

炼心八句

—— 朗日塘巴的炼心教法·噶玛巴的传承心法

起初

炼心教法是秘密的

只传授给极少数人

并不是所有人都能修持

格西朗日塘巴

根本颂

第17世噶玛巴·邬金钦列多杰

讲述·根本颂中译

妙言 英译中



噶玛巴言十



书写，供养，赠施，谛听，阅读
忆持，讲说，讽诵，思惟，修习

观修

一切众生为如意珍宝

炼心 八句

—— 朗日塘巴的炼心教法·噶玛巴的传承心法

根本颂

格西朗日塘巴

讲述·根本颂中译

第17世噶玛巴

邬金钦列多杰

目次

法王噶玛巴英文版序

本书介绍

炼心八句根本颂

前言

1

一切众生为如意珍宝

2

发自内心尊重他人

3

时时刻刻观察己心

4

倍感难得而珍惜

5

接受一切损失与祸患

6

心存感激

7

献给一切如母众生

8

切勿执着任何事物

英文版出版致谢

正法宝藏

法王噶玛巴英文版序

第17世噶玛巴·邬金钦列多杰

“炼心”的教法是由阿底峡尊者从印度传入西藏的。起初，这些修法是秘密的，只传授给极少数人，作为给资深行者的高阶修持，并不是所有人都能修持，而这些修持的行者，必须具备强大的勇气、决心与付出。

格西朗日塘巴所作的《炼心八句》，大概是第一部为大众广大传授的炼心教法。闻名遐邇的《修心七要》作者——著名的噶当派大师格西切喀瓦，正是因为听闻了朗日塘巴的《炼心八句》而开始修习噶当派的教法。“炼心”的教法，透过冈波巴大师的著作，在噶举传承中保存下来，冈波巴大师兼修噶当派教法与大手印的传承，并善巧地将两者融合在达波噶举派的修持中，继而使炼心法门从最初，便成为噶举派修持中不可或缺的部分。

格西朗日塘巴本人，就是名副其实的炼心典范。“炼心”（藏音：洛炯 / lojong）是他毕生遵循的主要修持，他无时无刻不在炼心。由于一直专注于修持，他很少

笑，也因此被称为“黑脸”朗日塘巴。只有一两次，人们终于看到他笑了。有一天，一只小老鼠被尊者曼达盘上的一颗绿松石所吸引，于是爬上曼达盘，想要将它偷走。可是，因为石头太重，它便叫来一个同伴帮忙。看到两只老鼠一拉一推，用力配合着搬动石头，朗日塘巴忍不住就笑了！

朗日塘巴的炼心修持得如此之好，以致于他身边的人，看到寺院附近的飞鸟和野兽，都不会彼此伤害。据说在他圆寂后的次日，一位老妇人在去往朗塘寺的途中，看到一只老鹰捕抓小鸟，因此感到很吃惊！到了寺院后，她告诉僧人自己在途中所见，并说道：“朗日塘巴一定是圆寂了，这种事情过去是从来不会发生的！”

当我们讲到“洛炯”——炼心时，“洛”（lo）——心，指的是“菩提心”，即证悟之心。因此，炼心的首要意涵是修持菩提心。《炼心八句》涵盖了炼心教法的全部内容，分为八个次第，而这八个次第又可以分为两部分的内容：世俗谛和胜义谛。前七首偈颂讲解如何生起世俗菩提心，而最后一首偈颂则与胜义菩提心有关。有些人只是把《炼心八句》作为祈祷文或者愿文来念诵，但这并非格西朗日塘巴的本意。他将这部偈颂视为炼心指

南，透过这些偈颂，尊者精确告诉我们要如何炼心，教导我们如何观想，怎样从心上做准备，如何专注以及怎样分析。降伏自心和培养菩提心的一切要点，都已包含在内。对于这些偈颂，我们不能只局限在知识理解的层面，或停留在口头上而已，而是要付诸实行。

炼心就如同马拉松训练。如果我们想拥有强健的体能，就要实行每天的健身计画，需要勇气、努力与恒心。炼心也应该如此，要每天勤奋不断地练习，而且要提前做好规划来创造持续的动力。早晨醒来时，我们就应该有意识地规划这一天要如何炼心；到了晚上，应该回顾这一天里我们的念头和行为，并且评估自己当天的炼心计画落实的情况。

朗日塘巴将自己所教授的法都用于实修，在《炼心八句》中讲道：“失损吾取受，利益尽予他。”有一天，尊者正在为寺院的僧人讲课时，来了一位妇女，怀里抱着一个婴儿。她对着尊者大喊：“孩子是你的，我没办法再照顾他了！”她把婴儿丢给尊者后就走了。尊者平静地抱起这个婴儿，带着他，直到为他找到一位奶妈，并支付了托育的费用。

这件事使尊者遭受到很大的毁谤与非议，然而他却始终一言不发。就这样，孩子在他的保护下长大了。几年过后，那位妇女带着家人来到寺院，说明了事情的缘由。原来是因为她之前所有的孩子都不幸夭折，所以这个孩子出生时，家人去做了“莫”（藏文“占卜”的意思），卦象说能让这个孩子活下去的唯一办法，就是将他送给一位具德的上师。现在，男孩已经长大了，全家对尊者充满了感恩。

真正的佛法修行，并不脱离现实生活。一般来说，当一切顺利、没有任何问题或困难时，谁都可以表现得像是一位好的修行人。然而，遇到不顺、逆境现前之时，才是对我们修行的真正考验。

最后，我想借此机会，感谢所有为本书的出版而贡献心力的每一位，希望此书对各位能够有所帮助。

第17世噶玛巴·邬金钦列多杰



2020年6月21日

本书介绍

第17世大宝法王噶玛巴曾数次讲授格西朗日塘巴的《炼心八句》。此部偈颂篇幅虽短，却直入大乘佛法的修持核心。法王在每次讲授时所侧重的主题会有所不同，本书的开示中，法王强调的重点是，如何在生活和修行出现困境时炼心，而这也是所有修行人，为了让修行有成果所必须面对的课题。

本书是法王于2014年11月，为“快乐的艺术”周末课程所给予的开示内容，此课程是由“尊者普世责任基金会”所主办的。我们在此向承办和支持这次课程的拉吉夫·梅赫罗特拉（Rajiv Mehrotra）以及基金会的每一位成员表示感谢！

中文版说明：

本书《炼心八句》由正法电子书（DHARMAEBOOKS.ORG）授权英文版电子书《FINDING GENUINE PRACTICE》翻译出版。正法电子书（DHARMAEBOOKS.ORG）为第17世大宝法王邬金钦列多杰所指导之正法宝藏股份有限公司所属之计画，所有权为正法宝藏股份有限公司所有。本书中文版根本颂使用法王噶玛巴翻译之版本，原文中译为译者妙言于2021年完成，堪布罗卓丹杰、蒋扬为审订。

炼心八句 根本颂

根本颂
格西朗日塘巴

藏译中
第17世噶玛巴

顶礼诸妙上师！善知识朗日塘巴之炼心八句：

吾依诸有情，志成如意宝，
更胜事为乐，愿恒惜众生。

观修一切众生为如意珍宝。

愿何人何地，视己低于彼，
待他极至诚，惜彼更胜己。

无论身在何处，与何人同行，方方面面皆视自己为最卑微者，且发自内心地尊重他人。

愿诸行观心，若生烦恼即，
量此毁自他，强行摒除之。

一举一动，时时刻刻观察己心之状态。烦恼一旦生起，立即面对并强行将其摒除。

愿见性劣众，极恶与极苦，
犹遇珍宝藏，难得倍惜之。

对品性十分恶劣、造极重罪或受巨苦之人，因倍感难得而去珍惜。

愿彼因嫉妒，谬语恶毁谤，
失损吾取受，利益尽予他。

遭人毁谤或自觉冤枉委屈时，不去辩解或澄清，而是接受一切损失与祸患。

愿诸吾施恩，或寄厚望者，
纵甚无理害，仍视最善友。

曾施予援手或寄予期望之人，反而横眉怒目、欺骗自己时，要心存感激，且视其为善知识。

总之为母众，迂直献善乐，
于诸厄苦痛，愿己默承受。

总之，所有安乐与利益全部直接或间接地献给一切如母众生，而他们所经受的种种痛苦，以恭敬之心、诚心诚意地由自己承担。

所行皆不染，八风恶念污，
因知皆如幻，愿解执缠缚。

上述之举，恐有方法不切之危，因此，勿要掺杂丝毫关乎今生利益之想，应怀万法如幻之心，切勿执着任何事物。

此偈文乃尊者朗日塘巴多杰僧格著。萨瓦芒嘎朗（吉祥圆满）。

前言

这次课程的主题“炼心八句”，是由伟大的噶当派大师——格西朗日塘巴多杰僧格所著。“炼心”（mind training）法门是噶当派的一项重要修持，这里所说的“心”，主要是指“菩提心”，也就是菩提心的修持。菩提心并不是人人都能立即直接投入修持和证得的，而是需要循序渐进地训练与提升。所以，当我们提到炼心时，重点是在讲修持菩提心。

