



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》

(新春講座講記)



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》。



首先，對此次來聽聞課程的各位法友，致以新年的問候。在新年的一開始，先祝福各位身體無病痛，心無罣礙，一切所思都能如法成辦。

一般來說，我們在新年初始，總是會舉行一些派對、聚會...這類的活動，今年我們希望跟大家用怎樣的方式來開啟新年呢？我們希望可以一起來修持這一部《轉苦樂為道用之口訣》，以有意義的修持的方式作為派對、聚會，來開始這新的一年。

我在「圓滿法藏」所教授的課程裡，多數都是講解某一部佛經如何翻譯成中文，是關於翻譯的方法。今天這一座法和往常有些不一樣，我在邊講解的時候，會一邊來進行禪修；或者說一邊來做修習。

那麼，今天將要進行邊講解邊禪修的這一部法，它的名字是什麼呢？它的名字有三種稱法：一種稱它為《轉苦樂為道用之口訣》；一種稱它為《指認三身之口訣》；還有一種稱它為《一座修心的口訣》。

為什麼稱做「口訣」或者「竅訣」呢？因為這個法，在了知的層面上，並不是太困難，是很容易理解的。它不僅僅容易理解，還將圓滿佛陀所說的八萬四千法門，包括經和續，全都具足了它們的精要，而且非常易於修持，可說是一切佛法的方便法門；或說是具有一切佛法的力量，因此，稱它為口訣。這也是今天將要修持這一座法的特點。

在正式講授這一部口訣之前，我們先來說個跟口訣有關的歷史故事，也是所翻譯的這一部法本開頭的簡短故事。以這部口訣聞名的教法，它的作者是迦濕彌羅的大班智達，釋迦師利跋陀羅(釋迦吉祥賢)。為什麼稱他為第三佛呢？因為這位迦濕彌羅的大班智達，被認為是繼彌勒成佛之後，再下一尊出世的明曜佛的化身。用今天的話來說，就是一位大上師、大學者、大成就者。

這位大班智達出身在十二世紀的迦濕彌羅，也就是在今天喀什米爾地區。大班智達釋迦師利跋陀羅，他在印度的時候，不管在東印度還是西印度，大部分的國王都尊他為國師。他在七十歲高齡時還前往藏地，並且在藏地傳法，最終在迦濕彌羅以九十九歲高齡圓寂。將大班智達迎請到藏地的是綽普譯師。這位班智達在西藏時為薩迦班智達等人傳授了出家戒。在今天藏地所傳的三個律統，其一，就是傳自這一位大班智達。

當時在十二世紀，印度的那爛陀寺和超戒寺，受到穆斯林軍隊的攻擊，迫於當時的情形，班智達釋迦師利跋陀羅就前往東印度地區，當時在藏地的綽普譯師聽說之後，克服了巨大的困難迎請這位班智達來藏地。

綽普譯師去東印度迎請班智達釋迦師利跋陀羅，是段感人落淚的故事。當時，綽普譯師知道釋迦師利跋陀羅在東印度地區，他從相當於今日的錫金、東孟加拉的邊界前往印度，有兩位隨行侍者與他三人同行，一路上遭遇諸多困難。當時，不僅僅是迎請釋迦師利跋陀羅一位大班智達；還要一同迎請與他隨行的九位小班智達。當時，釋迦師利跋陀羅已是七十歲高齡，前往藏地需要翻山越嶺，當時也沒有馬匹可騎馬代步。所以，綽普譯師準備了很多轎子，是扛著轎子去山口等待，迎請大班智達。從兩邊來說，迎請釋迦師利班智達進入藏地傳法，都遇到非常多的險阻，歷史傳記裡都有非常詳細的記載。總而言之，是一段非常感人的故事。

當時，印度人聽說大班智達要前往藏地，誰都不願意。因為，釋迦師利跋陀羅在印度的佛教徒裡，相當於是所有上師的上師；或者上師的法王，這樣一位地位崇高的上師，印度人都不願意大班智達以如此高齡前往藏地。但是，當時，釋迦師利跋陀羅親見了本尊度母，度母對釋迦師利跋陀羅說：「雖然你已經是這樣的高齡，前去藏地的路途遙遠，困難艱險，但你仍然應該前往。因為，你去藏地，對未來佛教的住世有非常大的利益。」因此，釋迦師利跋陀羅，最終還是克服各種困難前往藏地。

當時，不僅僅是扛了轎子去迎請釋迦師利跋陀羅一人；隨行還有九位小班智達。（精通小五明的班智達就稱作小班智達）。綽普譯師他們迎請時，除了為釋迦師利跋陀羅準備轎子，也為九位小班智達一起準備了轎子。大家知道，在當時，每頂轎子需要九至十人來扛，九頂轎子要找非常多的轎夫。於是，綽普譯師想盡各種方法去借錢、借金子...等等，到印度、尼泊爾、藏地雇用轎夫，他遭遇許多困難，都一一克服。他前往一處非常陡峭，叫琉璃集市的地方，去迎請班智達。當時，與班智達隨行的除了這九位小班智達，還有其他很多比丘尼、沙彌、病人...等等。為什麼有病人呢？當年在那裡發生了像現今的新冠疫情，有一次非常大的瘟疫，很多人都染病，且因疫情緣故都返回了印度。其實，當時是遭遇像這樣非常非常多的困難。

綽普譯師還有他的僕人，一起去迎請釋迦師利跋陀羅和九位隨行的小班智達時，

真的是遭遇非常多的困難。除了前面所說，要翻越山隘、垭口、路上還有很多險峻的山溝...等等險途。不僅如此，還要克服當時蔓延的疫情。整個迎請的過程歷時非常久，需要忍受夏天的酷熱、冬天的寒冷。他們克服重重險阻，最終，迎請到釋迦師利跋陀羅。在相遇見面時，釋迦師利跋陀羅看到他們的情況，就生起了大悲心，他問綽普譯師：「譯師，你們主人和僕從，都快樂嗎？」用今天的話來講，像是問他們：「你們一路上肯定遇到很多困難啊！是不是呢？」

當時，聽到這個問題，綽普譯師對釋迦師利跋陀羅回答說：「是的，我們都很快樂。」也就是在當時，釋迦師利跋陀羅就傳給綽普譯師，我們現在將要聽聞的這部《轉苦樂為道用之口訣》。

