



## 解讀 《修心八頌》

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切 ■ 著

「薩迦傳承」翻譯小組 漢譯

Translated by "The Sakya Tradition" Translation Team



「薩迦傳承」出版

"The Sakya Tradition" Publications



2026 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

「薩迦傳承」出版

<https://sakyatradition.org>

電郵 : [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](#)

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

Twitter: [Sakya\\_Tradition](#)

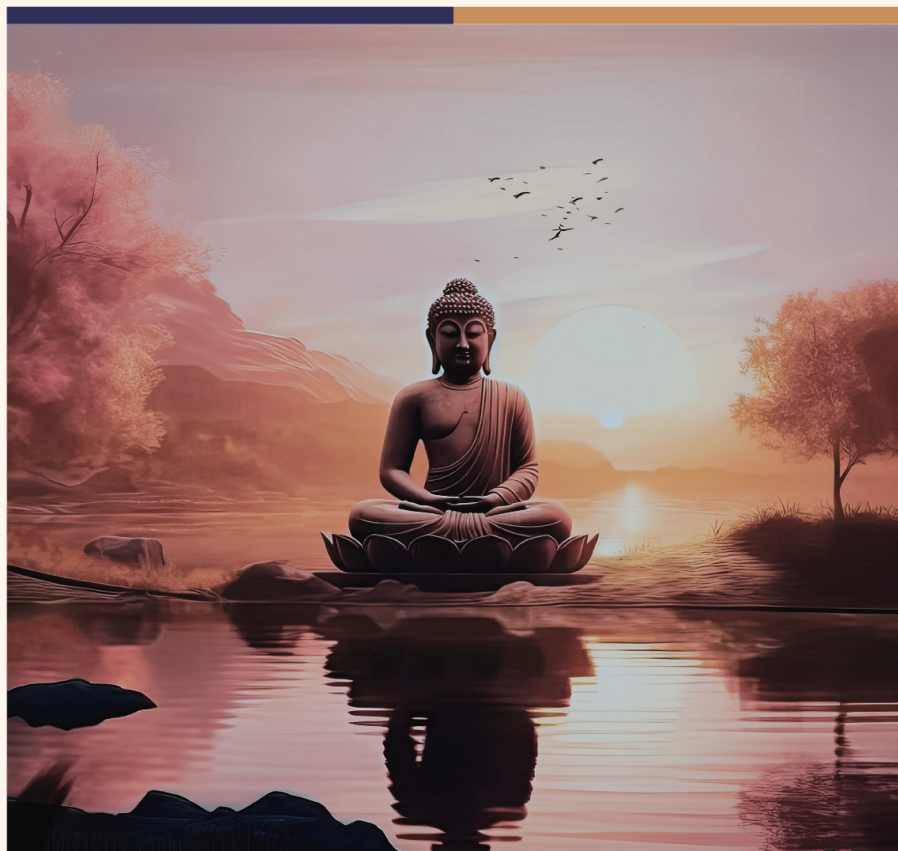
結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

# 鳴謝

應麥翠帕學院（Maitripa College）之邀，第 42 任薩迦法王大寶金剛仁波切於 2024 年 7 月 27 日在美國俄勒岡州波特蘭市的大昭寺禪修堂（Jokhang Meditation Hall）傳授了此項教法。「薩迦傳承」於 2026 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。「薩迦傳承」是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教，同時「薩迦傳承」翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇由 Katherin Gaston、Javier Valverde López、Muriel Lancien、Isabella Fehler、Sequeira Fernandes、Maria Julia Silva 慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

以此功德，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。



## 導讀

無論我們如何精心經營外在生活，仍難免被心頭忽然竄起的怒火打個措手不及。大成就者朗日塘巴格西留下的《修心八頌》，並非爲了撫慰情緒，而是一部系統重塑我們心智運作模式的實修指南。

