《修心八颂》虽然字面上不是那么广，只有八个偈子，却是非常重要的修法，在藏传佛教当中也享有很高的地位。它由非常有名的成就者朗日塘巴尊者根据自己的修法精华归纳而成，是一部具有窍诀性的论典，藏传佛教的每个修行人都很重视。

**第一颂**

**愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，**

**时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。**

这个偈子告诉我们，应该怎么样来看待所有的众生。《入菩萨行论》当中也特别强调过，譬如说，我们发了菩提心，发誓度化众生，要为众生作出奉献，但众生是不是我们的负担呢？不能这样看！我们应该把每一个众生、每一个生命像如意宝一样地看待。

我们为什么要把众生看作如意宝呢？因为有了众生，我们就可以做一件伟大的事情—成佛。有众生我们才可以成佛，没有众生我们就不能成佛。

大乘佛法的核心就是菩提心，因为有了众生，我们才可以修菩提心、发菩提心，如果没有众生，就根本没有办法修菩提心。有了众生，我们才可以学大乘佛法。我们在众生身上获得的利益是非常非常大的，但众生从我们身上得到的利益却很小很小、微不足道。

当然，众生度我们，是建立在我们发菩提心的基础上的，这一点是我们自己的功德。如果我们不发菩提心，这些众生也不会给我们带来这些利益，这是善有善报的结果，也是佛陀在大乘经典中对菩提心赞叹不已的原因。有了众生，我们才可以做一件非常殊胜的事情—积累无穷无尽的资粮。所以，我们应当把众生当作如意宝。

对谁感恩呢？我们不能分什么种族、类别等等，而是对所有众生感恩。修菩提心首先是思维众生的恩德，然后就是要去感恩、报恩。我们今天走上菩提道的推动力，就来自于感恩。如果没有感恩的理念，我们就不会有动力，所以感恩非常重要。因为有了感恩的观念，我们才会发誓成佛，才能走上正规的大乘佛法之路，而不会脱离大乘佛法的轨道，所以，我们要把众生视为比如意宝还要珍贵的宝贝。这样才能成为一个大乘修行人—既可以发菩提心，又没有傲慢心，这是非常重要的。

#### 第二颂

**愿我交往何人时，视己较众皆卑下，**

**诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。**

这句话是告诉我们，无论何时何地，跟何人相处，都应该保持的一种心态。

大乘佛法却告诉我们，在和任何一个人相处的时候，要发自内心地认为，在所有人当中我是最底层的人，我不如所有的人。为什么要这样想呢？因为这样我们就不会有骄傲自满的心态，才不会去欺负任何一个生命。

发自内心地服务众生，是我们的义务，做一点儿利益众生的事没有什么了不起的。就像从传统的角度来讲，父母抚养儿女是天经地义的义务，谁也不会觉得自己很伟大一样。我们第一天进入大乘佛法行列的时候，就发誓要度化一切众生。既然要度化一切众生，那我们今天做一点儿利他的事，也是理所当然的事情，没有什么值得夸耀的。

我们要把其他人视为最珍贵的人，因为所有众生都对我有恩德，所有众生都是好的，只有我才是不好的，帮助好人是我义不容辞的义务，这样我们才会有度化众生的愿望。

发现众生好的一面，我们才会产生感恩、报恩的念头，而报恩的唯一方法，就是成佛，这样我们才会发菩提心，这样的心态既利他、也利己，二利都可以成办，这是一个非常理性、聪明的选择。

#### 第三颂

**愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，**

**毁坏自己他众故，立即强行而断除。**

无论是任何时候、任何地点，我们都要观察、监督自己的行为。时时刻刻都要有正知正念，要知道自己在干什么，这个很重要。

正念是什么呢？就是不忘记自己该做什么，不该做什么，随时都要提醒自己；所谓正知，就是时时刻刻都要知道自己在说什么、想什么、干什么，身、口、意三方面都要观察。观察的同时就会发现，自己是否在说不该说的话，或是在想不该想的东西，或是在做不该做的事情。

譬如说，当我们发现一个新的嗔恨心、贪心、傲慢心、嫉妒心等等的苗头刚刚冒出来的时候，就不能让它发展，而应当机立断地加以控制，如把对方观想为父母等等，或静下来想一想人身难得、死亡无常等等。通过这些对治方法，肯定烦恼当下就可以大幅度下降，这样就比较容易消灭这些烦恼。如果是在人群当中产生了烦恼，就先回避一下，找个地方静下来坐一坐，修一修菩提心、无常等修法，心态立即就可以调整好。如果不及时制止而任其发展，当烦恼在心相续中串习得很坚固以后，就不好处理了。