也許聽到這樣的回答，我們心裡可能懷疑：「這個應該不可能吧？」。他們遭遇到這麼多困難，被問說「你們快樂嗎？」怎麼可能回答「我們是很快樂」的呢？我們會懷疑這個回答是不是裝出來的？但實際上，並非如此。綽普譯師之所以花費這麼大的氣力，克服這麼多困難，是因為他最大的目標，就是希望迎請這位大班智達來到藏地。所以，他能有此機會成功迎請釋迦師利跋陀羅抵達藏地，雖然遇到種種困難，但他一心只想著班智達，並未在意這些困難，這些在傳記裡都能讀到。所以，綽普譯師當時回答：「是的，我們都很快樂。」這一句，是真的發自內心。

在當時的情況下，釋迦師利跋陀羅就傳給綽普譯師這個口訣。口訣本身並不長，只有四句偈。

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。

這四句偈就是本文，是簡短的版本。之後，藏地的祖師無著賢又將針對口訣的釋論寫成文字。關於這個釋論的文字，是怎麼從釋迦師利跋陀羅傳到無著賢的呢？在這篇釋論最後的跋文有記載：就是從釋迦師利跋陀羅傳到綽普譯師、再傳到堪布強秋巴、堪布德瓦巴、堪布甸努、堪布索南紮巴，再傳到無著賢。而我是從哪裡得到這個口訣的傳承呢？首先四句偈的口訣，是從怙主宗薩蔣揚欽哲仁波切在傳授《口訣藏》的口傳時，得到四句偈的口傳。口訣的釋論，是從堪千貢噶旺秋仁波切尊前，得到釋論的口傳和教授。堪千貢噶旺秋仁波切又是從蔣揚欽哲確吉羅卓尊前得到這個口傳和

教授。

以上，已講述完歷史這一部分。接下來，要來講口訣的修持方法，同時也會一起做修持。在正式進入講解的時候，就像我在開頭所說，我們會一邊講解，一邊實修。

首先，不管您現在在什麼地方，有可能的話，最好用毗盧七支的方法來保持身姿，就像釋迦牟尼佛佛像的坐姿一樣。若是您做不到的話，也沒有關係，可以採取自己舒適的任何方式坐著，譬如坐在椅子上...等等，都是可以的。

我們知道這個口訣又稱作《一座的修心法》。所以，我們就是在一座裡面完成這個修心，你可以準備好能幫助你修心的任何因緣條件。

最開始是歸依發心，接著是修持正式的正行，最後是迴向。這裡不需要額外作迴向，因為修持本身已經包含迴向了。

我們現在就從歸依佛法僧開始，來做簡短的歸依發心。接下來，堪仁波切首先會用藏文來念歸依發心文，我會用中文再唸誦一遍。大家跟著唸誦的同時，思維詞句的含義。我們一起來向三寶做歸依，並且發起菩提心。

首先第一句「諸佛正法聖僧眾，直至菩提我歸依」就是屬於大乘的歸依。從第三句開始，有兩個版本。一個舊版本是說「我以所修佈施等，為利眾生願成佛」；另外一種新版本是說「我以施等諸福德，為利眾生願成佛」。這裏「等」的意思是包括佈施、持戒、安忍、精進、禪定、智慧等等，這樣的福德和智慧資糧，不管積累了怎樣的福德和智慧資糧，都希望以此福德和智慧資糧，為了利益一切有情願能成就佛的果位，也就是願、行菩提心的修持。

重點是我們在做歸依發心的修持時，只要能感覺到並且有信念「現在三寶真實就在我的面前」就可以了。不用太過擔心佛陀的身相是怎樣的顏色、形狀、大小、旁邊僧眾圍繞的方式、數量...等等，不用擔心無法具體觀想出來，只要感受三寶真實就在我面前，就可以了。

什麼是三寶呢？「佛」就是完全離於身語意的一切過失，並且具足智慧和方便的一切功德。也就是能為希求安樂、解脫和一切智果位的行者給予幫助的，就稱為佛，譬如像釋迦牟尼佛。所以，當我們說歸依佛的時候，就是在我們直至證得菩提之前，都要歸依佛陀。所謂「法」，就是在一切佛菩薩等聖者的心續中有的方便和智慧的功

德，法，能夠引領我們，法，像是一條道，通過這條道，我們可以達到暫時和究竟的安樂。「僧」就是我們走在這條道上的友伴、助伴。所以，帶著這樣的決心，我們在唸誦「諸佛正法聖僧眾，直至菩提我歸依」時，就要做這樣的思維。

然後，我們唸誦第三、四句「我以所修佈施等，為利眾生願成佛」的時候，就是以前面的方式來發菩提心。我們在念誦時也一起思維：我們來一起領受歸依戒以及菩提心戒。這個方法是非常容易。在一個四句偈裡同時得到歸依戒和菩提心戒。我們現在就一起來領受這兩個戒。

首先，就像剛才說的觀想，要有這個信念，真實的三寶就在我的面前。我以這樣的方式去歸依，我和我的父母為首的一切眾生，都以同樣方式進行歸依。

諸佛正法聖僧眾，直至菩提我歸依。

我以所修佈施等，為利眾生願成佛。

(念誦三遍)

現在，我們已做完歸依和發心，接下來會進入正行的部分。你平時如果做修持，也可以用同樣的方式來進行。

正行分為兩部分，依次是轉樂為菩提道用、轉苦為菩提道用，我們會依次來進行。

這個法是一個口訣，講到快樂的感覺或者快樂的顯現；痛苦的感覺或者痛苦的顯現，用現今的語言來講，就是快樂或痛苦的感覺，它不是隱藏的現象，是我們能夠真實的體會。我們有時覺得快樂；有時覺得痛苦。這口訣是將我們如實感受到的快樂或痛苦，在一個思維裡就轉為菩提道用。因此，稱為口訣。

首先，我們一起來修持「轉樂為菩提道用」的口訣。首先我們需要認識什麼是快樂。這裏的快樂，是要指認出我們還沒有體會過的快樂。這樣說並不是像要哄小孩開心一樣來騙大家，並不是這樣。

依於這樣一種快樂的感覺，我們就能夠直接指認出三身。這並非為哄小孩子開心來騙大家的話。因為，不管是快樂或痛苦的感覺，本來就是法報化三身。正因為它本來就是三身，我們才有可能指認出它是三身。

