



解读《修心八颂》

尊圣的第42任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切 ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2026 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

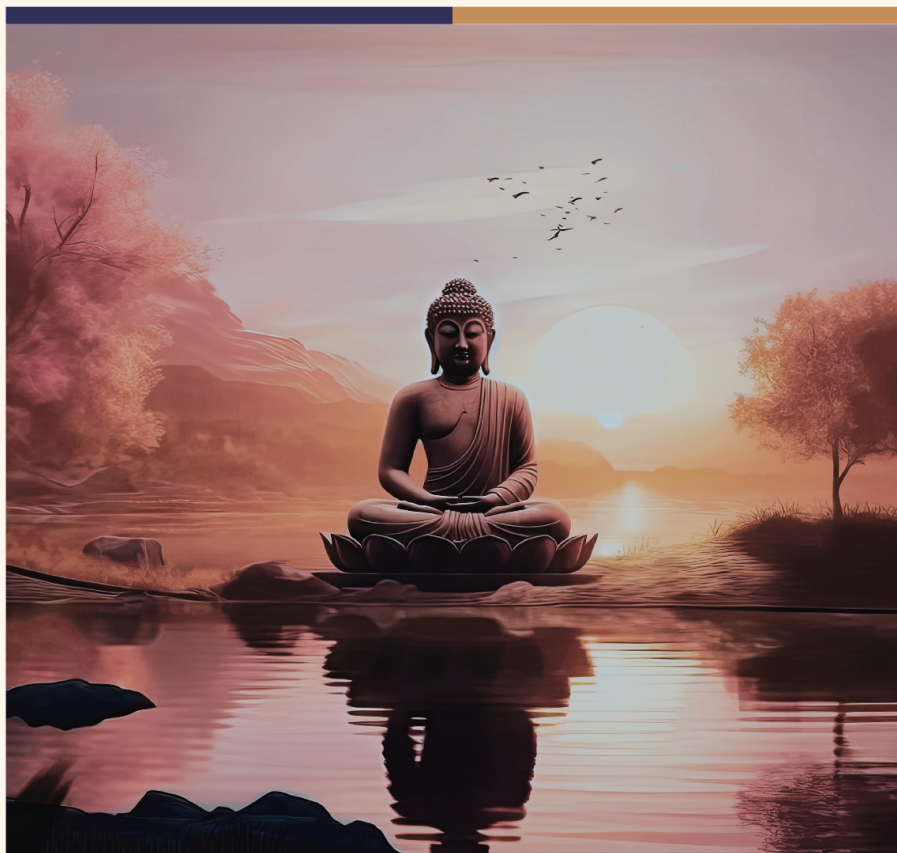
结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣谢

应麦翠帕学院（Maitripa College）之邀，第 42 任萨迦法王大宝金刚仁波切于 2024 年 7 月 27 日在美国俄勒冈州波特兰市的大昭寺禅修堂（Jokhang Meditation Hall）传授了此项教法。“萨迦传承”于 2026 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由 Katherin Gaston、Javier Valverde López、Muriel Lancien、Isabella Fehler、Sequeira Fernandes、Maria Julia Silva 慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



导读

无论我们如何精心经营外在生活，仍难免被心头忽然窜起的怒火打个措手不及。大成就者朗日塘巴格西留下的《修心八颂》，并非为了抚慰情绪，而是一部系统重塑我们心智运作模式的实修指南。

它邀请我们褪下傲慢那身脆弱的甲冑，去培养一种堪称“根本力量”的谦逊——正是这份力量，能将遭遇的每一句恶语、每一个难关，都转化为通往内心安宁的必经之路。

试问：那些带给我们伤痛的人，会不会正是我们生命中最重要导师？而真正的平静，是否从来不是依靠改变外境，而是源于平息自心纷扰的智慧？

སྒོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ།

༡། སྒོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །
 ༡༥ བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །
 ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་ལྷག་པའི། །
 དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །
 ལྷག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །
 ༢༥ གང་དུ་སྤྱོད་འགྲོགས་པའི་ཚེ། །
 བདག་ཉིད་ཀྱི་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་། །
 གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །
 མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །
 ༣༥ སྤྱོད་ལས་ཀྱི་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །
 རྣམས་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། །
 བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །
 བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བརྗོད་པར་ཤོག། །

