《轉苦樂為道用之口訣——指認苦樂即三身》

（藏漢對照本）

此口訣最初由迦濕彌羅大班智達釋迦師利跋陀羅傳入藏地，後由《佛子行三十七頌》的作者無著賢立為文字。文中闡述藉由禪修心無自性、諸法如夢似幻，以及修習淨觀、培養悲心，而將一切萬象皆轉為菩提道用的口訣，內容既精要又便於行持，實為佛弟子面對各個生命起伏時刻的必備妙藥。由於本口訣的各段落可分別對應至佛陀的三身功德，所以也被稱為《指認三身》。

བླ་མ་དང་མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

མ་འོངས་པའི་སངས་རྒྱས་གསུམ་པར་གྲགས་པ་ཁ་ཆེ་པཎྜི་ཏ་ཆེན་པོ་ཤཱཀྱ་ཤྲཱི་བྷ་དྲ་ཞེས་གྲགས་པ་དེ། རྗེ་བཙུན་མ་སྒྲོལ་མས་ཁྱོད་བོད་དུ་སོང་ཞིག་གཞན་ཕན་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྱུང་ངོ་ཞེས་ལུང་བསྟན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་འབྱོན་པར་བཞེད་དེ། རྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བྱོན་པ། ཆོས་རྗེ་ཁྲོ་ཕུ་ལོ་ཙ་བས་གསན་ནས། གདན་འདྲེན་དུ་གྲོ་མོའི་གཉིང་བེ་དུར་ཚོང་འདུས་ཞེས་བྱ་བའི་བར་དུ་བྱོན་ནས། པཎྜི་ཏ་པཎ་ཆུང་དགུ་དང་བཅས་པ་དང་། གཞན་ཡང་ནད་པ་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་རྣམས། ལ་ཆེན་པོ་དང་འཕྲང་དམ་པོ་རྣམས་ལ། འདོ་ལི་ལ་བཏེག་ནས་གདན་དྲངས་པའི་ཚེ། པཎྜི་ཏའི་ཞལ་ནས་ལོ་ཙ་བ་དཔོན་གཡོག་སྐྱིད་དམ་གསུང་པ་ལ། སྐྱིད་པར་བྱུང་ལ་ཞེས་ཞུས་པས།

པཎ་ཆེན་གྱི་ཞལ་ནས། སྐྱིད་ན་བདེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྔོ། །ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག །སྡུག་ན་ཀུན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཁུར། །སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་མཚོ་སྐེམས་པར་ཤོག །ཅེས་གསུངས།

འདི་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ། སྐྱིད་སྡུག་གང་བྱུང་ཡང་སྐུ་གསུམ་ངོ་སྤྲོད་ཅིང་ལམ་དུ་ཁྱེར་ཏེ།

ཐོག་མར་སྐྱིད་པ་ལམ་དུ་ཁྱེར་བ་ནི། ཕྱི་ནས་མི་མཐུན་པའི་རྐྱེན་མེད། ནང་ན་འབྱུང་བཞི་འཁྲུགས་པ་ལ་སོགས་པ་མེད་པས་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པར་སྣང་བ་བྱུང་ན། དེ་ཉིད་སྐུ་གསུམ་དུ་ངོ་སྤྲོད་པ་ལ།

圓滿法藏·佛典漢譯
THE KUMARAJIVA PROJECT
欽哲基金會直屬計畫

敬禮上師及怙主觀自在！

以未來第三佛著稱的迦濕彌羅大班智達釋迦師利跋陀羅（釋迦吉祥賢），曾蒙至尊度母授記：「汝當前往藏地，於其他眾生將有廣大利益！」因此準備前往藏地，途經東印度時，法主綽普譯師聽說後，為迎請大班智達，遂至卓木定（今亞東縣）內一名為「琉璃集市」之處，並於各主要山埡和隘口，扛轎迎請大班智達與九位[隨行]小班智達，以及病人等眾。

