

煉心 八句

——朗日塘巴的煉心教法·噶瑪巴的傳承心法

起初
煉心教法是祕密的
只傳授給極少數人
並不是所有人都能修持

第17世噶瑪巴·
鄔金欽列多傑
格西朗日塘巴
根本頌

——講述、根本頌中譯

妙言——英譯中



噶瑪巴
百十

十
法
▲
行

書寫，供養，贈施，諦聽，閱讀
憶持，講說，諷誦，思惟，修習

觀修

一切衆生爲如意珍寶

煉心 八句

——朗日塘巴的煉心教法·噶瑪巴的傳承心法

根本頌

格西朗日塘巴

講述·根本頌中譯

第17世噶瑪巴

鄔金欽列多傑

目次

法王噶瑪巴英文版序

本書介紹

煉心八句根本頌

前言

1

一切衆生爲如意珍寶

2

發自內心尊重他人

3

時時刻刻觀察己心

4

倍感難得而珍惜

5

接受一切損失與禍患

6

心存感激

7

獻給一切如母衆生

8

切勿執著任何事物

英文版出版致謝

正法寶藏

法王噶瑪巴英文版序

第17世噶瑪巴·鄔金欽列多傑

「煉心」的教法是由阿底峽尊者從印度傳入西藏的。起初，這些修法是祕密的，只傳授給極少數人，作為給資深行者的高階修持，並不是所有人都能修持，而這些修持的行者，必須具備強大的勇氣、決心與付出。

格西朗日塘巴所作的《煉心八句》，大概是第一部為大眾廣大傳授的煉心教法。聞名遐邇的《修心七要》作者——著名的噶當派大師格西切喀瓦，正是因為聽聞了朗日塘巴的《煉心八句》而開始修習噶當派的教法。「煉心」的教法，透過岡波巴大師的著作，在噶舉傳承中保存下來，岡波巴大師兼修噶當派教法與大手印的傳承，並善巧的將兩者融合在達波噶舉派的修持中，繼而使煉心法門從最初，便成為噶舉派修持中不可或缺的部分。

格西朗日塘巴本人，就是名副其實的煉心典範。「煉心」（藏音：洛炯/lojong）是他畢生遵循的主要修持，他無時無刻不在煉心。由於一直專注於修持，他很少笑，也因此

被稱為「黑臉」朗日塘巴。只有一兩次，人們終於看到他笑了。有一天，一隻小老鼠被尊者曼達盤上的一顆綠松石所吸引，於是爬上曼達盤，想要將它偷走。可是，因為石頭太重，牠便叫來一個同伴幫忙。看到兩隻老鼠一拉一推，用力配合著搬動石頭，朗日塘巴忍不住就笑了！

朗日塘巴的煉心修持得如此之好，以致於他身邊的人，看到寺院附近的飛鳥和野獸，都不會彼此傷害。據說在他圓寂後的次日，一位老婦人在去朗塘寺的途中，看到一隻老鷹捕抓小鳥，因此感到很吃驚！到了寺院後，她告訴僧人自己在途中所見，並說道：「朗日塘巴一定是圓寂了，這種事情過去是從來不會發生的！」

當我們講到「洛炯」——煉心時，「洛」(lo)——心，指的是「菩提心」，即證悟之心。因此，煉心的首要意涵是修持菩提心。《煉心八句》涵蓋了煉心教法的全部內容，分為八個次第，而這八個次第又可以分為兩部分的內容：世俗諦和勝義諦。前七首偈頌講解如何生起世俗菩提心，而最後一首偈頌則與勝義菩提心有關。有些人只是把《煉心八句》作為祈禱文或者願文來唸誦，但這並非格西朗日塘巴的本意。他將這部偈頌視為煉心指南，透過這些偈頌，尊者精確的告訴我們要如何煉心，教導我們如何觀想，怎樣從心上做準

備，如何專注以及怎樣分析。降伏自心和培養菩提心的一切要點，都已包含在內。對於這些偈頌，我們不能只局限在知識理解的層面，或停留在口頭上而已，而是要付諸實行。

煉心就如同馬拉松訓練。如果我們想擁有強健的體能，就要實行每天的健身計畫，需要勇氣、努力與恆心。煉心也應該如此，要每天勤奮不斷地練習，而且要提前做好規畫來創造持續的動力。早晨醒來時，我們就應該有意識的規畫這一天要如何煉心；到了晚上，應該回顧這一天裡我們的念頭和行爲，並且評估自己當天的煉心計畫落實的情況。

朗日塘巴將自己所教授的法都用於實修，在《煉心八句》中講道：「失損吾取受，利益盡予他。」有一天，尊者正在為寺院的僧人講課時，來了一位婦女，懷裡抱著一個嬰兒。她對著尊者大喊：「孩子是你的，我沒辦法再照顧他了！」她把嬰兒丟給尊者後就走了。尊者平靜的抱起這個嬰兒，帶著他，直到為他找到一位奶媽，並支付了托育的費用。

這件事使尊者遭受到很大的毀謗與非議，然而，他卻始終一言不發。就這樣，孩子在他的保護下長大了。幾年過後，那位婦女帶著家人來到寺院，說明了事情的緣由。原來是因為她之前所有的孩子都不幸夭折，所以這個孩子出生

時，家人去做了「莫」（藏文「占卜」的意思），卦象說能讓這個孩子活下去的唯一辦法，就是將他送給一位具德的上師。現在，男孩已經長大了，全家對尊者充滿了感恩。

真正的佛法修行，並不脫離現實生活。一般來說，當一切順利、沒有任何問題或困難時，誰都可以表現得像是一位好的修行人。然而，遇到不順、逆境現前之時，才是對我們修行的真正考驗。

最後，我想藉此機會，感謝所有為本書的出版而貢獻心力的每一位，希望此書對各位能夠有所幫助。

第17世噶瑪巴·鄔金欽列多傑



2020年6月21日

本書介紹

第17世大寶法王噶瑪巴曾數次講授格西朗日塘巴的《煉心八句》。此部偈頌篇幅雖短，卻直入大乘佛法的修持核心。法王在每次講授時所側重的主題會有所不同，本書的開示中，法王強調的重點是，如何在生活和修行出現困境時煉心，而這也是所有修行人，爲了讓修行有成果所必須面對的課題。

本書是法王於2014年11月，爲「快樂的藝術」週末課程所給予的開示內容，此課程是由「尊者普世責任基金會」所主辦的。我們在此向承辦和支持這次課程的拉吉夫·梅赫羅特拉（Rajiv Mehrotra）以及基金會的每一位成員表示感謝！

中文版說明：

本書《煉心八句》由正法電子書（DHARMAEBOOKS.ORG）授權英文版電子書《FINDING GENUINE PRACTICE》翻譯出版。正法電子書（DHARMAEBOOKS.ORG）為第17世大寶法王鄔金欽列多傑所指導之正法寶藏股份有限公司所屬之計畫，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。本書中文版根本頌使用法王噶瑪巴翻譯之版本，原文中譯為譯者妙言於2021年完成，堪布羅卓丹傑、蔣揚為審訂。

煉心八句 根本頌

根本頌
格西朗日塘巴

藏譯中
第17世噶瑪巴

頂禮諸妙上師！善知識朗日塘巴之煉心八句：

吾依諸有情，志成如意寶，
更勝事為樂，願恆惜眾生。

觀修一切眾生為如意珍寶。

願何人何地，視己低於彼，
待他極至誠，惜彼更勝己。

無論身在何處，與何人同行，方方面面皆視自己為最卑微者，且發自內心的尊重他人。

願諸行觀心，若生煩惱即，
量此毀自他，強行摒除之。

一舉一動，時時刻刻觀察己心之狀態。煩惱一旦生起，立即面對並強行將其摒除。

願見性劣眾，極惡與極苦，
猶遇珍寶藏，難得倍惜之。

對品性十分惡劣、造極重罪或受巨苦之人，因倍感難得而去珍惜。

願彼因嫉妒，謬語惡毀謗，
失損吾取受，利益盡予他。

遭人毀謗或自覺冤枉委屈時，不去辯解或澄清，而是接受一切損失與禍患。

願諸吾施恩，或寄厚望者，
縱甚無理害，仍視最善友。

曾施予援手或寄予期望之人，反而橫眉怒目、欺騙自己時，要心存感激，且視其為善知識。

總之為母眾，迂直獻善樂，
于諸厄苦痛，願已默承受。

總之，所有安樂與利益全部直接或間接地獻給一切如母眾生，而他們所經受的種種痛苦，以恭敬之心、誠心誠意地由自己承擔。

所行皆不染，八風惡念汗
因知皆如幻，願解執纏縛。

上述之舉，恐有方法不切之危，因此，勿要摻雜絲毫關乎今生利益之想，應懷萬法如幻之心，切勿執著任何事物。

此偈文乃尊者朗日塘巴多傑僧格著。薩瓦芒嘎朗（吉祥圓滿）。

前言

這次課程的主題「煉心八句」，是由偉大的噶當派大師——格西朗日塘巴多傑僧格所著。「煉心」(mind training)法門是噶當派的一項重要修持，這裡所說的「心」，主要是指「菩提心」，也就是菩提心的修持。菩提心並不是人人都能立即直接投入修持和證得的，而是需要循序漸進的訓練與提升。所以，當我們提到煉心時，重點是在講修持菩提心。