༤༥ རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །

སྲིག་སྲུག་བྲག་པོས་ལོན་མཐོང་ཚེ། །

རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །

རྗེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག།

༤༦ བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྲག་དོག་གིས། །

གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །

གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །

རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག།

༤༧ གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། །

རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །

ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་བྱེད་ནའང་། །

བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག།

༤༨ མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས། །

ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྲུལ། །

མ་ཡི་གཞོན་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན། །
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག །
པེ་དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི། །
རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྐྱགས་ཤིང་། །
ཚོས་ཀུན་སྐྱེ་མར་ཤེས་པའི་སྒོས། །
ཞེན་མེད་འཚང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག །

ཅས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་སྐྱང་ཐང་པ་རྗེ་རྗེ་སེངྒེའི་གསུང་ངོ་། །།

修心八颂

朗日塘巴尊者 著

文言译版

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，深切寄予厚望者，
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，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。
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。

修心八颂

朗日塘巴尊者 著

白话译版

为了实现那个比如如意宝珠更伟大的目标——成佛，我将要求自己任何时刻，面对任何众生时，都把他們看作最珍贵的宝藏去爱护。

每当与他人共处，我都会要求自己保持谦卑，视自己为地位最低的人，并真诚地将他人放在心中崇高的位置。

在一切行为中，我会时刻省察自己的内心。一旦烦恼生起，因其将伤害自己和他人，我会训练自己当下直面并制止它。

当我遇到那些性格古怪、或者正深陷于剧烈痛苦和恶业折磨的众生时，我将要求自己像发现无价之宝一样去珍惜他们，因为这种磨炼自心的机会实在太难得了。

若他人出于嫉妒，以辱骂、诽谤等非理加害于我，我将修学独自领受亏损，而将所有的胜利与利益奉献给他人。

即使是我曾倾力相助或寄予厚望之人，若其忘恩负义、非理加害于我，我仍将训练自己，视其为引领修行的殊胜明师^[1]。

简而言之，我将修学直接与间接地为一切如母众生奉献利益与安乐，并心怀恭敬，默默代受众生的一切苦难与折磨。

愿此一切修持，均不为世间八法所垢染，恒常保持清静。我将观照诸法如幻，以此训练自心，从执着的缚结中彻底解脱。

版本说明：本书每一颂均收录两个译版：首篇为索达吉堪布所译文言版，旨在保留法教的音韵与传承加持；次篇为“萨迦传承”翻译小组参考土登·晋巴（Thupten Jinpa）的现代译本转译而成，侧重于现代语境下的精确理解。

目录

引言	1
正文诠释	4
结语	17

引言

我想向扬色仁波切、在场的僧尼以及今天下午聚在这里的所有法友，道声“扎西德勒”。我非常高兴能够来到麦翠帕学院。今天，应大家的请求，我将尽力对大成就者朗日塘巴格西所著的《修心八颂》这部教法作一些讲解。

为何调伏心如此重要

我们每个人都希望获得快乐，也都希望克服痛苦，这是所有人的共同目标。既然这个目标是所有人共有的，我们就不应只顾自身福祉，而忽略他人的。为了利益众生，我们需要生起帮助他们的诚挚之愿——将一切众生从轮回之苦中解脱出来的诚挚之愿。

我们大多数人都只关注今生，以及世俗的行为与意图。正因如此，我们将难以获得解脱与证悟境界。相反，我们需要做的，是专注于佛法践行。通常，我们以为通过发展物质世界或外在环境，就能获得快乐，但事实并非如此。

在过去的几十年里，物质世界有了巨大发展。但这并不意味着人们变得更幸福快乐了。这说明，仅物质层面的发展，无法给予我们正寻觅的真正安宁、和谐与幸福。要实现这些，我们需要把重点放在内在世界，也就是我们的心上。除非训练内心，否则没有办法获得快乐；也没有其他途径，能令安宁与和谐盛行于此世间及更远之处。