它邀請我們褪下傲慢那身脆弱的甲冑，去培養一種堪稱「根本力量」的謙遜——正是這份力量，能將遭遇的每一句惡語、每一個難關，都轉化爲通往內心安寧的必經之途。

試問：那些帶給我們傷痛的人，會不會正是我們生命中最重要  
的導師？而真正的平靜，是否從來不是依靠改變外境，而是源於平息自心紛擾的智慧？

# 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་འཇིན་པར་ཤོག། །  
 ༢༥ གང་དུ་སྤྱོད་འགོགས་པའི་ཚེ། །  
 བདག་ཉིད་ཀྱི་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་། །  
 གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །  
 མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཇིན་པར་ཤོག། །  
 ༣༥ སྤྱོད་ལས་ཀྱི་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །  
 ལྷག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། །  
 བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །  
 བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག། །

༤༥ རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །

སྲིག་སྲུག་དྲག་པོས་ལོན་མཐོང་ཚེ། །

རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །

རྗེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག།

༤༦ བདག་ལ་གཞན་གྱིས་དྲག་དོག་གིས། །

གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །

གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །

རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྱུང་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་འབྱུང། །

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

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

## 修心八頌

朗日塘巴尊者 著

文言譯版

願我以勝如意寶，饒益他眾之意樂，  
時時刻刻倍珍愛，輪迴一切諸有情。  
願我交往何人時，視己較眾皆卑下，  
誠心誠意又真摯，尊重他人獻愛心。  
願我恒常觀自心，煩惱妄念初生時，  
毀壞自己他眾故，立即強行而斷除。  
願我目睹惡劣眾，造罪遭受劇苦時，  
猶如值遇珍寶藏，以難得心愛惜之。  
願我於諸以嫉妒，非理誹謗本人者，  
虧損失敗自取受，利益勝利奉獻他。  
願我於昔曾利益，深切寄予厚望者，  
彼縱非理而陷害，亦視其為善知識。  
願我直接與間接，利樂敬獻諸慈母，  
老母有情諸苦厄，自己默默而承受。  
願我所行此一切，不為八法念垢染，  
了知諸法皆如幻，解脫貪執之束縛。

## 修心八頌

朗日塘巴尊者 著

白話譯版

為了實現那個比如如意寶珠更偉大的目標——成佛，我將要求自己任何時刻，面對任何眾生時，都把他們看作最珍貴的寶藏去愛護。

每當與他人共處，我都會要求自己保持謙卑，視自己為地位最低的人，並真誠地將他人放在心中崇高的位置。

在一切行為中，我會時刻省察自己的內心。一旦煩惱生起，因其將傷害自己和他人，我會訓練自己當下直面並制止它。

當我遇到那些性格古怪、或者正深陷於劇烈痛苦和惡業折磨的眾生時，我將要求自己像發現無價之寶一樣去珍惜他們，因為這種磨煉自心的機會實在太難得了。

若他人出於嫉妒，以辱罵、誹謗等非理加害於我，我將修學獨自領受虧損，而將所有的勝利與利益奉獻給他人。

即使是我曾傾力相助或寄予厚望之人，若其忘恩負義、非理加害於我，我仍將訓練自己，視其為引領修行的殊勝明師<sup>[1]</sup>。

簡而言之，我將修學直接與間接地為一切如母眾生奉獻利益與安樂，並心懷恭敬，默默代受眾生的一切苦難與折磨。

願此一切修持，均不為世間八法所垢染，恒常保持清淨。我將觀照諸法如幻，以此訓練自心，從執著的縛結中徹底解脫。

**版本說明：**本書每一頌均收錄兩個譯版：首篇為索達吉堪布所譯文言版，旨在保留法教的音韻與傳承加持；次篇為「薩迦傳承」翻譯小組參考土登·晉巴（Thupten Jinpa）的現代譯本轉譯而成，側重於現代語境下的精確理解。

# 目錄

引言	1
正文詮釋	4
結語	17

## 引言

我想向揚色仁波切、在場的僧尼以及今天下午聚在這裏的所有法友，道聲「扎西德勒」。我非常高興能夠來到麥翠帕學院。今天，應大家的請求，我將盡力對大成就者朗日塘巴格西所著的《修心八頌》這部教法作一些講解。

