



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》

（新春讲座讲记）



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》。



首先，对此次来听闻课程的各位法友，致以新年的问候。在新年的一开始，先祝福各位身体无病痛，心无罣碍，一切所思都能如法成办。

一般来说，我们在新年初始，总是会举行一些派对、聚会...这类的活动，今年我们希望跟大家用怎样的方式来开启新年呢？我们希望可以一起来修持这一部《转苦乐为道用之口诀》，以有意义的修持的方式作为派对、聚会，来开始这新的一年。

我在「圆满法藏」所教授的课程里，多数都是讲解某一部佛经如何翻译成中文，是关于翻译的方法。今天这一座法和往常有些不一样，我在边讲解的时候，会一边来进行禅修；或者说一边来做修习。

那么，今天将要进行边讲解边禅修的这一部法，它的名字是什么呢？它的名字有三种称法：一种称它为《转苦乐为道用之口诀》；一种称它为《指认三身之口诀》；还有一种称它为《一座修心的口诀》。

为什么称做「口诀」或者「窍诀」呢？因为这个法，在了知的层面上，并不是太困难，是很容易理解的。它不仅仅容易理解，还将圆满佛陀所说的八万四千法门，包括经和续，全都具足了它们的精要，而且非常易于修持，可说是一切佛法的方便法门；或说是具有一切佛法的力量，因此，称它为口诀。这也是今天将要修持这一座法的特点。

在正式讲授这一部口诀之前，我们先来说个跟口诀有关的历史故事，也是所翻译的这一部法本开头的简短故事。以这部口诀闻名的教法，它的作者是迦湿弥罗的大班智达，释迦师利跋陀罗(释迦吉祥贤)。为什么称他为第三佛呢？因为这位迦湿弥罗的大班智达，被认为是继弥勒成佛之后，再下一尊出世的明曜佛的化身。用今天的话来说，就是一位大上师、大学者、大成就者。

这位大班智达出身在十二世纪的迦湿弥罗，也就是在今天克什米尔地区。大班智达释迦师利跋陀罗，他在印度的时候，不管在东印度还是西印度，大部分的国王都尊他为国师。他在七十岁高龄时还前往藏地，并且在藏地传法，最终在迦湿弥罗以九十九岁高龄圆寂。将大班智达迎请到藏地的是绰普译师。这位班智达在西藏时为萨迦班智达等人传授了出家戒。在今天藏地所传的三个律统，其一，就是传自这一位大班智达。

当时在十二世纪，印度的那烂陀寺和超戒寺，受到穆斯林军队的攻击，迫于当时

的情形，班智达释迦师利跋陀罗就前往东印度地区，当时在藏地的绰普译师听说之后，克服了巨大的困难迎请这位班智达来藏地。

绰普译师去东印度迎请班智达释迦师利跋陀罗，是段感人落泪的故事。当时，绰普译师知道释迦师利跋陀罗在东印度地区，他从相当于今日的锡金、东孟加拉国的边界前往印度，有两位随行侍者与他三人同行，一路上遭遇诸多困难。当时，不仅仅是迎请释迦师利跋陀罗一位大班智达；还要一同迎请与他随行的九位小班智达。当时，释迦师利跋陀罗已是七十岁高龄，前往藏地需要翻山越岭，当时也没有马匹可骑马代步。所以，绰普译师准备了很多轿子，是扛着轿子去山口等待，迎请大班智达。从两边来说，迎请释迦师利班智达进入藏地传法，都遇到非常多的险阻，历史传记里都有非常详细的记载。总而言之，是一段非常感人的故事。

当时，印度人听说大班智达要前往藏地，谁都不愿意。因为，释迦师利跋陀罗在印度的佛教徒里，相当于是所有上师的上师；或者上师的法王，这样一位地位崇高的上师，印度人都不愿意大班智达以如此高龄前往藏地。但是，当时，释迦师利跋陀罗亲见了本尊度母，度母对释迦师利跋陀罗说：「虽然你已经是这样的高龄，前去藏地的路途遥远，困难艰险，但你仍然应该前往。因为，你去藏地，对未来佛教的住世有非常大的利益。」因此，释迦师利跋陀罗，最终还是克服各种困难前往藏地。