训练自心，就是征服自己的心，或说调伏自心。若能调伏我们狂野的心，便能获得快乐、寂静与和谐。不仅如此，我们还能够成就终极幸福——为了一切众生证得圆满佛果。这样的训练，意味着我们需以开放的心态包容他人；我们需要照顾他人。

调伏自己的心，就等于调伏心外的一切。如寂天菩萨在《入菩萨行论》中所说：“以皮革覆盖整个大地是不可能的，但若能以皮革保护好自已的双足，则无论行至何处，都如同踏在皮革之上。”调伏内心即是如此。我们无法战胜所有外在的敌人，这是不可能的。但调伏我们的心，战胜愤怒和其他负面念头，就如同战胜了所有外在的敌人。

如果我们训练自心，即便如狮子和老虎等凶猛动物，也不会攻击我们。在心已调伏的导师面前，哪怕凶猛动物也会平静，不会伤人。例如，释迦牟尼佛禅定时，有许多魔罗试图通过显现毁灭性的事物来干扰。他们使武器如雨倾落而下，但所有这些武器都化作花雨。佛陀战胜魔罗，并非通过暴力，不是凭借自己的武

器，不是依靠愤怒或其他负面念头，而是凭借心已被调伏后的智慧、慈悲心与菩提心。调伏我们的心具有极大的利益，不仅在现世生命中如此，在未来生中亦然。最终，它将帮助我们获得解脱与证悟境界。这就是为什么调伏内心如此重要。

某种程度上可以说，佛陀所有教法都是直接或间接调伏我们心的方便，尤其这部教法，是直接训练心的有力方法。它是一部非常著名的教法，虽然篇幅简短，却是大乘佛法的精髓，极为有效、有利益。如果我们能将这些法教体现在行动和日常生活中，那将对我们的内心产生深远影响。

正文诠释

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。

“愿我以胜如意宝”即成就佛果之愿。这是我们渴望达成的目标，它甚至胜过“如意宝”。这一颂说明了将每一位众生视为最尊贵至高者是多么重要，这意味着我们应该视他人比自己更重要。我们应专注于服务他人，并思维：相较于自身一人，他人才是更为重要的。

有情众生与如意宝相似。如果如意宝珠被埋在地下，就无法散发光芒；但如果我们妥善地清洗、净化它，将其安放在合适的地方并进行供养，它就能满足我们世间的愿望。同样，有情众生被负面之心与业力所埋没，他们无法自己从轮回中获得解脱。对于佛法践行者而言，珍爱一切有情众生至关重要，因为不关注一切众生，就无法践行大乘的皈依、慈悲心或菩提心。

皈依时，我们是为了一切有情众生的利益而皈依；练习慈悲心时，我们会思维“愿一切众生具足安乐及安乐因，愿一切众生永离痛苦及痛苦因”。因为慈悲心的对境是无边无际的众生，所以这些心念被称为“慈无量心”“悲无量心”。我们是否练习无量的慈悲心，取决于我们以什么为对境，即是否以“无边无际的有情众生”为对境。

除非我们关注一切众生，否则无法生起无限或无量的慈悲心与菩提心。同样，如果不依靠有情众生，我们也无法践行布施、持戒与忍辱。因此，法教中说：“有两种田，即佛田与众生田。”践行佛法，二者皆需。如果缺少了一者，就无法践行正确的佛法，即世尊佛陀的正法。

有情众生使我们能够践行佛法，他们是令我们获得解脱、成就圆满佛果的主要因素之一。因此，我们应将每一位有情众生视为最尊贵至高者而加以珍惜。唯有通过有情众生，我们才能成就伟大的目标。

“每一位有情众生”并不仅仅指这个世界上的每一个人。世界上有八十多亿人口，“每一位有情众生”意味着这八十亿人，加上陆地和水里的所有动物，以及六道中的所有其他众生——没有任何例外，没有任何分别。我们应当将所有这些无量无边的众生视为最尊贵至高者而加以珍惜，因为他们是使我们能获得究竟安乐、成就圆满佛果的主要因素之一。

《入菩萨行论》云：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”这也是我们应当将每一位众生视为最尊贵至高者而加以珍惜的原因。