### 為何調伏心如此重要

我們每個人都希望獲得快樂，也都希望克服痛苦，這是所有人的共同目標。既然這個目標是所有人共有的，我們就不應只顧自身福祉，而忽略他人的。為了利益眾生，我們需要生起幫助他們的誠摯之願——將一切眾生從輪迴之苦中解脫出來的誠摯之願。

我們大多數人都只關注今生，以及世俗的行為與意圖。正因如此，我們將難以獲得解脫與證悟境界。相反，我們需要做的，是專注於佛法踐行。通常，我們以為通過發展物質世界或外在環境，就能獲得快樂，但事實並非如此。

在過去的幾十年裏，物質世界有了巨大發展。但這並不意味著人們變得更幸福快樂了。這說明，僅物質層面的發展，無法給予我們正尋覓的真正安寧、和諧與幸福。要實現這些，我們需要把重點放在內在世界，也就是我們的心上。除非訓練內心，否則沒有辦法獲得快樂；也沒有其他途徑，能令安寧與和諧盛行於此世間及更遠之處。

訓練自心，就是征服自己的心，或說調伏自心。若能調伏我們狂野的心，便能獲得快樂、寂靜與和諧。不僅如此，我們還能夠成就終極幸福——為了一切眾生證得圓滿佛果。這樣的訓練，意味著我們需以開放的心態包容他人；我們需要照顧他人。

調伏自己的心，就等於調伏心外的一切。如寂天菩薩在《入菩薩行論》中所說：「以皮革覆蓋整個大地是不可能的，但若能以皮革保護好自己的雙足，則無論行至何處，都如同踏在皮革之上。」調伏內心即是如此。我們無法戰勝所有外在的敵人，這是不可能的。但調伏我們的心，戰勝憤怒和其他負面念頭，就如同戰勝了所有外在的敵人。

如果我們訓練自心，即便如獅子和老虎等兇猛動物，也不會攻擊我們。在心已調伏的導師面前，哪怕兇猛動物也會平靜，不會傷人。例如，釋迦牟尼佛禪定時，有許多魔羅試圖通過顯現毀滅性的事物來干擾。他們使武器如雨傾落而下，但所有這些武器都化作花雨。佛陀戰勝魔羅，並非通過暴力，不是憑藉自己的武器，

不是依靠憤怒或其他負面念頭，而是憑藉心已被調伏後的智慧、慈悲心與菩提心。調伏我們的心具有極大的利益，不僅在現世生命中如此，在未來生中亦然。最終，它將幫助我們獲得解脫與證悟境界。這就是為什麼調伏內心如此重要。

某種程度上可以說，佛陀所有教法都是直接或間接調伏我們心的方便，尤其這部教法，是直接訓練心的有力方法。它是一部非常著名的教法，雖然篇幅簡短，卻是大乘佛法的精髓，極為有效、有利益。如果我們能將這些法教體現在行動和日常生活中，那將對我們的心產生深遠影響。

## 正文詮釋

### 第一頌

願我以勝如意寶，饒益他眾之意樂，  
時時刻刻倍珍愛，輪迴一切諸有情。

「願我以勝如意寶」即成就佛果之願。這是我們渴望達成的目標，它甚至勝過「如意寶」。這一頌說明了將每一位眾生視為最尊貴至高者是多麼重要，這意味著我們應該視他人比自己更重要。我們應專注於服務他人，並思維：相較於自身一人，他人才是更為重要的。

有情眾生與如意寶相似。如果如意寶珠被埋在地下，就無法散發光芒；但如果我們妥善地清洗、淨化它，將其安放在合適的地方並進行供養，它就能滿足我們世間的願望。同樣，有情眾生被負面之心與業力所埋沒，他們無法自己從輪迴中獲得解脫。對於佛法踐行者而言，珍愛一切有情眾生至關重要，因為不關注一切眾生，就無法踐行大乘的皈依、慈悲心或菩提心。