迎接之時，班智達問：「譯師！主僕樂否？（譯師！[你們]主人與僕從快樂嗎？）」

綽普譯師答：「唯然！我等皆樂！（是的！我們都很快樂！）」

班智達告曰：

「樂則迴施於眾樂，願此利樂滿虛空；
苦則眾苦我承擔，願彼苦海悉乾涸。」

此口訣之修持方法

任何苦樂生起之時，認出苦樂即是三身，而將苦樂轉為道用。

甲一、轉樂為道用

外無違緣、內無四大種不調等，從而生起樂之顯相時，指認其為三身：

དང་པོ་ཆོས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི། སྐྱིད་པར་སྣང་བ་དེ་ལ་བརྟགས་པས་ ༄ ལུས་བེམ་པོ་རོ་དང་འདྲ་སྟེ་སྐྱིད་པར་མ་གྲུབ། སེམས་དོན་དམ་པར་སྟོང་པ་ནམ་མཁའ་དང་འདྲ་སྟེ་ལུས་ཕྱི་ནང་གང་ན་ཡང་མི་གནས། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ལ་སོགས་པ་དང་བྲལ། སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱིས་སྟོང་པས། སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་སྤྲོས་བྲལ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་གནས་པ་ནི། གཞི་གདོད་མ་ནས་གྲུབ་པའི་ཆོས་སྐུ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་པས།

དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་པ་ལ། བློས་ཀྱི་ཅིར་ཡང་མི་འཛིན་ཞིང་། མི་རྟོགས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་བཞག་གོ།

རྗེས་ཐོབ་ཏུ་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྣང་ཡང་བདེན་མེད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ལྟར་ངོ་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ནི་སྐྱིད་པ་ཆོས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

སྐྱིད་པ་ལོངས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི། སྐྱིད་པར་སྣང་བ་དེ་ཉིད་ཡི་གེ་ཧྲཱིཿ དཀར་པོ་ཚེག་དྲག་དང་བཅས་པར་གྱུར། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་འཕགས་པ་མཆོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས་ཚུར་འདུས་ཧྲཱིཿལ་ཐིམ་ནས། ཧྲཱིཿཡོངས་སུ་གྱུར་པར་ལས་བདག་ཉིད་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་སྐུ་མདོག་དཀར་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་པ། ཕྱག་དང་པོ་གཉིས་ཐུགས་ཁར་ཐལ་མོ་སྦྱར་བ། གཡས་གཉིས་པ་ན་ཤེལ་གྱི་ཕྲེང་བ་བསྣམས་པ། གཡོན་གྱི་གཉིས་པ་ན་པད་མ་དཀར་པོ་བསྣམས་པ། ལྷ་རྫས་ཀྱི་ན་བཟའ་གསོལ་བ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། པད་མ་དང་ཟླ་བའི་གདན་ལ་རྡོ་རྗེའི་དཀྱིལ་དཀྲུངས་ཀྱིས་བཞུགས་ནས། དེའི་ ༄ དཔྲལ་བར་ཨོཾ་དཀར་པོ། །མགྲིན་པར་ཨཱཿདམར་པོ། །ཐུགས་ཁར་ཧཱུྃ་སྔོན་པོ་བསྒོམས་ཏེ། སྐུ་གསུང་ཐུགས་བྱིན་གྱིས་བརླབས། ཐུགས་ཁར་པད་ཟླའི་སྟེང་དུ་ཧྲཱིཿདཀར་པོ་ཚེག་དྲག་དང་བཅས་པ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། པོ་ཏ་ལ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡེ་ཤེས་པ་སྤྱན་དྲངས་ནས་བདག་ལ་ཐིམ་པས་བདག་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡེ་ཤེས་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་པར་བསམ།

