

修心八颂

噶当派大德 朗日塘巴尊者

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。

【释义】

“一切有情众”就是十方世界的一切有情众生。

我们的佛教是非常强调众生的佛性的，认为一切众生皆具有如来智慧德相。“视之尤胜如意宝”，就是观一切有情众生，直接看到的就是他本自具足的如来智慧德相（即佛性）。这是比佛性本身还要珍贵的东西。也就是说，在修行人眼中，我们不仅能看到所有众生的佛性，更能看到他对自己的帮助、度化和引领，因此我们是非常感恩他的。

“愿成满彼究竟利”就是真诚的希望他所有的善愿都可以圆满。“满彼究竟利”就是圆满对方的究竟利益（即究竟成佛的这个善愿）；“愿成”就是希望我的大愿可以促成他圆满自己的究竟利益，希望他能够解脱轮回的生死之苦。

“恒常心怀珍爱情”这里的“爱情”不是男女之间的爱情。这句话是指修行人能够珍惜众生的摩尼宝珠——即我们共有的如来智慧德相，且平等慈悲他们和重视他们，把他们当成自己的老师，学习他们的智慧来消除自己的五毒四心，让他们成为自己消除五毒四心的缘起。因为当你打心底视对方尤胜如意宝时，你会升起向每一位众生学习的心，然后就可以降低自己的嗔怒贪欲等等。

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。

【释义】

这一品是在说任何时候，我们与他人结伴而行或者生活在一起，“视己较诸众卑劣”就是把自己看的比众生低一些，并不是让我们自卑，而是不要自夸、自负和自满。当你傲慢的时候，你就有心魔了（因为五毒四心都是魔属性的东西）。因为水低成海，人低成王，在我们向众生学习的时候，我们是可以水低成海来凝聚他们的智慧的，所以千万不要傲慢。

“从心深处思利他”就是从心底里琢磨如何更好的利益他人。因为佛法讲“同

体大悲”，是说我们本质都是一个本源，利他就是利自己，他的悲伤和自己的悲伤并无二致。

“恒常尊他为最上”这是在提醒我们要修忍辱行。当别人对我们进行打压或讥讽时，仍然要把对方看作是自己的老师来向他学习。如果对方示显一个恶相来震慑我们，其实这个恶相也是教会我们开悟的一起缘起，这个恶相会让我们明白恶相会带来恶果报，我们不要成为这样的人。因此这句话是说我们要向众生学习优点，避开缺点，把一切有情众生视为自己学习的榜样和参考的模版。

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。

【释义】

这一品是在说我们要时时刻刻观照自己的起心动念，当我们的起心动念趋近于五毒四心萌生的时候，我们就要意识到这是一个危害自己和他人的妄想，我们一定要及时呵斥制止，告诉自己“不行，我不可以这样伤害众生，我也不可以用自己的嗔恨之心来伤害我自己，因为当我的戾气产生时，我就把自己的心放在地狱里进行灼烧和痛苦了”。

如果我们实在控制不住，可以祈请南无大悲观世音菩萨来帮助弟子去除这样的嗔恨之心等。尤其是人会不自觉的因为习气的淤积会在看到一些帅哥美女、电视剧情节等等时打妄想，这些妄想是在精神层面榨取一些他人的付出来圆满自己，是强化私心的，这样的情况一定提醒自己“我不可以这样对众生，这是不慈悲的。我在促成一个恶业的缘起，这样的恶业缘起最终会回归到我自身的恶果报中，我不要这样打妄想！”

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。

【释义】

“秉性邪恶众有情”是指那些身怀五毒四心的有情众生。我们可以理解为在深山老林里的一只准备要伤人的狼，它是有兽性的，它的本能是吃肉和猎杀其他动物才能生存下来；或者可以理解为在职场上排挤你、和你产生竞争关系的一些有情众生，他出于对自己利益的维护，必须要伤害到你等等。

这些众生其实是由于一些猛烈的罪苦所迫才不得已伤害我们，可能他们在无量劫以来自身有一些业力、他们有一些智慧不圆融的地方、他们受过伤等等，所

以他们不太懂得如何在保护自己的同时不让我们受伤。因此，他们是被猛烈的罪苦所迫，不得已产生的一些不智慧的行为才对我们造成了伤害。

当这些有情众生产生不智慧的行为时，首先我们要认可他是需要破无明的，他是在无明的状态下饱受痛苦，当我们意识到他和我们本无二致，我们就可以升起同体大悲的慈悲之心来理解他们这样的行为。但是我们不要强求自己马上就可以原谅，先认可他行为产生的动机是猛烈罪苦迫。

