



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

《轉苦樂為道用之口訣 —— 指認苦樂即三身》



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》。



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，並於各主要山垭和隘口，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：

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(ॐ)的白色種子字「舍」(ॐ)，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「喻」(ॐ)字，喉間紅色「阿」(ॐ)字，心間藍色「吽」(ॐ)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」。

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，亦指認其為三身：

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(ॐ)的白色種子字「舍」(ॐ),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」。

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。)