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。

在心意上，我们应专注于一切有情众生，将其视作最尊贵至高者而加以珍惜。在身行上，无论身处何地、与谁相处，我们都应视自己比所有人低微，并从内心深处视他人更加优越、尊贵。如果我们认为自己比他人地位更高、更优秀或更强大，便难以生起敬意，从而滋长骄慢。若仅仅认为大家是平等的，则容易产生竞争之心，这同样会让我们难以对他人产生由衷的尊敬。

竞争心、骄慢、自大以及其他负面念头，都在强化自私之心。它们稳固了自私的念头，而这种念头正是轮回中一切苦的根源。我们说苦是由恶业造成的，而恶业又是由诸如“三毒”之类的烦恼所导致或驱动的。这一切烦恼的根源，正是我们自身的自私之心。因此，我们可以说自私之心是轮回中一切苦的根源。

然而，如果我们能视自己比所有人谦卑，当面对他人的批评时，我们就能践行安忍；无论他人做什么，我们亦能包容。这不

仅有助于我们克制嗔心，还能制伏骄傲、自大以及其他负面念头。例如，当我们视自己为谦卑时，便不会有嫉妒心。因此，认为自己比一切众生谦卑，具有极大的利益。

法教中云：纵使你严守一切戒律——无论是皈依戒、菩萨戒，还是出家众的比丘、比丘尼戒，若心存骄傲，这份傲慢便能摧毁持戒的功德。^[2] 因此，“视己较众皆卑下”，这样去思考至关重要，它能给我们带来巨大的益处：能帮助我们控制负面想法，调伏自心。

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。

随处审察自心，这也至关重要。

我们无论在做什么，都应时时审察自心。有时我们或许会想：“我已从大师们那里领受了这么多珍贵而深奥的法教，且已学习践行了这么多年，还做了很多闭关。所以，我现在是优秀的佛法践行者了。”

然而，仅仅从大师们处领受珍贵教法，或者对深奥教义进行学习、审思、禅修（即：闻思修），并不能使我们成为真正的行者。

如果动机不正确，即使做了其他所有事，也不是真正的佛法践行者。这就是为什么“审察自心”至关重要。

能否积累广大福德，并不取决于身体与语言的行为，而是取决于心的行为，也就是动机与观想。

有时你或许会想：“我需要研习佛法，如此方能广弘正法，为他人传法布道。”这听起来似乎是善德，但除非具备圆满的出离心、慈悲心与菩提心，否则这些行为仍被视为非法。

例如，现在我正坐在法座上教学。可能看起来我在积累大福德，因为我在传法并尽力向你们传递佛陀的信息，似乎正在积聚广大福德。然而，仅仅通过传法，我不会积聚广大福德，这取决于我的意图与动机。如果动机是为了增加名声、招徕更多信众或获得更大的权力，那即便我在传法，也并没有在积聚福德——我并非真的在行持善法。

此类行径被称作“表面善行”，或仅仅是善行的“虚影”。行为看似良善，实非如此，因其动机是世俗的。

这一颂说：“烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故”。烦恼一生起，就折磨自己也折磨他人。内心烦恼如同家中极坏的客人，总是带来痛苦，总是造成伤害。烦恼一旦滋生，便会危害自他。因此，我们应努力控制它。

烦恼一旦萌生，它就会不断滋长。一种烦恼还会导致其他烦恼生起。对他人发怒，从长远来看，遭受更多痛苦的其实是动怒者本人，而非发怒的对象。那一刻，发怒的对象或受害者看似更痛苦，或其痛苦似由发怒者造成。但事实上——或者说从因果长河来看——发怒者将比受害者经受更多痛苦。这便是任由嗔心滋长所带来的严峻后果。

因此，我们应当视内心烦恼为首要敌人，不惜一切代价，时刻与之对抗。内心烦恼乃万苦之源，更是感召地狱及诸恶道苦果的主因。它会粉碎我们所有的希望，瓦解我们所有的心愿，也会摧毁我们所有的正向目标。因此，当烦恼萌发时，我们应当竭尽全力直接对治，并断除它。

如你所知，法教有“四魔”^[3]。其中，“烦恼魔”便盘踞在我们自身的心相续中。嗔恨及种种负面心念皆属此类，是我们为了成就佛果需要战胜的“四魔”之一。若不能摧伏烦恼魔，即便想从世俗的重重忧苦中解脱出来，也绝无可能。