皈依時，我們是為了一切有情眾生的利益而皈依；練習慈悲心時，我們會思維「願一切眾生具足安樂及安樂因，願一切眾生永離痛苦及痛苦因」。因為慈悲心的對境是無邊無際的眾生，所以這些心念被稱為「慈無量心」「悲無量心」。我們是否練習無量的慈悲心，取決於我們以什麼為對境，即是否以「無邊無際的有情眾生」為對境。

除非我們關注一切眾生，否則無法生起無限或無量的慈悲心與菩提心。同樣，如果不依靠有情眾生，我們也無法踐行佈施、持戒與忍辱。因此，法教中說：「有兩種田，即佛田與眾生田。」踐行佛法，二者皆需。如果缺少了一者，就無法踐行正確的佛法，即世尊佛陀的正法。

有情眾生使我們能夠踐行佛法，他們是令我們獲得解脫、成就圓滿佛果的主要因素之一。因此，我們應將每一位有情眾生視為最尊貴至高者而加以珍惜。唯有通過有情眾生，我們才能成就偉大的目標。

「每一位有情眾生」並不僅僅指這個世界上的每一個人。世界上有八十多億人口，「每一位有情眾生」意味著這八十億人，加上陸地和水裏的所有動物，以及六道中的所有其他眾生——沒有任何例外，沒有任何分別。我們應當將所有這些無量無邊的眾生視為最尊貴至高者而加以珍惜，因為他們是使我們能獲得究竟安樂、成就圓滿佛果的主要因素之一。

《入菩薩行論》雲：「所有世間樂，悉從利他生；一切世間苦，鹹由自利成。」這也是我們應當將每一位眾生視為最尊貴至高者而加以珍惜的原因。

## 第二頌

願我交往何人時，視己較眾皆卑下，  
誠心誠意又真摯，尊重他人獻愛心。

在心意上，我們應專注於一切有情眾生，將其視作最尊貴至高者而加以珍惜。在身行上，無論身處何地、與誰相處，我們都應視自己比所有人低微，並從內心深處視他人更加優越、尊貴。如果我們認為自己比他人地位更高、更優秀或更強大，便難以生起敬意，從而滋長驕慢。若僅僅認為大家是平等的，則容易產生競爭之心，這同樣會讓我們難以對他人產生由衷的尊敬。

競爭心、驕慢、自大以及其他負面念頭，都在強化自私之心。它們穩固了自私的念頭，而這種念頭正是輪迴中一切苦的根源。我們說苦是由惡業造成的，而惡業又是由諸如「三毒」之類的煩惱所導致或驅動的。這一切煩惱的根源，正是我們自身的自私之心。因此，我們可以說自私之心是輪迴中一切苦的根源。

然而，如果我們能視自己比所有人謙卑，當面對他人的批評時，我們就能踐行安忍；無論他人做什麼，我們亦能包容。這不

僅有助於我們克制嗔心，還能制伏驕慢、自大以及其他負面念頭。例如，當我們視自己為謙卑時，便不會有嫉妒心。因此，認為自己比一切眾生謙卑，具有極大的利益。

法教中雲：縱使你嚴守一切戒律——無論是皈依戒、菩薩戒，還是出家眾的比丘、比丘尼戒，若心存驕慢，這份傲慢便能摧毀持戒的功德。<sup>[2]</sup> 因此，「視己較眾皆卑下」，這樣去思考至關重要，它能夠為我們帶來巨大的益處：能幫助我們控制負面想法，調伏自心。

### 第三頌

願我恒常觀自心，煩惱妄念初生時，  
毀壞自己他眾故，立即強行而斷除。

隨處審察自心，這也至關重要。

我們無論在做什麼，都應時時審察自心。有時我們或許會想：「我已從大師們那裏領受了這麼多珍貴而深奧的法教，且已學習踐行了這麼多年，還做了很多閉關。所以，我現在是優秀的佛法踐行者了。」

