法语，这一法与我的心很相应，不知此法深浅如何？”（他明知道这个法很殊胜，此时却明知故问。）

上师说：“尊者内心与此法相应也好、不相应也好，如果不想成佛，就另当别论了，只要想成佛，那么此法必不可缺。”

他又接着问：“请问，您有此法的传承吗？”

上师说：“我确有此传承，这也是我所有修法中最主要的法门。”（法王如意宝曾要求：我们学院所有的人，都必须背诵《修心八颂》、《佛子行三十七颂》、《三主要道论》，不管到哪里去，都要经常带着。这几部法，加上法王造的《胜利道歌》，我讲过很多次了，文字虽然不多，但却是窍诀中的窍诀，若能经常读一读，会有一种不可思议的加持。这种加持一旦融入自心，修什么法都很容易。否则，你只是表面上懂些理论，修行是很难成功的。）

他请求道：“请尊者赐给我传承。”

上师说：“如果您能长期住在这里，我可以传给您。否则，光是呆一两天就走，可能不行，这个法需要长期修行。”

于是，恰卡瓦格西在六年中，依止了夏日瓦上师。这期间，上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修。最后，完全断除了如毒药般珍爱自己的执著。在恰卡瓦格西的简历中说他曾一心听闻修心教授长达十三年之久，在三十四个人间岁月中护持广大僧众，并长住夏都摩地区修行，获得了不共的内证成就。

## 《修心八颂释》

恰卡瓦·益西多杰 注释

归命礼敬诸师尊！

恰卡瓦格西曾说：“我第一次对噶当派祖师们及其教法生起净信，是当我从甲向瓦格西那里听闻此《修心八颂》时开始的。”

然后就开始尝试背诵这些颂词直到抵达龙学格宫，但一直都未曾了悟其中的深刻内涵。若早就有所感悟，则我的修行也就今非昔比了。

### 第一颂恒怀珍爱：

首先在路途中，担忧偶遇绿林好汉时，只要专心忆念《修心八颂》的颂文即能平息我那忐忑不安的心灵，在路途中，我经常风餐露宿，不得乡间入住。有时却要面对与狼戾不调的陌生人同宿入住的尴尬局面。每逢心湖溅起了焦灼与忧虑的浪花，或被他人冷嘲热讽时，《修心八颂》曾一度都是我排忧解难的锦囊妙药，助我屡度难关。这八个偈颂究竟是什么呢？即下述八个颂文是也。

颂曰：

吾视诸有情，犹胜如意宝，

能办殊胜利，恒时愿爱惜。

修学珍视一切有情众生等同如意宝珠。

总的来说，有情众生其实与如意宝不分胜劣，有两点使得有情众生与如意宝珠等值无别。

第一点，当如意宝珠深陷淤泥中时它自己无力自拔自救，但是若有人在望月明夜，从泥中取出如意宝珠，用馨香清净的檀香水洗濯如意宝珠，并将其安置在胜幢宝幡之巅，复作供养则能赐予一切世间所愿。如是一切凡庶众生也深陷于过患充遍的轮回淤泥当中不能自济，也无力自净其痛因与苦果。但是去帮助利益此等有情众生，将会为你带来一切世出世间暂时与究竟的利乐。若不依止此等有情众生，我们将如何获得暂时的利乐呢？世间一切暂时的利乐，若离开了凡庶众生就成了天方夜

谭。究竟的利乐也是所缘至尊有情众生而获得的，依靠有情众生我们可以轻而易举的速获无上究竟的正等正觉果位。

## 第二颂思维卑劣：

颂曰：

何处与谁处，视己最卑微，

诚心予他人，最极之爱重。

诚如偈曰，不管我们身处何处，与谁为伴，都要修学审观自己较他人卑微，而要由衷地珍重爱惜他人。

‘他人’涵盖较自己优胜的金刚上师，与自己平起平坐的同修金刚道友及较自己稍逊一筹的乞人寒士等一切有情众生。从种族，智能等各方面我们都要沉思自己较其他人稍逊一筹，以此来压制澎湃难抑的傲慢。倘若认为‘他人是肮脏龌龊的屠户败类’，如此想入非非，则令我等那火山熔浆般的傲慢就一发不可收拾了。