小乘（或稱基礎乘）以及大乘都稱作「乘」。我們有時會用「乘」這個字，來形容諸如山羊、驢子或牛這樣的馱畜。由於這些牲畜能乘載重物，因此也可以形容為「乘」。然而，牠們所能負載的重量，卻是不同的。比如，山羊在過去曾用來運送貨物，只能背負很少的物品；相比之下，驢子或牛就能背負更多的貨物，而大象則可以背負大量的重物。同樣的道理，基礎乘與大乘的區別，在於各自的負重能力，也就是說所能承擔的責任大小。有些人只能夠背負自己的行李，有些人則能夠承擔很多人的擔子和責任，這就是基礎乘和大乘的不同之處，也就是行者能夠承擔的責任輕重與負擔大小的差異。

關於基礎乘或大乘，並不是僅僅口頭上的發願說：「願一切衆生獲得快樂；願一切衆生遠離痛苦！」這樣的祈願，不是只停留在文字上，而是要發自內心。我們內心的感受是怎樣的？我們能不能承擔起珍視一切衆生的重擔？我們是不是有勇氣這樣做？這才是發願的依據。

然而，正如我之前所提到的，爲了培養承擔大乘的擔子或責任的勇氣，我們要訓練自己並不斷提升。僅僅是唸誦大乘的法教，並不能使我們成爲大乘的行者；要成爲大乘行者，我們也必須去修持其他乘的法教。在修持大乘佛法之前，必須先去修持那些與其他乘共通的教法，只有在這些共通教法的修持，達到一定的程度或階段之後，才能夠符合進入大乘佛法修持的標準。

就我們這裡要討論的《煉心八句》而言，如果我問你們，這部著作是屬於基礎乘還是大乘，我想你們都會回答說，「這是大乘的著作」。那麼，如果我們在學習一部大乘的著作，是不是就代表我們真正在學習和修持大乘的法呢？那就不確定了。

我們在學習大乘佛法時，並不一定是以符合大乘佛法的方式來學習的，因爲這取決於我們的動機。如果不具備大乘佛法所要求的真誠動機，即使是在學習大乘的煉心法門，對

我們而言，那也未必就是大乘佛法。我們也許會指著一部著作說「這是大乘的著作」或「這是基礎乘的著作」，又或者我們看到一位修行人就說：「那個人修持大乘佛法，那麼他一定就是大乘行者。」這是錯誤的！實際上，我們需要看的是自己的動機怎樣、修持如何？我們一定要把注意力轉向內在，不是向外指指點點，而是向內檢視自己。

當以這樣的思惟來談煉心時，我們所講的是要改善內心，要看我們能否轉心向內，調伏剛強難伏的心，這才是重點！

1

一切眾生為如意珍寶

觀修一切眾生為如意珍寶。

吾依諸有情，志成如意寶，
更勝事為樂，願恆惜眾生。

།། ལྷོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ།།

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །
དོན་མཚོག་སྤྱོད་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །
ཉག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

我用了很久的時間，考慮偈頌裡提到的「如意寶」的含義，怎樣才是最好的解釋。如意寶珠是在大海中發現的一種珍寶，非常難以獲得，需要飄洋過海遠行，才能從龍王那裡取得。傳說一旦獲得了如意寶珠，向它祈禱並獻供，就能滿足一切欲求。所以，我覺得很難找到能夠替代如意寶珠的實例。

我從很多不同的角度去想，最後發現，現在我們對金錢的看法跟如意寶很接近。因為有錢就可以滿足欲求，有了錢就可以獲得地位、具有影響力等等。所以，有錢基本上等同於擁有如意寶。

如意寶並不能帶給我們幸福，或讓我們成就佛果，而金錢也同樣無法做到，但如今我們卻極為重視金錢。實際上，錢只是一種工具，幫助我們獲得物質上的快樂。然而，我們卻將它誤認為是快樂本身，讓它變成我們的關注重點。所以，針對這首偈頌，如果我們能夠認識到眾生比金錢更重要，就會更容易理解「如意寶」的含義。

為何會說眾生比如意寶更重要、更珍貴呢？這是因為珍寶只能為我們帶來外在的財富，卻無法培養我們的慈悲心，無法獲得般若和幸福，也無法讓我們證得佛果。而如果我們珍視眾生，自身具備利益眾生的行為和動機，那麼就能夠培

養慈悲、般若，也能夠成就佛果並得到幸福。因此，珍視他人要比擁有如意寶更加稀有難得。

我們往往將佛、菩薩放在位置高的地方，向他們獻供頂禮。但是看到一個不那麼體面，也許穿著破爛衣衫、灰頭土臉的人時，我們就會避之不及、拒之千里。而實際上，談到衆生和諸佛時，我們可以用泥土來作比喻。我們能用泥土塑造出各種不同的形象，但這些形象的本質都同樣是泥土。如果我們用泥土塑成一尊佛像，把它安置在高處，就會珍視並對它供養禮拜；如果我們用同樣的泥土做出一隻狗或豬的形象，對待的方式就會有所不同。原料相同而形態不同：一種是佛，一種是狗或豬。所以，如果我們認為外在形式比泥土本身重要的話，可能就不會把狗或豬的塑像放在高處或作供養。

這首偈頌所要表達的是，爲了獲得幸福和成就佛果，我們必須瞭解諸佛與衆生沒有差異。就本質、特性和利益而言，佛與衆生等同如一。爲了能夠成佛，供養諸佛和利益衆生都是重要的行持，而且我們也會認為佛、菩薩和本尊是最重要的。但是，我們也必須要珍視衆生，並且要能認識出衆生的特質。

2

發自內心尊重他人

無論身在何處，與何人同行，方方面面皆視自己為最卑微者，且發自內心的尊重他人。

願何人何地，視己低於彼，
待他極至誠，惜彼更勝己。

གང་རུ་སྲུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེ།
བདག་ཉིད་ཀྱན་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་།
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས།
མཚོག་རུ་གཅེས་པར་འདིན་པར་ཤོག།

這首偈頌很難做到，尤其是當今時代的觀念，我們把他人看作是與自己平等的。我們也許不會自認為高人一等，但確實是認為與別人是平等的。所以，提到要把自己看作比別人卑下時，或是如果我們不知道該如何這樣設想的話，又怎麼訓練自己和修持呢？這看起來似乎就是跟現在的文化標準互相對立的。

我們目前的困難在於，對「自信」與「傲慢」的理解錯誤，把兩者混為一談，總是把傲慢當成自信，因而無法分辨傲慢與自信的不同。我們要有自信，但要斷除傲慢，把這兩者區分開來是很重要的。偈頌這裡講到要減少傲慢，就要透過降低自大感，以及減少忽略或蔑視他人的傾向。

我們通常將傲慢視為需要完全斷除的，但其實傲慢可以分為兩種：一種是需要斷除的傲慢，另一種則是作為對治法的傲慢。我們在嘗試斷除煩惱時，要利用傲慢作為對治法，原因在於對抗煩惱時，我們要「相信自己」能夠斷除煩惱。由於長期熏習的緣故，煩惱非常難以斷除，在與煩惱作戰時，我們經常會被打敗。我們要不與煩惱為伍，不讓煩惱占上風。當煩惱生起時，我們必須要能夠運用對治法，因此心裡要傲慢的認為「我不會讓自己被煩惱打倒」，這就是自信而且是必須的。我們要透過自信來知道自己能夠無視煩惱、能

夠超越並戰勝煩惱。所以，爲了克服煩惱，我們需要具備一種可以削弱它的傲慢，不把它看作有多麼了不起。我們要能對自己說：「沒有煩惱，我照樣能活下去，我不需要它。」要培養這種作爲對治法的傲慢，來減少煩惱，最終捨棄煩惱。

但我們總是很難無視煩惱，很難說出「我不需要煩惱」。在沒有身處絕境時，這不是問題；但當我們實在一籌莫展時，又會屈服於煩惱。如果有善業爲助緣，就能夠超越煩惱，否則就無法超越。如果不具足善業的力量，我們就會缺乏正能量，因此而不得不以煩惱爲救護。所以，沒有善業，就沒有力量，也因此而不得不依賴煩惱。換句話說，如果心中具備些許真實的慈悲，也只有在那時，我們才能夠真正做到不依止煩惱。唯有在那一刻，我們才能夠對煩惱說：「我有珍貴的慈悲心，我不需要你。」那時我們才具有可以依靠和用來對治的自信。否則，如果缺乏慈悲心，在束手無策時，我們就不可能不對喜歡的對境生起貪執，而對不喜歡的對境生起瞋心。

需要斷除的傲慢，指的是忽略和輕視其他衆生的傲慢。它會使一個人瞧不起他人、藐視他人。這種傲慢心會製造很大的障礙，因爲它關閉了我們培養善功德的大門。佛法要求我們在精神層面，不斷地、逐步地自我完善。每一天，我們

都應該比前一天變得更好一點，而接下來的一天又應該更上一層樓。

我們需要持續不斷地讓自己增長功德。然而，如果基於一些微小而狹隘的理由，我們就對自己說「我很重要」，這反而會阻礙我們提升功德。這種的傲慢就必須要斷除。

導致我們產生傲慢的原因有很多，比如：社會地位高、家庭背景好、成就卓越、相貌出眾等等，但這些都會使我們難以生起善功德。所以，重點是要朝著培養功德的方向邁進。

問答

問：當心中生起傲慢，覺得「我真是了不起，做了這樣的事」，這時應該用什麼方法能最有效對治當下的傲慢呢？

答：關於降伏我慢，有一個這樣的故事。古時候，有一位國王建了很多寺院、佛塔，還供養了很多僧眾，他就想：「我已經積聚了如此廣大的福德，真是了不起！世界上再也沒有誰功德比我大。」於是，他問上師說：「我行持了這一切的善法，您認為做得怎樣呢？」他以爲會受到稱讚，但這位上師卻回答說：「你沒有任何功德。」

