བློ་སྦྱོང་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ།

修心八頌

༄༅། །བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི།

我於一切有情眾　　視之尤勝如意寶

།དོན་མཆོག་སྒྲུབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག

願我就彼究竟利　　恆常心懷珍愛情

།གང་དུ་སུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེའང་། །བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་ལྟ་ཞིང་།

隨處與誰為伴時　　視己較諸眾人卑

།གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །རང་ལས་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པར་ཤོག

從心深處思利他　　恆常尊他為最上

།སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག

一舉一動觀自心　　正當煩惱初萌生

།བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བཟློག་པར་ཤོག

危害自與他人時　　願疾呵斥令消除

།རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་དང་། །སྡིག་སྡུག་དྲག་པོས་ནོན་མཐོང་ཚེ།

稟性邪惡之有情　　恆為猛烈罪苦迫

།རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་ལྟར། །རྙེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག

見時如遇大寶藏　　願珍惜此難得寶

།བདག་ལ་གཞན་གྱི་ཕྲག་དོག་གིས། །གཤེ་སྐུར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།

他人出於嫉妒心　　非理辱罵謗我等

།གྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབུལ་བར་ཤོག

粗惡之言我取受　　願將勝利奉獻他

།གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། །རེ་བ་ཆེ་བའི་འགའ་ཞིག་གིས།

吾昔曾饒益某人　　並且深心寄厚望

།ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གནོད་བྱེད་ནའང་། །བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག

彼雖非理妄加害　　願視為勝善知識

།མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱུད་པ་ཡིས། །ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབུལ།

總之直接與間接　　　　　　　　願獻利樂於諸母

།མ་ཡིས་གནོད་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན། །གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག

如母有情諸苦患　　　　　　　　我願暗中自取受

།དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱིས། །རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྦགས་ཤིང་།

願此一切我所行　　　　　　　不為八法念垢染

།ཆོས་རྣམས་སྒྱུ་མའི་ཤེས་པ་ཡིས། །ཞེན་པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག །

以知諸法如幻智　　　　　　　無執離縛而解脫

།།བཀའ་གདམས་དགེ་བཤེས་གླང་རི་ཐང་པས་མཛད་པའོ།།

修心一詞，簡單地說，就是「冶煉心志」之意。廣說，則舉凡端正思想、去除私慾、厭離世間、擴大慈悲、強化意志和堅固信仰等知、情、意三方面的修養、鍛煉和提升。「修心」是個專門術語，專指有關冶煉心志這方面的文獻，屬於偏重實踐的「道次第」之類，後文所譯的「修心八頌」即屬這方面的名作。而七世紀末，印度名學者寂天 那部傳世不朽的《入菩薩行論》可能是此類西藏佛教文學的濫觴。

《修心八頌》是西藏噶當派善知識──朗日塘巴(105? /1123) 所作。朗日塘巴本名多傑僧格，是阿底峽的再傳弟子博多哇.仁青賽(1031 /1105)的二大高足之一。博多哇重視經論的講習,所以他所傳出的學派一般稱為「教典派」。朗日塘巴繼承師志，一生講經說法，以「慈氏五論」教育僧眾。《青史》中記載，跟隨在他左右的門徒有兩千多人，可見其影響力之巨。《修心八頌》原文以偈頌體寫成，全文共八頌，每句七個音節。依照傳統的譯規，每句七字的藏文偈體，
譯漢文時應成每句五字，然而如此譯出，又覺得有些句子不能達意，故下文中分別列出五字及七字二種譯法，以彌補每句五字表達之不足。

1. 一切有情眾 更勝如意寶 我願成彼利 常懷珍愛情
2. 隨處伴誰時 視己較人卑 深心思利他 尊他為最上
3. 動靜觀自心 煩惱初萌生 危害自他時 願疾斥令除
4. 性惡之有情 猛烈罪苦迫 見時如遇寶 難得願珍惜
5. 他人以妒心 非理謗辱我 惡言我取受 勝利願獻他
6. 吾昔益某人 並曾寄厚望 彼雖妄加害 視如善知識

7. 願直與間接 獻利樂於母 如母諸苦患 暗中自取受
8. 願所行不受 八法念垢染 知法如幻智 無執而解脫