当然，这些方法只是暂时地、表面上地解决问题，还不是根本解决问题的最佳方式，因为过了一会儿，这些烦恼又会恢复如初；但这些都是离我们最近的修法，通过这些修法，立即就能减轻很多烦恼。对我们来说，解决表面上的问题也很重要，先把表面上的问题解决了，把烦恼降下来，不让它影响我们，驱使我们去做杀、盗、淫、妄等恶业，以后则慢慢通过修行来彻底解决烦恼，这是最重要的。

为什么要控制烦恼呢？因为烦恼不仅给自己带来很多的痛苦和伤害，还给其他人带来很多的痛苦和伤害，所以要断除。

最好的方法，是先不观察外境，而是观察自己的心。对我们凡夫来说，虽然外境有一定的影响，但所有的外境都是内心种子成熟以后产生的现象。就像投影机一样，投影机投射在屏幕上的图像来源不在外面，而是在投影机里面，要控制图像、破坏图像，就不能到屏幕上去搞破坏，而要把机器破坏掉，这样图像自然就被破坏了。

**第四颂**

**愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，**

**犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之**。

当我们看到性格下劣的众生遇到很大痛苦的时候，譬如说，在屠宰场里看到畜生遭遇被宰杀的痛苦或是知道某人正在承受难忍的病痛之苦却没有钱去看病，或是其他众生在遭受不同程度的痛苦需要我们去帮助的时候，我们要把这些众生当作宝藏一样对待。

利益众生的机会千载难逢。做一个有钱、有权、有名利的人不是很难，如果我们真正相信因果，哪怕在佛像前供一朵花，这个福报都足够我们在多世累劫中做有钱、有权、有名利的人；但是，做一个有利益众生机会的人，却是非常难得的。

**第五颂**

**愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，**

**亏损失败自取受，利益胜利奉献他。**

第五句颂词的大概意思，就是讲如何把烦恼转为道用。

在我们没有任何错误，至少没有故意伤害任何人的情况下，倘若他人没有任何理由，纯粹是以嫉妒心诽谤我们—无论是从世间角度，还是出世间角度来诽谤我们，应该怎样对待呢？

如果是不修行的世间人，特别是不修大乘佛法、不发菩提心的人，在遇到这种情况时，肯定会想尽一切办法来对付这个人，或是诽谤，或是伤害，不达目的，誓不甘休。

但大乘佛法却要求，大乘修行人绝不能与众生争论、计较，宁可做失败者，不能做胜利者。要心甘情愿地接受亏损失败，并将胜利与利益奉献给别人。

我们能不能做到呢？肯定是很难。难没有问题，也很正常，因为我们刚刚开始修行，没有一个刚刚开始修行的人是非常完美的。不仅是我们，包括释迦牟尼佛在内的以前很多的修行人，在刚刚开始修大乘佛法的阶段，也和我们一样，但他们有耐心、有精进，所以能逐渐克服自私心，并最后获得菩提果位。我们现在也要这样去做—无怨无悔地把胜利奉献给众生，自己去领受失败。

可能很多人对此不理解，尤其是受过西方文化教育的人就更觉得不可理喻，但佛的要求就是这样。如果我们按照这个要求去做，最终真正的胜利者是自己；如果我们在这些问题上一定要去争斗，一定要当胜利者，我们也可能会在一些场合、某些环境下成为胜利者，但这不是真正的胜利者，而是彻头彻尾的失败者。

虽然佛从来没有考虑自己，但佛已经成就了；凡夫一直都在为自己着想，最终却什么都没有得到。

首先我们要做到的，是断除杀、盗、淫、妄等恶劣行为，然后在此基础上，去做利益众生的事业，能做多少就做多少。遇到事业上的竞争等问题时，要做到：第一，不能伤害对方；第二，能让多少就让多少。目前我们只能做到这个程度。但佛的要求不是这样，而是无缘无故地把胜利让给别人，高高兴兴地接受失败。

即使今天做不到，也不用灰心丧气，因为我们现在还没有修行，很多身、口、意的行为与动机，和世间人基本上是一样的，最多懂一点儿道理而已，所以我们做不到。但只要能开始修行，开始走上菩提道，开始推翻自私心，就已经很不错了。有朝一日，我们的修行到位了，则无论在任何问题上，都能做到将胜利奉献给众生，自己去接受失败。

