

《修心八颂》 略释

朗日塘巴尊者造颂

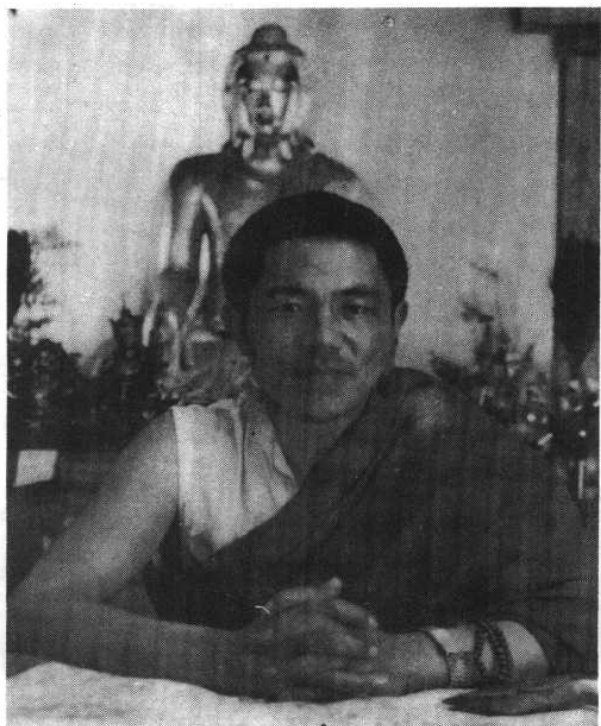
索达吉堪布 传释

四川色达喇荣五明佛学院



荐福庵结缘

天津市河东区小孙庄富贵里二十六号
电话：24386518



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。在道孚县格鲁派名寺“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箧，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癩病患者，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个法。”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——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，愿疾呵斥令消除。

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了阿底峡尊者的宗风。

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，就会危及自己和他人。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……一切都是清静等性。”但作为凡夫的我们，所看见的不清静显现，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