雖然說快樂的感覺，本來就是佛陀的三身，但是我們卻沒有認出它，原因是什麼

呢？我們現在擁有的快樂，就彷彿水裡的泡沫，今天有，明天沒有；現在有，等一會兒就消失。但是，如果依於口訣的方式去指認出真正的樂，那就不會再出現時有時無的情況。

無著賢菩薩在釋論裡分為兩個大綱：其一是指認出快樂是三身，或者說通過指認出快樂是三身，從而將快樂轉為菩提道用；另一個就是指認出痛苦是三身，而將轉為道用。

這個口訣，前面的傳承祖師裡有仁達瓦旬努羅卓他在筆記裡的解釋方式，稍有不同。比如說，在旬努羅卓筆記裡「指認快樂為三身而轉為道用」，是分為「轉為世俗菩提心道用」和「轉為勝義菩提心道用」兩部分，像是《修心七要》裡的分法。旬努羅卓筆記裡「指認苦為三身而轉為道用」，也同樣分為「修習世俗菩提心」和「修習勝義菩提心」這兩個部分。

後世的薩迦派、噶舉派、寧瑪派...等等，主要是按照仁達瓦旬努羅卓的科判分類，來進行修持：就是快樂和痛苦，都分為世俗和勝義菩提心兩部分。今天我們要來一起修持的，是依據無著賢菩薩所傳的釋論，快樂和痛苦，分別分為三部分。無論如何，這兩種修持方法本質上並無區別，選擇任何一種都可以。

首先「轉快樂為道用」，簡單來說，能夠了知快樂的感覺或快樂的顯相的本質，我們就可以認出法身；可以認出報身；也可以認出化身。

如何認出快樂的感覺就是法身？首先，第一步，要先認出平時你覺得快樂的感受。接下來，我會帶領大家一起去分析，我們身心裡的這種快樂的感覺。

一般對於快樂，是一種怎樣共同承認的說法呢？就是有外在和內在兩個條件。外在，就是沒有火災、水災、地震...這些自然災害、沒有戰爭、疫情，這些就是外在條件。內在條件，古代的話來講就是風膽涎三者的平衡；現在來說，就是沒有任何一種疾病。如果具備外在、內在兩個條件，我們共同承許的快樂的感覺，便會產生。

再舉一些現今的例子，比如你通過了一次考試；或者你被某一所心儀的大學錄取了，又或者你實現了某個自己的心願，任何一種你認出你產生快樂的情況，依於它來做下面的修持都可以。

所以，你可以用剛才說的例子，或者任何其他人生中遭遇，讓你感覺快樂的事。

首先，第一步是將這種讓你產生快樂的感覺，做為你心的對境。接下來，怎樣去認出它是法身呢？就要針對快樂的感覺，做觀察或分析。

要認出快樂是法身，並不是要用眼睛看外面的色相；或是用耳朵去聽聲音，並非如此；而是要將我們的心轉向內，去觀察我們的內心。比如說，你以人生中任何一種快樂的感覺作為你接下來要禪修的對境，或者，你現在身體沒有疾病，心理也沒有遇到困難，產生這樣一種快樂的感覺時，你首先要去觀察這種快樂的感覺，它到底是什麼？所以，這個就是如何指認快樂即法身。

後面我們還會講解，如何指認樂是報身和化身。首先，為了指認樂是法身，我們需要問一個問題：「樂，它到底是什麼呢？」我們所有的就是身、心這兩者，對嗎？我們首先要問，樂它到底是不是身？

快樂是不是身體呢？或說是身體的一種感覺呢？我們去觀察，如果沒有心的話，身體就是一些物質，或是由物理的物質組成的聚合。其實，從物質角度來說，它和我們在墳場見到的死屍並沒有區別。所以，我們觀察之後發現，如果沒有心的話，要說物質本身能感受到快樂，是不能成立的。

我們要確認快樂並不是屬於身體的，通過剛才的觀察，可以很容易了知。但是我們仍然會說：我覺得「樂，它就是心」，你會這麼想。那麼，我們去觀察心是如何產生？為何認為是心來產生快樂？其實需要去觀察。心，究竟上是什麼呢？心在究竟上並不像一般人所認為一可以隨時轉變成快樂；忽又轉變成不快樂一非常容易轉變的一個心，這並非心的本質。心的本質是離於生、住、滅，而這就是所謂的「法身」。樂，它的本質就像剛才所說的法身。

如果馬上告訴你，心，它的本質像虛空一樣，你一下子是不會相信的。我們作為人道的眾生有一種特殊的特點，就是作為人，我們不會輕易相信他人所說的事情，我們都想要自己去分析、去觀察，然後才會相信。

如果你不相信快樂像是虛空的話；如果你認為快樂是存在的話，那我們現在就來找找，它到底是在身體外面；還是在身體裡面；或者任何地方？我們現在就來尋找。當然，多數人都不認為快樂是在身體的外面，我們很容易理解，快樂不存在身體外面。但我們有信念，覺得快樂是在身體裡面，我們一直都是這樣相信的。

如果你認為事物是存在的話，肯定要有一個處所，我們就去找你認為快樂的處所到底在哪裡？而且它應該要有顏色、形狀...等等，我們就從頭到腳去找找，身體裡面這個快樂的處所，到底哪裡呢？自己尋找之後就會知道存在與否。

從前，大家普遍認為快樂存在於心臟裡，但現今有人造器官、人造心臟，這就說明快樂並非存在於心臟，這個器官裡面，這是可以確認的。如今，我們會覺得快樂是存在於大腦裡，為什麼呢？我們知道大腦受到損傷，人可能會死掉，科學家也發現大腦裡有各種運轉和功能，透過這種理由，我們會相信快樂在大腦裡面。

但是，很清楚的一點，大腦並不是心。如果你認為大腦就是心，那麼，人死亡，火化屍體後，大腦也被燒掉了，按照前面的假設，心也會跟著消失。但是這一點是無人可以舉證的。

另一個理由，為何大腦不是心呢？如果你認為大腦就是心，沒有大腦就沒有心，但有很多有情眾生並沒有大腦，但同樣還是有心。譬如，科學家發現有一種叫做水母的生物，並沒有大腦，只有神經系統，但牠仍能產生各種感受。神經科學家也知道，很多沒有大腦的生物，也可以有快樂的感受，這就證明大腦並不同於心。