就是這樣子，在我們行持善法的過程中，如果心生傲慢，就會毀壞福德。我們應該隨喜所做的善行，生起歡喜心，但認為行善就是不得了、了不起的，就不對了！有一個說法是「對功德永遠不要自滿」，其他的事情可以知足，但是在提升自己、完善品德和幫助他人方面，必須永遠覺得可以再做得更多。時常具有這樣的發心，是很重要的，這對斷除傲慢會有幫助。

問：對於不習慣自己低於其他人，也就是對這首偈頌所教導的「視己低於彼」很難做到的人，您有什麼建議，能在修行中養成自他交換或珍視他人的習慣？

答：把自己看作比別人低下，這其實是相對的問題。我們是在跟誰比較呢？當然，我們每個人都有各自的重要性，但是這裡要比較的對象，是包含了與我們共存的無量衆生。我們可以想想看，如果是你愛的人、感情很深的人，爲了救他，你會毫不猶豫的犧牲自己甚至生命，根本就不用多想。這不是因爲你沒有個人價值，而是因爲你把對方看得比自己更珍貴、更重要。但是，如果你對對方沒有那麼深的關愛，他還要去跟你解釋爲什麼你要犧牲等等，更不用說你會爲了他犧牲了。這就是因爲對他沒有那樣的關愛，所以說再多也不會有什麼幫助。因此，問題在於對別人的關愛，也要能培養到這種程度，感覺別人的生命、財產和幸福比自己更重要，所以這就說到了要把別人放在首位。

有一些時期，有的上師被命令要去殺生，但是他們拒絕了，因此受到用石頭大力砸手的處罰。事過多年以後，我和其中一些上師談話時，他們說他們「無怨無悔」，而且還會說：「我的手終於派上用場了。」

所以，問題在於你是不是有這樣做的承擔力。你要問問自己，如果沒有這樣的能力，勉強去做也是沒有用的。你要看看自己，是不是能自動自發去做。無論如何，談到「視己低於彼」時，至少我們不要認為自己比別人優越。重要的是，我們要認識到，所有衆生感受到的痛苦與快樂，都是一樣的。

問：關於傲慢與自信的區別，您講到我們要有自信但要斷除傲慢。從我自己的一點經驗來看，傲慢的確會阻止我進步，因為我會覺得自己已經足夠好了。當我從正面的方式感受自信時，我會想要修行、想要培養菩提心等等。可惜的是，這種因為二元運作的愛我執，讓自信跟傲慢就像是不斷旋轉的雲霄飛車。那麼，在建立自信的過程中，為了能慢慢的擺脫負面，朝向正面的方式，最需要培養的態度是什麼呢？

答：關於善功德，我認為在修持的過程中，自然會有高低起伏，這是修行的常態。特別是跟我們的情緒狀態有關，如果情緒低落，修行往往也會處於低谷；如果情緒高昂，修行可能就會格外順利。特別是遇到外在的困難時，我們的修行就會受到很大的影響。修持尚未穩固時，就會受到情緒影

響，但我覺得最重要的是要持之以恆。我們要建立自信、堅持修行，如果具足了信心去實修而有所啓發，那麼無論發生什麼，修行都會進展順利；如果缺乏那樣的啓發或信念，我們的修行就會遇到障礙。

我們要怎麼修行呢？嗯，如果我們知道了一個教法、聽聞到了一個教法，就要立刻應用在我們的修行中，要把熱騰騰的法跟我們結合，這是很重要的！否則的話，如果只是聽聞卻不去實際修持，沒有跟自心相結合，沒有去用在自己身上，只是不斷的去聽一個又一個的法，那麼所有的法，都不會對我們有任何幫助。

因此，問題在於是不是能將法付諸實踐、融入自心。如果聽了很多的法，卻不將法與自心相結合，我們的心只會變得愈來愈難調伏。所以，問題不是學了多少法、聽過多少開示，而是我們是不是能夠真正的去修持。如果可以做到這一點，那麼我們自然就會逐漸的生起信心。

我認爲，當我們對一件事物不斷的反覆熏習，信心自然就會生起。就像要嘗試沒吃過的食物，一開始不習慣時，就沒有安全感，逐漸適應之後，就會產生信心。

任何事情都是如此。我小的時候要學習在大眾面前講話，剛開始真的很困難，聲音都變得比平時弱，平時也不怎

麼會咳嗽，但是一站在大眾面前就開始咳嗽。不過，重複做很多次以後，慢慢的我就有自信能在大眾面前講話了。並不是因為我私下還有練習，只是因為透過不斷重複養成了習慣，因此建立了信心和公開發言的能力。我想修行也是同樣的道理，我們修行時應該設定一個帳戶。通常，我們用錢時會記帳，如果是做生意的話，就會記錄盈利和損失、每天的收入和支出。你必須要真的有意願去做，如果只是隨口許願說「希望我今天能賺到錢」，那是不可能實現的。生意的成功來自對收支的掌握，修行也是如此。剛開始會感到困難，因為我們本來就有很多壞習慣和很多煩惱，所以一開始禪修並不容易。舊習慣一來，我們自然就落入舊的習慣，而要建立一個新的習慣卻是非常困難的。

這就像是告訴一個人要放鬆，你跟他說：「放鬆。」對方反而馬上就變得更緊張了，尤其是如果他本來就不太會放鬆的話，你要他放鬆，他根本就無法放鬆。當然，如果是一個懂得如何放鬆的人，那就能做得到。所以，我覺得用這個方式會有效。

3

時時刻刻觀察己心

一舉一動，時時刻刻觀察己心之狀態。煩惱一旦生起，立即面對並強行將其摒除。

願諸行觀心，若生煩惱即，
量此毀自他，強行摒除之。

སྨོན་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ།
རྟོག་ཅིང་ཉེན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག།
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན།
བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བརྗོད་པར་ཤོག།

這首偈頌裡的「毀」字，對應的藏文是「瑪榮瓦」(ma-rung-wa)，英文是翻譯為「hurt」，類似傷害的意思，但其實藏文「瑪榮瓦」(ma-rung-wa)的含義更接近「讓人變得難以調伏」或者「使人變得粗暴、殘酷」。

任何人在出生時都不是壞人。然而，特定的處境、狀況和自身性格，會促使一個人習慣生起煩惱，再經由熏習的力量，變成了粗暴和不受歡迎的人。

無論是基礎乘還是大乘，凡是佛陀教授的法，都是用來對治煩惱的。任何人修持佛法，無論是哪一種法，聲聞乘的法、大乘的法或密咒乘的法，無論你對自己修持的法貼上怎樣的標籤，都必須要能成為對治煩惱的方法。這就是佛法關鍵的地方，我們所修的法是否具有作用，就取決於這裡。

三乘的修持在藏地是極為重要的，這是因為藏傳佛教的獨特之處，就是行者個人就能三乘兼修，而這樣的修持方式是非常重要的。為了修持三乘的法，行者首先必須持守三乘的戒律，也因為這樣，三乘的戒律就被各別列為是要特別研究與教導的主題。

當我們持守三乘的戒律時，如果是三個不同的人，各自持守其中一乘的戒律，比如，甲持守別解脫戒，乙持守菩薩戒，丙持守密乘戒，這就容易做到。但實際的修持並非如此，而是要三乘的戒律一起持守。

當一位行者同時要持守三乘的戒律時，不同的戒律之間有時會產生衝突。行者可能會遇到這樣的狀況：如果用別解脫戒規範自己的行爲，也許就與菩薩戒相違背；如果把密咒金剛乘的修持作爲重點，可能就會抵觸別解脫戒的戒律。所以，當這些不同的衝突和矛盾並存時，持守就會變得困難。實際上，這正是佛法的行者，所要面對的最大困難。

藏傳佛教的精髓，難的就是如何把三乘的戒律融合在一起修持。關於這方面的探討很多，舉例來講，如果要持守別解脫戒，這個戒就包括了在家居士戒（居士五戒和過午不食），也包括了僧尼的戒律。之所以要探討戒律，並不只是爲了學術研究，主要是爲了要知道，如何用戒律來對治煩惱。

居士戒與出家戒是透過規範身、語二門來對治煩惱，我們願意持守住身、語，不被貪心所驅使。然而，在持守菩薩戒時，情況就不同了。

實際上，佛陀在有些經典中教導，對於一位菩薩而言，貪和執著並不是煩惱。原因在於，菩薩的力量來自慈悲力，而執著可以成爲修道的助緣。菩薩的主要修持是慈悲心與菩提心，但問題是我們的瞋恨心跟這個修持是對立的，從根本上我們就要試著去斷除瞋恨、對治瞋恨。