ཡང་ཐུགས་ཁའི་ཧྲཱིཿལས་འོད་འཕྲོས་བླ་མ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་སྤྱན་དྲངས། དེས་དབང་བསྐུར་བས་སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་དག །ལུས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩིས་གང་། ཆུ་ལྷག་མ་ཡར་ལུད་པས་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་དབུ་བརྒྱན་པར་བསྒོམས་ནས། ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གཞལ་ཡས་ཁང་། ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ། །སྒྲའི་གྲགས་པ་ཐམས་ཅད་མ་ཎི་པད་མའི་སྒྲར་གྲགས་པར་བསྒོམ་ཞིང་། ཨོཾ་མ་ཎི་པད་མེ་ཧཱུྃ། ཞེས་མང་དུ་བགྲང་བ་ནི། ལོངས་སྐུ་ཞིང་དག་པས་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་ལྟར་འདི་འདྲ་དག་སྣང་སྦྱོང་པས་ལོངས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

乙一、指認樂即法身

觀察樂之顯相——身體之物質如同死屍，因此不能成立為樂；心則究竟空，如同虛空，不住身體內外任何一處，無有顯色、形狀等，亦無生、住、滅，心之離戲法性，如同虛空，此即所謂「本有之法身」。如此了知之後，心既全無自性，意亦應全然無執、無分別、專一平等而住。出定後，應認出一切顯相皆是顯而無實、如夢如幻。此為「指認樂即法身」。

乙二、指認樂即報身

將樂之顯相轉為帶有止韻符(ཿ)的白色種子字「舍」(ཧྲཱིཿ)，舍字放光，供養聖者，成辦眾生利益。光復收回，融入舍字，於是自身轉為聖觀自在，身現白色，一面四臂，前二手合十於心間，後右手執水晶珠鬘，後左則持白蓮花，身著天衣，種種珍寶而為莊嚴，金剛跏趺坐於蓮花月墊。復觀額間白色「嗡」(ཨོཾ)字，喉間紅色「阿」(ཨཱཿ)字，心間藍色「吽」(ཧཱུྃ)字，此為身語意加持。心間蓮月上方帶有止韻符的白色舍字放光，自普陀洛迦迎請智慧尊大悲觀自在，融入自身，思惟自身轉為智慧尊大悲觀自在。心間舍字復又放光，迎請具身相之上師阿彌陀佛，賜灌頂已，一切罪障皆得清淨，自身盈滿智慧甘露，餘甘露水向上溢出，觀想阿彌陀佛即現為頂嚴，外器世間轉為宮殿，一切有情悉成大悲觀自在，所有音聲皆作六字真言，而後盡力持誦「唵嘛呢叭彌吽」。此類似報身清淨剎土的一種[修法]，依此而修淨觀，故為「指認樂即報身」。

སྐྱིད་པ་སྤྲུལ་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི། རང་སྐྱིད་པར་སྣང་བྱུང་ན། དེ་ལ་དགའ་བའི་སྣང་བ་སྐྱེ། དེའི་ཚེ་རང་སྐྱིད་པ་ལ་དགའ་བ་བཞིན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྐྱིད་པ་ལ་དགའ་བ་འབའ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བདག་གི་ཕ་མ་བྱས་པའི་དྲིན་ཅན་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས། བདག་གི་སྐྱིད་པ་འདི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པར་ གྱུར་ཅིག་སྙམ་དུ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བསམ་ཞིང་། སྐྱིད་ན་བདེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྔོ། །ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག །ཅེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་ཅིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་ན་དགའ་བའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་བསྐྱེད་པ་ནི་སྤྲུལ་སྐུ་གཞན་དོན་ཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་ལྟར། གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པ་སྦྱོང་བའི་སྤྲུལ་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པའོ། །

སྡུག་པ་ལམ་དུ་ཁྱེར་བ་ལ། སྐབས་འགའ་ཞིག་ཏུ་ཕྱི་ནས་མི་མཐུན་པའི་རྐྱེན་བྱུང་བའམ། ནང་དུ་འབྱུང་བ་འཁྲུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་གནོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བ་ནི་དེའང་སྐུ་གསུམ་དུ་ངོ་སྤྲོད་པ་ལ།