小乘（或称基础乘）以及大乘都称作“乘”。我们有时会用“乘”这个字，来形容诸如山羊、驴子或牛这样的驮畜。由于这些牲畜能承载重物，因此也可以形容为“乘”。然而，它们所能负载的重量，却是不同的。比如，山羊在过去曾用来运送货物，只能背负很少的物品；相比之下，驴子或牛就能背负更多的货物，而大象则可以背负大量的重物。同样的道理，基础乘与大乘的区别，在于各自的负重能力，也就是说所能承担的责任大小。有些人只能够背负自己的行李，有些人则能够承担很多人的担子和责任，这就是基础乘和大乘的不同之处，也就是行者能够承担的责任轻重与负担大小的差异。

关于基础乘或大乘，并不是仅仅口头上的发愿说：“愿一切众生获得快乐；愿一切众生远离痛苦！”这样的祈愿，不是只停留在文字上，而是要发自内心。我们内心的感受是怎样的？我们能不能承担起珍视一切众生的重担？我们是不是有勇气这样做？这才是发愿的依据。

然而，正如我之前所提到的，为了培养承担大乘的担子或责任的勇气，我们要训练自己并不断提升。仅仅是念诵大乘的法教，并不能使我们成为大乘的行者；要成为大乘行者，我们也必须去修持其他乘的法教。在修持大乘佛法之前，必须先去修持那些与其他乘共通的教法，只有在这些共通教法的修持，达到一定的程度或阶段之后，才能够符合进入大乘佛法修持的标准。

就我们这里要讨论的《炼心八句》而言，如果我问你们，这部著作是属于基础乘还是大乘，我想你们都会回答说，“这是大乘的著作”。那么，如果我们在学习一部大乘的著作，是不是就代表我们真正在学习和修持大乘的法呢？那就不确定了。

我们在学习大乘佛法时，并不一定是以符合大乘佛法的方式来学习的，因为这取决于我们的动机。如果不具备大乘佛法所要求的真诚动机，即使是在学习大乘的

炼心法门，对我们而言，那也未必就是大乘佛法。我们也许会指着一部著作说“这是大乘的著作”或“这是基础乘的著作”，又或者我们看到一位修行人就说：“那个人在修持大乘佛法，那么他一定就是大乘行者。”这是错误的！实际上，我们需要看的是自己的动机怎样、修持如何？我们一定要把注意力转向内在，不是向外指指点点，而是向内检视自己。

当以这样的思惟来谈炼心时，我们所讲的是要改善内心，要看我们能否转心向内，调伏刚强难伏的心，这才是重点！

一切众生为如意珍宝

观修一切众生为如意珍宝。

吾依诸有情，志成如意宝，
更胜事为乐，愿恒惜众生。

༩། ཁྱོད་ཚོ་གྲོག་པ་བྱུང་མ་བཞུགས་སོ། །

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །
དོན་མཆོག་སྤྱད་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །
རྟག་ཏུ་གཅིས་པར་འདིན་པར་ཤོག། །

我用了很长的时间，考虑偈颂里提到的“如意宝”的含义，怎样才是最好的解释。如意宝珠是在大海中发现的一种珍宝，非常难以获得，需要飘洋过海远行，才能从龙王那里取得。传说一旦获得了如意宝珠，向它祈祷并献供，就能满足一切欲求。所以，我觉得很难找到能够替代如意宝珠的实例。

我从很多不同的角度去想，最后发现，现在我们对金钱的看法跟如意宝很接近。因为有钱就可以满足欲求，有了钱就可以获得地位、具有影响力等等。所以，有钱基本上等同于拥有如意宝。

如意宝并不能带给我们幸福，或让我们成就佛果，而金钱也同样无法做到，但如今我们却极为重视金钱。实际上，钱只是一种工具，帮助我们获得物质上的快乐。然而，我们却将它误认为是快乐本身，让它变成我们的关注重点。所以，针对这首偈颂，如果我们能够认识到众生比金钱更重要，就会更容易理解“如意宝”的含义。

为何会说众生比如意宝更重要、更珍贵呢？这是因为珍宝只能为我们带来外在的财富，却无法培养我们的慈悲心，无法获得般若和幸福，也无法让我们证得佛

果。而如果我们珍视众生，自身具备利益众生的行为和动机，那么就能够培养慈悲、般若，也能够成就佛果并得到幸福。因此，珍视他人要比拥有如意宝更加稀有难得。

我们往往将佛、菩萨放在位置高的地方，向他们献供顶礼。但是看到一个不那么体面，也许穿着破烂衣衫、灰头土脸的人时，我们就会避之不及、拒之千里。而实际上，谈到众生和诸佛时，我们可以用泥土来作比喻。我们能用泥土塑造出各种不同的形象，但这些形象的本质都同样是泥土。如果我们用泥土塑成一尊佛像，把它安置在高处，就会珍视并对它供养礼拜；如果我们用同样的泥土做出一只狗或猪的形象，对待的方式就会有所不同。原料相同而形态不同：一种是佛，一种是狗或猪。所以，如果我们认为外在形式比泥土本身重要的话，可能就不会把狗或猪的塑像放在高处或作供养。

这首偈颂所要表达的是，为了获得幸福和成就佛果，我们必须了解诸佛与众生没有差异。就本质、特性和利益而言，佛与众生等同如一。为了能够成佛，供养诸佛和利益众生都是重要的行持，而且我们也会认为佛、菩萨和本尊是最重要的。但是，我们也必须要珍视众生，并且要能认识出众生的特质。

2

发自内心尊重他人

无论身在何处，与何人同行，方方面面皆视自己为最卑微者，且发自内心地尊重他人。

愿何人何地，视己低于彼，
待他极至诚，惜彼更胜己。

གང་དུ་སྐྱོད་འགྲོགས་པའི་ཆོ།
བདག་ཉིད་ཀྱན་ལས་དམན་བཟླ་ཞིང་།
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས།
མཆོག་ཏུ་གཅིས་པར་འདྲིན་པར་ཤོག།

这首偈颂很难做到，尤其是当今时代的观念，我们把他人看作是与自己平等的。我们也许不会自认为高人一等，但确实是认为与别人是平等的。所以，提到要把自己看作比别人卑下时，或是如果我们不知道该如何这样设想的话，又怎么训练自己和修持呢？这看起来似乎就是跟现在的文化标准互相对立的。

我们目前的困难在于，对“自信”与“傲慢”的理解错误，把两者混为一谈，总是把傲慢当成自信，因而无法分辨傲慢与自信的不同。我们要有自信，但要断除傲慢，把这两者区分开来是很重要的。偈颂这里讲到要减少傲慢，就要透过降低自大感，以及减少忽略或蔑视他人的倾向。

我们通常将傲慢视为需要完全断除的，但其实傲慢可以分为两种：一种是需要断除的傲慢，另一种则是作为对治法的傲慢。我们在尝试断除烦恼时，要利用傲慢作为对治法，原因在于对抗烦恼时，我们要“相信自己”能够断除烦恼。由于长期熏习的缘故，烦恼非常难以断除，在与烦恼作战时，我们经常会被打败。我们要不与烦恼为伍，不让烦恼占上风。当烦恼生起时，我们必须能够运用对治法，因此心里要傲慢地认为“我不

会让自己被烦恼打倒”，这就是自信而且是必须的。我们要透过自信来知道自己能够无视烦恼、能够超越并战胜烦恼。所以，为了克服烦恼，我们需要具备一种可以削弱它的傲慢，不把它看作有多么了不起。我们要能对自己说：“没有烦恼，我照样能活下去，我不需要它。”要培养这种作为对治法的傲慢，来减少烦恼，最终舍弃烦恼。

但我们总是很难无视烦恼，很难说出“我不需要烦恼”。在没有身处绝境时，这不是问题；但当我们实在一筹莫展时，又会屈服于烦恼。如果有善业为助缘，就能够超越烦恼，否则就无法超越。如果不具足善业的力量，我们就会缺乏正能量，因此而不得不以烦恼为救护。所以，没有善业，就没有力量，也因此而不得不依赖烦恼。换句话说，如果心中具备些许真实的慈悲，也只有在那时，我们才能够真正做到不依止烦恼。惟有在那一刻，我们才能够对烦恼说：“我有珍贵的慈悲心，我不需要你。”那时我们才具有可以依靠和用来对治的自信。否则，如果缺乏慈悲心，在束手无策时，我们就不可能不对喜欢的对境生起贪执，而对不喜欢的对境生起瞋心。

需要断除的傲慢，指的是忽略和轻视其他众生的傲慢。它会使一个人瞧不起他人、藐视他人。这种傲慢心会制造很大的障碍，因为它关闭了我们培养善功德的大门。佛法要求我们在精神层面，不断地、逐步地自我完善。每一天，我们都应该比前一天变得更好一点，而接下来的一天又应该更上一层楼。