当时，不仅仅是扛了轿子去迎请释迦师利跋陀罗一人；随行还有九位小班智达。（精通小五明的班智达就称作小班智达）。绰普译师他们迎请时，除了为释迦师利跋陀罗准备轿子，也为九位小班智达一起准备了轿子。大家知道，在当时，每顶轿子需要九至十人来扛，九顶轿子要找非常多的轿夫。于是，绰普译师想尽各种方法去借钱、借金子...等等，到印度、尼泊尔、藏地雇用轿夫，他遭遇许多困难，都一一克服。他前往一处非常陡峭，叫琉璃集市的地方，去迎请班智达。当时，与班智达随行的除了这九位小班智达，还有其他很多比丘尼、沙弥、病人...等等。为什么有病人呢？当年在那里发生了像现今的新冠疫情，有一次非常大的瘟疫，很多人都染病，且因疫情缘故都返回了印度。其实，当时是遭遇像这样非常非常多的困难。

绰普译师还有他的仆人，一起去迎请释迦师利跋陀罗和九位随行的小班智达时，真的是遭遇非常多的困难。除了前面所说，要翻越山隘、垭口、路上还有很多险峻的山沟...等等险途。不仅如此，还要克服当时蔓延的疫情。整个迎请的过程历时非常久，

需要忍受夏天的酷热、冬天的寒冷。他们克服重重险阻，最终，迎请到释迦师利跋陀罗。在相遇见面时，释迦师利跋陀罗看到他们的情况，就生起了大悲心，他问绰普译师：「译师，你们主人和仆从，都快乐吗？」用今天的话来讲，像是问他们：「你们一路上肯定遇到很多困难啊！是不是呢？」

当时，听到这个问题，绰普译师对释迦师利跋陀罗回答说：「是的，我们都很快乐。」也就是在当时，释迦师利跋陀罗就传给绰普译师，我们现在将要听闻的这部《转苦乐为道用之口诀》。

也许听到这样的回答，我们心里可能怀疑：「这个应该不可能吧？」。他们遭遇这么多困难，被问说「你们快乐吗？」怎么可能回答「我们是很快乐」的呢？我们会怀疑这个回答是不是装出来的？但实际上，并非如此。绰普译师之所以花费这么大的气力，克服这么多困难，是因为他最大的目标，就是希望迎请这位大班智达来到藏地。所以，他能有此机会成功迎请释迦师利跋陀罗抵达藏地，虽然遇到种种困难，但他一心只想着班智达，并未在意这些困难，这些在传记里都能读到。所以，绰普译师当时回答：「是的，我们都很快乐。」这一句，是真的发自内心。

在当时的情况下，释迦师利跋陀罗就传给绰普译师这个口诀。口诀本身并不长，只有四句偈。

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。

这四句偈就是本文，是简短的版本。之后，藏地的祖师无著贤又将针对口诀的释论写成文字。关于这个释论的文字，是怎么从释迦师利跋陀罗传到无著贤的呢？在这篇释论最后的跋文有记载：就是从释迦师利跋陀罗传到绰普译师、再传到堪布强秋巴、堪布德瓦巴、堪布甸努、堪布索南扎巴，再传到无著贤。而我是从哪里得到这个口诀的传承呢？首先四句偈的口诀，是从怙主宗萨蒋扬钦哲仁波切在传授《口诀藏》的口传时，得到四句偈的口传。口诀的释论，是从堪千贡噶旺秋仁波切尊前，得到释论的口传和教授。堪千贡噶旺秋仁波切又是从蒋扬钦哲确吉罗卓尊前得到这个口传和教授。

以上，已讲述完历史这一部分。接下来，要来讲口诀的修持方法，同时也会一起做修持。在正式进入讲解的时候，就像我在开头所说，我们会一边讲解，一边实修。

首先，不管您现在在什么地方，有可能的话，最好用毗卢七支的方法来保持身姿，就像释迦牟尼佛佛像的坐姿一样。若是您做不到的话，也没有关系，可以采取自己舒适的任何方式坐着，譬如坐在椅子上...等等，都是可以的。

我们知道这个口诀又称作《一座的修心法》。所以，我们就是在一座里面完成这个修心，你可以准备好能帮助你修心的任何因缘条件。

最开始是归依发心，接着是修持正式的正行，最后是回向。这里不需要额外作回向，因为修持本身已经包含回向了。

我们现在就从归依佛法僧开始，来做简短的归依发心。接下来，堪仁波切首先会用藏文来念归依发心文，我会用中文再念诵一遍。大家跟着念诵的同时，思维词句的含义。我们一起来向三宝做归依，并且发起菩提心。

