

西藏密宗修心八颂

2015-8-30

【提示：西藏密宗《修心八颂》是朗日塘巴尊者造颂的。朗日塘巴尊者是噶当派的一位大成就者，《修心八颂》就是他最主要的一种修持方法。这篇颂词一共有八段偈颂，文字简约，却涵盖了修炼的诸多要诀：大爱、谦卑、忍辱、宽容、不嗔、放下……。

乐天大师推荐大家诵读这首《西藏密宗修心八颂》，就是希望大家能够从中领悟修炼的真谛，并以偈颂的言词来指导和对照自己，常怀慈悲心，远离贪嗔痴。将生活中的一切磨难、痛苦、烦恼，甚至屈辱与不公，都看做是一种修炼。如同马尔巴大师当年苦心磨砺米拉日巴大师那样，只有经历了种种非人的磨砺和考验之后，才能消掉种种业障，最终修成大圆满。】



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。
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。
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。
秉性邪恶众有情，恒为猛烈罪苦逼，
见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝。
他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，
亏损失败我取受，愿将胜利奉献他。

吾昔饶益助某人，且曾深心寄厚望，
彼虽非理妄加害，愿视彼为善知识。
无论直接与间接，愿献利乐于慈母，
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。
愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

——译文——

我把一切有情众生，看成比最宝贵的东西还要宝贵，
我祝愿他们达成最终利益，每时每刻对他们心怀珍爱之情。
我不管跟谁相处一起，都把自己看成比他卑下，会尽力帮助他。
我一举一动都观察自己的心，特别注意心中萌发出烦恼的时候，
一旦烦恼危害到自己与他人时，我会立即喝令这种坏念头消除。
若碰上生性邪恶的人，他总是用猛烈的痛苦来压迫我，
我会像发现大宝藏一样，总愿意永远将它珍惜。
有人若对我心生妒忌，无理地辱骂我毁谤我，
我会忍受因此造成的吃亏、伤害和失败，还会祝福他能胜利成功。
如果我曾对某人有过很大帮助，并从内心深处对他寄予厚望，
而他却对我进行无理伤害，我也会把他看成很好的老师。
无论用直接或间接的办法，我都愿意给慈母送去利益快乐，
如母亲有什么痛苦和疾病，我愿意暗中求上苍让我承受母亲的病痛。
但愿这一切都成为我的善行，不为世界八法（利衰、毁誉、称讥、苦乐）污染，
我知道世间八法都如梦幻无常，只要无执著、放下，最后总能解脱。