我们需要持续不断地让自己增长功德。然而，如果基于一些微小而狭隘的理由，我们就对自己说“我很重要”，这反而会阻碍我们提升功德。这种的傲慢就必须断除。

导致我们产生傲慢的原因有很多，比如：社会地位高、家庭背景好、成就卓越、相貌出众等等，但这些都会使我们难以生起善功德。所以，重点是要朝着培养功德的方向迈进。

问答

问：当心中生起傲慢，觉得“我真是了不起，做了这样的事”，这时应该用什么方法能最有效对治当下的傲慢呢？

答：关于降伏我慢，有一个这样的故事。古时候，有一位国王建了很多寺院、佛塔，还供养了很多僧众，他就想：“我已经积聚了如此广大的福德，真是了不起！世界上再也没有谁功德比我大。”于是，他问上师说：“我行持了这一切的善法，您认为做得怎样呢？”他以为会受到称赞，但这位上师却回答说：“你没有任何功德。”

就是这样子，在我们行持善法的过程中，如果心生傲慢，就会毁坏福德。我们应该随喜所做的善行，生起欢喜心，但认为行善就是不得了、了不起的，就不对了！有一个说法是“对功德永远不要自满”，其他的事情可以知足，但是在提升自己、完善品德和帮助他人方面，必须永远觉得可以再做得更多。时常具有这样的发心，是很重要的，这对断除傲慢会有帮助。

问：对于不习惯自己低于其他人，也就是对这首偈颂所教导的“视己低于彼”很难做到的人，您有什么建议，能在修行中养成自他交换或珍视他人的习惯？

答：把自己看作比别人低下，这其实是相对的问题。我们是在跟谁比较呢？当然，我们每个人都有各自的重要性，但是这里要比较的对象，是包含了与我们共存的无量众生。我们可以想想看，如果是你爱的人、感情很深的人，为了救他，你会毫不犹豫地牺牲自己甚至生命，根本就不用多想。这不是因为你没有个人价值，而是因为你把对方看得比自己更珍贵、更重要。但是，如果你对对方没有那么深的关爱，他还要去跟你解释为什么你要牺牲等等，更不用说你会为了他牺牲了。这就是因为对他没有那样的关爱，所以说再多也不会有什么帮助。因此，问题在于对别人的关爱，也要能培养到这种程度，感觉别人的生命、财产和幸福比自己更重要，所以这就说到了要把别人放在首位。

有一些时期，有的上师被命令要去杀生，但是他们拒绝了，因此受到用石头大力砸手的处罚。事过多年以后，我和其中一些上师谈话时，他们说他们“无怨无悔”，而且还会说：“我的手终于派上用场了。”

所以，问题在于你是不是有这样做的承担力。你要问问自己，如果没有这样的能力，勉强去做也是没有用的。你要看看自己，是不是能自动自发去做。无论如何，谈到“视己低于彼”时，至少我们不要认为自己比别人优越。重要的是，我们要认识到，所有众生感受到的痛苦与快乐，都是一样的。

问：关于傲慢与自信的区别，您讲到我们要有自信但要断除傲慢。从我自己的一点经验来看，傲慢的确会阻止我进步，因为我会觉得自己已经足够好了。当我从正面的方式感受自信时，我会想要修行、想要培养菩提心等等。可惜的是，这种因为二元运作的爱我执，让自信跟傲慢就像是不断旋转的云霄飞车。那么，在建立自信的过程中，为了能慢慢地摆脱负面，朝向正面的方式，最需要培养的态度是什么呢？

答：关于善功德，我认为在修持的过程中，自然会有高低起伏，这是修行的常态。特别是跟我们的情绪状态有关，如果情绪低落，修行往往也会处于低谷；如果情绪高昂，修行可能就会格外顺利。特别是遇到外在的困难时，我们的修行就会受到很大的影响。修持尚未稳

固时，就会受到情绪影响，但我觉得最重要的是要持之以恒。我们要建立自信、坚持修行，如果具足了信心去实修而有所启发，那么无论发生什么，修行都会进展顺利；如果缺乏那样的启发或信念，我们的修行就会遇到障碍。

我们要怎么修行呢？嗯，如果我们知道了一个教法、听闻到了一个教法，就要立刻应用在我们的修行中，要把热腾腾的法跟我们结合，这是很重要的！否则的话，如果只是听闻却不去实际修持，没有跟自心相结合，没有去用在自己身上，只是不断地去听一个又一个的法，那么所有的法，都不会对我们有任何帮助。

因此，问题在于是不是能将法付诸实践、融入自心。如果听了很多的法，却不将法与自心相结合，我们的心只会变得愈来愈难调伏。所以，问题不是学了多少法、听过多少开示，而是我们是不是能够真正地去修持。如果可以做到这一点，那么我们自然就会逐渐地生起信心。

我认为，当我们对一件事物不断地反复熏习，信心自然就会生起。就像要尝试没吃过的食物，一开始不习惯时，就没有安全感，逐渐适应之后，就会产生信心。

任何事情都是如此。我小的时候要学习在大众面前讲话，刚开始真的很困难，声音都变得比平时弱，平时也不怎么会咳嗽，但是一站在大众面前就开始咳嗽。不过，重复做很多次以后，慢慢地我就有自信能在大众面前讲话了。并不是因为我私下还有练习，只是因为透过不断重复养成了习惯，因此建立了信心和公开发言的能力。我想修行也是同样的道理，我们修行时应该设定一个帐户。通常，我们用钱时会记帐，如果是做生意的话，就会记录盈利和损失、每天的收入和支出。你必须要有真的有意愿去做，如果只是随口许愿说“希望我今天能赚到钱”，那是不可能实现的。生意的成功来自对收支的掌握，修行也是如此。刚开始会感到困难，因为我们本来就有很多坏习惯和很多烦恼，所以一开始禅修并不容易。旧习惯一来，我们自然就又落入旧的习惯，而要建立一个新的习惯却是非常困难的。

这就像是你要告诉一个人要放松，你跟他说：“放松。”对方反而马上就变得更紧张了，尤其是如果他本来就不太会放松的话，你要他放松，他根本就无法放松。当然，如果是一个懂得如何放松的人，那就能做得到。所以，我觉得用这种方式会有效。

3

时时刻刻观察己心

一举一动，时时刻刻观察己心之状态。烦恼一旦生起，立即面对并强行将其摒除。

愿诸行观心，若生烦恼即，
量此毁自他，强行摒除之。

ཕྱིད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ།
རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྦྱེས་མ་ཐག།
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན།
བཅན་ཐབས་གདོང་ནས་བརློག་པར་ཤོག།

这首偈颂里的“毁”字，对应的藏文是“玛荣瓦”（ma-rung-wa），英文是翻译为“hurt”，类似伤害的意思，但其实藏文“玛荣瓦”（ma-rung-wa）的含义更接近“让人变得难以调伏”或者“使人变得粗暴、残酷”。

任何人在出生时都不是坏人。然而，特定的处境、状况和自身性格，会促使一个人习惯生起烦恼，再经由熏习的力量，变成了粗暴和不受欢迎的人。

无论是基础乘还是大乘，凡是佛陀教授的法，都是用来对治烦恼的。任何人修持佛法，无论是哪一种法，声闻乘的法、大乘的法或密咒乘的法，无论你对自己修持的法贴上怎样的标签，都必须要能成为对治烦恼的方法。这就是佛法关键的地方，我们所修的法是否具有作用，就取决于这里。

三乘的修持在藏地是极为重要的，这是因为藏传佛教的独特之处，就是行者个人就能三乘兼修，而这样的修持方式是非常重要的。为了修持三乘的法，行者首先必须持守三乘的戒律，也因为这样，三乘的戒律就被各别列为是要特别研究与教导的主题。

当我们持守三乘的戒律时，如果是三个不同的人，各自持守其中一乘的戒律，比如，甲持守别解脱戒，乙

持守菩萨戒，丙持守密乘戒，这就容易做到。但实际的修持并非如此，而是要三乘的戒律一起持守。

当一位行者同时要持守三乘的戒律时，不同的戒律之间有时会產生冲突。行者可能会遇到这样的状况：如果用别解脱戒规范自己的行为，也许就与菩萨戒相违背；如果把密咒金刚乘的修持作为重点，可能就会抵触别解脱戒的戒律。所以，当这些不同的冲突和矛盾并存时，持守就会变得困难。实际上，这正是佛法的行者，所要面对的最大困难。

藏传佛教的精髓，难的就是如何把三乘的戒律融合在一起修持。关于这方面的探讨很多，举例来讲，如果要持守别解脱戒，这个戒就包括了在家居士戒（居士五戒和过午不食），也包括了僧尼的戒律。之所以要探讨戒律，并不只是为了学术研究，主要是为了要知道，如何用戒律来对治烦恼。