而密咒金剛乘的修持，則是以所有的煩惱為道用，也包括貪心和瞋心，但重點要對治的煩惱是愚痴——執著事實有的錯覺。在密咒金剛乘中，我們運用很多不同的方法，來避免將人事物，執著為真實存在。這也是為什麼會有要生起五方佛部的智慧，以及般若的說法。這樣的修持主要就是為了對治愚痴。總之，所有的佛法都要能用來對治煩惱，三乘佛法的修持，就是三乘的戒律，或者說就是規範身、語、意的修持。

無論修持任何一法，都要成為煩惱的對治法。我們通常的做法是，會空出一定的時間，也許是幾個小時，找一個特定的地方或佛堂來修持，但是在其他時候，又會像平常那樣被煩惱所控制。如果是那樣，我們就不是真正在修持佛法，這不能成為修行。

偈頌裡提到「諸行」（一舉一動）觀自心，因此修行是要跨出特定的時間和地點，進入我們的所有行為中，而不只是在佛堂打坐的時候。要讓佛法能對治煩惱，就必須將修持從佛堂中、禪修坐墊上，延伸、擴展到生活的每時每刻。我們在做任何事情時，在與人交往的任何時候，都要把這個牢記在心。

我們時常會這樣說，菩薩的行持，就是即便是束緊衣帶時，也應該檢視這個行為對減少煩惱有沒有幫助。當然，這是非常微細的觀察，無論如何，當我們在試著克服煩惱時、在修持佛法時，如果想獲得修行的勇氣，或是如果想讓自己的修持具有力量，我們就需要用這樣的方式，來觀察自己的一舉一動。一旦能做到這樣，我們就能具備信心，相信自己確實可以擊退煩惱。

我們要將佛法融入到生活中。對於這一點，有時人們會感到有點困惑，也許會認為要當一位修行人，就必須有各種法器，比如要有金剛杵、金剛鈴、手鼓和顛器等，還必須隨身都帶著唸珠。這樣做有時就會產生問題，比如說，如果家裡只有你一位佛教徒，而其他家人沒有信仰佛教或者是信仰其他宗教，這樣實際上就會造成修持佛法的困難。

在別人看來，你這樣的行為就會顯得很怪異，這一點尤其是很多佛教徒的問題。我們要瞭解，佛教不是用來在大眾面前表演的，當然，有時佛教徒的身分會自然顯露出來，那是沒問題的；但刻意表現出自己是佛教徒的做法，就不符合佛法。實際上，這樣就變成世間八法。

當你故意要讓人留下「他們看得出來我是佛法修行人」的印象時，就不再是佛法修行，事實上，這就是與佛法相違背了。

當我們說「把佛法融入生活」，指的就是能夠用佛法來對治煩惱。佛法不是只在禪修的房間裡才修持，如果我們的煩惱只有在禪修時才生起，那當然是可以的，但是事實不是這樣。煩惱無處不在，我們在工作時、與他人交往時，隨時都會有煩惱。這種時候，我們就需要用佛法，作為對治的方法來降伏煩惱。

提到要運用對治法來降伏煩惱時，比如瞋心，我們或許會誤以為是「我要壓制怒氣」，「要把瞋恨強力剷除、摧毀」。藏文有一句俗話說：「胸中有烈火，口中不冒煙。」就是即便怒火中燒，也不能露出蛛絲馬跡。實際上，「對治瞋恨」的意思並不是這樣。說到要「運用對治法」，人們確實就會認為，應該要壓制瞋心、耐心忍受，但這樣做的結果，往往只是讓你的心中累積了瞋恨，帶來更多痛苦而毫無益處。

我們生活的這個時代，是提倡要把自己心裡的感覺表達出來，所以，當人們聽到「要對治煩惱」時，就會認為是要壓制和否定煩惱。並不是這樣的，因此，在你讀到偈頌「強行摒除之」這句時，就會有誤解的危險。

這就是這首偈頌所要表明的，為什麼煩惱會讓我們變得難以調伏，不再溫和、不再平靜。每個人都有痛苦，所以要視煩惱為過患。認清煩惱為過患時，我們就不會再執迷，就

會對煩惱產生反感和厭惡。當我們對煩惱產生厭惡時，煩惱就會自然平息，不再需要壓制它，也沒有必要去摧毀它。一旦認出煩惱是過患，它就會減弱。這才是對治煩惱的根本辦法。

爲了找到煩惱的解決方法，我們就需要內外兩種不同的助緣。比方說，可以想想以前，就像電影中有國王的古代，有甲、乙兩位國王，因爲彼此不合而決定發動戰爭。甲國王準備攻打乙國王時，如果他有軍事頭腦，就會等軍隊充分準備好再派兵出征。他首先需要考慮的是如何備戰——招兵買馬、訓練、裝備。再來，他必須派間諜到乙國的都城去勘查敵情，觀察乙國的經濟狀況、民生、民情以及軍事實力，瞭解國王的威望如何，是否受到百姓擁護？如果乙國經濟繁榮、武力強大，最重要的是百姓也支持和愛戴國王，那麼不論怎樣全力進攻，都難以獲勝。

這個時候，甲國王可以做的是，指示他的間諜開始散布謠言、煽動叛亂、製造分裂，影響民衆對國王產生反感和怨恨。只有這時，外部進攻與內部反叛同時裡應外合時，甲國王才能夠拿下乙國都城。

我們對治煩惱時也是如此。首先，要先做好準備：做大禮拜、唸誦金剛薩埵百字明咒、獻曼達、修持上師相應法。

我們需要先做很多外在的前行，也包括向上師祈請。所以，要對治煩惱，首先就是自己要有所準備。

當我們準備好要去對治煩惱時，最重要的是，如果內心深處並沒有生起對煩惱的徹底厭惡，那麼無論外在做了多少對治法也好，或是做了多少集資淨障，都沒有用，都無法成爲對治煩惱的方法。

不過，如果我們是發自內心的去修持這些前行，將來就能夠真正的捨棄煩惱，關鍵是要在心中對煩惱生起真實的厭離。當我們同時具備了內在的厭離心，和外在善行的強力助緣時，才有可能在與煩惱的作戰中獲勝，因而克服煩惱。

簡單來說，即使我們最後能夠戰勝外在的一切，卻可能依然無法戰勝自我。我們是自己最大的敵人、最終極可怕的老闆，這就是爲什麼在對治煩惱時，把它視爲過患會這麼重要。

對治煩惱對我們來說真的是一件困難的事，如果煩惱和對治的方法是分開的獨立個體，那就簡單了！但情況並不是這樣，煩惱和對治的方法，都來自於你自己，所以才會讓人感到困惑。

我們也許會嘗試去運用對治法，但如果所對治的只是外境而非自身，那就不會有效。實際上，我們真正需要做的是

看著自心，而內心卻常常把根深蒂固的煩惱當作摯友，表面上看起來像是在運用對治法，內心其實卻未必如此，就是這個原因，對治煩惱就變得非常複雜了。

問答

問：我們在處理煩惱時，內心會變得緊繃而愈來愈難放鬆，怎樣才能以一種更為輕鬆開闊的方式面對煩惱呢？

答：在處理或對治煩惱時，關鍵是不要太過嚴肅。不然的話，如果我們太嚴肅、太勉強和緊繃，煩惱本身反而會變得更難以對付，到時候我們也就更無能為力了。我覺得要試著用一種遊戲的心態來面對煩惱，不然就會變得自責，覺得「哦，煩惱贏了！我被打敗了，我輸了！」所以，我們要像小孩子在玩那樣，對什麼都不會害羞，只是出去開心的玩，不會擔心別人怎麼看或是誰的錯。我們要用玩的心態來面對煩惱，對煩惱說：「好呀，來吧！我會打敗你的！」我們要更放鬆一點，用更開闊的心態對待煩惱。如果能做到這樣，我們就能瞭解，自己對付煩惱的能力有多強，能夠達到什麼樣的程度。總之，你只需要打開心胸、放鬆一點，用玩耍的心態去面對，煩惱就會變得更容易處理了。

問：人是怎麼開始有煩惱的情緒呢？

答：《阿毘達磨俱舍論》中講到，煩惱生起的三個原因：未斷隨眠、隨應境現、非理作意。這是因為我們自身煩

惱的習氣很深，同時又有讓我們生起喜歡和不喜歡的對境而產生的。特別是生活在都市裡，可以看到各式各樣吸引你或不起眼的事物，還有網路等等媒體，也一直把這些送到我們面前。另外，我們也會非理作意，用錯誤的方式看待事物。這些種種，讓煩惱更容易出現，也就是因為這些會產生煩惱的因緣俱足，所以我們現在才會生起這麼多的煩惱。

問：當今世界，我們被各種推銷欲望和渴望的資訊轟炸，那麼應該如何區分煩惱和善呢？

答：現今世界的發展非常快速，我們沒有時間思考快速到底好不好，還覺得以此為傲。但是，想想全世界的人、所有大企業的老闆、臉書的創立者、微軟的創始人、蘋果的負責人，或是其他類似的公司，你如果問他們，未來十年會有什麼變化，他們也無法回答，因為沒有人能告訴我們未來十年會發生什麼、會怎樣。

事物變化得太快，是這個時代運作的方式，因為變化如此之快，使得我們無法辨別好壞。總是有新產品不斷出現，不論我們走到哪裡，在街上還是在室內，播放廣告的電視螢幕到處看得到，現在連走進公共廁所都可以看到廣告。所以，我們沒有機會可以真正去思考判斷，這的確影響和干擾