說實話，能百分之百確認大腦就是心的科學家，是不存在的。跟大家說說我人生中遇到的故事。我之前在加州柏克萊大學進修一學期時，曾去參加六個月的神經科學課程。神經科學的老師在柏克萊大學是數一數二頂尖的教授，他的大課都有五、六百位學生來聽。這位教授對佛法也蠻有興趣的，所以，我每週二都固定在教授辦公室和他見面。簡言之，我問他關於他個人意見的問題。我說，你不要因為我是佛教徒的因素來回答，我希望你依照心裡所想，真實地回答我的問題。

我跟他說，你作為世界最知名學府柏克萊大學，最知名的教授，我希望你能向我回答你個人心裡真實的想法。你回答我問題的方式，只要根據你心裡真實所想，不用去管人們共通的看法。

於是，我問他說：「現今科學界都認為心就是大腦，就是感受、思維的活動。那麼，你認為心就是大腦嗎？你有百分之多少的信心？有百分之百的信念嗎？」然後，他說：「說實話，我並不相信這一點。」我又再跟他確認一遍，你應該不是因為我是佛教徒，故意這麼回答來討好我吧？他回答說：「這是我真實的想法，我並不相信心

就是在大腦裡面。但是，因為我們無法在大腦外面，任何一個地方找到心，所以，我們不得不說，心在大腦裡面。」

這位教授又說：「我是怕失去工作這個危險，我不會在公開場合說我不相信心就是大腦。你如果真的問我私人的看法，我並不能百分之百的...，其實，我不相信心就是大腦的。」因為，你去觀察大腦裡的物質，我們至今誰都沒有發現所謂的心到底在哪裡。

就像剛才說的，當我們去找快樂的感覺，無法找到一個精確的處所說快樂就在這裡；同樣的，如果去觀察，也無法找到快樂是黑白等的顏色，或者是大小方圓等的形狀。雖然我們確定找不到快樂的處所、顏色、形狀，但是我們仍然覺得快樂是存在的。

如果你認為心或快樂是存在的，那你再去觀察過去的心，它應該就像昨天晚上做的夢一樣，已經消失了。若你說過去的心是存在的，那過去的心所有的過失，應該可以修正，但你卻做不到這一點。所以，過去的心，已經是不存在了。

未來的心，當然也是不存在的，因為它還沒有產生。明天的太陽今天還沒有升起，不是嗎？明天的食物，現在還不能吃，不是嗎？所以，同樣的道理，明天的心，現在是不存在的。

現在，就剩當下的心，你如果再去看，當下的心從哪裡來呢？你會發現找不到它的來源。當下的心，住在哪裡呢？若用前面的方法去觀察，找不到它的處所，也找不到它去往哪裡。

所以，我們可以得出結論，心，它在究竟上就是法性，它在法性基和自性上，就是究竟的法身，如同虛空。這並非我們造做出來的，它本來就是如此。

我們用剛才的方法，分析了心的本質就是究竟的法身。於是，「心」既然全無自性的話，「意」也沒有地方可去執著的。因為我們已知，心，不能指出它在哪裡、有無、大小...等等，所以，意，它去執著的那個地方也不存在，它沒有什麼可以去執著的。那就問什麼是法身？法身就是剛才說的，你去找，但是發現它本質上，什麼都找不到，這個就是法身。所謂的指認法身，就是這個。

要如何去修持呢？就如剛才所說，知道心在本質上是什麼都找不到的，因此，修



持的方法，就是心既然沒有自性，意也沒有什麼可去執著。要知道心的本質是什麼都找不到，也就是心是法身之後，意也就沒有剩下什麼東西可以執著的。或者說，意，其實沒有什麼可以去執著的、也沒有什麼可以去思考的。我們就在這個之上，平等的安住。無分別、無思考、專一、平等的安住。我們用一分鐘的時間，做無分別、平等的安住。（修持一分鐘）

剛才定中的修持，大家如果平時修持的話就按剛才的修持方法去做即可。接下來，出定之後，怎麼修持呢？我們不論行住坐臥任何時候，眼前所看到的色、耳朵聽到的聲音、香味觸、心中所思等等，都視它為顯而無實，如夢如幻。這樣的一種修持方法，就是「指認樂即法身」。

接下來，先休息五分鐘。回來之後會帶大家修持「指認樂即報身」以及「指認樂即化身」。在後面第二部分「指認苦即三身」的修持方法也是類似的。了知修持的道理並不困難，但這裡的重點是，為了要能夠修持，你要親自去觀察、去修持，要產生定解，產生確定，這個就是指引的口訣的修法特點。如果你自己不能夠產生定解，你後續是無法修持的。所以你在修持時，一定要親自實修，並且產生確定。

「指認樂即三身」，我們已經講完也修持完「指認樂即法身」，接下來會講解和修持「指認樂即報身」。

「指認樂即報身」，我個人覺得未來大家會很喜歡這個修持。所謂指認樂即報身，就是像先前說的，當我們身體上沒有疾病、病痛，心裡也沒有困難的情形下，所產生快樂的感覺，它本質上就是「報身」。簡單來說，「指認樂即報身」就是指認樂的感覺就是觀自在菩薩的本質。所以，禪修「樂的這種感覺就是觀自在菩薩」就是「指認樂即報身」的修持。

首先，如前述，我們將快樂的感覺作為修持的心的對境。



一開始，先觀想自身快樂的感受，立即轉為白色的「舍」字。我個人覺得大家不懂藏文的話，禪修中文漢字可能更好。如果懂藏文，左邊藏文「舍」字，是要觀想它右邊的止韻符，就是兩個圓圈，帶有止韻符的這樣一種形狀。無論是藏文或中文，首先，觀想自己快樂的感受，轉變成「舍」字。

接下來觀想，從「舍」字放射出無量的光明。這種無量的光明是怎樣的場景？你可想像天空中太陽已經升起，大放光明的景象。現在就從你心間的「舍」字，放射出千個太陽一樣的無量光明。

接下來，放光之後做供養。這個光的尖端，不僅觸及自己，而且遍照所有世界。光的尖端幻化出不可思議的供養，供養諸佛菩薩。譬如，你可想像飲用的水、洗濯的水，幻化出種種花朵、香、燈、塗香、食物、音樂...等等，不可思議的供養。這些光芒，無餘的供養諸佛菩薩。