每逢因为自诩貌美，戴上那副自视甚高的玫瑰色眼镜藐视周匝时，当知自己还不曾有过金颜佳人们的一丝青睐眷顾。从智力的角度而言，我与其余有情众生悉皆平等无异，无非都是一族半斤八两的泛泛之辈罢了。纵然事实如是，还要蜀犬吠日地认为智胜他人好高骛远的话，就要观想：“我于五明学科，仅是七窍通六窍的一介莽夫狂徒而已。”纵然我曾数数废寝忘食，兢兢业业地听闻过少许经教律论，可是，一旦经论的字句稍有纤许的偏差，则令我的弱智劣慧雾里看花，黔驴技穷。从修行行为的角度而言，我虽然声称自己是沙门佛子，可无恶不作，就在当下自己的心相续也是被三毒所侵，身语意行无非是业，也无非是罪。后世要获得一次暇满人身都难上青天，更加遑论涅槃解脱的高谈阔论了。

《入行论·不放逸品》云：

凭吾此行素，人身难复得，

若不得人身，徒恶乏善行。

以这种修心方式，来观察自己那多如大地尘般不可称数的过失，时时当观“除了往低处倾斜流动的溪水外还有啥比咱爷儿更加穷途末路的呢？”以这种方式修学，来压扁自己那胀鼓鼓的傲慢气球，并知悉他人如海汇般的功德。修学审观他人的功德意味着，当我们觉察到别人的优点或功德时，要学会发自内心诚挚地去随喜别人，即便众生深陷于愆咎遍野的轮回泥淖当中，可他们还是具足如是值得我们由衷随喜赞叹如出一辙的殊胜种姓、芙蓉美质、圆满受用及诸如六度妙行等的殊胜功德，实属不易，不可思议啊。假如未曾现见如述奇妙的功德，即当观想：“天知道这些众生的内证功德如何？”诚如羸劣乞士的公案一样。

悬旷幽远之时，在众多乞士人群当中，有一位身羸貌劣者，嗜居酒庄门后。每当有酒滴溅出，他便呼叫：“分别各自承”。当时有外道异徒与内道佛教徒兴难辩论，内道佛教徒中无人能敌。后来酒庄女酒保称说自己曾奇遇一乞士在酒庄门外，当有酒滴溅到他身上时，就听他高呼：“分别各自承”。黔驴技穷的内道佛教徒，便迎请那位乞士出山与外道异教徒辩论，结果出乎预料，乞士出战的内道佛教徒大获全胜。这个公案就是告诉我们内证功德实难分辨，故奉劝学人不要以貌取人。

‘诚心’意指真心诚意，发自肺腑，并非口是心非。倘若我们能将所有的众生不以种族、家庭等来划分界限，能以真心挚意，同覆普载的爱心悲心去认同接受一切有情同归一家，圣者大悲观世音菩萨也会随喜嘉勉我等，言曰：“善哉！善哉！”



善男子及善女人，如是如是……”百川汇聚，千江奔流，悉归低处浩瀚的大海，一切世出世间的功德悉皆汇聚于此无有傲慢偏见，身居低处，谦谦虚心君子的智囊慧海当中。

《般若摄颂》云：

为菩提入大菩提，当如众生之奴仆，

依此成佛圆功德，草木失火焚烧彼。

“正如刚刚讲的比喻一样，为了无上菩提而步入大菩提之道的诸位菩萨，应当像一切众生的奴仆一样，其原因是：依靠大悲心摄受这一切众生，我将获得菩提并圆满所有功德，为此要顾及其面、随顺其心而实行，就像女仆一样行事。否则，如果对众生嗔恨，那么就如同草木失火会把草木本身焚烧一样，自己的嗔心之火会自我焚毁而葬送、灭绝菩提道的性命。”

佛陀所宣说的三藏十二部教法，也仅仅是帮助众生对治自相续当中的傲慢与偏见的方便法门罢了。

若自视甚高，威光四射，就像难以入袋的牛角一样，仅仅在此短暂的今世一世当中，我们也根本无法与他人和睦共处，后世也因傲慢的罪业而身受其苦。

《入行论·精进品》云：

因慢生傲者，将赴恶趣道，

人间欢宴失，为仆食人残。

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？

因为心生傲慢的原因，烦恼的习气将会根深蒂固逾加深重，每当值遇一些卑劣的有情众生时，强烈的烦恼就会心花怒放地在我们的相续中涌现无碍。此业甚深，因缘深重，使得学人根本无法现前究竟的菩提圣果。