居士戒与出家戒是透过规范身、语二门来对治烦恼，我们愿意持守住身、语，不被贪心所驱使。然而，在持守菩萨戒时，情况就不同了。

实际上，佛陀在有些经典中教导，对于一位菩萨而言，贪和执着并不是烦恼。原因在于，菩萨的力量来自

慈悲力，而执着可以成为修道的助缘。菩萨的主要修持是慈悲心与菩提心，但问题是我们的瞋恨心跟这个修持是对立的，从根本上我们就要试着去断除瞋恨、对治瞋恨。

而密咒金刚乘的修持，则是以所有的烦恼为道用，也包括贪心和瞋心，但重点要对治的烦恼是愚痴——执着事物实有的错觉。在密咒金刚乘中，我们运用很多不同的方法，来避免将人事物，执着为真实存在。这也是为什么会有要生起五方佛部的智慧，以及般若的说法。这样的修持主要就是为了对治愚痴。总之，所有的佛法都要能用来对治烦恼，三乘佛法的修持，就是三乘的戒律，或者说就是规范身、语、意的修持。

无论修持任何一法，都要成为烦恼的对治法。我们通常的做法是，会空出一定的时间，也许是几个小时，找一个特定的地方或佛堂来修持，但是在其他时候，又会像平常那样被烦恼所控制。如果是那样，我们就不是真正在修持佛法，这不能成为修行。

偈颂里提到“诸行”（一举一动）观自心，因此修行是要跨出特定的时间和地点，进入我们的所有行为中，而不只是在佛堂打坐的时候。要让佛法能对治烦恼，就

必须将修持从佛堂中、禪修坐垫上，延伸、扩展到生活的每时每刻。我们在做任何事情时，在与人交往的任何时候，都要把这个牢记在心。

我们时常会这样说，菩萨的行持，就是即便是束紧衣带时，也应该检视这个行为对减少烦恼有没有帮助。当然，这是非常微细的观察，无论如何，当我们在试着克服烦恼时、在修持佛法时，如果想获得修行的勇气，或是如果想让自己的修持具有力量，我们就需要用这样的方式，来观察自己的一举一动。一旦能做到这样，我们就能具备信心，相信自己确实可以击退烦恼。

我们要将佛法融入到生活中。对于这一点，有时人们会感到有点困惑，也许会认为要当一位修行人，就必须有各种法器，比如要有金刚杵、金刚铃、手鼓和颅器等等，还必须随身都带着念珠。这样做有时就会产生问题，比如说，如果家里只有你一位佛教徒，而其他家人没有信仰佛教或者是信仰其他宗教，这样实际上就会造成修持佛法的困难。

在别人看来，你这样的行为就会显得很怪异，这一点尤其是很多佛教徒的问题。我们要了解，佛教不是用来在大众面前表演的，当然，有时佛教徒的身分会自然

显露出来，那是没问题的；但刻意表现出自己是佛教徒的做法，就不符合佛法。实际上，这样就变成世间八法。

当你故意要让人留下“他们看得出来我是佛法修行人”的印象时，就不再是佛法修行，事实上，这就是与佛法相违背了。

当我们说“把佛法融入生活”，指的就是能够用佛法来对治烦恼。佛法不是只在禅修的房间里才修持，如果我们的烦恼只有在禅修时才生起，那当然是可以的，但是事实不是这样。烦恼无处不在，我们在工作时、与他人交往时，随时都会有烦恼。这种时候，我们就需要用佛法，作为对治的方法来降伏烦恼。

提到要运用对治法来降伏烦恼时，比如瞋心，我们或许会误以为是“我要压制怒气”，“要把瞋恨强力铲除、摧毁”。藏文有一句俗话说：“胸中有烈火，口中不冒烟。”就是即便怒火中烧，也不能露出蛛丝马迹。实际上，“对治瞋恨”的意思并不是这样。说到要“运用对治法”，人们确实就会认为，应该要压制瞋心、耐心忍受，但这样做的结果，往往只是让你的心中累积了瞋恨，带来更多痛苦而毫无益处。

我们生活的这个时代，是提倡要把自己心里的感觉表达出来，所以，当人们听到“要对治烦恼”时，就会认为是要压制和否定烦恼。并不是这样的，因此，在你读到偈颂“强行摒除之”这句时，就会有误解的危险。

这就是这首偈颂所要表明的，为什么烦恼会让我们变得难以调伏，不再温和、不再平静。每个人都有痛苦，所以要视烦恼为过患。认清烦恼为过患时，我们就不会再执迷，就会对烦恼产生反感和厌恶。当我们对烦恼产生厌恶时，烦恼就会自然平息，不再需要压制它，也没有必要去摧毁它。一旦认出烦恼是过患，它就会减弱。这才是对治烦恼的根本办法。

为了找到烦恼的解决方法，我们就需要内外两种不同的助缘。比方说，可以想想以前，就像电影中有国王的古代，有甲、乙两位国王，因为彼此不合而决定发动战争。甲国王准备攻打乙国王时，如果他有军事头脑，就会等军队充分准备好再派兵出征。他首先需要考虑的是如何备战——招兵买马、训练、装备。再来，他必须派间谍到乙国的都城去勘查敌情，观察乙国的经济状况、民生、民情以及军事实力，了解国王的威望如何，是否受到百姓拥护？如果乙国经济繁荣、武力强大，最

重要的是百姓也支持和爱戴国王，那么不论怎样全力进攻，都难以获胜。

这个时候，甲国王可以做的是，指示他的间谍开始散布谣言、煽动叛乱、制造分裂，影响民众对国王产生反感和怨恨。只有这时，外部进攻与内部反叛同时里应外合时，甲国王才能够拿下乙国都城。

我们对治烦恼时也是如此。首先，要先做好准备：做大礼拜、念诵金刚萨埵百字明咒、献曼达、修持上师相应法。我们需要先做很多外在的前行，也包括向上师祈请。所以，要对治烦恼，首先就是自己要有所准备。

当我们准备好要去对治烦恼时，最重要的是，如果内心深处并没有生起对烦恼的彻底厌恶，那么无论外在做了多少对治法也好，或是做了多少集资净障，都没有用，都无法成为对治烦恼的方法。

不过，如果我们是发自内心的去修持这些前行，将来就能够真正的舍弃烦恼，关键是要在心中对烦恼生起真实的厌离。当我们同时具备了内在的厌离心，和外在善行的强力助缘时，才有可能在与烦恼的作战中获胜，因而克服烦恼。

简单来说，即使我们最后能够战胜外在的一切，却可能依然无法战胜自我。我们是自己最大的敌人、最终极可怕的老闆，这就是为什么在对治烦恼时，把它视为过患会这么重要。

对治烦恼对我们来说真的是一件困难的事，如果烦恼和对治的方法是分开的独立个体，那就简单了！但情况并不是这样，烦恼和对治的方法，都来自于你自己，所以才会让人感到困惑。

我们也许会尝试去运用对治法，但如果所对治的只是外境而非自身，那就不会有效。实际上，我们真正需要做的是看着自心，而内心却常常把根深蒂固的烦恼当作挚友，表面上看起来像是在运用对治法，内心其实却未必如此，就是这个原因，对治烦恼就变得非常复杂了。

问答

问：我们在处理烦恼时，内心会变得紧绷而愈来愈难放松，怎样才能以一种更为轻松开阔的方式面对烦恼呢？

答：在处理或对治烦恼时，关键是不要太过严肃。不然的话，如果我们太严肃、太勉强和紧绷，烦恼本身反而会变得更难以对付，到时候我们也就更无能为力了。我觉得要试着用一种游戏的心态来面对烦恼，不然就会变得自责，觉得“哦，烦恼赢了！我被打败了，我输了！”所以，我们要像小孩子在玩那样，对什么都不会害羞，只是出去开心地玩，不会担心别人怎么看或是谁的错。我们要用玩的心态来面对烦恼，对烦恼说：“好呀，来吧！我会打败你的！”我们要更放松一点，用更开阔的心态对待烦恼。如果能做到这样，我们就能了解，自己对付烦恼的能力有多强，能够达到什么样的程度。总之，你只需要打开心胸、放松一点，用玩耍的心态去面对，烦恼就会变得更容易处理了。

问：人是怎么开始有烦恼的情绪呢？

答：《阿毗达磨俱舍论》中讲到，烦恼生起的三个原因：未断随眠、随应境现、非理作意。这是因为我们自身烦恼的习气很深，同时又有让我们生起喜欢和不喜欢的对境而产生的。特别是生活在都市里，可以看到各式各样吸引你或不起眼的事物，还有网络等等媒体，也一直把这些送到我们面前。另外，我们也会非理作意，用错误的方式看待事物。这些种种，让烦恼更容易出现，也就是因为这些会产生烦恼的因缘具足，所以我们现在才会生起这么多的烦恼。

问：当今世界，我们被各种推销欲望和渴望的资讯轰炸，那么应该如何区分烦恼和善呢？

答：现今世界的发展非常快速，我们没有时间思考快速到底好不好，还觉得以此为傲。但是，想想全世界的人、所有大企业的老闆、脸书的创立者、微软的创始人、苹果的负责人，或是其他类似的公司，你如果问他们，未来十年会有什么变化，他们也无法回答，因为没有人能告诉我们未来十年会发生什么、会怎样。