首先第一句「诸佛正法圣僧众，直至菩提我归依」就是属于大乘的归依。从第三句开始，有两个版本。一个旧版本是说「我以所修布施等，为利众生愿成佛」；另外一种新版本是说「我以施等诸福德，为利众生愿成佛」。这里「等」的意思是包括布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧等等，这样的福德和智慧资粮，不管积累了怎样的福德和智慧资粮，都希望以此福德和智慧资粮，为了利益一切有情愿能成就佛的果位，也就是愿、行菩提心的修持。

重点是我们在做归依发心的修持时，只要能感觉到并且有信念「现在三宝真实就在我的面前」就可以了。不用太过担心佛陀的身相是怎样的颜色、形状、大小、旁边僧众围绕的方式、数量...等等，不用担心无法具体观想出来，只要感受三宝真实就在我面前，就可以了。

什么是三宝呢？「佛」就是完全离于身语意的一切过失，并且具足智慧和方便的一切功德。也就是能为希求安乐、解脱和一切智果位的行者给予帮助的，就称为佛，譬如像释迦牟尼佛。所以，当我们说归依佛的时候，就是在我们直至证得菩提之前，都要归依佛陀。所谓「法」，就是在一切佛菩萨等圣者的心续中有的方便和智慧的功德，法，能够引领我们，法，像是一条道，通过这条道，我们可以达到暂时和究竟的安乐。「僧」就是我们走在这条道上的友伴、助伴。所以，带着这样的决心，我们在念诵「诸佛正法圣僧众，直至菩提我归依」时，就要做这样的思维。

然后，我们念诵第三、四句「我以所修布施等，为利众生愿成佛」的时候，就是

以前面的方式来发菩提心。我们在念诵时也一起思维：我们来一起领受归依戒以及菩提心戒。这个方法是非常容易。在一个四句偈里同时得到归依戒和菩提心戒。我们现在就一起来领受这两个戒。

首先，就像刚才说的观想，要有这个信念，真实的三宝就在我的面前。我以这样的方式去归依，我和我的父母为首的一切众生，都以同样方式进行归依。

诸佛正法圣僧众，直至菩提我归依。

我以所修布施等，为利众生愿成佛。

(念诵三遍)

现在，我们已做完归依和发心，接下来会进入正行的部分。你平时如果做修持，也可以用同样的方式来进行。

正行分为两部分，依次是转乐为菩提道用、转苦为菩提道用，我们会依次来进行。

这个法是一个口诀，讲到快乐的感觉或者快乐的显现；痛苦的感觉或者痛苦的显现，用现今的语言来讲，就是快乐或痛苦的感觉，它不是隐藏的现象，是我们能够真实的体会。我们有时觉得快乐；有时觉得痛苦。这口诀是将我们如实感受到的快乐或痛苦，在一个思维里就转为菩提道用。因此，称为口诀。

首先，我们一起来修持「转乐为菩提道用」的口诀。首先我们需要认识什么是快乐。这里的快乐，是要指认出我们还没有体会过的快乐。这样说并不是像要哄小孩开心一样来骗大家，并不是这样。

依于这样一种快乐的感觉，我们就能够直接指认出三身。这并非为哄小孩子开心来骗大家的话。因为，不管是快乐或痛苦的感觉，本来就是法报化三身。正因为它本来就是三身，我们才有可能指认出它是三身。

虽然说快乐的感觉，本来就是佛陀的三身，但是我们却没有认出它，原因是什么呢？我们现在拥有的快乐，就仿佛水里的泡沫，今天有，明天没有；现在有，等一会儿就消失。但是，如果依于口诀的方式去指认出真正的乐，那就不会再出现时有时无的情况。

无著贤菩萨在释论里分为两个大纲：其一是指认出快乐是三身，或者说通过指认出快乐是三身，从而将快乐转为菩提道用；另一个就是指认出痛苦是三身，而将转为

道用。

这个口诀，前面的传承祖师里有仁达瓦旬努罗卓他在笔记里的解释方式，稍有不同。比如说，在旬努罗卓笔记里「指认快乐为三身而转为道用」，是分为「转为世俗菩提心道用」和「转为胜义菩提心道用」两部分，像是《修心七要》里的分法。旬努罗卓笔记里「指认苦为三身而转为道用」，也同样分为「修习世俗菩提心」和「修习胜义菩提心」这两个部分。

