

菩提心甘露恆流

簡介

以下修心八頌的教諭包含轉化內心為世俗和勝義菩提心的方法。作者朗日塘巴是噶當派博多瓦的弟子；博多瓦是阿底峽的弟子。在博多瓦八大心子中，唯獨朗日塘巴獲得自他相換特別的教授。這個修法分為三個單元：前行、正行和結行。

前行

採取舒適的坐姿，生起特殊良善的發心。接著，從頭（依止上師）到尾大略地禪修整個菩提道次第，或真誠地做如下的禪思：

從無始世輪迴以來直到現在，我已經無數次經歷輪迴的總苦，尤其是三惡道的苦，沒有一種苦我沒有經歷過。當我深思這一切，不由得深感怖畏而哭泣。因此，我再也不應該讓自己受未調伏的煩惱心控制，這是令我經歷苦果的肇因。只要我毫不畏懼或懷疑地樂於繼續隨順這些邪惡、未調伏的煩惱心，我就形同一個無心的瘋子。如果我繼續隨順顛倒念，我只是在保障自己在無數的未來世繼續受苦。當我打從內心深處思惟，不僅是流於文字，這使我白天吃不下飯，晚上睡不著覺，而且不由得令我作嘔。思及自己的愚昧，令我心碎。

然而現在我已經獲得內在的順緣——具有八暇十滿的寶貴人身，使我能夠成辦一切安樂圓滿——，而且也具備外緣——值遇非常難得的大乘聖善友，可以在頃刻間賜予一切種智心的最高境界。除了內外順緣之外，我還值遇佛陀的教法，這是足以無餘地驅除眾

生一切苦的無上良藥。

具有這麼不可思議的幸運，如果我還繼續只是追求短暫的安樂，或只是自己一個人從未調伏的煩惱心及業的束縛中解脫出來，那我和愚蠢的畜生有什麼不同？從好幾個角度來看，這樣的心態非常顛倒。從我這一方面來說，這是多麼可恥！從其他眾生那一方面來看，這是多麼卑劣！多麼自私、殘酷！我怎麼膽敢珍惜自己而捨棄其他眾生！難道我不是從其他寶貴的眾生獲得安樂和圓滿嗎？我應當了解，光是確保自己不再投生苦惡趣，或者光是追求自己解脫輪迴，那是不夠的。

一切有情都曾經是我的母親，沒有一位例外。而且，每一位都曾經無數次當過我的母親，而每一次都像我今世的母親一樣慈愛我。就在此刻，不只是這些慈母有情遭受極大的痛苦，而且他們也趨向一直造下苦因，將會受更多的苦。他們連一刻都無法體驗剎那的安樂。如果連自己的孩子都無法解除母親的苦，還有誰能夠做到？

雖然這要靠我獨自承擔，去摧破一切母有情的苦，但是此刻我甚至無法解除一位有情的苦。不過，假如我獲得佛的聖身，光是身上的一束光，就能夠成熟無數有情的心，帶領他們到最和平的境界。

因此，爲了解除一切母有情的苦，並引導他們達到佛果的無上安樂，我必須達到佛果的至高境界。成就佛果不是無因無緣的：它的主因是兩種菩提心。因此，我將要修習把內心轉爲菩提心的甚深口傳教授。