事物变化得太快，是这个时代运作的方式，因为变化如此之快，使得我们无法辨别好坏。总是有新產品不断出现，不论我们走到哪里，在街上还是在室内，播放广告的电视屏幕到处看得到，现在连走进公共厕所都可以看到广告。所以，我们没有机会可以真正去思考判断，这的确影响和干扰了我们的内心。这样的后果，是看到吸引我们的东西时，就会无法思考地开始执着和贪心，或是吝啬、小气。就是这么自然而然变成这样。因为这样，我认为，这是由于不能分辨什么是“需要”、什么是“想要”，把这两个搞混了。

如果可以把“需要、想要”跟“善行、不善行”对照的话，就可以把“需要”当作是“善行”，“想要”当作是“不善行”。当我们觉得“需要”东西时，就必须辨别、思考和验证它，要问自己：“我真的需要这个吗？有什么需要它的理由吗？”而对于“想要”的，我们往往不去追究原因，只要“想要”就足够了，“我要那个”、“充满渴望”，这样单一的念头就足以让我们行动，不需要其他理由。

知道自己是“需要”的时候，我们是可以控制自己的心的，就像是我们有“善行”的时候。当我们“烦

恼”的时候，我们就无法控制自己的心。善行让心能够自主，而不善的心念现起时，心就会失去弹性、失去控制。所以，我们可以这样去问自己：“在这个当下，我不能控制自己的心？”如果是可以控制自己的心，那么我们也就可以有一点空间，去判断什么是该选择的，什么又是该放弃的。

4

倍感难得而珍惜

对品性十分恶劣、造极重罪或受巨苦
之人，因倍感难得而去珍惜。

愿见性劣众，极恶与极苦，
犹遇珍宝藏，难得倍惜之。

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནམས། །
སྤྲིག་སྤྲིག་ངག་པོས་ནོན་མཐོང་ཆོ། །
འིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །
ཆེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འདིན་ཤོག །

“愿见性劣众”这句偈颂中所指的恶劣或让人烦恼的人，是我们尤其需要生起慈悲心的对境。当我们看到性情恶劣或粗暴的人遭遇不幸或受苦时，我们通常心里会想：“真是活该！”往往会有这样的感觉。尤其是看到曾经伤害过我们，或让我们受到损失的人遭受意外时，比如他的车子被偷了，或者房子失火而受伤了，听到这个人正躺在急诊室时，我们还可能会说：“哈哈，罪有应得！”

这不是修持慈悲心和菩提心应有的心态，这样的行为是不如法的。当我们看到那样恶劣的人时，要知道他们正是我们特别需要给予悲悯的对象。实际上，他们应该成为我们修持悲心的重点。要对于身边亲近的人生起慈悲心，那很容易做到，如果我们关爱的人进了医院，我们很容易就会对他们产生悲悯。然而，当伤害我们的人生病或受伤，正在经历痛苦时，就是我们更要去修持慈悲的时候，也是这种时候我们才能看出自己是否真正具备了慈悲心。这就是这首偈颂的意思，我们要对这样的人修持慈悲，是非常重要的。

一般来说，这样的情况是比较少见的，但是如果遇到了像是这里提到的非常恶劣的人、造作极大罪业的

人，以及正在遭受巨苦的人，你就应该将这个当作是一个难得的修持机会。你应该更加特别的关注他们，同时观察自己内心是否真正生起了慈悲。如果发现自己没有生起慈悲心，也没有关系，但至少应该检视自心，不能假慈悲。发现自己无法对那个人生起慈悲后，你可能会想：“喔，不行，这样我就是个失败的修行人。”然后口中就念着“唵嘛呢叭美吽”，还一边说“好可怜啊！”

如果你这样做的话，就只是在行持世间八法。尝试生起慈悲却无法做到，这不是问题，但是如果无法做到却假装慈悲，那就不是佛法了。

无论如何，我们需要找机会来考验自己的慈悲心，这样才能了解自己的慈悲心修持到什么程度，而这种时候就是最好的机会。长期修持慈悲的话，却从来没有评估过自己有多少慈悲，就无法真正知道自己的修持程度到哪里了，是不是真的有慈悲心。也就是在这样的状况下，面对这样的人时，才能够检验出自己实际上慈悲的程度如何。

举个例子来说，当我们写“佛陀”两个字时，通常都是顺着写，也就是先写“佛”字，然后接着写出“陀”字，但是如果倒着来写，也就是先写了“陀”然

后再往前写“佛”，虽然顺序反了，但还是写出了“佛陀”两字，意思是没有变的。同样的道理，当我们讲到众生时，会有心地善良（正的）与凶恶（反的）的分别，然而，这两种众生都能感受到痛苦与快乐，并不是说心地凶恶的人，就感受不到痛苦与快乐。因此，心地好或不好，同样都是众生，从根本上来说都是一样的。我们要用这样的角度来看待众生，尤其是如果有机会能帮助凶恶的众生改邪归正时，借由我们的慈悲和智慧力，就能与他们结緣，让他们改过自新。在我看来，这就是真实高尚的品格。

世界上有很多人，有些人会伤害你，有些人会帮助你。被人伤害时，自然会感到伤心失落，我们也许会耿耿于怀，也许会感到气愤、厌恶。当别人伤害你的时候，要试着提醒自己，对方也在感受痛苦与快乐。如果对方的伤害不止一次，而且是一次又一次充满怨恨和敌意地对待我们，我们会对这个人感到沮丧和气恼，这也是人之常情。但是，作为慈悲心和菩提心的修持者，我们还是应该尽力地尊重和善待对方。

被人伤害时心中生起烦恼，这是一种过失。不仅如此，如果我们也忘记了对对方能够感受到痛苦与快乐，而觉得他们不应该成为修持悲心的对境，那我们就有双重

的过失。第一重过失是生起烦恼；第二重过失是在这个基础上，认为对方对我们的伤害，比起他们会感受到的痛苦与快乐更为重要。认为他们的任何遭遇都不过是咎由自取，这就是错上加错。所以，重点是我们一定不要犯下这样的双重过失。

5

接受一切损失与祸患

遭人毁谤或自觉冤枉委屈时，不去辩解
或澄清，而是接受一切损失与祸患。

愿彼因嫉妒，谬语恶毁谤，
失损吾取受，利益尽予他。

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱག་དྲོག་གིས།
གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།
ཁྱེད་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་།
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག།

一般来说，我们作炼心的修持时，有两种不同的方式：观修自他平等和观修自他交换。而谈到生起菩提心的教导，可以分为三类：首先是观修“七重因果”的教导，其次是观修“自他平等”的教导，然后是观修“自他交换”的教导。

修习自他交换的口诀源自噶当派，最初是秘密的特殊口诀，并不对大众教授或广传。后来，这些口诀开始公开传授，才有更多的修行人普遍修持。

偈颂中说：“失损吾取受，利益尽予他。”在对一切众生修持悲心的过程中，到了一定的阶段，我们会对众生产生格外强烈的珍视与关爱之心，甚至于不会顾及自己的艰难，不再考虑自身的困苦。我们会心甘情愿地，把自己所有的快乐和拥有的一切，奉献给众生，因此产生了强大的勇气与坚定的信念。

这首偈颂的前半偈“愿彼因嫉妒，谬语恶毁谤”，这句主要谈到的是嫉妒。在被他人攻击、侮辱或毁谤时，我们要能接受失败并把全部的好处给予对方。当我们想到众生时、修持慈悲心时，如果遭到辱骂、贬低或攻击，应该要知道，对方也是被烦恼所控制了。那么，应该要责备的是什么呢？应该要责备的不是对方，而是他

心中的烦恼。因此，在被他人攻击、毁谤或辱骂时，如果我们以牙还牙地报复，这不但是是一种不理智的行为，而且也与炼心背道而驰。

我想大家都了解这一点，也都明白其中的道理，但是，我们的了解，往往只停留在脑袋中知识的了解而已，却没有在心中真正生起深刻的感受。所以，即使认为我们了解了，在实际修持时还是觉得困难。

比如说，如果有人用棍子打你，你会对谁生气呢？你会对打你的人生气，而不会对棍子生气。之所以不会对棍子生气，是因为棍子不是你责备的对象，它没有错，错的是使用它、掌控它的人。棍子本身并没有打算或想要打你，它不受自己控制。棍子没有要伤害你的动机，对你也没有恶意，而是被他人控制。因此，我们根本不会认为棍子有错，也不会对棍子生气。

同样的道理，伤害我们的人，也不想让我们生气，而是不由自主地，被烦恼、负面和不安的情绪所控制了。不过，在说“情绪”（emotion）这个词时，我有时会有点疑惑，不确定“情绪”这个词，是不是藏文说的“纽蒙”（nyönmong）或梵文的“克雷莎”（klesha）所包含的全部内容。有些烦恼并不属于情绪，比如愚

痴，我们甚至没有觉知到愚痴的存在，愚痴无法看得见，所以我们不能称它是一种情绪。接着刚才所说的，我们被“克雷莎”或说烦恼控制时，究竟是什么在被控制呢？是那个感受到烦恼的人被控制了。正因为如此，我们要想到对方是被烦恼所控制的，所以要谅解他们。

