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

《转苦乐为道用之口诀——指认苦乐即三身》

（藏汉对照本）

此口诀最初由迦湿弥罗大班智达释迦师利跋陀罗传入藏地，后由《佛子行三十七颂》的作者无著贤立为文字。文中阐述藉由禅修心无自性、诸法如梦似幻，以及修习净观、培养悲心，而将一切万象皆转为菩提道用的口诀，内容既精要又便于行持，实为佛弟子面对各个生命起伏时刻的必备妙药。由于本口诀的各段落可分别对应至佛陀的三身功德，所以也被称为《指认三身》。

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

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་བི་དུར་ཚོང་འདུས་ཞེས་བྱ་བའི་བར་དུ་བྱོན་ནས། པཎྜི་ཏ་པན་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

敬礼上师及怙主观自在！

以未来第三佛着称的迦湿弥罗大班智达释迦师利跋陀罗（释迦吉祥贤），曾蒙至尊度母授记：“汝当前往藏地，于其他众生将有广大利益！”因此准备前往藏地，途经东印度时，法主绰普译师听说后，为迎请大班智达，遂至卓木定（今亚东县）内一名为“琉璃集市”之处，并于各主要山垭和隘口，扛轿迎请大班智达与九位[随行]小班智达，以及病人等众。

迎接之时，班智达问：“译师！主仆乐否？（译师！[你们]主人与仆从快乐吗？）”

绰普译师答：“唯然！我等皆乐！（是的！我们都很快乐！）”

班智达告曰：

“乐则回施于众乐，愿此利乐满虚空；

苦则众苦我承担，愿彼苦海悉干涸。”

此口诀之修持方法

任何苦乐生起之时，认出苦乐即是三身，而将苦乐转为道用。

甲一、转乐为道用

外无违缘、内无四大种不调等，从而生起乐之显相时，指认其为三身：

དང་པོ་ཆོས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི། སྐྱིད་པར་སྣང་བ་དེ་ལ་བརྟགས་པས་ (ཉི) 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་རྟོག་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་ (ཉི) 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་བས་ལོངས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

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

乙一、指认乐即法身

观察乐之显相——身体之物质如同死尸，因此不能成立为乐；心则究竟空，如同虚空，不住身体内外任何一处，无有显色、形状等，亦无生、住、灭，心之离戏法性，如同虚空，此即所谓“本有之法身”。如此了知之后，心既全无自性，意亦应全然无执、无分别、专一平等而住。出定后，应认出一切显相皆是显而无实、如梦如幻。此为“指认乐即法身”。

乙二、指认乐即报身

将乐之显相转为带有止韵符（ཿ）的白色种子字“舍”（ཧྲཱིཿ），舍字放光，供养圣者，成办众生利益。光复收回，融入舍字，于是自身转为圣观自在，身现白色，一面四臂，前二手合十于心间，后右手执水晶珠鬘，后左则持白莲花，身着天衣，种种珍宝而为庄严，金刚跏趺坐于莲花月垫。复观额间白色“嗡”（ཨོཾ）字，喉间红色“阿”（ཨཱཿ）字，心间蓝色“吽”（ཧཱུྃ）字，此为身语意加持。心间莲月上方带有止韵符的白色舍字放光，自普陀洛迦迎请智慧尊大悲观自在，融入自身，思惟自身转为智慧尊大悲观自在。心间舍字复又放光，迎请具身相之上师阿弥陀佛，赐灌顶已，一切罪障皆得清净，自身盈满智慧甘露，余甘露水向上溢出，观想阿弥陀佛即现为顶严，外器世间转为宫殿，一切有情悉成大悲观自在，所有音声皆作六字真言，而后尽力持诵“唵嘛呢叭弥吽”。此类似报身清净刹土的一种[修法]，依此而修净观，故为“指认乐即报身”。

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་རྟོགས་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་བསྒྱུར་བ་ལས། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོར་སྔར་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་པའམ། ཡང་ན་སྡུག་བསྔལ་དུ་སྣང་བ་དེ་ཉིད་རྗེ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་པར་སྐྱོངས[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་སྒྲ་གྲགས་པར་བསྒོམ་ཞིང་། ཨོཾ་མ་ཎི་པད་མེ་ཧཱུྃ། ཞེས་མང་དུ་བགྲང་བ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལོངས་སྐུར་ངོ་སྤྲོད་པའོ། །

[1] ཀྱོང

乙三、指认乐即化身

自身生起乐之显相时，则生喜爱；如同自身喜爱快乐，一切众生亦唯喜爱快乐。一切众生无始以来唯皆于我有父母恩，故当至诚思惟“愿我之乐遍及一切众生、愿一切众生悉皆得乐”，而后反复念诵“乐则回施于众乐，愿此利乐满虚空”。如此生起“愿一切众生得乐”的猛利欣求，此类似化身利他事业的一种[修法]，依此而修利他思惟，即为“指认乐即化身”。

甲二、转苦为道用

有时，外现违缘，内现大种不调等，因其损恼而生苦时，亦指认其为三：

乙一、指认苦即法身

观察苦之显相——身体之物质如同死尸，因此不能成立为苦；心则究竟空，如同虚空，不住身体内外任何一处，无有显色、形状等，亦无生、住、灭，心之离戏法性，如同虚空，此即所谓“本有之法身”。如此了知之后，心既全无自性，意亦应全然无执、无分别、专一平等而住。出定后，应认出一切显相皆是显而无实、如梦如幻。此为“指认苦即法身”。

乙二、指认苦即报身

将苦之显相转为带有止韵符（ཿ）的白色种子字“舍”（ཧྲཱིཿ），如前所述而现起大悲观自在，或观想苦之显相本身直接现起为一面四臂大悲观自在尊，外器世间转为宫殿，一切有情悉成大悲观自在，所有音声皆作六字真言，而后尽力持诵“唵嘛呢叭弥吽”。此为“指认苦即报身”。

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་ཅི་ཡང་མེད་པར་གྱུར་ཅིག་སྙམ་དུ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བསམ་ཞིང་། སེམས་ཅན་གྱི་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་སྔར་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、指认苦即化身

自身生起苦之显相时，则生不喜；如同自身不喜痛苦，一切众生亦唯不喜痛苦。一切众生无始以来唯皆于我有父母恩，故当至诚思惟“愿一切众生之苦成熟于我、愿一切众生苦之显相悉数止息”，如此生起“愿一切众生之苦皆汇聚于我”的猛利欣求，而后反复念诵“苦则众苦我承担，愿彼苦海悉干涸”。此为“指认苦即化身”。

以苦、乐二者为例，亦应了知其它情形，如前所述而修持。

任何苦乐生起之时，即指认其为三身而将其转为道用，因此题名《指认三身》，亦名《转苦乐为道用》。

此口诀由迦湿弥罗大班智达传授绰普译师，再依次传授堪布强秋巴、堪布德瓦巴、以精通四部大论着称的堪布旬努、大堪布仁波切索南札巴，然后传授于我无著。此转苦乐为道用之口诀，乃缘于真实善知识喇嘛贡雷巴之劝请，说法僧无著今于欧曲曲宗（今波密县境内）书写成文。

（汉译本由圆满法藏编译小组翻译，经宗萨佛学院确英多杰堪布解说后定稿。）