ཐོག་མར་སྡུག་བསྔལ་ཆོས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི། སྡུག་བསྔལ་བར་སྣང་བ་དེ་ལ་བརྟགས་པས། ལུས་བེམ་པོ་རོ་དང་འདྲ་སྟེ་སྡུག་པར་མ་གྲུབ། སེམས་དོན་དམ་པར་སྟོང་པ་ནམ་མཁའ་དང་འདྲ་སྟེ་ལུས་ཕྱི་ནང་གང་ན་ཡང་མི་གནས། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ལ་སོགས་པ་དང་བྲལ། སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱིས་སྟོང་པས། སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་སྤྲོས་བྲལ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་གནས་པ་ནི། གཞི་གདོད་མ་ནས་གྲུབ་པའི་ཆོས་སྐུ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་པས། དེ་ལྟར་ཤེས་བྱས་ལ། མི་རྟོག་པར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་བཞག་ཅིང་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སྣང་ཡང་བདེན་མེད་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ཆོས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

སྡུག་བསྔལ་ལོངས་སྐུར་ངོ་ སྤྲོད་པ་ནི། སྡུག་བསྔལ་དུ་སྣང་བ་དེ་ཉིད་ཧྲཱིཿདཀར་པོ་ཚེག་དྲག་དང་བཅས་པ་གྱུར་པ་ལས། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོར་ཤར་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་པའམ། ཡང་ན་སྡུག་བསྔལ་དུ་སྣང་བ་དེ་ཉིད་ཇོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་པར་སྐྲོངས་[1]ཀྱིས་བསྒོམས། སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གཞལ་ཡས་ཁང་། བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ། །སྒྲའི་གྲགས་པ་ཐམས་ཅད་མ་ཎི་པད་མའི་སྔགས་སུ་གྲགས་པར་བསྒོམ་ཞིང་། ཨོཾ་མ་ཎི་པད་མེ་ཧཱུྃ། ཞེས་མང་དུ་བགྲང་བ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལོངས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པའོ། །

[1] སྐྲོང

圓滿法藏·佛典漢譯
THE KUMARAJIVA PROJECT
欽哲基金會直屬計畫

乙三、指認樂即化身

自身生起樂之顯相時，則生喜愛；如同自身喜愛快樂，一切眾生亦唯喜愛快樂。一切眾生無始以來唯皆於我有父母恩，故當至誠思惟「願我之樂遍及一切眾生、願一切眾生悉皆得樂」，而後反覆念誦「樂則迴施於眾樂，願此利樂滿虛空」。如此生起「願一切眾生得樂」的猛利欣求，此類似化身利他事業的一種[修法]，依此而修利他思惟，即為「指認樂即化身」。

甲二、轉苦為道用

有時，外現違緣，內現大種不調等，因其損惱而生苦時，亦指認其為三：

乙一、指認苦即法身

觀察苦之顯相——身體之物質如同死屍，因此不能成立為苦；心則究竟空，如同虛空，不住身體內外任何一處，無有顯色、形狀等，亦無生、住、滅，心之離戲法性，如同虛空，此即所謂「本有之法身」。如此了知之後，心既全無自性，意亦應全然無執、無分別、專一平等而住。出定後，應認出一切顯相皆是顯而無實、如夢如幻。此為「指認苦即法身」。

乙二、指認苦即報身

將苦之顯相轉為帶有止韻符(ཿ)的白色種子字「舍」(ཧྲཱིཿ)，如前所述而現起大悲觀自在，或觀想苦之顯相本身直接現起為一面四臂大悲觀自在尊，外器世間轉為宮殿，一切有情悉成大悲觀自在，所有音聲皆作六字真言，而後盡力持誦「唵嘛呢叭彌吽」。此為「指認苦即報身」。