对于被伤害的行为，我们不要去反应，而是要给对方空间和宽恕他们。所以，讲到偈颂的“失损吾取受，利益尽予他”时，一方面要知道的是，对方在攻击和辱骂我们时，是因为被烦恼所控制，所以我们要对他们修持大悲心。另一方面是由于对方处境实在可怜，我们尤其要努力地对他们生起强烈的关爱之心。因此，在这种情况下，我们真的要试着去增长自己的悲心，和加强利他的愿望。

举例来说，如果有人控告你，官司本身就不是我们禅修悲心的对象。虽然我们必须要处理官司、出庭应讯，然而，如果对控告你的人生气、心怀怨恨的话，只会扰乱你的心，增加烦恼，让自己不开心。对方的行为被你自己的愤怒所强化，甚至只会让你更不舒服。事实上，如果能在诉讼过程中这样想，让心自然安住，就能够理智地思考。能够理智地思考对方的行为时，就能够做出合理的反应。

反过来说的话，如果你被烦恼占了上风，不能放松、不能自然安住，无论你采取任何行动，都有可能是错误或是有出错的危险。因此，我们要把个人和他的行为分开来看，要有所选择地采取适当的行动与反应，而不要责怪对方。这不是他个人的错，是因为他也是被烦恼所控制了，就是在这样的状况下，所以我们应该给他一点空间。这时最重要的是，我们要对他生起悲心并且能够理解他。

在能够真正体会别人是如何被烦恼所控制之前，首先，我们必须检视并认出自己心中存在的烦恼。否则，我们就很难了解，别人被烦恼控制的真实情况和强烈程度。

我们要能体验到无明的黑暗实际上有多深重，要能感受到瞋恨之火有多炽热，要对这所有的体验和感受有所了解。只有当我们能切身体会时，才能够清楚地认识到，别人是如何被烦恼所控制的。

首先，为了要认出烦恼，我们要运用正念觉知。如果缺乏正念觉知，就会因为瞋恨或愚痴而导致错误。有多少次我们是因为贪、瞋、痴而犯下错误呢？这样的经验已经数不清了，而且对我们却从来没有任何帮助。所以，培养正念觉知，是非常重要的。

但是，要认识烦恼的过患，有不同程度的困难，我们实际上知道到底有多少不同的烦恼吗？佛经中说有八万四千的烦恼，但我认为这只是一种用来形容数量庞大的说法，就像古印度文献中的数词一样，你会读到印度国王有八万四千位王妃。如果一位国王真的有那么多王妃的话，就算每天接见一位，一辈子也见不完。所以，“八万四千”是指数量很多的意思，也就是说有那么多不同的烦恼，但是这些烦恼其实都可以归纳在三毒之中。

三毒中的有些烦恼，是比其他烦恼容易认出来的。首先，最容易认出的过患是瞋心；再来是贪心，它是比瞋心难一点认出来的过患；最后，也是最难认出的是无明或痴心。由于三毒对每个人的相对强度不同，这也就造成有些能容易认出，有些要认出来就很困难。虽然一般来说要认出烦恼的顺序就像之前所说的，但是由于个人的不同、人生际遇和根器上的差别，以及不同的烦恼所造成的强度不同，有些烦恼因为有更多机会表达出来，就变得更加明显了。

总而言之，在谈论烦恼的过患时，学过经论的人可以清楚地把过患一一列出来，或者说“某某上师是

这样讲的”等等，但是这样重复经论里的内容或者上师说过的话，只是知识层面的了解，不是实际的经验。同样的道理，为了认出烦恼，我们需要亲身体验到烦恼的过患，比如说，当你谈到一个人时，认不认识这个人，讲出来的感觉就是不同的。当然你都可以谈这个人，但跟你直接认识他时所说出来的就是不同的，如果有亲身的经验，对他的了解就会更深。同样地，对于烦恼的过患，我们需要有直接而明确的切身感受，需要透过闻、思、修，对烦恼有真正的体会。

想要认出烦恼的过患，就必须日复一日的努力。每天都要试着去检视内心的烦恼，了解它的本质是什么，又是如何运作的。我们要使用各种不同的方法，从不同的角度和面向去观察它，也就是说，要从不同的观点去观察。如果我们不精进努力，要认出烦恼就很困难。

到目前为止，我们所谈的都是认出烦恼的过患，但实际上如果烦恼对我们来说是一回事，它的过患是另一回事，认为烦恼和过患是分开的两件事的话，那就表示我们还没有真正完全认识烦恼的过患。烦恼和它的过患其实是分不开的，烦恼的本质就是过患，两者并没有区别。烦恼本身就是断除的，而不是说烦恼是一回事，

过患才是附加在烦恼上去断除的。如果我们能认识到必须全面断除烦恼，那就表示我们已经真正地认出烦恼了。

认出烦恼需要花多久的时间呢？真的很难订出一个时间表。在我看来，仅仅是要认出一个烦恼，有时也需要花五年、六年，甚至十年的时间，这个过程很久而且变化无常。然而，要认出烦恼的过患、了知烦恼，往往也是在瞬间就会发生的事，所以有些人也是很快就能有所体认的。

当我们想到自己的过失，并且能诚实面对时，就会发现是由于今生的烦恼所造成的。反思自己人生中出现的问题，会对我们认识烦恼的过患有帮助。因此，如果我们去思考自己做过多少不同的错误，有多少各式各样的过失和问题，就会对造成这些错误和问题的起因，更清晰地觉知。如果我们能有这样强烈的觉知力，要认出烦恼的过患，就会比较容易了。

从本质上来说，当我们想到一位成就者，他的成就并不在于他具备的殊胜功德，而是因为他成功克服了自身的过患。他们一开始也都有很多的过患，然后一一地克服了，这才是让人赞叹的！如果他们生来就具足一切

功德，那么他们的成就也就不算什么了。要是想到轮回和前生，就会知道我们是背着像须弥山这样大的过患来的，这样看来的话，我们就不应该为今生的一些过失而沮丧和失去勇气。不要被自己的恶业压倒了，要振作精神，放下这些负担，这就是把自身的过患转为道用的方法，这会让我们对曾经犯下的过失感恩，生起希望。

问答

问：如果有人不幸被强暴了，受害者怎样才能修持慈悲或原谅？怎样才不会想让对方也遭受痛苦呢？

答：谈到宽恕或者佛法中所讲的“安忍”（forbearance）时，我认为很多人会产生误解。有时候我们会觉得宽恕或对人耐心，就是指我们要放下、放他们一马。不是这样的，有些时候我们要心平气和地处理事情，有些时候就需要用严厉的态度才行，最关键的是我们要对“烦恼”修安忍。有时候受害者因为经历了很大的痛苦，就把痛苦放在心里，隐藏起来，导致一生都受到影响。在那种情况下，我们要把关注的重点放在“烦恼”上，能够处理这些烦恼时，内心的负担就会减轻。否则的话，如果继续压抑情绪，就更难让心喘息。所以，重点是要“对治烦恼”，不过这也是很难去做到的。

6

心存感激

曾施予援手或寄予期望之人，反而横眉怒目、欺骗自己时，要心存感激，
且视其为善知识。

愿诸吾施恩，或寄厚望者，
纵甚无理害，仍视最善友。

ང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བདགས་པའི།
རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས།
ཤིན་རྒྱུ་མི་རིགས་གནོད་བྱེད་ནའང་།
བཤེས་གཞིན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག།

当我们被自己曾经帮助过、尽心关照过、寄予厚望的人，伤害、愚弄和欺骗时，这会比被敌人伤害更让人失望、难过。然而，那样的人却是对我们最有帮助的善知识。原因是，我们需要的是训练和培养自心，要增长自己的悲心，而那个人就为我们指出也让我们看到了修持困难的地方。

现在我们很多人都过着忙碌和紧张的都市生活。我们要工作，会碰到困难，生活中有很多压力、有很多事情要忙，所以到了周末就去度假，到灵修胜地去禅修、做瑜伽和享受按摩。到了那里，一切都太好了，就说这是在修行。压力都消除了，心也十分放松，感觉很好、很平静，一切都非常满意，觉得很美好又充满活力，真的是大解脱了。但是实际上如果仔细去想，就会发现，那只是一种暂时的感觉而已。

我们时常会认为修行就像度假一样，这并不是修持佛法所带来的真正利益。因为这种“所谓的修行”，就像是在吃止痛药一样，而世界上就有各种数不完的止痛药。但是，佛法不是这种止痛药，修持佛法就像是一种大强度的运动训练。进行高强度的运动训练时，是要付出很多努力和体力的，一点也不简单舒适。“我们必须非

常努力”、“这是很困难的一件事”，要有这样的感觉，才是做这种强度训练才会有的感觉。如果用这样的角度去看待伤害我们的朋友，就会变得容易了解，为什么他们会是我们最好的善知识了。修持佛法并不是像减压、放松那样容易的，要了解这一点是非常重要的。