有些人会有疑问：虽然自己发了菩提心，但遇到具体事情的时候，却显得很自私，这是为什么呢？这是很正常的，答案很简单，就是修行深度不够的表现。

在修行还没有到位时，打坐的时候，我们也许会觉得，无论发生了什么争论，自己也能不和众生计较、争论，心甘情愿地把胜利奉献给众生，自己甘当失败者，但在日常生活中真正面对时，要做到就很难了。

菩萨从来不会设法从众生身上得到什么，而是一直考虑自己可以帮助众生获得什么，能为众生做点儿什么，所以，当我们遇到具体问题时，至少要想起这一点，这是我们的原则。这些大乘的伟大发心，有时离我们很近，有时又离我们很远，如何拉近这个距离呢？就是能做多少就做多少，所有刚刚修行的人都是这样的。

为了鼓励我们，释迦牟尼佛住世的时候，也曾有过种种示现：有一次，一个婆罗门女人在肚子上放了一个装食品的盆子，外面用衣服包起来，显得肚子很大，然后来到僧团里，当众诽谤释迦牟尼佛，说释迦牟尼佛让她怀孕了。

大家都知道，佛在很早以前就已经断除了这些业力，他不可能真正遇到这样的问题，但释迦牟尼佛知道，末法时代的大乘修行人是不好当的，就算你全力以赴地帮助众生，一心一意地度化众生，哪怕对众生再好，众生在烦恼炽盛的情况下，也会不但不感恩图报，反而会以怨报德，设法诽谤我们、打骂我们，这些都是事出有因的。佛之所以这样故意示现，就是为了让末法时代的大乘修行人在受到众生伤害时，能回想起佛陀的伟大、智慧与慈悲：连佛陀当年也遇到过这样的情况，我这点儿委屈不算什么，这是很正常的，不值得计较。我现在是一个凡夫，本来就有烦恼，也有很多错误行为，在这种情况下，众生诽谤我，也没什么大不了的，我不能因此而倒退，我要往前看，把所有的众生当作自己的父母一样对待。

如果没有这样的示现，有些修行人在利益众生的过程中，一旦众生对他不好，如诽谤、伤害等等，他就会失望：哦，原来利益众生不是很容易的事，众生的事我管不了，我还是干脆去修自己的解脱道，自己证悟阿罗汉的果位吧！从而选择了后退之路。佛陀通过当年的“表演”，就在最大限度上防止了这些问题的出现。

这种领受失败、奉献利益的选择不但不会造业，而且还会积累很大的资粮；如果我们反其道而行之，在与众生发生争论时，一定要当强者、胜利者，则哪怕暂时是胜利者，但因为我们这次当胜利者伤害对方而造下了恶业，将来一定会在极不愿意的情况下，非常被动地接受失败。这是因果的自然规律，不是释迦牟尼佛在吓唬我们，更不是释迦牟尼佛创造的。

#### 第六颂

**愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，**

**彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。**

以前，在有些人痛苦、低落，需要帮助的时候，我付出了很多人力、财力、物力等等去帮助他，从正常的角度来说，对方应该有所回报，这种回报不是指因果的回报，而是纯粹依据世间伦理道德、为人处世等规则所做的回报—在受到别人帮助以后，要以知恩图报的原则去报恩。

但是，我在遇到困难、痛苦的时候，不但没有得到这个人的帮助，反而遭到他的伤害，从世俗人的角度来说，这是非常不应该的，非常难以理解的。在这个时候，一般的世间人会非常失望、非常仇恨，会生起很大的嗔恨心，从而导致双方的堕落。

修大乘佛法的人应该怎样看待这种待遇呢？我们不但不能失望，不能生起嗔恨心，而且要把这个人当成善知识来看待。

什么叫善知识呢？让我们走上正确道路的人就叫善知识，而仅仅教给我们一些世间知识的老师不叫善知识。善知识不一定显现为上师的模样，普通人当中也会有很多让我们走上解脱道的善知识。