“见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝”这是说我们要修忍辱。因为我们也有累劫轮回因五毒四心导致的恶业，当这些猛烈罪苦迫的有情众生出现时，也是在作为我们的老师来帮助我们消业的。希望我们可以珍惜这样能够帮我们消业的老师，他们示现了一个恶相来帮助我们消业，我们不要去关注他所做的一切恶行，只是关注我们自己在消业这件事。当我们可以忍受消业这件事客观的发生而不着一切相、不产生任何贪嗔痴的情绪时，这个业基本就消得圆满了。“愿恒惜此难得宝”也是在提醒我们不要以嗔恨心循环往复的对他人施以一些恶果的摧残，不要伤害众生。

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。

【释义】

当其他众生羡慕我们的个人成就、一些好的机缘时，他们可能会诽谤辱骂我们，或者他们出于一些嗔恨之心对我们进行言语或行为上的伤害时，“亏损失败我取受”仍然要修忍辱行（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧）。我们要感谢这些众生来帮助我们消业。

当我们在修忍辱行时，我们是在用三昧加持力自己的慈悲心来去消除我们前世的业障。但如果我们在过程中因别人的辱骂又激发了一些五毒四心，一定记住这是一个不好的缘起，我们不仅在伤害众生，也是在把我们的心地放在地狱里受苦。所以如果想避开地狱道的惩罚，就尽量不要让自己的心升起嗔恨。是我的业，我来承担，愿将胜利奉献他，让他赢又如何？我情愿自己输，因为这是我爱众生的方式，这是我慈悲众生和自己的方式。

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。

【释义】

“吾昔饶益助某人，且曾深心寄厚望”是说我曾经帮助过一些众生，我曾经深深地祝福这些众生可以开悟破迷，能够修持菩提心，能够究竟成佛。我是寄托了很大的希望在这些众生身上的，我甚至希望他们可以学业有成、家庭幸福、做好人好事等，但是这些众生并没有按照我的期待来做，就像《地藏经》里说的“为善为恶，逐境而生”。众生是很难调伏的，当他受到感化，可能会改变一些，但是当他处在一个非常极端恶劣的环境下，他可能会为了生存而改变。

“彼虽非理妄加害”是说当别人不占理，还要来伤害我们的时候，“愿视彼为善知识”仍旧要把他当做老师，把他看成是给自己消业的一个助攻，并且能够认识到这是我们生生世世对其他众生产生嗔恨、不满、嫉妒等的结果。所以，我心甘情愿领受而不去苛责他人，以及我要认识到人性就是这样的“为善为恶，逐境而生”。

在帮助他人时，即使他人不能给我正反馈，我也不会着这个相，我也不会执求，因为着相和执着就是轮回陷阱，我不要踩这个陷阱。如果他们是来帮我消业的，我会感谢他们，把他们当成自己的老师。

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。

【释义】

“无论直接与间接，愿献利乐于慈母”是说累劫轮回中，所有的众生都曾经做过自己的母亲，他们对我们都是直接或间接有恩的。这里，我们把这个“慈母”看作是十方法界的一切有情众生，可以与“我于一切有情众”是划等号的。所以，无论直接或间接，我都希望十方法界的一切有情众生都能因为我的修行而获得究竟上的利益。因此，我也愿意回向我的功德给十方法界的一切有情众生，希望他们离苦得乐，消除多生业障，增长善根福德因缘。

“如母有情诸苦患，我愿暗中自取受”是说十方法界的一切有情众生他们的苦患就是我的苦患；“我愿暗中自取受”是说当我们能经历一些人生的苦难时，比如感冒、正在经历职场的艰辛等，我们就可以发愿众生离此苦难，祝福这些像我们父母一样的十方法界的一切有情众生能够减少和消除这样的痛苦，就当我来替他们承受了。这是我们的祝福，也是借助这样的修行来培养自己的慈悲心，以及能增长我们跟这个世界众生的善因善果，增强众生善缘。

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。

【释义】

世间“八法”是指：称、讥、苦、乐、毁、誉、得、失。

“诸法如幻”是指空性正见，凡所有相皆为虚妄，一切有为法，如梦幻泡影。别人称赞我或讥笑我，我正在经历苦难或安乐，我正在经历利益的得到或者利益的衰败，我正在经历他人的馈赠，我正在经历从这个世界失去很多东西，我都希望自己不被八法所污染我的如来智慧德相。我是空性的，我是无实无虚的，我是慈悲的，我是干净和清明的。当我知道这一切是幻境时，所有的伤害也是幻境，所有的相也是幻境。