了我們的心。這樣的後果，是看到吸引我們的東西時，就會無法思考的開始執著和貪心，或是吝嗇、小氣。就是這麼自然而然變成這樣。因為這樣，我認為，這是由於不能分辨什麼是「需要」、什麼是「想要」，把這兩個搞混了。

如果可以把「需要、想要」跟「善行、不善行」對照的話，就可以把「需要」當作是「善行」，「想要」當作是「不善行」。當我們覺得「需要」東西時，就必須要辨別、思考和驗證它，要問自己：「我真的需要這個嗎？有什麼需要它的理由嗎？」而對於「想要」的，我們往往不去追究原因，只要「想要」就足夠了，「我要那個」、「充滿渴望」，這樣單一的念頭就足以讓我們行動，不需要其他理由。

知道自己是「需要」的時候，我們是可以控制自己的心的，就像是我們有「善行」的時候。當我們「煩惱」的時候，我們就無法控制自己的心。善行讓心能夠自主，而不善的心念現起時，心就會失去彈性、失去控制。所以，我們可以這樣去問自己：「在這個當下，我能不能控制自己的心？」如果是可以控制自己的心，那麼我們也就可以有一點空間，去判斷什麼是該選擇的，什麼又是該放棄的。

4

倍感難得而珍惜

對品性十分惡劣、造極重罪或受巨
苦之人，因倍感難得而去珍惜。

願見性劣眾，極惡與極苦，
猶遇珍寶藏，難得倍惜之。

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནམས། །
སྤྲིག་སྤྲིག་དྲག་པོས་ལོན་མཐོང་ཚོ། །
རིན་ཆེན་གཏིར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །
ལྷོད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

「願見性劣衆」這句偈頌中所指的惡劣或讓人煩惱的人，是我們尤其需要生起慈悲心的對境。當我們看到性情惡劣或粗暴的人遭遇不幸或受苦時，我們通常心裡會想：「真是活該！」往往會有這樣的感覺。尤其是看到曾經傷害過我們，或讓我們受到損失的人遭受意外時，比如他的車子被偷了，或者房子失火而受傷了，聽到這個人正躺在急診室時，我們還可能會說：「哈哈，罪有應得！」

這不是修持慈悲心和菩提心應有的心態，這樣的行為是不如法的。當我們看到那樣惡劣的人時，要知道他們正是我們特別需要給予悲憫的對象。實際上，他們應該成為我們修持悲心的重點。要對於身邊親近的人生起慈悲心，那很容易做到，如果我們關愛的人進了醫院，我們很容易就會對他們產生悲憫。然而，當傷害我們的人生病或受傷，正在經歷痛苦時，就是我們更要去修持慈悲的時候，也是這種時候我們才能看出自己是否真正具備了慈悲心。這就是這首偈頌的意思，我們要對這樣的人修持慈悲，是非常重要的。

一般來說，這樣的情況是比較少見的，但是如果遇到了像是這裡提到的非常惡劣的人、造作極大罪業的人，以及正在遭受巨苦的人，你就應該將這個當作是一個難得的修持機會。你應該更加特別的關注他們，同時觀察自己內心是否

真正生起了慈悲。如果發現自己沒有生起慈悲心，也沒有關係，但至少應該檢視自心，不能假慈悲。發現自己無法對那個人生起慈悲後，你可能就會想：「喔，不行，這樣我就是個失敗的修行人。」然後口中就唸著「唵嘛呢唄美吽」，還一邊說「好可憐啊！」

如果你這樣做的話，就只是在行持世間八法。嘗試生起慈悲卻無法做到，這不是問題，但是如果無法做到卻假裝慈悲，那就不是佛法了。

無論如何，我們需要找機會來考驗自己的慈悲心，這樣才能瞭解自己的慈悲心修持到什麼程度，而這種時候就是最好的機會。長期修持慈悲的話，卻從來沒有評估過自己有多少慈悲，就無法真正知道自己的修持程度到哪裡了，是不是真的有慈悲心。也就是在這樣的狀況下，面對這樣的人時，才能夠檢驗出自己實際上慈悲的程度如何。

舉個例子來說，當我們寫「佛陀」兩個字時，通常都是順著寫，也就是先寫「佛」字，然後接著寫出「陀」字，但是如果倒著來寫，也就是先寫了「陀」然後再往前寫「佛」，雖然順序反了，但還是寫出了「佛陀」兩字，意思是沒有變的。同樣的道理，當我們講到衆生時，會有心地善良（正的）與凶惡（反的）的分別，然而，這兩種衆生都能感

受到痛苦與快樂，並不是說心地凶惡的人，就感受不到痛苦與快樂。因此，心地好或不好，同樣都是衆生，從根本上來說都是一樣的。我們要用這樣的角度來看待衆生，尤其是如果有機會能幫助凶惡的衆生改邪歸正時，藉由我們的慈悲和智慧力，就能與他們結緣，讓他們改過自新。在我看來，這就是真實高尚的品格。

世界上有很多人，有些人會傷害你，有些人會幫助你。被人傷害時，自然會感到傷心失落，我們也許會耿耿於懷，也許會感到氣憤、厭惡。當別人傷害你的時候，要試著提醒自己，對方也在感受痛苦與快樂。如果對方的傷害不止一次，而且是一次又一次充滿怨恨和敵意的對待我們，我們會對這個人感到沮喪和氣惱，這也是人之常情。但是，作為慈悲心和菩提心的修持者，我們還是應該盡力的尊重和善待對方。

被人傷害時心中生起煩惱，這是一種過失。不僅如此，如果我們也忘記了對方能夠感受到痛苦與快樂，而覺得他們不應該成為修持悲心的對境，那我們就有雙重的過失。第一重過失是生起煩惱；第二重過失是在這個基礎上，認為對方對我們的傷害，比起他們會感受到的痛苦與快樂更為重要。認為他們的任何遭遇都不過是咎由自取，這就是錯上加錯。所以，重點是我們一定不要犯下這樣的雙重過失。

5

接受一切損失與禍患

遭人毀謗或自覺冤枉委屈時，不去辯解或澄清，而是接受一切損失與禍患。

願彼因嫉妒，謬語惡毀謗，
失損吾取受，利益盡予他。

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱག་དོག་གིས། །
གཞི་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །
ཁྱོད་ཁ་རང་གིས་ལན་པ་དང་། །
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག །

一般來說，我們作煉心的修持時，有兩種不同的方式：觀修自他平等和觀修自他交換。而談到生起菩提心的教導，可以分爲三類：首先是觀修「七重因果」的教導，其次是觀修「自他平等」的教導，然後是觀修「自他交換」的教導。

修習自他交換的口訣源自噶當派，最初是祕密的特殊口訣，並不對大眾教授或廣傳。後來，這些口訣開始公開傳授，才有更多的修行人普遍修持。

偈頌中說：「失損吾取受，利益盡予他。」在對一切衆生修持悲心的過程中，到了一定的階段，我們會對衆生產生格外強烈的珍視與關愛之心，甚至於不會顧及自己的艱難，不再考慮自身的困苦。我們會心甘情願的，把自己所有的快樂和擁有的一切，奉獻給衆生，因此產生了強大的勇氣與堅定的信念。

這首偈頌的前半偈「願彼因嫉妒，謬語惡毀謗」，這句主要談到的是嫉妒。在被他人攻擊、侮辱或毀謗時，我們要能接受失敗並把全部的好處給予對方。當我們想到衆生時、修持慈悲心時，如果遭到辱罵、貶低或攻擊，應該要知道，對方也是被煩惱所控制了。那麼，應該要責備的是什麼呢？應該要責備的不是對方，而是他心中的煩惱。因此，在被他人攻擊、毀謗或辱罵時，如果我們以牙還牙的報復，這不但是一種不理智的行爲，而且也與煉心背道而馳。

我想大家都瞭解這一點，也都明白其中的道理，但是，我們的瞭解，往往只停留在腦袋中知識的瞭解而已，卻沒有在心中真正生起深刻的感受。所以，即使認為我們瞭解了，在實際修持時還是覺得困難。

比如說，如果有人用棍子打你，你會對誰生氣呢？你會對打你的人生氣，而不會對棍子生氣。之所以不會對棍子生氣，是因為棍子不是你責備的對象，它沒有錯，錯的是使用它、掌控它的人。棍子本身並沒有打算或想要打你，它不受自己控制。棍子沒有要傷害你的動機，對你也沒有惡意，而是被他人控制。因此，我們根本不會認為棍子有錯，也不會對棍子生氣。

同樣的道理，傷害我們的人，也不想讓我們生氣，而是不由自主的，被煩惱、負面和不安的情緒所控制了。不過，在說「情緒」(emotion) 這個詞時，我有時會有點疑惑，不確定「情緒」這個詞，是不是藏文說的「紐蒙」(nyönmong) 或梵文的「克雷莎」(klesha) 所包含的全部內容。有些煩惱並不屬於情緒，比如愚痴，我們甚至沒有覺知到愚痴的存在，愚痴無法看得見，所以我們不能稱它是一種情緒。接著剛才所說的，我們被「克雷莎」或說煩惱控制時，究竟是什麼在被控制呢？是那個感受到煩惱的人被控制