这就是为何我们必须战胜此魔，但这绝非易事。从无始以来，我们便与这些烦恼纠缠，心也一直受其控制。然而，目标越是难以达成，我们越应付出更多努力。我们不应轻视它，而应加倍努力。

彻底战胜并断除心相续中的一切烦恼，是完全可能的，因为它们并非心之本性的一部分。

烦恼皆是暂时的，外来的——谓之“客尘”；正如布料上的污垢，只要运用正确的对治工具——如肥皂与清水，便能将其洗净。污垢不属于布的本性，因此只要方法得当，必能清除。

同样，嗔心和其他烦恼亦非自心本具。如果我们有正确的对治、正确的方法或“解药”，便能以同样方式清除所有这些烦恼。因此，我们应加倍努力，训练自己直面烦恼并断除它。

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。

若每个人都始终善良、和蔼且温柔，我们便没有机会践行安忍了。为了践行安忍，我们正需要遇到那些示现愤怒的人。

当然，这并不意味着我们应故意向他人发火，好让他们有机会践行忍辱。《入菩萨行论》中说，菩萨如同医者，其唯一天职便是救治并利乐众生。

在此颂中，特别提到了三类众生，无论何时相遇，我们都应当倍加珍惜：性情不良者，造作极重恶业者，以及正遭受巨大痛苦者。

“恶劣众”，特指那些性情暴戾、易生嗔恨或傲慢自大的人。我们应当将此类众生视为“难遭难遇”的珍宝，因为正是他们，

为我们提供了践行安忍的绝佳契机。就此而言，他们便是我们的老师。

“造罪”，指的是那些造下滔天重罪、失毁律仪或违犯三昧耶戒的人。简言之，此类众生即是造作了极重恶业的有情。

“遭受剧苦”，特指那些身患重病、饱受剧痛煎熬，或正深陷饥渴、贫困等重重苦难之中的众生。

当我们与这三类众生相遇时，应想自己获得了至宝。事实上，他们比世间任何物质宝藏都更有价值。

即便发现了珍宝，也能助我们获得食物、住所等世俗所需，仅此而已。物质能助益今生，却无法助我们获得解脱或证悟，也不能带来更好的转生。然而，若能在遇到这三类众生时践行法要，便能助我们获得上述这些。正是因为他们，我们才能满足世俗愿望，并达到解脱与觉悟。

正因如此，遇到这些众生时，我们不应负面看待他们，他们是我们践行佛法的殊胜契机。

须知，践行佛法不单指研读书籍或静坐禅修，而在于将教导付诸行动。

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。

所谓“非理诽谤本人者”，意指他人出于错误认知和烦恼，基于不实之事或没有正当理由，直接或间接、当面或背后地对我们进行批评、指责或毁谤。即使这些不对，有时人们出于嫉妒也会这么做。有时，甚至在我们没做错任何事时，他们仍会这么做。

在此情形下，我们应当践行“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”的教言。然而，你可能会心生疑念、如此抗辩：“若我无过错而遭受诽谤，在这情况下践行安忍并不妥当，因那些指控都是假的，此时我的隐忍，看似是在支持谎言和错误，而非捍卫真相和真理。”

为回应上述疑虑，须知行善或造恶有三种方式：自作、教他作、见作随喜。

我认为，在此这样区分至关重要：我们不应纵容非理谤辱的行为，但应容忍那位谤辱者或伤害我们的人。我们可以宽待此人，而不认可其行为。在法教中，佛陀教导我们要将错误行为或负面烦恼视作敌人，却从未教导要将他人视为仇敌。

所谓“利益胜利奉献他”，其真义是把“胜果”让予那个“人”，而非其伤害之行。

将胜利让给对方的负面之心或烦恼，并不正确，那是在支持烦恼（如嗔心）和恶行，这不对。因此，将胜利让给“人”，意味着我们恨他们；我们容忍那个怀有嫉妒、嗔恨并谤辱我们的有情众生。