然而，僅僅從大師們處領受珍貴教法，或者對深奧教義進行學習、審思、禪修（即：聞思修），並不能使我們成為真正的行者。

如果動機不正確，即使做了其他所有事，也不是真正的佛法踐行者。這就是為什麼「審察自心」至關重要。

能否積累廣大福德，並不取決於身體與語言的行為，而是取決於心的行為，也就是動機與觀想。

有時你或許會想：「我需要研習佛法，如此方能廣弘正法，為他人傳法佈道。」這聽起來似乎是善德，但除非具備圓滿的出離心、慈悲心與菩提心，否則這些行為仍被視為非佛法。

例如，現在我正坐在法座上教學。可能看起來我在積累大福德，因為我在傳法並盡力向你們傳遞佛陀的資訊，似乎正在積聚廣大福德。然而，僅僅通過傳法，我不會積聚廣大福德，這取決於我的意圖與動機。如果動機是為了增加名聲、招徠更多信眾或獲得更大的權力，那即便我在傳法，也並沒有在積聚福德——我並非真的在行持善法。

此類行徑被稱作「表面善行」，或僅僅是善行的「虛影」。行為看似良善，實非如此，因其動機是世俗的。

這一頌說：「煩惱妄念初生時，毀壞自己他眾故」。煩惱一生起，就折磨自己也折磨他人。內心煩惱如同家中極壞的客人，總是帶來痛苦，總是造成傷害。煩惱一旦滋生，便會危害自他。因此，我們應努力控制它。

煩惱一旦萌生，它就會不斷滋長。一種煩惱還會導致其他煩惱生起。對他人發怒，從長遠來看，遭受更多痛苦的其實是動怒者本人，而非發怒的對象。那一刻，發怒的對象或受害者看似更痛苦，或其痛苦似由發怒者造成。但事實上一——或者說從因果長河來看——發怒者將比受害者經受更多痛苦。這便是任由嗔心滋長所帶來的嚴峻後果。

因此，我們應當視內心煩惱為首要敵人，不惜一切代價，時刻與之對抗。內心煩惱乃萬苦之源，更是感召地獄及諸惡道苦果的主因。它會粉碎我們所有的希望，瓦解我們所有的心願，也會摧毀我們所有的正向目標。因此，當煩惱萌發時，我們應當竭盡全力直接對治，並斷除它。

如你所知，法教有「四魔」<sup>[3]</sup>。其中，「煩惱魔」便盤踞在我們自身的心相續中。嗔恨及種種負面心念皆屬此類，是我們為了成就佛果需要戰勝的「四魔」之一。若不能摧伏煩惱魔，即便想從世俗的重重憂苦中解脫出來，也絕無可能。

這就是為何我們必須戰勝此魔，但這絕非易事。從無始以來，我們便與這些煩惱糾纏，心也一直受其控制。然而，目標越是難以達成，我們越應付出更多努力。我們不應輕視它，而應加倍努力。