了。正因為如此，我們想到對方是被煩惱所控制的，所以要諒解他們。

對於被傷害的行為，我們不要去反應，而是要給對方空間和寬恕他們。所以，講到偈頌的「失損吾取受，利益盡予他」時，一方面要知道的是，對方在攻擊和辱罵我們時，是因為被煩惱所控制，所以我們要對他們修持大悲心。另一方面是由於對方處境實在可憐，我們尤其要努力的對他們生起強烈的關愛之心。因此，在這種情況下，我們真的要試著去增長自己的悲心，和加強利他的願望。

舉例來說，如果有人控告你，官司本身就不是我們禪修悲心的對象。雖然我們必須要處理官司、出庭應訊，然而，如果對控告你的人生氣、心懷怨恨的話，只會擾亂你的心，增加煩惱，讓自己不開心。對方的行為被你自己的憤怒所強化，甚至只會讓你更不舒服。事實上，如果能在訴訟過程中這樣想，讓心自然安住，就能夠理智的思考。能夠理智的思考對方的行為時，就能夠做出合理的反應。

反過來說的話，如果你被煩惱占了上風，不能放鬆、不能自然安住，無論你採取任何行動，都有可能是錯誤或是有出錯的危險。因此，我們要把個人和他的行為分開來看，要有所選擇的採取適當的行動與反應，而不要責怪對方。這不

是他個人的錯，是因為他也是被煩惱所控制了，就是在這樣的狀況下，所以我們應該給他一點空間。這時最重要的是，我們要對他生起悲心並且能夠理解他。

在能夠真正體會別人是如何被煩惱所控制之前，首先，我們必須檢視並認出自己心中存在的煩惱。否則，我們就很難瞭解，別人被煩惱控制的真實情況和強烈程度。

我們要能體驗到無明的黑暗實際上有多深重，要能感受到瞋恨之火有多熾熱，要對這所有的體驗和感受有所瞭解。只有當我們能切身體會時，才能夠清楚的認識到，別人是如何被煩惱所控制的。

首先，爲了要認出煩惱，我們要運用正念覺知。如果缺乏正念覺知，就會因爲瞋恨或愚痴而導致錯誤。有多少次我們是因爲貪、瞋、痴而犯下錯誤呢？這樣的經驗已經數不清了，而且對我們卻從來沒有任何幫助。所以，培養正念覺知，是非常重要的。

但是，要認識煩惱的過患，有不同程度的困難，我們實際上知道到底有多少不同的煩惱嗎？佛經中說有八萬四千的煩惱，但我認爲這只是一種用來形容數量龐大的說法，就像古印度文獻中的數詞一樣，你會讀到印度國王有八萬四千位王妃。如果一位國王真的有那麼多王妃的話，就算每天接見

一位，一輩子也見不完。所以，「八萬四千」是指數量很多的意思，也就是說有那麼多不同的煩惱，但是這些煩惱其實都可以歸納在三毒之中。

三毒中的有些煩惱，是比其他煩惱容易認出來的。首先，最容易認出的過患是瞋心；再來是貪心，它是比瞋心難一點認出來的過患；最後，也是最難認出的是無明或痴心。由於三毒對每個人的相對強度不同，這也就造成有些能容易認出，有些要認出來就很困難。雖然一般來說要認出煩惱的順序就像之前所說的，但是由於個人的不同、人生際遇和根器上的差別，以及不同的煩惱所造成的強度不同，有些煩惱因為有更多機會表達出來，就變得更加明顯了。

總而言之，在談論煩惱的過患時，學過經論的人可以清楚的把過患一一條列出來，或者會說「某某上師是這樣講的」等等，但是這樣重覆經論裡的內容或者上師說過的話，只是知識層面的瞭解，不是實際的經驗。同樣的道理，為了認出煩惱，我們需要親身體驗到煩惱的過患，比如說，當你談到一個人時，認不認識這個人，講出來的感覺就是不同的。當然你都可以談這個人，但跟你直接認識他時所說出來的就是不同的，如果有親身的經驗，對他的瞭解就會更深。同樣的，對於煩惱的過患，我們需要有直接而明確的切身感受，需要透過聞、思、修，對煩惱有真正的體會。

想要認出煩惱的過患，就必須日復一日的努力。每天都要試著去檢視內心的煩惱，瞭解它的本質是什麼，又是如何運作的。我們要使用各種不同的方法，從不同的角度和面向去觀察它，也就是說，要從不同的觀點去觀察。如果我們不精進努力，要認出煩惱就很困難。

到目前為止，我們所談的都是認出煩惱的過患，但實際上如果煩惱對我們來說是一回事，它的過患是另一回事，認為煩惱和過患是分開的兩件事的話，那就表示我們還沒有真正完全認識煩惱的過患。煩惱和它的過患其實是分不開的，煩惱的本質就是過患，兩者並沒有區別。煩惱本身就是要斷除的，而不是說煩惱是一回事，過患才是附加在煩惱上去斷除的。如果我們能認識到必須全面斷除煩惱，那就表示我們已經真正的認出煩惱了。

認出煩惱需要花多久的時間呢？真的很難訂出一個時間表。在我看來，僅僅是要認出一個煩惱，有時也需要花五年、六年，甚至十年的時間，這個過程很久而且變化無常。然而，要認出煩惱的過患、了知煩惱，往往也是在瞬間就會發生的事，所以有些人也是很快就能夠有所體認的。

當我們想到自己的過失，並且能誠實面對時，就會發現是由於今生的煩惱所造成的。反思自己人生中出現的問題，

會對我們認識煩惱的過患有幫助。因此，如果我們去思考自己做過多少不同的錯誤，有多少各式各樣的過失和問題，就會對造成這些錯誤和問題的起因，更清晰的覺知。如果我們能有這樣強烈的覺知力，要認出煩惱的過患，就會比較容易了。

從本質上來說，當我們想到一位成就者，他的成就並不在於他具備的殊勝功德，而是因為他成功克服了自身的過患。他們一開始也都有很多的過患，然後一一的克服了，這才是讓人讚歎的！如果他們生來就具足一切功德，那麼他們的成就也就不算什麼了。要是想到輪迴和前生，就會知道我們是背著像須彌山這樣大的過患來的，這樣看來的話，我們就不應該為今生的一些過失而沮喪和失去勇氣。不要被自己的惡業壓倒了，要振作精神，放下這些負擔，這就是把自身的過患轉為道用的方法，這會讓我們對曾經犯下的過失感恩，生起希望。

問答

問：如果有人不幸被強暴了，受害者怎樣才能修持慈悲或原諒？怎樣才不會想讓對方也遭受痛苦呢？

答：談到寬恕或者佛法中所講的「安忍」（forbearance）時，我認為很多人會產生誤解。有時候我們會覺得寬恕或對人有耐心，就是指我們要放下、放他們一馬。不是這樣的，有些時候我們要心平氣和的處理事情，有些時候就需要用嚴厲的態度才行，最關鍵的是我們要對「煩惱」修安忍。有時候受害者因為經歷了很大的痛苦，就把痛苦放在心裡，隱藏起來，導致一生都受到影響。在那種情況下，我們要把關注的重點放在「煩惱」上，能夠處理這些煩惱時，內心的負擔就會減輕。否則的話，如果繼續壓抑情緒，就更難讓心喘息。所以，重點是要「對治煩惱」，不過這也是很難去做到的。

6

心存感激

曾施予援手或寄予期望之人，反而橫眉怒目、欺騙自己時，要心存感激，且視其為善知識。

願諸吾施恩，或寄厚望者，
縱甚無理害，仍視最善友。

ང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི།
རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས།
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་ཟེང་ནའང་།
བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག།

當我們被自己曾經幫助過、盡心關照過、寄予厚望的人，傷害、愚弄和欺騙時，這會比被敵人傷害更讓人失望、難過。然而，那樣的人卻是對我們最有幫助的善知識。原因是，我們需要的是訓練和培養自心，要增長自己的悲心，而那個人就為我們指出也讓我們看到了修持困難的地方。

現在我們很多人都過著忙碌和緊張的都市生活。我們工作，會碰到困難，生活中有很多壓力、有很多事情要忙，所以到了週末就去度假，到靈修勝地去禪修、做瑜伽和享受按摩。到了那裡，一切都太好了，就說這是在修行。壓力都消除了，心也十分放鬆，感覺很好、很平靜，一切都非常滿意，覺得很美好又充滿活力，真的是大解脫了。但是實際上如果仔細去想，就會發現，那只是一種暫時的感觉而已。

我們時常會認為修行就像度假一樣，這並不是修持佛法所帶來的真正利益。因為這種「所謂的修行」，就像是在吃止痛藥一樣，而世界上就有各種數不完的止痛藥。但是，佛法不是這種止痛藥，修持佛法就像是一種大強度的運動訓練。進行高強度的運動訓練時，是要付出很多努力和體力的，一點也不簡單舒適。「我們必須非常努力」、「這是很困難的一件事」，要有這樣的感覺，才是做這種強度訓練才會有的感覺。如果用這樣的角度去看待傷害我們的朋友，就會變

得容易瞭解，爲什麼他們會是我們最好的善知識了。修持佛法並不是像減壓、放鬆那樣容易的，要瞭解這一點是非常重要的。

問答

問：在我們幫助別人時，如果對方不願意接受幫助，或者不覺得這會對他有幫助，我們應該如何處理這種情況呢？

答：這是比較難處理的。有時你想幫助別人，但是會有文化差異的因素加進來，比如，對亞洲人來說，尤其是藏人，看到一位年紀大的人要站起來時，就會立刻過去想要幫他。但如果對方是一位西方人，你要去幫他時，有時他不只會拒絕你，還會嚴厲的說：「我自己會站起來，我自己會想辦法。」所以，想幫助別人的時候，要仔細想一想，確定自己能真的有幫助，不然的話，是被感謝還是被打臉，那就不一定了。