比如刚才所说的人，因为这种人能够让我们非常清楚、非常透彻地深深体会到轮回的过患，体会到人世间的无常，这不是字面上的理解，而是因活生生的事例而切身体会到的。在有了体会以后，就会深切地意识到：我以前对这个人付出了那么多，现在他反而来伤害我，虽然从因果的角度来说，我以前的付出并不会白白浪费，但现在我还不能断除对方的嗔恨心和烦恼，在我需要帮助的时候，他不但不帮助还要伤害我，这都是凡夫的个性、凡夫的过患，像我这样的人并不能真正地利益众生。轮回没有任何值得留恋的地方，一定要走解脱道。如果没有走上解脱道，我就无法真正利益众生。

在遇到这些问题时，也许一时半会儿会想不通，但经过慢慢地思维，就会促使我们走上解脱道，这样的伤害就不但不是一件坏事，反而是极大的顺缘。我们可以设想，如果对方没有伤害我们，而是帮助我们的话，我们就不会有什么失望，也不会有那么强烈的出离心，更不会走上解脱道。

对一个修行人来说，平时我们认为好的不一定好，很多不好的反而是一种顺缘，最关键的问题，就是看我们怎样去利用这些机会，怎么样对待这些问题，这是很重要的。

在真正遇到这种情况的时候，我们也不可能百分之百地达到要求，万事开头难，能做到百分之十、百分之二十也很不错了，这样逐渐逐渐地提高，无论世间的学习，还是出世间的修行都是这样，只要自己努力，过了一段时间以后，就会越来越习惯，越来越自然。

在遇到同样问题的时候，有修行和没有修行的人看问题的角度完全不一样，最终他们的结果也是不一样的。

#### 第七颂

**愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，**

**老母有情诸苦厄，自己默默而承受。**

第七个颂词说明了一个非常关键的问题，总而言之，无论身、口、意的一举一动，都要直接或间接地利益众生，把利、乐二者奉献给众生。

利、乐的意思，指的是世间的幸福和出世间的幸福，也即解脱。

什么是直接利益呢？比如说，如果自己每个月有两千元的工资，但这两千元并没有全部用于自己的吃喝玩乐等享受，而是拿一部分或一半的钱去布施穷人或者放生，就是直接地利益众生。虽然与解脱相比较，这只是很小的利益众生，但再小也是直接地利益众生，也即在看得见、摸得着的情况下去帮助众生。

我们不能单纯地将拿钱放生、布施财物等物质形态方面的布施，理解为直接地利益众生，在超越物质的精神解脱方面，也有很多直接利益众生的方式。

什么是间接利益呢？其实不需要我解说，大家都知道，虽然自己的做法没有直接利益众生，却能间接对众生有帮助。如发愿自己先修行、先成就，然后去利益众生，也是间接地利益众生。自己在任何人都看不到的山沟里独自修行，即使身边没有什么看得见的众生，不能直接地消除、领受众生的痛苦，但因为自己修行的目的不是为了自己的解脱而是为了度化众生，自己解脱了以后还是要弘法利生，弘法利生的结果就是消除众生的痛苦，所以是间接的利益众生。

作为真正的菩萨或大乘修行人，所有的修行都是在利益众生，其中有些是直接利益，有些是间接利益，却没有一个行为不是利益众生的。不是给予众生利乐，就是接受众生的痛苦。

具体应该怎样行持呢？比如说，天上掉下来一块石头，在自己和另一个人当中一定要砸死一个，自己就推开那个人，让石头落在自己头上，我们能做到吗？如果能做到，就是直接接受众生的痛苦，就是真正的利益众生。

发起真正的菩提心是很难的，因为菩提心是让我们放下自私心，将所有的一切无条件地奉献给众生，无始以来的积习已经让我们不习惯这样做了。

虽然在打坐的时候，我们也许会觉得，哪怕直接利益众生的范围和深度都不够，但自己还是可以做到，不过，实际上自己能不能做到就很难说了。现在做不到也不是问题，主要是修行，努力锻炼自己，经过日积月累的修持，最后一定能做到。

具体的修法，就是自他相换、自轻他重的修法等等。虽然修法很简单，但却非常重要。

颂词里面还讲到，在直接或间接地接受众生痛苦的时候，应该怎样去接受呢？这里有一个很重要的词—“默默”，也即要在静悄悄的情况下接受。

如果只是有了一点点进步，就自以为了不起，到处炫耀—我是什么境界啊，我有什么样的慈心、悲心啊，等等，或表面上做一些布施、忍辱，实际上却是为了宣传自己，让大家知道自己，那就是不对的，这是修行人的一个极大的障碍。

本论认为，我们要在保密的情况下，秘密地修自他相换。在别人看来，你是一个普通的人，但实际的内证却与众不同—所有人都是为了自己着想，而你却是为了众生着想，这就是最大的不同。