第六颂

愿我于昔曾利益，深切寄予厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

即使敌人恶劣对待我们，也无法伤害我们的心。这好比两军在战场交战，一名士兵受伤后，仍会乐于返回战斗。他不会因手足受伤而深感痛苦，因轻伤并非大事，仍愿重返战场。

士兵从敌人那里遭受的伤害，不会伤及其心。因为攻击本就是对手的天性。同样，若陌生人伤害我们，也不一定会伤害我们的心。因他们对我们无足轻重，我们对陌生人不会过于介怀。

然而，另一方面，这里谈论的，是那些我们曾施以援手，并对其寄予厚望、深信不疑乃至全心信赖的人，反过来给予我们的伤害。若这样的人伤害或苛待我们，那真的可能会伤到我们的心的。

然而那时，即便如此，我们仍应视其为我们的善知识。尽管难以想象如此受信任之人会攻击我们，我们仍应践行佛法，视其为我们善知识。若能将此境遇也视为践行佛法、砥砺心性的契机，便意味着我们的心坚强、稳定且训练有素，不为负面情绪所扰，而是平静且安稳。

此颂也表明：我们帮助他人不应附带任何条件。我们应无条件地帮助和关爱他人。

学会无条件地利益他人至关重要。若能如此，我们的德行愈发增强，所获福德亦更为广大。无论行持何种善业，包括帮助他人，都应不求回报。我们应从内心深处，无条件地行善以利益他人。

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。

“诸慈母”指的是一切有情众生。因为我们在轮回中已转生了无数次，无数的其他众生都曾是我们的母亲。因此我们说，一切众生都是我们的母亲。

所谓“直接与间接”：我们需要直接地向他人奉献利益与安乐，这指的是通过身语层面帮助他们；也需要间接地奉献，这指的是心意或精神层面。

在心意上，我们应将自身所有的利益与安乐给予一切有情众生，并承担他们所有的伤害与痛苦。这便是“自他互换”的践行——它是菩萨道的核心践行之一，也是为了一切有情证得圆满佛果的根本正因。

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。

最后一颂实为回向，即通过世俗与胜义菩提心所作的回向。“愿我所行此一切，不为八法念垢染”指的是世俗菩提心。

所谓世间八风，即：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。“世间法”意味着：愿自己、家人和朋友得利，并愿对手失利；愿自己有好名声，愿对方或对手有坏名声；愿自己受称赞，对方受指责；愿己方快乐，对方痛苦。

无论我们作何佛法践行，皆应远离这八种世俗法。为一切众生发愿以此方式践行，即是世俗菩提心。

“了知诸法皆如幻”，此乃胜义菩提心之见地。世间一切显现，本质皆为幻相^[4]。

正如我们睡眠时，在梦中看见许多不同地方，遇见许多人。但实际上，他们并不在那里——我们正睡在自己房中。梦中的景

象是自心的投射，这些景象并非自性存在。它们是幻相。同理，白昼所见之万象，亦如梦境一般，虚幻不实。我们之所以执着白昼为真、梦境为假，仅是因为白昼景相的“串习力”更为坚固深重。实则二者本质无异。

万法皆由因缘假合而生。当因缘汇聚，景相随即显现；而这如幻的显现，便正是我们白昼所面对的“现实”。

有时在特定情形下，即便未证悟的凡夫普通人，也承认白天的景象是幻相。例如，有人患黄疸病时，会将白色之物看成黄色——因视神经受染，看到的颜色变了。雪本是白色，但因此疾病，人们会将其看成黄色。

同理，一切白天的景相皆是幻相，但由于心之病，我们认为它们真实存在。

我们应了知，万法乃至一切现相^[5]皆是烦恼所生之幻相，并训练自己从执着的系缚中解脱出来。我们不应将这些现相执着为真实存在。

结语

至此，关于《修心八颂》的简短开示圆满结束。

我曾于根本咕噜^[6]——第41任萨迦法王（金刚持贡玛·赤千仁波切）足下，亲领此法之口传心授。

第41任萨迦法王则是直接从尊者处，亲领此法之口传心授。这便是清净法脉代代相传、灯灯互映之轨则。

在开示的最后，我们应当集结自无始以来所积攒的一切功德，悉数回向于法界：愿一切有情众生，皆能因之证得圆满佛果。

尤为重要的是，我们应将所有功德至诚回向给我们的根本咕噜——嘉瓦仁波切和第41任萨迦法王，以及十方三世一切具德导师善知识——祈愿诸大导师法体康泰、长久住世、常转法轮，令正法久住，利乐无穷。