我們現在就思維，先前所放射出的光芒，幻化出不可思議的供養，是所有供養裡面最好裡的最好、最精華裡的最精華。而且，它所有都一一具足，沒有任何缺憾。我們已經對於諸佛菩薩做如此的供養。

接下來，我們供養從心間這個快樂的感覺所轉化的「舍」字，放射出無量的光芒，不僅對諸佛菩薩做供養，還廣泛照射六道眾生，包括地獄、餓鬼和所有眾生。我們同時思維，光芒除去了包括地獄在內一切眾生的苦和苦因，就像在一個沒有空氣污染的地方，一旦太陽出來之後，任何黑暗立刻就會得到遣除。所以，類似觀想心間所放射出的光芒，照射六道眾生之後，一切眾生的苦和苦因，立刻得到了消除。

然後，光又收回來，融入到了心間的「舍」字。

接下來，你可以選擇「舍」字就代表你自己，觀想「舍」字轉成一面四臂的觀自

在菩薩；或者，你可以觀想你快樂的感受直接轉變成一面四臂的觀自在菩薩。我們作如是觀想。

代表自身的「舍」字轉化成的觀自在菩薩，有一面四臂，四隻手的前面兩隻手合十於心間，後方的右手執持著水晶珠鬘，或說是水晶念珠，後方的左手持著白蓮花，頭、手、腳、脖頸上都有各種環釧裝飾，並且身著天衣，天衣是質地輕柔的衣料，全身種種珍寶莊嚴。現在自身的觀自在菩薩是以金剛跏趺坐在蓮花月墊之上。

一般觀自在菩薩有出家相和在家相兩種，這裏所觀想代表自身的觀自在菩薩，是在家相，是一種穿戴各種莊嚴的報身相。

現在觀想自身已是觀自在菩薩，額間有代表一切諸佛「身」的本質的白色「喻」字；喉間有代表諸佛「語」的本質的紅色「啊」字；心間有代表一切諸佛「意」的本質的藍色「吽」字。若你不懂藏文，就用中文漢字來觀想，也同樣可以。

現在，在自己心間，又有一個蓮花和月墊，蓮花月墊上又有一個帶止韻符（右邊兩個小圓圈）的白色的「舍」字，帶著光芒。接著，在自己心間的「舍」字，再度放光，光芒照射普陀洛迦，觀自在菩薩的道場，去迎請這位真正智慧尊的觀自在菩薩。

迎請來智慧尊觀自在菩薩之後，融入自身心間的「舍」字，觀想自身成為觀自在菩薩智慧的本質，並且與觀自在菩薩無二無別。

然後，自身誓言尊和智慧尊，已無二無別。從心間的「舍」字再次放光，照射到極樂世界，迎請極樂世界以出家身相顯現的化身相，紅色的阿彌陀佛，一面二臂，在仁達瓦句努羅卓的釋論裡面，是說迎請無量壽佛，兩者本質上是沒有區別的。

阿彌陀佛手執鉢，鉢裡盈滿甘露水，現在迎請阿彌陀佛來到你上方之後賜予灌頂，鉢中的甘露水注入你自身，全身充滿甘露水，清淨身語意罪障，並且轉化為智慧的本質。



現在，阿彌陀佛鉢中甘露水已注入自身，並且盈滿全身，就觀想自身一切罪障都得到清淨，這時甘露水仍不斷注入，多餘的甘露水，就從你的頭頂上方溢出。這時觀想你已經是觀自在菩薩了。在你的頭頂上，出現一尊小小的阿彌陀佛作為頂嚴，代表你已經獲得灌頂。

這時候，不僅你自己轉變為觀自在菩薩；你所在的世界，不管是發生嚴重疫情，或者有饑荒、戰爭的地方，全都轉變為淨土，轉變為觀自在菩薩的無量宮。

而且，這時候不僅你自己是觀自在菩薩，包括父母在內的一切眾生，都轉變成觀自在菩薩。一切的眾生包括蛇，這般沒有手腳的眾生，也轉變成一面四臂的觀自在菩薩。再譬如像蟲子、螃蟹...等等，不是原來的模樣、或新年餐桌上的模樣，牠們也轉變成一面四臂的觀自在菩薩，並且你自身體內的一切眾生，一個都不漏下。總歸來說，一切眾生都轉變成一面四臂的觀自在菩薩的身相。

此時，你所聽到一切的聲音，不管是汽車或蟲子像蜜蜂、蒼蠅...等等的聲音、現在

外面有新年爆竹的聲音，不管任何聲音，都轉變成「唵嘛呢叭咪吽」六字真言。如此進行思惟。

前面所說，觀想自己的身語意都是觀自在菩薩，不僅自己、連一切六道眾生都轉變成觀自在菩薩身語意的本質。這樣的修法就稱為「指認樂即報身」。

因為今天我們時間不多，希望大家結束之後，可以自己去修持。

接下來是指認「樂即化身」。當我們生起樂的感受時，會有一個喜歡樂的感覺生起來。就像自己喜歡樂的感覺一樣，一切眾生，就算是蛇，牠都喜歡樂的感受。就算是一條魚或是一隻蟲，如果有產生樂的感覺，牠同樣會喜歡這種樂的感受。一切眾生其實唯一都是喜歡快樂的。當自己身體沒有疾病，內心沒有困難，產生這種樂的感覺應該怎麼思惟呢？接下來就會講解。

當自己產生快樂，喜愛快樂感覺的時候，該怎麼修持呢？當然，對於自己的父母還有親朋好友，不用多說了，我們肯定都希望他們都獲得快樂。而且，不僅僅是自己的父母，還有親朋好友，包括地獄、餓鬼、畜生...等一切眾生，我們都觀想和思維自己的這種快樂，能夠遍及一切眾生。我們都祈願一切眾生都能像我喜愛的快樂一樣，都能獲得快樂，這樣去思維。

我們就要思維，就像我自己所得到的快樂一樣，我要將這個快樂迴向、施予一切眾生。一切眾生也像我一樣得到快樂。如果有任何遇到困難的眾生，也能像我們一樣，得到快樂。我們就思維，因為我所施予的快樂遍及一切眾生，所有眾生和我一樣得到快樂。