以前的修行人都是这样。他们住在山里，没有人知道他们在干什么，没有人知道他们的理想是那么崇高、伟大，他们也不会说自己多么了不起，但实际上却是卓然超群的。

#### 第八颂

**愿我所行此一切，不为八法念垢染，**

**了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。**

这是告诉我们，上面提到过的所有修法，都不能有世间八法的污染。有了世间八法的污染，我们的菩提心会受到破坏，这样的修行根本不是解脱法，而会变成世间法。世间法的最后结果，充其量是在下一世获得人、天的福报，其他什么都不可能获得。

世间八法是指什么呢？第一个是利，第二个是衰。利就是利乐，比如世间人羡慕的发财、健康、长寿等等。衰就是衰败，也即与利相反的结果—

体弱多病、寿命短促、贫困拮据等等，如果为了消除这些衰损而修行，我们的修行就受到了世间八法中第二法的污染。第三个是誉，第四个是毁，也即名誉与毁谤。有些人虽然不贪钱财，却很希望有名声，为了自己的名声能大一点儿，或是因为害怕遇到毁谤而去修行、做善事等等。这种学佛，就带有世间八法的污染。第五个是称，第六个是讥。当面的赞扬与挖苦、讽刺，分别为称与讥。第七是乐，第八是苦，也即世间的快乐与痛苦。

世间八法的来源，就是自私心。而大乘佛法的要求却是，即使你付出了再多，也不能考虑自己的回报。虽然我们也需要健康长寿，但我们的生存目的却不是健康长寿，而是为了利益众生。

没有世间八法，才会有出离心。在出离心的基础上，还要了知一切都是如梦如幻。

如梦如幻是什么意思呢？虽然从外表上看，外面的器世界，里面的有情世界，是实实在在的，很多哲学家也认为这些都是客观存在的，所以很多人将物质定义为“客观存在的事物”，然而，从佛教的角度来说，无论是精神世界，还是物质世界，没有什么客观存在的东西，一切都是表面上的存在。

为什么佛法既不是唯心，也不是唯物呢？佛法的世俗谛概念，既承认物质世界，也承认精神世界。它不认为物质第一性或意识第一性，物质、精神都是需要的。而在胜义谛的概念当中，精神世界不存在，物质世界也同样不存在，一切都是幻觉。

其实，我们所在的现实世界，就是一个庞大的虚拟世界，网络里的虚幻世界，只是其中的一小部分，就像梦境中的梦境一样，但凡夫众生却会执著这个世界，不惜为此牺牲一切，然而，却并不会有人嘲笑他的无知。

量子物理的出现，已经基本上证明了物质世界的不存在。世界虽然是一个虚幻的世界，但它却设计得非常精确。

我们要知道，唯一能够指点我们逃离这个虚幻世界的，是佛的教导：第一步是出离心和菩提心；第二步，是大乘显宗的中观修法或密宗的空性修法。这是我们脱离轮回的唯一出路。

以上已经讲完了整个《修心八颂》的内容，当然，由于《修心八颂》的内涵非常丰富，这样的讲解只能涵盖其中一部分的内容，若要广讲本颂，则可以容纳大乘佛法的全部内容。我们都知道，本颂的前面讲的是菩提心，最后的一句讲的是空性。除了菩提心和空性以外，还有什么大乘佛法呢？没有了！所以，我们应该珍惜这个论典。

**思考题**

1根据八句颂里面您最有体会的请讨论。

**愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。**

**愿我交往何人时，视己较众皆卑下，诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。**

**愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故，立即强行而断除。**

**愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之**。

**愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，亏损失败自取受，利益胜利奉献他。**

**愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。**

**愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，愿我所行此一切，不为八法念垢染，**

**了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。老母有情诸苦厄，自己默默而承受。**

1.什麽是如意宝？為什么要把众生看作如意宝呢？  
2.我们发菩提心度化众生，为众生作出奉献，但众生是不是我们的负担呢？爲什麽？  
3.菩提心从哪儿来呢？  
4.如果沒有衆生，在自己家里供曼荼罗可以积累资粮吗？爲什麽？  
5.爲什麽要视己较众皆卑下？  
6.請分享您控制烦恼的好方法  
7.看到性格下劣的众生遇到很大痛苦，爲什麽是珍宝藏？  
8.狗和獅子的故事對您有什麽啓迪？