《大乘经庄严·菩提品》云：

视为上远相，我之精进胜，

菩萨我慢者，名为远菩提。

因此，当知一切世间的卑劣、衰败及苦痛都是拜以自我为中心的我慢执著所赐，一切出世间的功德悉皆依靠怜惜他众为上的利他心得生。

《入行论·静虑品》云：

所有世间乐，悉从利他生，

一切世间苦，咸由自利成。

何需更繁叙？凡愚求自利，

牟尼唯利他，且观此二别！

所以我等务必要学会通过审观他众有情的功德来强断我慢执著。

### 第三颂疾断烦恼：

烦恼阻碍我们不能顺利行持所愿，所以要务必断除烦恼。

颂曰：

常观自相续，见心生烦恼，

不利自他故，强行愿断除。

修学于一切所行，恒常观察自心相续，当见自心被纤尘许的烦恼所染，当机立断，应该强行地采取行动断除烦恼。我们不管行持行、住、坐、卧四威仪当中的任

何一种威仪，都需具足正知正念来摄持自心。善加观察是否有贪念等烦恼在自心中诞生，如此观察，一旦发现有烦恼现前，迫不及待，立即采取行动迎头痛击将其强行断除。倘若我们的反应犹如一对老夫妻遭遇匪徒抢劫那样缓慢迟钝，不以为然的话，烦恼匪徒会不时入侵我们的相续，使得我们猝不及防。

话说有一对老夫妻，遭遇扒手来访，当初他们认为无妨，结果一旦到了夜间，劫匪便更加猖狂放肆。到那时我们的修行就会付之东流，前功尽弃。烦恼就会在我们的相续中滋生蔓延，盘根错节，嗔恚等烦恼就会茁壮成长，猖獗一时。

佛经云：

习卧嗜睡眠，更复增惛沈，

贪欲诸烦恼，嗜酒亦复然。

烦恼的恶习就会与日俱增，一旦置遇那些劣迹昭著的有情众生时，我们几乎无法抑制自己烦恼火山的爆发，以此重业的招蜂引蝶使自己生生世世妄受苦难。若能割舍根除烦恼，烦恼恶习就会日薄虞渊，肖然殆尽。所缘圣境不会增益恶习，彼之业果虽然微乎其微，但必受其果。视烦恼为敌中敌，怨中怨，精勤发生对治力将其强行断除。

《入行论·精进品》云：

吾宁被烧杀，甚或断头颅，

然终不稍让，屈就烦恼敌。

如偈所说，世间的怨敌只能在今生此世当中伤害我们，而不能殃及祸害后世他生。可烦恼怨敌会在生生世世当中与我等生死相许，惟殃是趋。

《入行论·不放逸品》云：

吾心烦恼敌，长住无尽期，

其余世间敌，命不如是久。

复又，面对世间的普通敌人，倘若我们顺从其愿则能化敌为友，而不更复伤害。但面对烦恼怨敌时，倘若我们顺风使帆，则会变本加厉，徒增损恼。

《入行论·不放逸品》云：

若我顺侍敌，敌或利乐我，

若随诸烦恼，徒遭伤害苦。

复又，世间的宿世怨敌，也只能损害我们的身体与受用而已，不能殃及其他，可是烦恼敌众，却能在生生世世漫长的轮回长河当中，不断地加害损伤我们，给我们带来无有止境的伤心太平洋。

《入行论·不放逸品》云：

纵使天非天，齐来敌对我，

然彼犹不能，掷我入无间。

强力烦恼敌，掷我入狱火，

须弥若遇之，灰烬亦无余。

当观此烦恼为敌中敌，怨中怨，并予以断除。世间的怨敌，纵然驱逐出境，也会隐居他乡，聚集力量，更图东山再起，只要力量具足，便会卷土重来唯作损伤，烦恼的敌人一旦驱除出境便无力旋返。如同被焚毁的种子，无力更生芽苗。