有機會幫助別人時，要瞭解可以有兩種不同的方式：一種是從物質上幫助，一種是從精神上幫助。我們可能會覺得要幫助別人，除非能做點物質上的幫助，否則就對他們無益。但是實際上利他最主要的方式，是讓他們的精神獲益，我們可以透過精神的方式去利益他人。比如說，透過自己的慈悲心，能夠讓一個性情粗暴的人，變得更加調柔和慈悲。那麼自然而然，就會為這個世界帶來更多的和平，做出很大的貢獻。所以，這不只能利益自己，也能利益別人。

修行同樣也有很多不同的方法，這就是爲什麼會教導六度波羅蜜多。我們要瞭解六度的原因在於，不同的修持適用於不同的情況。我們必須具備所有的功德——安忍、精進、智慧等等都要展現。關於利他，我們要有遠見，就像說到菩薩們的行誼中所描述的那樣，菩薩能夠難行能行、難捨能捨，長時累劫的行持布施。菩薩還能夠具足安忍，就算只爲了利益一個衆生，也能在地獄中長住一劫之久。先不論是不是真的需要這麼長的時間，我們也都要讓自己的心，先爲這種可能做好準備。

7

獻給一切如母眾生

總之，所有安樂與利益全部直接或間接地獻給一切如母眾生，而他們所經受的種種痛苦，以恭敬之心、誠心誠意地由自己承擔。

總之為母眾，迂直獻善樂，
於諸厄苦痛，願已默承受。

མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས།
ཕན་བདེ་མ་ནམས་ཀུན་ལ་འབྲུལ།
མ་ཡི་གཞོན་དང་སྦྱག་བསྐྲུལ་ཀུན།
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།

這首偈頌是關於自他交換的修持，也就是「施受法」的觀修。

偈頌說「願己默承受」，「默」的意思是祕密的去做，而不是要去跟對方說：「我正在領受你的痛苦，給予你快樂。」這個修持不是拿來向人炫耀的，如果是要炫耀的話，那就是變成了世間八法。相反的，我們不應該讓對方知道自己在做這樣的修持才對。實際上我們要能真正承擔他人的痛苦是相當困難的，這裡的意思是我們要在心中培養這樣的動機，等到我們有能力時，就能去承受他人的痛苦。因此，我們要培養的是，願意承擔他人痛苦的堅定決心。

很多人來見我時會說：「我要做利益他人的事，所以我要變成有錢人，要有很多錢才行。」聽到這樣的話時，我會有一點懷疑，因為如果你想利益他人的話，為什麼要變得有錢呢？為什麼需要那麼多錢呢？接著再談下去的話，對方的理由會說，世界上有那麼多窮人，那麼多人沒有受過教育，如果有錢了，就可以提供他們基本的生活所需，讓他們接受基本的教育，因為這樣所以要變得有錢來利益他們。但是，實際上這是有困難的，如果我們都變得有錢了，就沒有窮人可以幫助了。還有一些人認為，他們要變得有影響力或有權勢，才能去利益別人，同樣的道理，如果每個人都有權勢或

有影響力了，權勢和影響力又有什麼用呢？我們會覺得爲了利益別人，就要有錢或有權，但事實並不是這樣！要利益他人，並不需要擁有金錢或權力。

我們不知道菩薩在哪裡，誰才是菩薩，而且直到我們自己成爲菩薩以前，也都說不出誰是菩薩，誰不是菩薩。可能街上的那隻流浪狗，就是一位菩薩，但是因爲我們還沒有達到認出菩薩的能力，所以就認不出來。

事實上，菩薩就是任何一位爲了利益他人的個人，雖然我們說不出他們是誰，但是他們所做的每一件事，都是在幫助我們。有時候我會覺得這些菩薩很可憐，因爲我們認不出他們，既然我們認不出菩薩，就不會對他們有感激之情，真的就是忘恩負義了。藏傳佛教的轉世制度，也許就因爲這樣算是一件好事，因爲這樣的轉世制度，我們把認證爲轉世的祖古看作是菩薩，所以我們至少有可以感恩的對象，不然的話，就不知道要對誰感恩。除了轉世祖古，也有一些菩薩是默默無名的利益著衆生，甚至有時候他們的行爲，讓我們看不出來，到底在利益衆生還是在傷害他們，像這樣的菩薩也是很多。

如果我們真的想做利益衆生的事，就必須透過我們的身、語、意三門去行動。但是，現在我們的身、語、意都還

沒有足夠的基礎可以支持我們去利他，所以就需要積聚身、語、意的一切功德，讓我們能夠去利益衆生。我們要培養自己的「身」成爲可以利益他人的；要改變自己的「語」成爲可以利益他人的；要轉化自己的「意」成爲可以利益他人的。我們要能夠透過語言來利益衆生；要能夠透過心來利益衆生；要能夠透過身體行動來利益衆生。

因此，我們要能夠積聚身、語、意的善功德，因爲開展利益衆生的能力，對我們來說很重要。如果能做到積聚身、語、意的功德，自己又剛好是一位富有的人，那麼就真的能夠利益他人，或者說即使我們不富有，也能具備利益他人的能力了。我們可以是一個乞丐，但仍然有能力去幫助衆生。爲了能夠真正的利益到衆生而沒有錯誤，我們就要開展這樣的善功德，要把這點記在心裡。如果我們缺乏這樣的能力，變得有錢之前可能是會想「哦，我想去做幫助別人的事」，但是等到有錢以後，就會發現自己沒有辦法承擔起來。就像一些選舉候選人，有些在競選之前做出各種承諾，「我會蓋這條路」、「我會建那些學校」，但是當選以後，他們就好像已經解脫了、涅槃了，什麼事都不用再做了。

所以說，即使你變得很有錢了，如果缺乏正確的動機和行爲，錢可能就會改變你，對你造成負面的影響。

問答

問：我們現在有社交媒體、網路聊天的社群等等，有些人會把自己的修行經驗和覺受在網路上公開，這樣做是不是如法？是不是能因此鼓勵人修持佛法，或幫他們種下善的習氣呢？

答：我對這種現象的看法是，經驗、覺受有不同的種類，有些可以跟別人分享，有些是屬於自己的獨特體驗。那些一般的經驗，我認爲是可以分享的，但是自己的特殊覺受，比如禪修所生起的現象或夢境，就不適合跟別人說。因爲如果把自己的特殊覺受告訴別人時，一開始我們也許對這些覺受有正確的理解和見地，後來可能因爲別人的反應和看法不同，我們反而會產生疑惑。又或者說當你還不確定，或是可能也沒有正確的理解時，去請教有經驗跟口訣的上師，如果上師說「是」，那就是對的覺受；如果說「不是」，就不是。他們可以測試你，看出你是不是真的懂了。但是，網路社群裡，什麼人都可以隨便說說，這樣可能就會障礙你，阻礙你修行的進展，或導致你生起邪見。所以，我認爲最好不要去談自己修持的特殊覺受、現象等等，最好是什麼都不要說。

8

切勿執著任何事物

上述之舉，恐有方法不切之危，因此，勿
要摻雜絲毫關乎今生利益之想，應懷萬法
如幻之心，切勿執著任何事物。

所行皆不染，八風惡念汙，
因知皆如幻，願解執纏縛。

དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི།
རྟོག་པའི་རི་མས་མ་སྦྲགས་ཤིང་།
ཚོས་ཀུན་སྣུ་མར་ཤེས་པའི་སྒོས།
ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་སྣང་ཐང་པ་རྗེ་མེད་ཀྱི་གསུང་ལོ། །

這首偈頌的意思是，願我們在做這些修持時，能夠不被世間八法所染汙；願我們在做這些修持時，能夠永遠不離空正見——視萬法如幻；願我們依此修持，能夠從輪迴的束縛中解脫。

談到世間八法，我們可以做很多對今生有好處的事，但是如果只想造福今生的話，那麼其實也不需要修持佛法。佛法主要是爲了能達到下一世或來世的目標，但也並不是說就不能利益今生，只是修持佛法的目標，主要是爲了我們的來世。然而，有時候我們可能並不完全相信有來世，如果不相信有來世的話，可能心裡就會想：「這有什麼意義呢？我想要現在能對我有利的就夠了，如果不是立刻就看得到的好處，那我實在沒有興趣。」

在佛法的修持和教導中，經常會提到三種類型的人，也就是「三士夫」。「下士夫」最低限度的希求，是來生不再墮入惡趣。不過，有些經典中提到有兩類下士夫，一類是希求來世不墮惡道，另一類是只在乎今生而不管來世的凡夫。雖然大部分有關道次第的經典，並不著重講述下士夫中的凡夫，但我覺得這類的凡夫，是我們現在更要去重視的！因爲考慮佛法對今生有沒有幫助，也愈來愈受到重視了。