སྡུག་བསྔལ་སྤྲུལ་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི། རང་སྡུག་པར་སྣང་བྱུང་ན། དེ་ལ་མི་དགའ་བའི་སྣང་བ་སྐྱེ། དེའི་ཚེ་རང་སྡུག་པ་ལ་མི་དགའ་བ་བཞིན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྡུག་པ་ལ་མི་དགའ་བ་འབའ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བདག་ལ་ཕན་ཚད་མེད་པ་བཏགས་པའི་མ་དྲིན་ཅན་ཡིན་པས། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བདག་ལ་སྨིན་ནས་སེམས་ཅན་སུ་ལ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྣམ་པ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་གྱུར་ཅིག་སྙམ་དུ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བསམ་ཞིང་། སེམས་ཅན་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བདག་གི་སྟེང་དུ་བབ་ན་དགའ་བའི་འདུན་པ་དྲག་ཏུ་བསྐྱེད་ནས། སྡུག་ན་ཀུན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཁུར། །སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་མཚོ་སྐེམས་པར་ཤོག །ཅེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་པ་ནི་སྡུག་བསྔལ་སྤྲུལ་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པའོ། །

སྐྱིད་སྡུག་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་ནས་ཤེས་པའི་གནས་སྐབས་གཞན་ལའང་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་ཐར་ལྟར་ ཉམས་སུ་བླང་།

སྐྱིད་སྡུག་གང་བྱུང་ཡང་སྐུ་གསུམ་དུ་ངོ་སྤྲོད་ཅིང་ལམ་དུ་ཁྱེར་བས་སྐུ་གསུམ་ངོ་སྤྲོད་ཅེས་ཀྱང་བྱ། སྐྱིད་སྡུག་ལམ་འཁྱེར་ཅེས་ཀྱང་བྱ་བ་འདི། ཁ་ཆེའི་པཎ་ཆེན་གྱིས། ཁྲོ་ཕུ་ལོ་ཙ་བ་ལ་གསུངས། དེས་མཁན་པོ་བྱང་ཆུབ་དཔལ་ལ་གསུངས། དེས་མཁན་པོ་བདེ་བ་དཔལ་ལ་གསུངས།། དེས་མཁན་པོ་བཀའ་བཞི་པ་གྲགས་པ་གཞོན་ནུ་ལ་གསུངས། དེས་མཁན་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་ལ་གསུངས། དེས་བདག་ཐོགས་མེད་ལ་གསུངས་སོ། །སྐྱིད་སྡུག་ལམ་འཁྱེར་གྱི་མན་ངག་འདི། ཡང་དག་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བླ་མ་ཀུན་ལེགས་པས་བསྐུལ་ནས། ཆོས་སྨྲ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་དངུལ་ཆུའི་ཆོས་རྫོང་དུ་བཀོད་པའོ། ། ། །

圓滿法藏·佛典漢譯
THE KUMARAJIVA PROJECT
欽哲基金會直屬計畫

乙三、指認苦即化身

自身生起苦之顯相時，則生不喜；如同自身不喜痛苦，一切眾生亦唯不喜痛苦。一切眾生無始以來唯皆於我有父母恩，故當至誠思惟「願一切眾生之苦成熟於我、願一切眾生苦之顯相悉數止息」，如此生起「願一切眾生之苦皆匯聚於我」的猛利欣求，而後反覆念誦「**苦則眾苦我承擔，願彼苦海悉乾涸**」。此為「指認苦即化身」。

以苦、樂二者為例，亦應了知其它情形，如前所述而修持。

任何苦樂生起之時，即指認其為三身而將其轉為道用，因此題名《指認三身》，亦名《轉苦樂為道用》。

此口訣由迦濕彌羅大班智達傳授綽普譯師，再依次傳授堪布強秋巴、堪布德瓦巴、以精通四部大論著稱的堪布旬努、大堪布仁波切索南札巴，然後傳授於我無著。此轉苦樂為道用之口訣，乃緣於真實善知識喇嘛貢雷巴之勸請，說法僧無著今於歐曲曲宗（今波密縣境內）書寫成文。

（漢譯本由圓滿法藏編譯小組翻譯，經宗薩佛學院確英多傑堪布解說後定稿。）