《入行论·不放逸品》云：

常敌受驱逐，仍可据他乡，

力足旋复返，惑贼不如是。

《量理宝藏论颂·观现量品》云：

种子虽非有初始，然为火焚见后际，

如是轮回虽无始，然见无我成后际。

断舍烦恼敌的方法，通常可见的有见断、修断、行断三种。见断，即依靠了悟烦恼等诸法空性离戏的般若正见，来根除烦恼的本源；修断，则指修习忆念大悲菩提心等来断除烦恼；行断，是约束自己外在身口的行为威仪，来对治断除烦恼。

对初学者而言，因对治力薄弱的缘故，当烦恼现前时很难加以控制，所以，首屈一指的修法应该是行断。

至于修断，佛经中对每一种烦恼，都宣说了其对治的方便法门。不管我们修习三士道的哪一种修习方便，都能成为断除众烦恼的窍诀，所以行者亦当适宜修习修断。

当我们的智力增胜，觉悟提高时，就会了知烦恼实无对境，无烦恼可断，所谓的见断也仅仅是认识这点实无所断的法性真如而已。

《入行论·不放逸品》云：

惑为慧眼断，逐已何所之？

云何返害我？然我乏精进。

惑非住外境，非住根身间，

亦非其他处，云何害众生？

惑幻心莫惧，为智应精进。

何苦于地狱，无义受伤害？

第四颂愿惜此宝：

对罪苦逼迫的众生，修学视若幸遇如意宝珠。

偈曰：

性恶之众生，行罪遭苦痛，

见时如遇宝，难得愿珍爱。

“性恶之众生”意指往昔未曾积聚善根福德，当烦恼现前时就无法力挽狂澜，只能随波逐浪，顺水低逝，宛若黠棍扰局阿桑噶那样。

话说，有一秉性恶劣的癫狂徒叫扰局阿桑噶(Rajasangha)，他经常来参访阿底峡大师，阿底峡大师的门徒们劝大师不要接见那个黠棍狂徒。但遭到大师的婉言谢绝，并说：“我依止那个黠棍癫狂徒使得自己的安忍波罗蜜修得圆满”。

或者是像给秉性恶劣的路人，施舍一碟热气沸腾的熟肉，他不谨慎食用，狼吞虎咽地往嘴里塞，结果灼伤了自己的嘴唇，便怒不可遏地将熟肉美食俱同碟子两相摒弃，还大声吆喝：“胆敢灼伤我阎王老爷子的嘴唇！”。

‘行罪’指行持造作五逆重罪，毁犯律仪学处及肆无忌惮地享用信财等。

‘遭苦痛’，指罹患癞虫病或其余诸严重的恶性疾病等。

我们根本不能视这些有情众生为仇敌，便轻薄无礼地说：“这些众生根本不值我等一顾，永远不要让他们来觐见孤家寡人！”切不可如是而为。我们要对此等身受切身之痛的有情众生，观修不昧的大悲心。见到那些犯戒的众生时，当观他们如同被国王的刽子手所拘押的死囚。要感同身受地观想如何才能迅速解救他们，一直深观众生的苦楚，直至自己心如刀割，悲泪满面。

我们首先可以依靠各种绵言细语，和声随附的雅语词句，来宽慰劝勉此等苦恼的有情众生。若行之无效，则以食物与资具来利益解救他们。倘若此举也不见成

效，则意持此等众生不舍于自己的悲心界限之外，在行为上以提供宅舍等资具来尽力护持众生。有些行人在遇到遭受深重业感的剧苦众生时则认为‘此则不利于他，反损于己。’便掩鼻而过，置若罔闻。纵然如是，我们也不能确保自己绝对不会身受其苦。所以，从行为上，我们也要尽力以食物、良药等利济受苦的有情众生。

诚如《入行论·回向品》云：

众生诸苦痛，愿悉报吾身！

愿因菩萨德，众生享安乐！

以此诵义勉励自己精勤修心。

‘见时如遇宝，难得愿珍爱。’就像如意宝珠难求难遇，实乃稀有难得，侥幸值遇，则万般珍爱不舍，如是秉性恶劣的众生也实乃难求难遇，依止此等众生，则能唤起自己良心未泯的悲心，助长自己的大悲菩提心。而如今，未曾勤求则幸遇滋生大乘道源大悲菩提心的所缘境，遭苦受罪的可怜众生，实属稀有难得啊！所以者何？因为，所缘圣者及世法圆满的众生，不可能助生行者的绵绵悲心，悲水枯竭的心田里是无法萌发菩提觉心的幼苗翠芽的，无有菩提觉心的发生，则去佛日远啊！