觀想在自己面前約一身之遙，與前額同一水平處，自己的根本上師化現為與千手觀音無別相，站在蓮花月輪上。

七支供養

三門禮敬上師聖觀音 盡奉實陳意現諸供養
懺悔無始累積諸罪墮 隨喜凡夫聖者各善業
生死未盡恭請常安住 並祈爲諸眾生轉法輪
迴向自他功德於菩提

獻長或短曼達，並做如下的祈請：

嗡 金剛堅地 阿吽 大威黃金地基 嗡 金剛圓周 阿吽
四周邊際圍繞鐵圍山脈 中山王須彌 東勝身洲 南瞻
部洲 西牛貨洲 北俱盧洲 身勝身洲 貓牛勝貓牛洲
詔洲勝道行洲 惡音洲以及惡音對洲 珍異寶大山 如意
勝樹 滿願牛 不需耕種莊稼 珍異車輪寶 珍異如意
寶 珍異王后寶 珍異大臣寶 珍異大象寶 珍異良馬
寶 珍異將軍寶 珍異大藏瓶寶 姿天 花鬘天 歌天
舞天 鮮花天 末香天 燈明天 塗香天 太陽 月亮 珍
異寶傘 制伏一切十方寶幢 一切天人所珍重富饒資財
盛聚在其中 此田清淨悅意 我茲恭敬奉上大慈心根本
上師 並且獻予一切真實傳承上師尤其供養予上師一大
悲聖觀音及其本尊眷屬大眾 惟願汝等慈受以利生 惟
願汝等享此供已即以深大慈心不吝加持我 以及一切無
邊如虛空母有情

令我生起貪瞋無明境 怨親中庸色身用具等
我均無吝奉上願享受 加持我他當下渡三毒

大寶上師乞賜我 道上一切諸成就
始自依止上師尊 至金剛持雙運果

加持我心成爲法 法成爲道永無障
凡顛倒念悉滅盡 立獲二寶菩提心
伊當 沽魯 啦那 曼達拉甘 尼雅答雅蜜

你的祈請令上師—聖觀音十分歡喜，其聖身連同蓮花、月輪一起由你的頂輪降下。

正行

一面禪修【修心八頌】的每一首偈頌，一面觀想從聖觀音心間種子字「師以」流出喜樂的白甘露，通過你的頂輪下降，充滿全身，淨除所有的無明障，帶來整個菩提道的證量——從依止上師乃至成就佛果，同時針對你正在思惟的那首偈頌，淨除相關連的無明障，並賜予證量。

【修心八頌】

1.我於一切有情眾，視之尤勝如意寶，
願成就彼究竟利，恆常心懷珍愛情。

觀想：喜樂的白甘露淨除所有的無明障，特別是淨除無法把其他有情視爲最珍貴的無明障；同時賜予所有的證量，尤其賜予慈悲心、菩提心，視其他有情爲最珍貴。

2.隨處與誰為伴時，視己較諸眾人卑，
從心深處思利他，恆常尊他為最上。

觀想：喜樂的白甘露淨除所有的無明障，特別是淨除無法視己爲最卑下，奉其他有情爲最親、最尊的無明障；同時賜予所有的證量，尤其賜予慈悲心、菩提心，視己爲最卑下，奉其他有情爲最親、最尊。

3.一舉一動觀自心，正當煩惱初萌生，
危害自與他人時，願疾呵斥令消除。

觀想：喜樂的白甘露淨除所有的無明障，特別是淨除無法在煩惱現起的當下，勇於擊潰的無明障；同時賜予所有的證量，尤其賜予慈

悲心、菩提心和空性慧，自動破除煩惱。

**4. 秉性邪惡眾有情，恆為猛烈罪苦迫，
見時如遇大寶藏，願恆惜此難得寶。**

觀想：喜樂的白甘露淨除所有的無明障，特別是淨除無法愛惜邪惡有情的無明障；同時賜予所有的證量，尤其賜予慈悲心、菩提心，視同珍寶般愛惜邪惡有情。

**5. 他人出於嫉妒心，非理辱罵謗我等，
粗惡穢言我取受，願將勝利奉獻他。**

觀想：喜樂的白甘露淨除所有的無明障，特別是淨除無法自甘受挫，勝利奉他的無明障；同時賜予所有的證量，尤其賜予慈悲心、菩提心，自甘受挫，勝利奉他。

**6. 吾昔饒益助某人，且曾深心寄厚望，
彼雖非理妄加害，願視彼為善知識。**

觀想：喜樂的白甘露淨除所有的無明障，特別是淨除無法把傷害自己的有情視為聖上師的無明障；同時賜予所有的證量，尤其賜予慈悲心、菩提心，將害己的有情視為聖上師。

**7. 無論直接與間接，願獻利樂於慈母，
如母有情諸苦患，我願暗中自取受。**

觀想：喜樂的白甘露淨除所有的無明障，特別是淨除無法把一切利樂奉獻給所有母有情的無明障；同時賜予所有的證量，尤其賜予慈悲心、菩提心，一切利樂奉獻他人，自取他們所有的害行和苦果。