徹底戰勝並斷除心相續中的一切煩惱，是完全可能的，因為它們並非心之本性的一部分。

煩惱皆是暫時的，外來的——謂之「客塵」；正如布料上的污垢，只要運用正確的對治工具——如肥皂與清水，便能將其洗淨。污垢不屬於布的本性，因此只要方法得當，必能清除。

同樣，嗔心和其他煩惱亦非自心本具。如果我們有正確的對治、正確的方法或「解藥」，便能以同樣方式清除所有這些煩惱。因此，我們應加倍努力，訓練自己直面煩惱並斷除它。

#### 第四頌

願我目睹惡劣眾，造罪遭受劇苦時，  
猶如值遇珍寶藏，以難得心愛惜之。

若每個人都始終善良、和藹且溫柔，我們便沒有機會踐行安忍了。為了踐行安忍，我們正需要遇到那些示現憤怒的人。

當然，這並不意味著我們應故意向他人發火，好讓他們有機會踐行忍辱。《入菩薩行論》中說，菩薩如同醫者，其唯一天職便是救治並利樂眾生。

在此頌中，特別提到了三類眾生，無論何時相遇，我們都應當倍加珍惜：性情不良者，造作極重惡業者，以及正遭受巨大痛苦者。

「惡劣眾」，特指那些性情暴戾、易生嗔恨或傲慢自大的人。我們應當將此類眾生視為「難遭難遇」的珍寶，因為正是他們，

為我們提供了踐行安忍的絕佳契機。就此而言，他們便是我們的老師。

「造罪」，指的是那些造下滔天重罪、失毀律儀或違犯三昧耶戒的人。簡言之，此類眾生即是造作了極重惡業的有情。

「遭受劇苦」，特指那些身患重病、飽受劇痛煎熬，或正深陷饑渴、貧困等重重苦難之中的眾生。

當我們與這三類眾生相遇時，應想自己獲得了至寶。事實上，他們比世間任何物質寶藏都更有價值。

即便發現了珍寶，也能助我們獲得食物、住所等世俗所需，僅此而已。物質能助益今生，卻無法助我們獲得解脫或證悟，也不能帶來更好的轉生。然而，若能在遇到這三類眾生時踐行法要，便能助我們獲得上述這些。正是因為他們，我們才能滿足世俗願望，並達到解脫與覺悟。

正因如此，遇到這些眾生時，我們不應負面看待他們，他們是我們踐行佛法的殊勝契機。

須知，踐行佛法不單指研讀書籍或靜坐禪修，而在於將教導付諸行動。

## 第五頌

願我於諸以嫉妒，非理誹謗本人者，  
虧損失敗自取受，利益勝利奉獻他。

所謂「非理誹謗本人者」，意指他人出於錯誤認知和煩惱，基於不實之事或沒有正當理由，直接或間接、當面或背後地對我們進行批評、指責或譏謗。即使這些不對，有時人們出於嫉妒也會這麼做。有時，甚至在我們沒做錯任何事時，他們仍會這麼做。

在此情形下，我們應當踐行「虧損失敗自取受，利益勝利奉獻他」的教言。然而，你可能會心生疑念、如此抗辯：「若我無過錯而遭受誹謗，在這情況下踐行安忍並不妥當，因那些指控都是假的，此時我的隱忍，看似是在支持謊言和錯誤，而非捍衛真相和真理。」

為回應上述疑慮，須知行善或造惡有三種方式：自作、教他作、見作隨喜。

我認為，在此這樣區分至關重要：我們不應縱容非理謗辱的行為，但應容忍那位謗辱者或傷害我們的人。我們可以寬待此人，而不認可其行為。在法教中，佛陀教導我們要將錯誤行為或負面煩惱視作敵人，卻從未教導要將他人視為仇敵。

所謂「利益勝利奉獻他」，其真義是把「勝果」讓予那個「人」，而非其傷害之行。

將勝利讓給對方的負面之心或煩惱，並不正確，那是在支持煩惱（如嗔心）和惡行，這不對。因此，將勝利讓給「人」，意味著我們不恨他們；我們容忍那個懷有嫉妒、嗔恨並謗辱我們的有情眾生。。

## 第六頌

願我於昔曾利益，深切寄予厚望者，  
彼縱非理而陷害，亦視其為善知識。

即使敵人惡劣對待我們，也無法傷害我們的心。這好比兩軍在戰場交戰，一名士兵受傷後，仍會樂於返回戰鬥。他不會因手足受傷而深感痛苦，因輕傷並非大事，仍願重返戰場。

士兵從敵人那裏遭受的傷害，不會傷及其心。因為攻擊本就是對手的天性。同樣，若陌生人傷害我們，也不一定會傷害我們的心。因他們對我們無足輕重，我們對陌生人不會過於介懷。

然而，另一方面，這裏談論的，是那些我們曾施以援手，並對其寄予厚望、深信不疑乃至全心信賴的人，反過來給予我們的傷害。若這樣的人傷害或苛待我們，那真的可能會傷到我們的心。

然而那時，即便如此，我們仍應視其為我們的善知識。儘管難以想像如此受信任之人會攻擊我們，我們仍應踐行佛法，視其為我們善知識。若能將此境遇也視為踐行佛法、砥礪心性的契機，便意味著我們的心堅強、穩定且訓練有素，不為負面情緒所擾，而是平靜且安穩。