龙树菩萨在《菩提心释》中说：

二利之方便，除此菩提心，

三界无余法，昔佛未曾见。

#### 第五颂自受亏损：

遭遇他人的非理诽谤与诋毁等过患时，修学不作澄清过患，甘处下流，自取咎戾，甘心受疾。

颂曰：

于我因嫉妒，非理责谤等，

愿自取亏损，胜利奉献他。

不管是如理甚或非理，当他人受嫉妒等驱使而诽谤，诋毁自己或遭到别人的轻蔑时，不失安忍，以慈悲柔和的心境淡然处之，从来不作任何诸如“我是他非”等自我澄清的事，要像朗日塘巴尊者一样，自取罪戾，甘受亏损。当有不幸的事情降临在他人身上时，尊者常言：‘别人的晦气阴影必有我的一份。’

一时有谣言四起，相传朗日塘巴尊者犯了色戒。虽然，言传不实，他也未作澄清，便将自己的所有资具拿来在热振寺对僧众广作供养后，便闭关修行。

我们现在作诸多的布施，受持各种清规戒律的宗旨，就是想清净往昔所积造的诸罪业恶法，并想聚积广大的善根资粮。取诽谤为大恩，所获善资虽然不能与修持布施波罗蜜与持戒波罗蜜的功德不分伯仲，但也足以蠲除诸多罪愆。若做澄清则需自作忏悔，这是尊者的金口玉言。自取亏损不会增益业力。

朗日塘巴尊者常言：“从忏罪积资的角度而言，用融酥美食敬心供养一次彭波地区的所有僧侣所积的功德，远远不及视非理责谤自己的人为恩人的功德大。”

此义在《入行论·安忍品》中说：

既依极嗔心，乃堪修坚忍，

故敌是忍因，应供如正法。

其理由是，较持戒波罗蜜，安忍波罗蜜的功德要远胜于前者。

诚如《入行论·安忍品》云：

一嗔能摧毁，千劫所积聚，

施供善逝等，一切诸福善。



罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，  
故应以众理，努力修安忍。

《入中论·菩提心发光地品》云：

若有瞋恚诸佛子，百劫所修施戒福，  
一刹那顷能顿坏，故无他罪胜不忍。  
使色不美引非善，辨理非理慧被夺，  
不忍令速堕恶趣，忍招违前诸功德。  
忍感妙色善士喜，善巧是理非理事，  
死后转生人天中，所造众罪皆当尽。  
了知异生与佛子，瞋恚过失忍功德，  
永断不忍常修习，圣者所赞诸安忍。

此即所谓的耐怨害忍。

#### 第六颂视害为师：

安受苦忍。往昔自己曾数数利济，并深寄厚望的有情众生，违戾反叛自己还以恶语相加。遇到这种对境时，当观对方为自己真正的善知识。

颂曰：

凡吾所利济，深寄厚望者，  
纵以非理害，愿视为善士。

仲敦巴尊者曾对夏日瓦格西说：“西绕巴金格西曾前往康区，去会见一位好友。他自忖好友一定会善加款待自己。可实际上却事与愿违，他的造访令友人不悦，将他逐出门外，把他的所有财物金钱都一卸精光，并把他关进一个暗无天日的

地窖里。西绕巴金格西说，当时的情况让自己亲身见证了，自己曾经是否真的修习过所谓的慈心与悲心。也应证了自己平时念诵的：

愿彼所作恶，于我果报熟，  
是我所行善，于彼果报熟。

是否真的出自肺腑或只是口头上鸚鵡学舌般的说唱一番而已。所以我们务必要做到不以牙还牙，以眼还眼，不以嗔恚反馈他人。

《入行论·安忍品》云：

我昔于有情，曾作如是害，  
既曾伤有情，理应受此损。

如是观想，便知遭遇的一切不幸及违戾都是自作自受，不得怨他，内心恒常保持一种轻安柔和的状态，令自无忧；不去推卸责任，令他欢喜。断舍罪业的圣者大德们永无遭倾遇祸的事情发生就足以证明，自作孽不可活的实事。