在語的方面，我們要一再唸誦「樂則迴施於眾樂，願此利樂滿虛空」。

在語的念誦「樂則迴施於眾樂，願此利樂滿虛空」的同時，心裡也去思維將我自己所得到的快樂，迴向也就是施予一切眾生。一切的眾生，都得到了兩種的快樂：一種是暫時得到人和天人的快樂；究竟上，就是一切眾生，獲得解脫和一切智的果位，這種究竟的快樂。總的來說，凡有虛空的地方就有眾生，希望我的利樂可以遍及一切虛空、遍及一切眾生。

在思維將自己的快樂施予一切眾生的同時，心裡要生起非常高興、喜悅的心，我們就來修持這樣一種心。

總的來說，這種修法，是依於你自己的快樂，依於你自己快樂的感覺，能夠去修習利他的思維，去修習菩提心，去修習思維成辦眾生利益的一種心，它其實就是化身的事業。這樣的修習，也就是自他交換、世俗菩提心的修持。是相當於化身利他事業的一種修法。以上的修法，就是「指認樂即化身」。

像剛才這樣反覆去思維的一種修法，就是「指認樂即化身」，接下來，會講解「轉苦為道用」，「指認苦即三身」。

相較於「指認苦即三身」或者說「轉苦為道用」，「轉樂為道用」是比較容易修持，修持起來比較容易的。「轉苦為道用」的修持方法，和剛才所說的是一模一樣。

在我們的人生裡面，快樂和痛苦都是不斷交替。對大多數人來說，痛苦或是遇到困難的時間，在人生裡面佔的時間會更長一點。所以，你若有能力修持「指認苦即三身」、「轉苦為道用」的話，那會更好，對自己會有更大的利益。

如果你能修持「指認苦即三身」、「轉苦為道用」，如果你能做到的話，就不會感受到任何痛苦。而且，如果你能好好修持「指認苦即三身」的話，「轉苦樂為道用」的修法就可以達到究竟。

任何人遇到苦的時候，都不會喜歡苦，但對於佛弟子來說，情況並非如此。現今有很多上班族身體很容易生病、勞損，我們的心也是如此。但是，我們是有心的。心，最好的一個特質、最好的一個功德，是可以被轉化、被修習。我們能夠通過修心的方法，使得心可以堪能，不會輕易被痛苦擊倒，不管我們身體遇到任何痛苦，心裡都不會產生苦的感受。

「轉苦為道用」是在什麼時候修持呢？就是在自己遇到各種各樣內、外的困難，譬如外在的水災、火災...等自然災害，還有各種恐怖的情況；以及內在產生各種不管認得出來或認不出來的疾病...等等，遭遇這些內在、外在的困難時刻，就是應該修持「轉苦為道用」的時候。

接下來修持「指認苦即法身」，和前面「指認樂即法身」的方法是一樣的。首先，觀察痛苦的感受，它到底是物質還是心？修持的方法和「指認樂即法身」的觀察方法是一樣的。

我們用前面一樣的方法去觀察，首先，會很容易了知到「苦」，它並不是身體。

接著，我們再去觀察，苦，到底是不是心呢？和前面的方法一樣，心，它的本質是離於生、住、滅，就像虛空一樣。所以，心，也不是苦。

然後，我們去找苦到底在哪裡，去觀察苦這種顯相的時候，如前面所說，它是沒有生、住、滅，這樣的心的本質，究竟離戲的法性，就像虛空一樣，它就是法身，就是所謂「本有之法身」。

既然了知到心的本質是全然無自性，我們的意，也就以一種全然無執、無分別、專一平等的方式，盡可能的安住。

以上是定中的修持，出定或是下座之後，無論你聽聞或見到世間所遇到的痛苦，都能夠一再提醒自己，所有的痛苦都是如夢如幻，顯而無實的。特別是在下座之後，你自己遇到各種的困難，你的身體遇到疾病、生意做得不好...等等，你都將困難看成是昨夜惡夢或恐怖電影，它是顯而無實，如夢如幻的。以上這種座上 and 座下的修持，就是「指認苦即法身」的修法。

接下來講解「指認苦即報身」。你自己遇到任何的痛苦，立刻就觀想這個痛苦轉化成觀自在菩薩，觀想方法和前面一樣。不僅僅是你自己，你周圍一切的外器世間都轉為宮殿；一切有情都轉變成大悲觀自在菩薩。你所聽聞一切音聲，都轉變成六字真言，你也盡力持誦「唵嘛呢叭咪吽」六字真言。以上的修持就是「指認苦即報身」。

接下來「指認苦即化身」是怎樣的呢？就像前面一樣，當產生痛苦的感覺時，我們會不喜歡這種感覺。就像自己不喜歡痛苦的感覺，沒有一個眾生會喜歡痛苦。凡是不喜歡苦的一切眾生，不管跟自己的聯繫是遠是近，他們對於你都是唯有恩德的。譬如說，父母以及你的親朋好友，對你此生都有很大的恩德。其實，一切眾生無始以來，都曾經對我們有過這樣的恩德。

就像我自己不喜歡痛苦一樣的，一切都曾經做過我父母的有情眾生，也都不喜歡痛苦。因為一切有情眾生，都曾做過自己的父母，都對自己有很大的恩德。所以，就希望這些眾生的痛苦，都能夠成熟在自己身上。如果自己能夠為他們代受痛苦的話，就祈願為他們代受痛苦；如果自己能夠為他們除去痛苦的話，就祈願自己為他們除去痛苦，這樣的來思維。

不管眾生遇到怎樣的困難，都祈願一切如母眾生的痛苦，都能夠承受在自己身

上。並且，如果自己可以代他們感受這個痛苦，他們就不用再去感受，以這樣的思維，就是自己代其他一切眾生去感受這個痛苦，並且由衷的隨喜自己，為自己能夠做到這一點而感到喜悅高興。

譬如說，你今生的母親，要受某一個苦。但是，你若有機會代她去受苦，讓你的母親不會受苦的話，那個時候，你並不會感到痛苦，你會感到非常高興、喜悅的。依此類似的，我們去代受一切如母眾生的痛苦，也會感受由衷的高興和喜悅，要這樣的來修持。

在語的方面要同時做的修持，是反覆唸誦「苦則眾苦我承擔，願彼苦海悉乾涸」。所謂「苦則眾苦我承擔」，「苦則」的意思是說：如果我自己產生痛苦的感受。「眾苦」，就是一切如母的眾生他們的痛苦，就祈願我來承擔。另外有一個版本是「願彼苦海無餘悉乾涸」，這裡是「願彼苦海悉乾涸」，都可以，這樣去唸誦並這樣去思維。在語的方面反覆做這樣的修持，這就是「指認苦即化身」的修法。