**8. 願此一切我所行，不為八法念垢染，
以知諸法如幻智，無執離縛而解脫。**

觀想：喜樂的白甘露淨除所有的無明障，特別是淨除無法視一切法如幻的無明障；同時賜予所有的證量，尤其賜予空性慧，視一切法如幻，從而解脫惑業的繫縛。

結行

殷切地做如下的祈請：

祈請至上悲尊聖觀音
伸出聖手領我等有情
往生極樂且永為善友
速引我等臻至佛果位

思惟上師—觀音接受祈請，送出無量甘露光芒入己身，令所有的無明障、惡業、疾病、魘魅傷害當下淨除；自己全身清澈如水晶。然後上師—觀音溶化為光，融入自己。自己的身語意乃與上師—觀音的聖身語意無二無別，成一味。

持咒觀想

持誦六字大明咒：唵 瑪尼 唄吽 吽，並做如下的觀想：

自現上師—觀音相，由己身簇放光芒，一一光尖帶著一尊上師—觀音。上師—觀音前來坐在一一有情頭頂上。每一尊上師—觀音心間皆流出甘露光，淨除一一有情所有的無明障和惡業。一切有情徹底淨化，上師—觀音隨即由一一有情頂輪融入。一一有情都轉成觀音。

盡量多持咒，同時專注地如此觀想。

百字明

唵 貝麻薩埵 薩麻雅 麻努巴拉雅 貝麻薩埵 爹
挪巴帝他 智多美 帕哇 蘇多卡喲 美帕哇 蘇波
卡喲 美帕哇 阿努啦多 美帕哇 薩哇 夕提 美
扎雅擦 薩哇嘎麻 蘇擦美 吉當 尸利養 沽嚕
吽 哈哈哈哈哈 帕嘎萬 薩哇 答他嘎答 貝麻
麻美 木擦 貝麻 帕哇 麻哈 薩麻雅 薩埵 阿
吽 佩（三遍）

由於無知或無能 或未獲得適當物，此等皆請寬恕之。

迴向

願一切有情所有的苦及苦因當下成熟於我身；願一切有情獲得我所有的樂與善。

願未生起的菩提心寶令生長；已生起者絕不退轉，永遠更增長。

願我連一刹那都不曾退心，一心修利他的菩薩行，完全不謀己利，隨行具恩本師釋迦牟尼佛的聖業。

願以此功德，迅速成就大悲尊果位，然後無餘引領一切至高至尊母有情，悉皆成就彼果位。

很要緊的是，經常如此祈請，不斷造功德，發願今生直至盡未來世常遇大乘聖善友。

英文版作者跋：

將這本轉念的法典【修心八頌】由藏文譯為英文，並提供甘露光淨障觀修及註解的是，不具法的乞士 圖敦梭巴，受自我愛惜心的邪魔毒害，卻高慢地以大乘行者自居。這本譯著主要是為了調伏我自己的心，不過也念及它或許也會對當今明智的心性探索者有所助益。

有很多人的生活中充斥著無法解答的難題，內心困惑不已，一再地經歷苦難的折磨。他們希求的是和平，而他們的所作所為卻是把自己投入三惡趣劇苦的懸崖。

所以我想讓這些人至少有幸可以看一看類似本書這樣簡短的法本，解說轉念甚深的法門——如何將不欲之苦轉為安樂，轉入菩提道。為此，我才編這本法本，並根據教證量俱高的行者的教說，

加入資糧田的觀想和發心。這種寶貴的菩提心教授是無價

的，甚至無數的世界充滿如意寶珠，也無法換得其所帶來的利益。

惟願以此功德，所有的疾病、飢荒、戰爭，乃至有情所有的衰敗，徹底消弭，不復存在。願一味利他的菩提心芽迅速在有情的心田滋長，迅速達到大悲尊的果位。

中譯者附記：以上【修心八頌】的根本頌係採用如實法師現成的譯本。其他部份由劣僧釋妙喜遵照恩師的英譯本在倉促間試譯為中文，供 2008 年神變節閉關之用，錯謬之處在所難免，敬請不吝指正。

2008 年 2 月 4 日於釋迦牟尼佛中心