

《转苦乐为道用之口诀 —— 指认苦乐即三身》



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》。



敬礼上师及怙主观自在！

以未来第三佛著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：

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(ॐ)的白色种子字“舍”(ॐ)，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”(ॐ)字，喉间红色“阿”(ॐ)字，心间蓝色“吽”(ॐ)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”。

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，亦指认其为三身：

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(३)的白色种子字“舍”(३३)，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”。

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、以精通四部大论著称的堪布旬努、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。)