我們平時遇到的苦樂，都是不定的。有時苦；有時樂；有時還有不苦不樂的中性的感受。不管是什麼感受，都能採取像前面講解的方法，來指認它們是法報化三身，而轉為道用來修持。

今天我們的這一座，就到這裡。本來計畫講解一個半小時，並且修持，最後留半小時做問答。考慮到今天前來的諸位，肯定對佛法修持的興趣都很濃，所以，我會建議大家，從今開始，都可以一再一再的聽聞這個教法，並且從今開始，可以各自實修這個教法，這樣會很好。因為考慮到時間因素，我就不做問答。這個是很容易修持的。

今天所傳的這個口傳，是非常重要的、非常殊勝的。古時候，前輩的祖師只對真正做實修的弟子，才會傳這個口訣，不會輕易對大眾傳這個口訣。因為我們今天有這個難得的機會，所以，我給大家傳了這個口訣。因為有很多法友祈請，所以，我現在會先給予大家口傳，後面有時間再做問答。考慮今天是大年初一，大家可能有聚餐、購物等計畫，所以，並不要求您一定要參加後面的問答。

再次請大家發起菩提心來聽聞口傳。思維為了能夠將等虛空的眾生都置於無上正等正覺的果位，並且思維為了能夠從現在開始，我自己來實修「轉苦樂為道用」的口

訣。所以，我才會給大家這個口訣。我們以這樣的思維來聽聞口傳。

（進行口傳）

以上就是無著賢菩薩《轉苦樂為道用之教授》。

在《口訣藏》裡面，其中覺囊教授的第四篇，也有和這個相關的一個口訣，我現在也會給這個口傳。

（進行口傳）

這個口傳是覺囊派的，也稱為《轉苦樂為道用之口訣》。這兩個口訣，未來若有翻譯成中文，堪仁波切開許可以給大家。各位可以用中文，並不一定要用藏文來修持。

剛才這個第二個口傳，我是從怙主宗薩欽哲仁波切尊前獲得的，先前詳細講解的，是從堪千貢噶旺秋仁波切尊前獲得的。

接下來做問答。

問：觀想的「舍」字和四臂觀音是面向自己？還是跟自己同方向？請問「舍」字是白光嗎？

並不是觀想和自己之外的觀自在菩薩。那個時候，你自己就是觀自在菩薩，你自己面向哪裡，他就面向哪裡。當然，你觀想一切眾生都轉成觀自在菩薩時，要一一詳細的觀想出那個身相，是很困難的。我們前方放的唐卡，就是幫助你去修持。無論如何，你有這個信念，觀想一切眾生都轉變成像彩虹光芒這種本質的觀自在菩薩的身相，就可以了。

問：如果心不在自身，為什麼我們無法感受他人的感受，只知道自身的感覺呢？

我們可以仔細觀察、分析你感受自身的感覺，到底是怎麼發生的？如果你能夠很好的觀察，瞭解它的本質，你就知道這個問題的答案。

我之前在香港大學時，有個學生問了一個很好的問題，他說：「你說心是無法找到，沒有任何處所，但這樣的話，是誰在思維？誰在憶念？誰在思考，我覺得應該是有『心』的，證據就是我目前能夠思維、能夠憶念。」

然後，我回答說，你覺得自己可以思維、憶念，只不過是你自己的一個意念而已。你覺得你能夠憶念，只不過是你自己的一個看法而已。你「覺得」你在思維、你「覺得」你在說話，只不過是你的看法、想法。當你去仔細觀察的時候，你認為你不能感受到他人的感受，其實，你也是不能感受到你自己的感受的。就像我們前面說，你去觀察自己的感受會發現，你也不能感受到你自己的感受。這個就是「指認苦樂即法身」。

問：心找不到，有沒有可能是自己尋找的方法或能力不夠，找不到一定不存在嗎？內心還是會有這樣的疑問。

第三世噶瑪巴讓炯多傑也說過，心的本質並不是實有的，因為，所有聖者佛陀都沒有見到過它。就像佛陀他們去觀察、去尋找心，所有人用盡所有方法，都沒有找到「心」。所謂的一切萬法都不是真實的存在，因為一切諸佛都沒有真實的見到、找到。

這裡並不是一個人花費一生時間去尋找但沒能找到，所下的結論；而是無量的諸佛在無數劫的時間裡，都在尋找心，但他們都沒有找到，所以，才說了這樣的一句話。而且至今為止，也沒有任何一個人找到過。大家未來如果能找到的話，就能知道「心」到底是是有是無了。我說「未來找到」是開玩笑啦，我們對於佛陀是有信心，我們知道無量諸佛花了無數劫的時間，都沒有找到心，所以，總歸來說，並非你沒有窮盡方法卻沒有找到心，而是因為根本不存在能夠找到心的方法。

問：對於傷害過我的人，做不到替他承擔，怎麼辦？

這個問題是我們所有人都會遇到的困難。首先，你不做任何事，就專注在自己的心的話，他人是沒有傷害你的機會。為何會有「他人傷害了我」的這種想法？其實是你一再一再不停的思考，「那個人不好，做了不好的事情」，你一再一再的思考才會產生這樣的想法。心，它的能力就有這麼大。

其實，前面所說的，我們自己培養「心」的習慣，才會變成這樣。如果你能習慣指認苦就是法身、是報身、是化身的話，你其實就只會有好的面向，本就如此。所

以，你去習慣去指認自己的心是法報化三身，在究竟上、實相上，並沒有任何一個人有傷害過你的。你認為他人傷害過你，從究竟上來說是並不存在的。

譬如小孩喜歡電腦遊戲，他們為什麼會喜歡？是因為他們不斷讓自己的心習慣於玩電腦遊戲，習慣於喜歡電腦遊戲，不斷的熏習，就會喜歡上電玩遊戲。如果你給他一個新的遊戲，他心裡並不會產生受到傷害的想法。如果他已經熏習了自心，喜歡電玩遊戲，你不管給他多少遊戲，他都會產生喜歡的心。

所以，同樣的，像小孩喜歡電玩遊戲，如果我們可以利用痛苦、困難的感受，利用這個機會去指認它是法報化三身，那麼，它本質就不是痛苦；它本質上就是法報化三身。所以，我們這樣去熏習，有一天，你就會達到像小孩喜歡電玩遊戲，你會喜歡這痛苦、困難來到自己身上，從而你可以有機會去修持。