从另外一角度观察，因为我们自己深重业力的牵引，使得他人造作伤害我们的恶业，以此业力令他们堕入恶趣，这难道不是我们害了他们吗？

《入行论·安忍品》云：

宿业所引发，令他损恼我。  
因此若堕狱，岂非我害他？

所以我们完全有理由去保护他人，令其免遭痛苦。

《入行论·受持菩提心品》云：

愿彼毁我者，及余害我者，  
乃至辱我者，皆具菩提缘。

亦有云：

设若怨报德，亦应修大悲，

阎浮提圣众，悉以德报怨。

‘愿视为善士’，将怨敌视同自己具德的大恩根本上师。自己的大恩根本上师给自己传戒授律，赐予自己修行的方便，并为自己开启了通向解脱的光明大道，恩泽甚佳。即便如此，上师所赐的窍诀，自己若不去如理实修，也不会成为通往解脱的阳光大道。这个怨敌则令自己修习安忍，助我忏清罪业，圆满善资，以此不共的方便来利济我等。所以从出世间的角度而言，自己的怨敌恶人则与自己的大恩根本上师不分轩轻。

《喜悦歌谣》云：

纵为敌为友，发生烦恼境，

视若善知识，无处不逢乐。

若能生起颂文中的心境，则自己的心已经修成。这时不需其余任何诸法亦可足矣。宛若在金州圣地不得肮脏龌龊的不净物一样，自己的一切所行咸成菩提正道。

所谓的修法是指，通过修习改变自己的内心，而并不是要去改变外在的环境。对有这种心境的修行人，纵有所有的天、人及鬼道的有情众生群起而攻之，与此人为敌，也无法扰乱这种修行人的内心澄明，使他身受其苦。这样的修行人可说是真正的胜者英雄。

第七颂暗取他苦：

概而言之，将一切利乐直接或是间接，回施于一切老母有情，并修学衷心诚意地默默代受母众的一切损伤与苦痛。

颂曰：

直接与间接，利乐施母众，

害损苦痛等，秘密愿代受。

‘总之’即总摄前述一切内容（藏文原文是七言绝句，这里有‘总之’之义）。「愿代受」的意思，并非教我们鹦鹉学舌般光说不做，而是让我们念念不忘地观想老母有情的大恩大德，愿与老母有情修习自他相换。在实际行动中把自己的利乐、食品、妙药等齐施至尊大宝有情众生，将自身的利乐与众生的苦因及苦果，真心挚诚地做交换，秘密代受一切至尊大宝老母有情的所有不幸与苦厄。如此修行，则会成为速至增上生与决定胜的不共特胜因缘。

倘若不能真实取代众生的苦痛，也可以在内心当中，修习串习自他相换的修习窍诀，在作任何祈愿或回向时，可以把今世的所有利乐回施给至尊大宝有情众生。

《入行论·受持菩提心品》云：

为利有情故，不吝尽施舍，

身财诸受用，三世一切善。

并且虔敬地念诵《入行论·静虑品》的颂文：

若不以自乐，真实换他苦，

非仅不成佛，生死亦无乐。

以圣者的金刚密语来激发自己的菩提觉心。

第八颂诸法如幻：

此等修心法要，很有可能被世间八法所染，所以，要修学如述法要，悉皆远离世俗八垢的沾染，不受索求今世利乐分别妄念的驱使，当知诸法悉皆如幻，以此妙慧斩断一切执著。

颂曰：

彼等皆不染，八法分别垢，

知法悉如幻，不执愿离缚。

所谓的方便或对治方法即如下所述。心愿自己被别人认同嘉勉，此等心愿都是受到了世间八法的垢染。受世间八法与自利作意驱使的修行，叫圣堕魔道的修法。

《龙树菩萨劝诫王颂》云：

利无利苦乐，称无称毁誉，

了俗世八法，齐心离斯境。

一旦我们了知证悟诸法如幻不实的法性时，则能断除一切执著。所以，当观现今的一切显相诸法悉皆空性无实。

《入行论·智慧品》云：

故于诸空法，何有得与失？

谁人恭敬我？谁复轻蔑我？

苦乐由何生？何足忧与喜？

若于性中觅，孰为爱所爱？

细究此世人，谁将辞此世？

孰生孰当生？孰为亲与友？

何不齐受持：一切似虚空？

《摩诃僧祇律》云：

利衰及毁誉，称讥若苦乐，  
八法常相寻，往复若回转。  
八法不牢固，磨灭变化法，  
所谓圣弟子，执照无常镜。  
谛观世八法，俄顷不暂停，  
于四乐利中，未尝有倾动。  
若遭毁讥谤，忧戚不经心，  
若离世八法，是名智慧士，  
能出欲河流，度脱生死海。