此頌也表明：我們幫助他人不應附帶任何條件。我們應無條件地幫助和關愛他人。

學會無條件地利益他人至關重要。若能如此，我們的德行愈發增強，所獲福德亦更為廣大。無論行持何種善業，包括幫助他人，都應不求回報。我們應從內心深處，無條件地行善以利益他人。

## 第七頌

願我直接與間接，利樂敬獻諸慈母，  
老母有情諸苦厄，自己默默而承受。

「諸慈母」指的是一切有情眾生。因為我們在輪迴中已轉生了無數次，無數的其他眾生都曾我們的母親。因此我們說，一切眾生都是我們的母親。

所謂「直接與間接」：我們需要直接地向他人奉獻利益與安樂，這指的是通過身語層面幫助他們；也需要間接地奉獻，這指的是心意或精神層面。

在心意上，我們應將自身所有的利益與安樂給予一切有情眾生，並承擔他們所有的傷害與痛苦。這便是「自他互換」的踐行——它是菩薩道的核心踐行之一，也是為了一切有情證得圓滿佛果的根本正因。

## 第八頌

願我所行此一切，不為八法念垢染，  
了知諸法皆如幻，解脫貪執之束縛。

最後一頌實為迴向，即通過世俗與勝義菩提心所作的迴向。「願我所行此一切，不為八法念垢染」指的是世俗菩提心。

所謂世間八風，即：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。「世間法」意味著：願自己、家人和朋友得利，並願對手失利；願自己有好名聲，願對方或對手有壞名聲；願自己受稱讚，對方受指責；願己方快樂，對方痛苦。

無論我們作何佛法踐行，皆應遠離這八種世俗法。為一切眾生發願以此方式踐行，即是世俗菩提心。

「了知諸法皆如幻」，此乃勝義菩提心之見地。世間一切顯現，本質皆為幻相<sup>[4]</sup>。

正如我們睡眠時，在夢中看見許多不同地方，遇見許多人。但實際上，他們並不在那裏——我們正睡在自己房中。夢中的景

象是自心的投射，這些景象並非自性存在。它們是幻相。同理，白晝所見之萬象，亦如夢境一般，虛幻不實。我們之所以執著白晝為真、夢境為假，僅是因為白晝景相的「串習力」更為堅固深重。實則二者本質無異。

萬法皆由因緣假合而生。當因緣彙聚，景相隨即顯現；而這如幻的顯現，便正是我們白晝所面對的「現實」。

有時在特定情形下，即便未證悟的凡夫普通人，也承認白天的景象是幻相。例如，有人患黃疸病時，會將白色之物看成黃色——因視神經受染，看到的顏色變了。雪本是白色，但因此疾病，人們會將其看成黃色。

同理，一切白天的景相皆是幻相，但由於心之病，我們認為它們真實存在。

我們應了知，萬法乃至一切現相<sup>[5]</sup>皆是煩惱所生之幻相，並訓練自己從執著的系縛中解脫出來。我們不應將這些現相執著為真實存在。

## 結語

我至此，關於《修心八頌》的簡短開示圓滿結束。

我曾於根本咕嚕<sup>[6]</sup>——第 41 任薩迦法王（金剛持貢瑪·赤千仁波切）足下，親領此法之口傳心授。

第 41 任薩迦法王則是直接從尊者處，親領此法之口傳心授。這便是清淨法脈代代相傳、燈燈互映之軌則。

在開示的最後，我們應當集結自無始以來所積攢的一切功德，悉數迴向於法界：願一切有情眾生，皆能因之證得圓滿佛果。

尤為重要的是，我們應將所有功德至誠迴向給我們的根本咕嚕——嘉瓦仁波切和第 41 任薩迦法王，以及十方三世一切具德導師善知識——祈願諸大導師法體康泰、長久住世、常轉法輪，令正法久住，利樂無窮。