這裡說的世間八法，主要是指爲了造福今生的努力。談到世間八法時，我認爲需要借由消費主義或物質主義的概念來做解釋。我們好像一直都是盲目的買各種想要的東西，不停的購買，而不考慮自己是不是真的需要，就去買了。你會看到各種產品廣告，拍得很誇張、神奇，但即使是這樣，看久了以後你也會開始想：「我也想像那樣。」有一個廣告的例子，我已經說過很多次了，就是有一個男人騎著摩托車飛過空中。第一次看到這個廣告時，你知道這是不可能的，但是看了更多次以後，你就會被在空中隨風飛舞的頭髮跟衣服迷住。有時候我看到這個廣告時也會想：「哇，我也想像他那樣，什麼時候也來騎這輛摩托車看看。」

就好像是廣告讓我們盲目了，在購買時失去了思考判斷的能力，整個被迷住了一樣。一方面，我們想要今生能爲自己帶來利益和幸福；但另一方面，像廣告這類的宣傳，又讓我們忘了什麼是真正重要的。

一千多年以前，佛法從印度傳入藏地，在藏地像珍寶一樣的延續到現在。藏人護持佛法，弘揚佛法，並且加以研究，使佛法得以在藏地留存。今天，能夠回到佛法的發源地——印度，在這裡與各位分享佛法，我覺得這就是所有祖師

殊勝莊嚴的象徵，也就是說我們是如此的幸運，因此，我要特別對這次所有來聞法的印度朋友致謝。

我通常都會儘可能的少講一點佛法，或少給一些灌頂和口訣，這並不是因為我想隱藏什麼或故作神祕，而是因為我自己對佛法的體悟和瞭解太少，講出來的話也就乾乾的，所以如果講太多會很不好意思。但是，有時候真的沒有辦法，只能硬著頭皮講一點。所以，這次課程中所說的，如果有任何錯誤的地方，還請各位見諒，另外也特別感謝大家能專程前來聽課。

問答

問：有什麼方法能在很短的時間內生起菩提心呢？

答：我認爲，想要生起菩提心之前，你首先必須要瞭解什麼是菩提心。要講解菩提心的含義，估計可能就要花上一天的時間。不管怎麼說，菩提心不會沒有因緣條件就生起，它的因緣條件就是大悲心。你要毫無例外的，有包容一切衆生的悲心；你要毫無例外的，有讓所有衆生從痛苦中解脫的願心。「願一切衆生從痛苦中解脫」，就是悲心。但是，很多人說只有這樣的悲心還不足夠，你還需要具備殊勝的動機，要有「我要付諸行動」的想法。你必須要有承擔這個責任的意願，口頭上講「我要讓所有衆生遠離痛苦」是很容易的，但那只是一個期望。密勒日巴在談到什麼是菩提心和大悲心時，他說「大悲於內生起時，猶如圍困烈火中」，也就是說當周圍燃起熊熊大火，你不可能還在原地不動，由於炙熱難忍，你會不惜一切的逃出火海。同樣的，在生起緣一切衆生的大悲心時，你要感覺到「我必須要做些什麼」、「一定要採取行動，絕不能坐視不管」、「非做不可」，不然的話，

如果我們只是唸唸祈請文，看著文字想「哦，菩提心就像這樣」，那就有點奇怪了。我們首先必須培養大悲心，再依法而生起菩提心。

問：修行好的徵兆是什麼呢？我們需要達到怎樣的階段或標準，才能證明自己的修行已確實步入正軌？

答：有些人會說：「哦，我的修行進展得很好。」而當你問他們：「怎麼好呢？」他們回答說：「我去閉關了，在那裡吃得好、住得好，也完成了規定的持咒數量，修持很有進展。」也有些人會說：「哦，我的修行真順利。」當你問他們：「怎麼順利呢？」他們會說：「我有這樣的夢，在夢裡看到佛陀的臉，聽到菩薩說話，這些都是修行順利的徵兆。」

不過，你很少會聽到有人說：「哦，我的修行進展很好。煩惱愈來愈少，淨觀和虔敬心更加穩固。」其實「佛法」的藏文是「確」，意思是「改變」、「修整」。佛法是用來修整或治療我們難以調伏的心，使我們的煩惱減少，讓我們的淨觀、虔敬心和菩提心都能夠日復一日、月復一月、年復一年地不斷增強。如果是那樣的話，就是在正確的法道上的徵兆，那才是修行有進展的表現。如果我們的虔敬心和淨觀減少，心變得更加頑固，那就是佛法沒有對你發揮作用，修行沒有效果的表示。

英文版出版致謝

首先，衷心感謝我們尊貴的上師——法王噶瑪巴！感恩法王的殊勝教言，並允許我們出版，以及以法王的書法「Nyingje」（悲心）題字作為英文版封面的視覺主題。

堪布大衛噶瑪確佩（Khenpo David Karma Choephel）是這次開示的現場英文翻譯。喬·吉普森（Jo Gibson）根據法王的網路直播團隊所錄製的音檔，完成文字聽打。瑪麗亞·娃斯莉瓦（Maria Vasilieva）進行了英文與藏文的比對。安妮·迪布爾（Annie Dibble）編輯整理。莫琳·麥克尼古拉斯（Maureen McNicholas）負責最後的校對，以及進行KTD Publications出版的事宜。貝阿塔·斯特琵恩（Beata Stepien）負責協調、完成封面設計及製作電子書。感謝每一位參與的人員，以及正法寶藏（Dharma Treasure）的支持配合。

法王教授此課程時所使用的英文版根本頌，以及英文版出版使用的根本頌譯本，為日巴（Rigpa）所翻譯，由Lotsawa House出版，下載網址：<https://is.gd/CPefuZ>，感謝能無償授與使用。

願本書能為各位帶來長久的安樂！

1

觀修一切眾生為如意珍寶

2

無論身在何處，與何人同行
方方面面皆視自己為最卑微者
且發自內心的尊重他人

3

一舉一動，時時刻刻觀察己心之狀態
煩惱一旦生起，立即面對並強行將其摒除

4

對品性十分惡劣、造極重罪或受巨苦之人
因倍感難得而去珍惜

5

遭人毀謗或自覺冤枉委屈時
不去辯解或澄清
而是接受一切損失與禍患

6

曾施予援手或寄予期望之人
反而橫眉怒目、欺騙自己時
要心存感激，且視其為善知識

7

總之，所有安樂與利益
全部直接或間接地獻給一切如母眾生
而他們所經受的種種痛苦
以恭敬之心、誠心誠意地由自己承擔

8

上述之舉，恐有方法不切之危
因此，勿要摻雜絲毫關乎今生利益之想
應懷萬法如幻之心，切勿執著任何事物

——煉心八句——

格西朗日塘巴 / 作

第17世噶瑪巴 / 譯

正法寶藏

以現代科技來傳續藏文經典文獻

二十一世紀是資訊社會，透過網路，各種訊息得以交流。在過去，我們用緞布包裹佛經，以護經木片上下夾好後，收藏在藏經閣。然而現在想閱讀某本書，我們可以馬上透過手機、電腦搜尋、瀏覽。

藏傳佛教在網際網路這塊科技領域是落後的，一般藏文網站的內容不足，數量也少；其中有關《甘珠爾》、《丹珠爾》等佛典內容就更少了。如果跟不上時代的脚步，未來佛法的推廣會變得很困難，因為無法滿足現代人的需求，現代人對於傳統讀經方式將不再感興趣。如此，慢慢地閱讀、學習和研究這些珍貴佛經的人將愈來愈少。

因此，「正法寶藏」的四大宗旨是：一、收集藏文佛典，建立藏文大藏經電子佛典資料庫。二、研發藏文佛典電子化技術，並供藏傳佛寺、學院及國際研究單位使用。三、協助藏傳寺院、佛學院等相關單位建立電子佛典資料庫，以利保存藏傳佛典。四、讓藏文藏經更方便閱讀，更多人閱讀。

不僅如此，「正法寶藏」計畫還包括蒐集非佛教典籍的

西藏文化、語言等方面的文獻，以現代科技方法轉製成各種形式，讓大家方便學習和研究。



འཇིགས་མེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་ཁག་གི་འབྲེལ་བའི་ལྷན་ཁག་།
正法寶藏
Dharma Treasure

本書《煉心八句》由正法電子書（DHARMAEBOOKS.ORG）授權英文版電子書《FINDING GENUINE PRACTICE》翻譯出版，如欲瀏覽《煉心八句》中文版電子書，歡迎至正法電子書下載。正法電子書（DHARMAEBOOKS.ORG）為第17世大寶法王鄔金欽列多傑所指導之正法寶藏股份有限公司所屬之計畫，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。未經正式書面同意，不得以任何形式做全部或局部之翻印、仿製、改編或轉載。



FINDING GENUINE PRACTICE
英文版電子書下載

十法行 001

煉心八句

朗日塘巴的煉心教法·噶瑪巴的傳承心法

根本頌	格西朗日塘巴
根本頌中譯	第17世噶瑪巴·鄔金欽列多傑
講述	第17世噶瑪巴·鄔金欽列多傑
英譯中	妙言
審訂	堪布羅卓丹傑，蔣揚
文字修潤	慶厚
發行人	堪布達華
總監	堪布羅卓丹傑
社長	阿尼蔣秋卓瑪
責任編輯	慶厚，陳惠珍
封面設計	廖勁智
內頁排版	Roshni

◎電子書

設計製作：	正法電子書 (DHARMAEBOOKS.ORG)
初版：	2022年6月
檔案格式：	PDF Interactive
檔案內容：	文字
播放作業系統：	不限
使用載具：	不限

◎繁體中文書出版

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

紙本書請購《煉心八句》