编注：

[1] 关于“导师”与“善知识”的译名，在本颂的呈现中，我们特意保留了两版翻译：

1. 文言版采用了更严谨的术语“善知识”（藏文：*bshes gnyen*）。在佛法定义中，善知识指的是能引导我们向善、对佛法践行有裨益的益友或老师。这种译法保持了藏文原意中那份平和与谦卑，强调即便面对背叛，对方依然是我们的修行助缘。
2. 白话版则参考了 Thupten Jinpa 等现代译者的英译，采用了“殊胜导师”（*Sublime Teacher*）。虽然在术语层级上，这比原词有所“拔高”，但在佛法践行功能上，它精准捕捉了《修心八颂》的震慑力——它要求修行者在遭受最极端的“恩将仇报”时，完成一次彻底的心态反转：将眼前的仇敌，直接等同于能传授你最深法教（忍辱与无我）的至高老师。

[2] 此处引述之法理在多部经论中均有记载：

- 经据：《大宝积经》载，清净持戒者应“无憍慢、不以戒自高”；《优婆塞戒经》明确，见他人毁戒而生“我胜彼”之心，即得“失意罪”，令戒体不净。
- 论据：萨迦班智达在《三律仪决定论》中进一步阐明：“若持别解脱净戒，然怀‘我净’之慢心，彼已失坏大乘道。”
- 义理：盖因傲慢与“自他平等”之菩提心相悖，纵外相严谨，若内在滋长优越感，则如《佛所行赞》所云“如日隐重云”，功德因慢心而坏灭。

[3] 四魔，指蕴魔、烦恼魔、死魔、天子魔。一、蕴魔，指众生接受五蕴（色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴）后，而产生执着，故称为魔。色蕴，四大（地、水、火、风）及四大所生的眼根等一切色法，届时痛苦的来源、基础、依处，故魔；受蕴，无论是乐受抑或苦受等，产生受之后，就不能获得自在，故魔；想蕴，所有的分别念，都会带来执着，故魔；行蕴，因喜爱产生贪执，因厌恶产生嗔恨等心相应与否法，故魔；识蕴，六识（眼、耳、鼻、舌、身、意）所带来的一切相状、感受、分别心，会给众生带来苦，故魔。二、烦恼魔，又作欲魔，指恼害众生身心的贪嗔痴等烦恼。三、死魔，指能断众生生命根的死。四、天子魔，又作天魔，对解脱和成佛制造障碍的魔王，即魔王波旬。他看见有人希求解脱和成佛，就心生不悦，经常对众生放射贪嗔痴慢疑五种毒箭，让众生相续中产生贪心、嗔心、痴心、傲慢心、怀疑心等烦恼。这些烦恼是解脱成觉的障碍。总而言之，能夺走众生的解脱慧命，毁坏道法、功德的，即魔。蕴魔、烦恼魔、死魔为内魔，天子魔则为外魔。

[4] 本文中的“*Illusion*”，编者特译为“幻相”。此译法旨在精准表达中道智慧：即不否定现象之显现（有相），唯破除对其真实本体之妄执（如幻）。若译为“幻象”，则语义偏向纯粹的视觉错觉或虚构，易导致读者误以为外部世界完全不存在，从而陷入“虚无主义”（断灭见）的误区。

[5] 一般情况下，“*phenomenon*”翻译为“现象”，但“现象”一般被定义为“心所观察、研究的对象”，这表达的是二元对立下的概念，而佛法里，它往往是指“本质的一种显现”，有着一元化的涵义，故参考历代大译师在汉译佛经的用词，在此译作“现相”（以与“实相”相对）。

[6] “*guru*”（梵）音译为“咕嚕”，藏文为“喇嘛”，意为“老师”，尤其是金刚乘的精神老师。在佛学术语中，一般译为“上师”。本书，法王提及“咕嚕”时，通常是指传授金刚乘教法的老师。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“萨迦传承”——把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2026 ©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有