當然，快樂並不會傷害我們，這一點不用多說，我們誰也不會覺得受到快樂的傷害。就像前面所說，我們如果可以利用痛苦作為修持的機會，指認它是三身，就給了我們快樂。你若能做到這樣，就解脫於一切的傷害。當然，這並不是一個幻想，為了讓大家開心，我捏造出來的東西。因為心，有非常強大的轉變能力。你讓心去熏習任何東西，它都能夠產生某一種習慣，它有這麼大的能力。就像製作食子的材料、或者泥土，你可以把它捏塑成任何想要的形狀，我們的心，其實就具有這樣的能力。

佛陀所傳下的這些口訣，就是一定能夠讓你脫離痛苦的一種解藥。至於你能不能脫離痛苦，就取決於你有沒有去修持它。雖然，他人看上去，你可能在經受痛苦，但你若能修持這些口訣，你自己內心完全不會感受痛苦。相反的，他人可能看你非常富有、快樂，但當事人自己可能經常失眠，這種情況都是有的。

問：法身就是什麼都找不到嗎？

法身就是心的本質。就像前面說的，《大手印祈願文》裡面所說，心並非實有存在的，因為一切諸佛都沒有見到過它；而心也並非斷滅、什麼都沒有，因為一切輪迴的基礎都是法性、心的本質。所以說，心的本質並非實有存在，也並非什麼都沒有。

問：樂，分享，沒問題；但是苦，代受，萬一真的實現，怎麼辦？

如果真的實現，那就最好了！如果你真能做到，那不是很好嗎？你的父母、還有一切如母眾生、南瞻部洲上所有眾生，都能真實的獲得快樂，這不是非常好嗎？現在我們的修持，正因為我們能力不夠，所以，我們才要去思維：我們要代受眾生痛苦。那是因為我們目前還沒有能力真的去代受。

一般來說，眾生所感受到的快樂和痛苦，是他們各自的業果。將他人的業果取受過來，是做不到的。不管，我們有強大的心的力量，說要承受他人的痛苦，其實，因為是他人的業，是無法真正轉移的。

其實，我覺得修持，是去除你自己的痛苦而做的修持。他人的痛苦是他人的業，所以無法轉移；但你做代受他人痛苦的修持，是會消除了自己的痛苦。其實，你去思維，將他人的痛苦，真實的全部承擔過來的修心，是培養勇氣的方法。我們覺得現在無法承擔，是因為我們沒有勇氣，可能別人說一句話或者給我們一個臉色，就覺得無法承受，這是我們的心沒有勇氣的緣故。我們現在就要去修習，讓自己的心，不懼怕任何的情境、任何的人，如果你能做到的話，你就成為真正的菩薩了。

為了讓自己的心變得非常有勇氣，最好的方法就是將一切眾生的痛苦都承擔過來，這樣一種自他交換的菩提心的修持，就是前面所說「指認苦樂即化身」的修持。

問：請問口訣和竅訣有何不同，上師傳授口訣和竅訣時，作為弟子應該注意什麼？

首先，口訣和竅訣，名詞不同，但本質上相同。所謂的口訣、竅訣，就是將非常難懂、非常困難的修法，以非常易懂、非常容易修持的方法來教授，就稱為口訣或竅訣。作為弟子在上師傳授口訣、竅訣時，你應該提醒自己將佛陀視為導師，將佛陀所傳的口訣視為道，將一切聖僧視為道上的友伴。在你能夠真實產生這些想法之前，需要一再反覆的去思維。聽法的方式和其他論典中所說的弟子應該如何聽法的方式是一樣的，這裡並無不同。特殊的地方就是你對所聽受的口訣，要有一個誓言：從聽受開始，要盡我所能去修持它，要有這樣的想法。

問：請問心的生、住、滅中，如何抉擇心是無生的？請問，抉擇心是法身，修習

圓滿的標準是什麼？

如何抉擇心是無生的呢？就是前面講解的方法，你去觀察心，就會知道心為何是無生的。如果要詳細瞭解的話，要去學習《入中論》、《入菩薩行論·第九智慧品》，要學習《中觀根本慧論》和《中觀四百論》。

抉擇心是法身，修習圓滿的標準，就是你自己已經獲得確定，你已經有定解，不再有疑惑，其實一般聞思修的圓滿標準，都是你自己獲得了確定。以「轉苦樂為道用」口訣為例，你修習圓滿的標準是什麼？不論任何眾生對你做任何傷害，你都不會將它視為傷害。換句話說，已經不存在他人傷害你這件事了，因為一切傷害，你都不會將它視為傷害，而且當其他眾生需要你佈施一點什麼給他們的時候，你會生起巨大的快樂，你能夠有這個機會，進行佈施，就像阿羅漢住於滅盡定的這種快樂一樣，你會生起如此巨大的快樂。

今天的開示到這裡，我們一起迴向。

我們今天一起來聽聞、修持的也稱為「一座修心之口訣」的法，我們百分之百肯定是積累了無量的善根，這點毫無疑問。我們將以這座法的善根為例，將一切的過去、現在、未來三世所積累的善根，一切輪迴、涅槃所積累的善根，都迴向給等虛空的眾生，祈願他們可以證得無上正等正覺的果位，並且迴向給佛法長久住世，迴向給一切持教的大德——不管是行住坐臥每時每刻都在利益眾生的持教者，都能長壽，並祈願我們的善根，可令一切眾生身體沒有病痛，心裡沒有苦惱，一切所願都能達成。

願以此功德 普及於一切

我等與眾生 皆共成佛道

文殊師利勇猛智 普賢慧行亦復然

我今迴向諸善根 隨彼一切常修學

三世諸佛所稱歎 如是最勝諸大願

我今迴向諸善根 為得普賢殊勝行



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

我此普賢殊勝行 無邊勝福皆迴向
普願沉溺諸眾生 速往無量光佛刹

願此諸賢聖 生生常不離
隨在何佛國 共興揚佛法
凡諸見聞者 讚歎及稱揚
纖悉善因緣 同歸華藏海
我發如是願 廣大不可窮
極盡未來時 究竟心圓滿

希望大家可以享用新年快樂的時候能夠修持指認三身、轉為道用！