編注：

[1] 關於「導師」與「善知識」的譯名，在本頌的呈現中，我們特意保留了兩版翻譯：

1. 文言版採用了更嚴謹的術語「善知識」（藏文：bshes gnyen）。在佛法定義中，善知識指的是能引導我們向善、對佛法踐行有裨益的益友或老師。這種譯法保持了藏文原意中那份平和與謙卑，強調即便面對背叛，對方依然是我們的修行助緣。
2. 白話版則參考了 Thupten Jinpa 等現代譯者的英譯，採用了「殊勝導師」（Sublime Teacher）。雖然在術語層級上，這比原詞有所「拔高」，但在佛法踐行功能上，它精準捕捉了《修心八頌》的震懾力——它要求修行者在遭受最極端的「恩將仇報」時，完成一次徹底的心態反轉：將眼前的仇敵，直接等同於能傳授你最深法教（忍辱與無我）的至高老師。

[2] 此處引述之法理在多部經論中均有記載：

- **經據：**《大寶積經》載，清淨持戒者應「無憍慢、不以戒自高」；《優婆塞戒經》明確，見他人毀戒而生「我勝彼」之心，即得「失意罪」，令戒體不淨。
- **論據：**薩迦班智達在《三律儀決定論》中進一步闡明：「若持別解脫淨戒，然懷『我淨』之慢心，彼已失壞大乘道。」
- **義理：**蓋因傲慢與「自他平等」之菩提心相悖，縱外相嚴謹，若內在滋長優越感，則如《佛所行贊》所雲「如日隱重雲」，功德因慢心而壞滅。

[3] 四魔，指蘊魔、煩惱魔、死魔、天子魔。一、蘊魔，指眾生接受五蘊（色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊）後，而產生執著，故稱為魔。色蘊，四大（地、水、火、風）及四大所生的眼根等一切色法，屆時痛苦的來源、基礎、依處，故魔；受蘊，無論是樂受抑或苦受等，產生受之後，就不能獲得自在，故魔；想蘊，所有的分別念，都會帶來執著，故魔；行蘊，因喜愛產生貪執，因厭惡產生嗔恨等心相應與否法，故魔；識蘊，六識（眼、耳、鼻、舌、身、意）所帶來的一切相狀、感受、分別心，會給眾生帶來苦，故魔。二、煩惱魔，又作欲魔，指惱害眾生身心的貪嗔癡等煩惱。三、死魔，指能斷眾生生命根的死。四、天子魔，又作天魔，對解脫和成佛製造障礙的魔王，即魔王波旬。他看見有人希求解脫和成佛，就心生不悅，經常對眾生放射貪嗔癡慢疑五種毒箭，讓眾生相續中產生貪心、嗔心、癡心、傲慢心、懷疑心等煩惱。這些煩惱是解脫成覺的障礙。總而言之，能奪走眾生的解脫慧命，毀壞道法、功德的，即魔。蘊魔、煩惱魔、死魔為內魔，天子魔則為外魔。

[4] 本文中的「Illusion」，編者特譯為「幻相」。此譯法旨在精準表達中道智慧：即不否定現象之顯現（有相），唯破除對其真實本體之妄執（如幻）。若譯為「幻象」，則語義偏向純粹的視覺錯覺或虛構，易導致讀者誤以為外部世界完全不存在，從而陷入「虛無主義」（斷滅見）的誤區。

[5] 一般情況下，「phenomenon」翻譯為「現象」，但「現象」一般被定義為「心所觀察、研究的對象」，這表達的是二元對立下的概念，而佛法裏，它往往是指「本質的一種顯現」，有著一元化的涵義，故參考歷代大譯師在漢譯佛經的用詞，在此譯作「現相」（以與「實相」相對）。

[6] 「guru」（梵）音譯為「咕嚕」，藏文為「喇嘛」，意為「老師」，尤其是金剛乘的精神老師。在佛學術語中，一般譯為「上師」。本書，法王提及「咕嚕」時，通常是指傳授金剛乘教法的老師。





■ 第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，這一家族從未間斷的世系傳承一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



**「薩迦傳承」—— 把珍貴的薩迦教法  
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

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

<https://sakyatradition.org>

2026 ©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有