问答

问：在我们帮助别人时，如果对方不愿意接受帮助，或者不觉得这会对他有帮助，我们应该如何处理这种情况呢？

答：这是比较难处理的。有时你想帮助别人，但是会有文化差异的因素加进来，比如，对亚洲人来说，尤其是藏人，看到一位年纪大的人要站起来时，就会立刻过去想要帮他。但如果对方是一位西方人，你要去帮他时，有时他不只会拒绝你，还会严厉地说：“我自己会站起来，我自己会想办法。”所以，想帮助别人的时候，要仔细想一想，确定自己能真的有帮助，不然的话，是被感谢还是被打脸，那就不一定了。

有机会帮助别人时，要了解可以有两种不同的方式：一种是从物质上帮助，一种是从精神上帮助。我们可能会觉得要帮助别人，除非能做点物质上的帮助，否则就对他们无益。但是实际上利他最主要的方式，是让他们精神获益，我们可以透过精神的方式去利益他人。比如说，透过自己的慈悲心，能够让一个性情粗暴

的人，变得更加调柔和慈悲。那么自然而然，就会为这个世界带来更多的和平，做出很大的贡献。所以，这不仅能利益自己，也能利益别人。

修行同样也有很多不同的方法，这就是为什么会教导六度波罗蜜多。我们要了解六度的原因在于，不同的修持适用于不同的情况。我们必须具备所有的功德——安忍、精进、智慧等等都要展现。关于利他，我们要有远见，就像说到菩萨们的行谊中所描述的那样，菩萨能够难行能行、难舍能舍，长时累劫的行持布施。菩萨还能够具足安忍，就算只为了利益一个众生，也能在地狱中长住一劫之久。先不论是不是真的需要这么长的时间，我们也都要让自己的心，先为这种可能做好准备。

献给一切如母众生

总之，所有安乐与利益全部直接或间接地献给一切如母众生，而他们所经受的种种痛苦，以恭敬之心、诚心诚意地由自己承担。

总之为母众，迂直献善乐，
于诸厄苦痛，愿已默承受。

མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས།
ཕན་བདེ་མ་ནམས་ཀྱན་ལ་འབྱུང།
མ་ཡི་གཞོད་དང་སྦྱག་བསྐྱེད་ཀྱན།
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།

这首偈颂是关于自他交换的修持，也就是“施受法”的观修。

偈颂说“愿己默承受”，“默”的意思是秘密地去做，而不是要去跟对方说：“我正在领受你的痛苦，给予你快乐。”这个修持不是拿来向人炫耀的，如果是要炫耀的话，那就是变成了世间八法。相反地，我们不应该让对方知道自己在做这样的修持才对。实际上我们要能真正承担他人的痛苦是相当困难的，这里的意思是我们要在心中培养这样的动机，等到我们有能力时，就能去承受他人的痛苦。因此，我们要培养的是，愿意承担他人痛苦的坚定决心。

很多人来见我时会说：“我要做利益他人的事，所以我要变成有钱人，要有很多钱才行。”听到这样的话时，我会有一点怀疑，因为如果你想利益他人的话，为什么要变得有钱呢？为什么需要那么多钱呢？接着再谈下去的话，对方的理由会说，世界上有那么多穷人，那么多人没有受过教育，如果有钱了，就可以提供他们基本的生活所需，让他们接受基本的教育，因为这样所以要变得有钱来利益他们。但是，实际上这是有困难的，如果我们都变得有钱了，就没有穷人可以帮助了。还有

一些人认为，他们要变得有影响力或有权势，才能去利益别人，同样的道理，如果每个人都有权势或有影响力了，权势和影响力又有什么用呢？我们会觉得为了利益别人，就要有钱或有权，但事实并不是这样！要利益他人，并不需要拥有金钱或权力。

我们不知道菩萨在哪里，谁才是菩萨，而且直到我们自己成为菩萨以前，也都说不出谁是菩萨，谁不是菩萨。可能街上的那只流浪狗，就是一位菩萨，但是我们还没有达到认出菩萨的能力，所以就认不出来。

事实上，菩萨就是任何一位为了利益他人的个人，虽然我们说不出他们是谁，但是他们所做的每一件事，都是在帮助我们。有时候我会觉得这些菩萨很可怜，因为我们认不出他们，既然我们认不出菩萨，就不会对他们有感激之情，真的就是忘恩负义了。藏传佛教的转世制度，也许就因为这样算是一件好事，因为这样的转世制度，我们把认证为转世的祖古看作是菩萨，所以我们至少有可以感恩的对象，不然的话，就不知道要对谁感恩。除了转世祖古，也有一些菩萨是默默无闻地利益着众生，甚至有时候他们的行为，让我们看不出来，到底在利益众生还是在伤害他们，像这样的菩萨也是很多。

如果我们真的想做利益众生的事，就必须透过我们的身、语、意三门去行动。但是，现在我们的身、语、意都还没有足够的基础可以支持我们去利他，所以需要积聚身、语、意的一切功德，让我们能够去利益众生。我们要培养自己的“身”成为可以利益他人的；要改变自己的“语”成为可以利益他人的；要转化自己的“意”成为可以利益他人的。我们要能够透过语言来利益众生；要能够透过心来利益众生；要能够透过身体行动来利益众生。

因此，我们要能够积聚身、语、意的善功德，因为开展利益众生的能力，对我们来说很重要。如果能做到积聚身、语、意的功德，自己又刚好是一位富有的人，那么就真的能够利益他人，或者说即使我们不富有，也能具备利益他人的能力了。我们可以是一个乞丐，但仍然有能力去帮助众生。为了能够真正的利益到众生而没有错误，我们就要开展这样的善功德，要把这点记在心里。如果我们缺乏这样的能力，变得有钱之前可能是会想“哦，我想去做帮助别人的事”，但是等到有钱以后，就会发现自己没有办法承担起来。就像一些选举候选人，有些在竞选之前做出各种承诺，“我会盖这条路”、

“我会建那些学校”，但是当选以后，他们就好像已经解脱了、涅槃了，什么事都不用再做了。

所以说，即使你变得很有钱了，如果缺乏正确的动机和行为，钱可能会改变你，对你造成负面的影响。

问答

问：我们现在有社交媒体、网络聊天的社群等等，有些人会把自己的修行经验和觉受在网络上公开，这样做是不是如法？是不是能因此鼓励人修持佛法，或帮他们种下善的习气呢？

答：我对这种现象的看法是，经验、觉受有不同的种类，有些可以跟别人分享，有些是属于自己的独特体验。那些一般的经验，我认为是可以分享的，但是自己的特殊觉受，比如禅修所生起的现象或梦境，就不适合跟别人说。因为如果把自己的特殊觉受告诉别人时，一开始我们也许对这些觉受有正确的理解和见地，后来可能因为别人的反应和看法不同，我们反而会產生疑惑。又或者说当你还不确定，或是可能也没有正确的理解时，去请教有经验跟口诀的上师，如果上师说“是”，那就是对的觉受；如果说“不是”，就不是。他们可以测试你，看出你是不是真的懂了。但是，网络社群里，什么人都可以随便说说，这样可能就会障碍你，阻碍你修行

的进展，或导致你生起邪见。所以，我认为最好不要去谈自己修持的特殊觉受、现象等等，最好是什么都不要说。

8

切勿执着任何事物

上述之举，恐有方法不切之危，因此，勿要掺杂丝毫关乎今生利益之想，应怀万法如幻之心，切勿执着任何事物。

所行皆不染，八风恶念污，
因知皆如幻，愿解执缠缚。

དེ་དག་ཀྱན་ཡང་ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི།
རྟོག་པའི་བྱི་མས་མ་སྤགས་ཤིང་།
ཚེས་ཀྱན་སྐྱུ་མར་ཤེས་པའི་རྟོས།
ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་སྤངས་ཐང་པ་རྗེ་མཆོག་གི་གསུང་རྒྱུ་རྟོ།།

这首偈颂的意思是，愿我们在做这些修持时，能够不被世间八法所染污；愿我们在做这些修持时，能够永远不离空正见——视万法如幻；愿我们依此修持，能够从轮回的束缚中解脱。

谈到世间八法，我们可以做很多对今生有好处的事，但是如果只想造福今生的话，那么其实也不需要修持佛法。佛法主要是为了能达到下一世或来世的目标，但也并不是说就不能利益今生，只是修持佛法的目标，主要是为了我们的来世。然而，有时候我们可能并不完全相信有来世，如果不相信有来世的话，可能心里就会想：“这有什么意义呢？我想要现在能对我有利的就够了，如果不是立刻就看得到的好处，那我实在没有兴趣。”

在佛法的修持和教导中，经常会提到三种类型的人，也就是“三士夫”。“下士夫”最低限度的希求，是来生不再堕入恶趣。不过，有些经典中提到有两类下士夫，一类是希求来世不堕恶道，另一类是只在乎今生而不管来世的凡夫。虽然大部分有关道次第的经典，并不着重讲述下士夫中的凡夫，但我觉得这类的凡夫，是我们现在更要去重视的！因为考虑佛法对今生有没有帮助，也愈来愈受到重视了。