祈请一切皈依境，并作如下的祈愿：

对上师三宝敬献曼札并祈请曰：“上师，三世诸佛及一切佛子，若具足大慈大悲及不共加持，若十忿怒勇士及十忿怒佛母等具足不共神威，若诸智慧空行佛母具足不共的神力妙用，祈愿慈悲垂念加持我等，使此《修心八颂》的殊胜妙理在我等学人的相续中纷然呈现，使其明心见性；祈愿加持，使其一切老母有情众生的所有苦因苦果，悉皆成熟于吾之身心之上；祈愿加持，使得我修习大悲菩提心的所有善果妙用，无余成熟于一切其他老母有情众生的身心之上，并结合四圣谛，持续修持自他相换的修习窍诀。

如是，以后修持任何善法，都以此八颂作为自己的课诵偈而广作发愿。如此发愿，则很容易在自己的相续当中，留下甚深菩提觉心的习气。以此精进，不负光阴，在所有的时光岁月当中，悉皆以修善积福，善度人生。并一心作念，虔敬祈愿

来日方长，在未来的身世当中，亦能善遇开示如是正法的善知识，与巧遇修学如是正法的金刚道友。反复作观并数数发愿。

本《修心八颂释论》由佛子朗日塘巴尊者造颂，恰卡瓦·益西多杰注释圆满。此《修心八颂法释论》具有不共的甚深窍诀，愿一切有缘众生能精勤修持此法，并能现前实证，生起觉受。

#### 《修心八颂释论》附注

##### 羸劣乞士的公案

悬旷幽远之时，在众乞士群中，有一位身羸貌劣者，嗜居酒庄门后。每当有酒滴溅出，他便呼叫：“分别各自承”。当时有外道异徒与内道佛教徒兴难辩论，内道佛教徒中无人能敌。后来酒庄女酒保称说自己曾奇遇一乞士在酒庄门外，当有酒滴溅到他身上时，就听他高呼：“分别各自承”。黔驴技穷的内道佛教徒，便请那位乞士出山与外道异教徒辩论，结果出乎预料，乞士出战的内道佛教徒大获全胜。这个公案就是告诉我们内证功德实难分辨，故奉劝学人不要以貌取人。

##### 老夫妇被盗的公案

有一对老夫妻，遭遇扒手来访，当初他们认为无妨，结果一旦到了夜间，劫匪更加猖狂不绝。

##### 狂徒扰局阿桑噶的公案

有一秉性恶劣的癫狂徒，叫扰局阿桑噶(Rajasangha)，他经常来参访阿底峡大师，阿底峡大师的门徒们劝大师不要接见那个黠棍狂徒。但遭到大师的婉言谢绝，并说：“我依止那个黠棍癫狂徒使得自己的安忍波罗蜜修得圆满”。

##### 佛子朗日塘巴尊者犯戒的公案

一时有谣言四起，相传朗日塘巴尊者犯了色戒。虽然，言传不实，他也未作澄清，便将自己的所有资具拿来在热振寺对僧众广作供养后，便闭关修行。

泽谦巴大师说，下颂是《修心八颂》的符文补充。

颂曰：

礼敬皈境道所依，清净学处道基垫，  
观生无常道助缘，默然承败道法相。

《中观乾慧燃论》云：

在家佛子虽享欲，出家僧众亦当礼。

《耳饰经》云：

未来毕后际，吾以文字现。

若兽鹿并居于一林间，必遭兽损，如是，若僧侣与女人并居，也必毁解脱之命根。阿底峡大师曾说：“在半月中即能洞见真如实相的苾刍若与犯戒者为伴，则穷其毕生精力努力修行，也不能现前了悟真如。”是故，修行者应当远离犯戒者与女色呀。

愿我速利无边廓然诸有情！依止此甚深大乘道，愿清净不昧自他相换的菩提心在我的相续中释然萌发！