这里说的世间八法，主要是指为了造福今生的努力。谈到世间八法时，我认为需要借由消费主义或物质主义的概念来做解释。我们好像一直都是盲目地买各种想要的东西，不停地购买，而不考虑自己是不是真的需要，就去买了。你会看到各种产品广告，拍得很夸张、神奇，但即使是这样，看久了以后你也会开始想：“我也想像那样。”有一个广告的例子，我已经说过很多次了，就是有一个男人骑着摩托车飞过空中。第一次看到这个广告时，你知道这是不可能的，但是看了更多次以后，你就会被在空中随风飞舞的头发跟衣服迷住。有时候我看到这个广告时也会想：“哇，我也想像他那样，什么时候也来骑这辆摩托车看看。”

就好像是广告让我们盲目了，在购买时失去了思考判断的能力，整个被迷住了一样。一方面，我们想要今生能为自己带来利益和幸福；但另一方面，像广告这类的宣传，又让我们忘了什么是真正重要的。

一千多年以前，佛法从印度传入藏地，在藏地像珍宝一样地延续到现在。藏人护持佛法，弘扬佛法，并且加以研究，使佛法得以在藏地留存。今天，能够回到佛法的发源地——印度，在这里与各位分享佛法，我觉得

这就是所有祖师殊胜庄严的象征，也就是说我们是如此地幸运，因此，我要特别对这次所有来闻法的印度朋友致谢。

我通常都会尽可能地少讲一点佛法，或少给一些灌顶和口诀，这并不是因为我想隐藏什么或故作神秘，而是因为我自己对佛法的体悟和了解太少，讲出来的话也就乾乾的，所以如果讲太多会很不好意思。但是，有时候真的没有办法，只能硬着头皮讲一点。所以，这次课程中所说的，如果有任何错误的地方，还请各位见谅，另外也特别感谢大家能专程前来听课。

问答

问：有什么方法能在很短的时间内生起菩提心呢？

答：我认为，想要生起菩提心之前，你首先必须要了解什么是菩提心。要讲解菩提心的含义，估计可能就要花上一天的时间。不管怎么说，菩提心不会没有因缘条件就生起，它的因缘条件就是大悲心。你要毫无例外地，有包容一切众生的悲心；你要毫无例外地，有让所有众生从痛苦中解脱的愿心。“愿一切众生从痛苦中解脱”，就是悲心。但是，很多人说只有这样的悲心还不够，你还需要具备殊胜的动机，要有“我要付诸行动”的想法。你必须要有承担这个责任的意愿，口头上讲“我要让所有众生远离痛苦”是很容易的，但那只是一个期望。密勒日巴在谈到什么是菩提心和大悲心时，他说“大悲于内生起时，犹如围困烈火中”，也就是说当周围燃起熊熊大火，你不可能还在原地不动，由于炙热难忍，你会不惜一切地逃出火海。同样地，在生起缘一切众生的大悲心时，你要感觉到“我必须要做些什么”、

“一定要采取行动，绝不能坐视不管”、“非做不可”，不然的话，如果我们只是念念祈请文，看着文字想“哦，菩提心就像这样”，那就有点奇怪了。我们首先必须培养大悲心，再依此法而生起菩提心。

问：修行好的征兆是什么呢？我们需要达到怎样的阶段或标准，才能证明自己的修行已确实步入正轨？

答：有些人会说：“哦，我的修行进展得很好。”而当你问他们：“怎么好呢？”他们回答说：“我去闭关了，在那里吃得好、住得好，也完成了规定的持咒数量，修持很有进展。”也有些人会说：“哦，我的修行真顺利。”当你问他们：“怎么顺利呢？”他们会说：“我有这样的梦，在梦里看到佛陀的脸，听到菩萨说话，这些都是修行顺利的征兆。”

不过，你很少会听到有人说：“哦，我的修行进展很好。烦恼愈来愈少，净观和虔敬心更加稳固。”其实“佛法”的藏文是“确”，意思是“改变”、“修整”。佛法是用来修整或治疗我们难以调伏的心，使我们的烦恼减少，让我们的净观、虔敬心和菩提心都能够日复一日、月复一月、年复一年地不断增强。如果是那样的话，就

是在正确的法道上的征兆，那才是修行有进展的表现。如果我们的虔敬心和净观减少，心变得更加顽固，那就是佛法没有对你发挥作用，修行没有效果的表示。

英文版出版致谢

首先，衷心感谢我们尊贵的上师——法王噶玛巴！感恩法王的殊胜教言，并允许我们出版，以及以法王的书法“Nyingje”（悲心）题字作为英文版封面的视觉主题。

堪布大卫噶玛确佩（Khenpo David Karma Choephel）是这次开示的现场英文翻译。乔·吉普森（Jo Gibson）根据法王的网络直播团队所录制的音档，完成文字听打。玛丽亚·娃斯莉瓦（Maria Vasilieva）进行了英文与藏文的比对。安妮·迪布尔（Annie Dibble）编辑整理。莫琳·麦克尼古拉斯（Maureen McNicholas）负责最后的校对，以及进行KTD Publications出版的事宜。贝阿塔·斯特琵恩（Beata Stepien）负责协调、完成封面设计及制作电子书。感谢每一位参与的人员，以及正法宝藏（Dharma Treasure）的支持配合。

法王教授此课程时所使用的英文版根本颂，以及英文版出版使用的根本颂译本，为日巴（Rigpa）所翻译，由Lotsawa House出版，下载网址：<https://is.gd/CPefuZ>，感谢能无偿授与使用。

愿本书能为各位带来长久的安乐！

1

观修一切众生为如意珍宝

2

无论身在何处，与何人同行
方方面面皆视自己为最卑微者
且发自内心地尊重他人

3

一举一动，时时刻刻观察己心之状态
烦恼一旦生起，立即面对并强行将其摒除

4

对品性十分恶劣、造极重罪或受巨苦之人
因倍感难得而去珍惜

5

遭人毁谤或自觉冤枉委屈时
不去辩解或澄清
而是接受一切损失与祸患

6

曾施予援手或寄予期望之人
反而横眉怒目、欺骗自己时
要心存感激，且视其为善知识

7

总之，所有安乐与利益
全部直接或间接地献给一切如母众生
而他们所经受的种种痛苦
以恭敬之心、诚心诚意地由自己承担

8

上述之举，恐有方法不切之危
因此，勿要掺杂丝毫关乎今生利益之想
应怀万法如幻之心，切勿执着任何事物

——炼心八句——

格西朗日塘巴/作

第17世噶玛巴/译

正法宝藏

以现代科技来传续藏文经典文献

二十一世纪是资讯社会，透过网络，各种讯息得以交流。在过去，我们用缎布包裹佛经，以护经木片上下夹好后，收藏在藏经阁。然而现在想阅读某本书，我们可以马上透过手机、电脑搜寻、浏览。

藏传佛教在网际网络这块科技领域是落后的，一般藏文网站的内容不足，数量也少；其中有关《甘珠尔》、《丹珠尔》等佛典内容就更少了。如果跟不上时代的脚步，未来佛法的推广会变得很困难，因为无法满足现代人的需求，现代人对于传统读经方式将不再感兴趣。如此，慢慢地阅读、学习和研究这些珍贵佛经的人将愈来愈少。

因此，“正法宝藏”的四大宗旨是：一、收集藏文佛典，建立藏文大藏经电子佛典资料库。二、研发藏文佛典电子化技术，并供藏传佛寺、学院及国际研究单位使用。三、协助藏传寺院、佛学院等相关单位建立电子佛典资料库，以利保存藏传佛典。四、让藏文藏经更方便阅读，更多人阅读。

不仅如此，“正法宝藏”计画还包括搜集非佛教典籍

的西藏文化、语言等方面的文献，以现代科技方法转制成各种形式，让大家方便学习和研究。



本书《炼心八句》由正法电子书（DHARMAEBOOKS.ORG）授权英文版电子书《FINDING GENUINE PRACTICE》翻译出版，如欲浏览《炼心八句》中文版电子书，欢迎至正法电子书下载。正法电子书（DHARMAEBOOKS.ORG）为第17世大宝法王邬金钦列多杰所指导之正法宝藏股份有限公司所属之计划，所有权为正法宝藏股份有限公司所有。未经正式书面同意，不得以任何形式做全部或局部之翻印、仿制、改编或转载。



FINDING GENUINE PRACTICE
英文版電子書下載

十法行 001

炼心八句

朗日塘巴的炼心教法·噶玛巴的传承心法

根本颂	格西朗日塘巴
根本颂中译	第17世噶玛巴·邬金钦列多杰
讲述	第17世噶玛巴·邬金钦列多杰
英译中	妙言
审订	堪布罗卓丹杰，蒋扬
文字修润	庆厚
发行人	堪布达华
总监	堪布罗卓丹杰
社长	阿尼蒋秋卓玛
责任编辑	庆厚，陈惠珍
封面设计	廖劲智
内页排版	Roshni

◎电子书

设计制作：	正法电子书 (DHARMAEBOOKS.ORG)
初版：	2022年6月
档案格式：	PDF Interactive
档案内容：	文字
播放作业系统：	不限
使用载具：	不限

◎繁体中文书出版

出版者：	法源文化有限公司
初版：	2022年1月
ISBN：	978-986-97853-6-5 (平装)

纸本书请购《炼心八句》