后世的萨迦派、噶举派、宁玛派...等等，主要是按照仁达瓦旬努罗卓的科判分类，来进行修持：就是快乐和痛苦，都分为世俗和胜义菩提心两部分。今天我们要来一起修持的，是依据无著贤菩萨所传的释论，快乐和痛苦，分别分为三部分。无论如何，这两种修持方法本质上并无区别，选择任何一种都可以。

首先「转快乐为道用」，简单来说，能够了知快乐的感觉或快乐的显相的本质，我们就可以认出法身；可以认出报身；也可以认出化身。

如何认出快乐的感觉就是法身？首先，第一步，要先认出平时你觉得快乐的感觉。接下来，我会带领大家一起去分析，我们身心里的这种快乐的感觉。

一般对于快乐，是一种怎样共同承认的说法呢？就是有外在和内在两个条件。外在，就是没有火灾、水灾、地震...这些自然灾害、没有战争、疫情，这些就是外在条件。内在条件，古代的话来讲就是风胆涎三者的平衡；现在来说，就是没有任何一种疾病。如果具备外在、内在两个条件，我们共同承许的快乐的感觉，便会产生。

再举一些现今的例子，比如你通过了一次考试；或者你被某一所心仪的大学录取了，又或者你实现了某个自己的心愿，任何一种你认出你产生快乐的情况，依于它来做下面的修持都可以。

所以，你可以用刚才说的例子，或者任何其他人生中遭遇，让你感觉快乐的事。首先，第一步是将这种让你产生快乐的感觉，做为你心的对境。接下来，怎样去认出它是法身呢？就要针对快乐的感觉，做观察或分析。

要认出快乐是法身，并不是要用眼睛看外面的色相；或是用耳朵去听声音，并非如此；而是要将我们的心转向内，去观察我们的内心。比如说，你以人生中任何一种快乐的感觉作为你接下来要禅修的对境，或者，你现在身体没有疾病，心理也没有遇到困难，产生这样一种快乐的感觉时，你首先要去观察这种快乐的感觉，它到底是什

么？所以，这个就是如何指认快乐即法身。

后面我们还会讲解，如何指认乐是报身和化身。首先，为了指认乐是法身，我们需要问一个问题：「乐，它到底是什么呢？」我们所有的就是身、心这两者，对吗？我们首先要问，乐它到底是不是身？

快乐是不是身体呢？或说是身体的一种感觉呢？我们去观察，如果没有心的话，身体就是一些物质，或是由物理的物质组成的聚合。其实，从物质角度来说，它和我们在坟场见到的死尸并没有区别。所以，我们观察之后发现，如果没有心的话，要说物质本身能感受到快乐，是不能成立的。

我们要确认快乐并不是属于身体的，通过刚才的观察，可以很容易了知。但是我们仍然会说：我觉得「乐，它就是心」，你会这么想。那么，我们去观察心是如何产生？为何认为是心来产生快乐？其实需要去观察。心，究竟上是什么呢？心在究竟上并不像一般人所认为一可以随时转变成快乐；忽又转变成不快乐—非常容易转变的一个心，这并非心的本质。心的本质是离于生、住、灭，而这就是所谓的「法身」。乐，它的本质就像刚才所说的法身。

如果马上告诉你，心，它的本质像虚空一样，你一下子是不会相信的。我们作为人道的众生有一种特殊的特点，就是作为人，我们不会轻易相信他人所说的事情，我们都想要自己去分析、去观察，然后才会相信。

如果你不相信快乐像是虚空的话；如果你认为快乐是存在的话，那我们现在就来找找，它到底是在身体外面；还是在身体里面；或者任何地方？我们现在就来寻找。当然，多数人都不认为快乐是在身体的外面，我们很容易理解，快乐不存在身体外面。但我们有信念，觉得快乐是在身体里面，我们一直都是这样相信的。

如果你认为事物是存在的话，肯定要有个处所，我们就去找你认为快乐的处所到底在哪里？而且它应该要有颜色、形状...等等，我们就从头到脚去找找，身体里面这个快乐的处所，到底哪里呢？自己寻找之后就会知道存在与否。

从前，大家普遍认为快乐存在于心脏里，但现今有人造器官、人造心脏，这就说明快乐并非存在于心脏，这个器官里面，这是可以确认的。如今，我们会觉得快乐是存在于大脑里，为什么呢？我们知道大脑受到损伤，人可能会死掉，科学家也发现大脑里有各种运转和功能，透过这种理由，我们会相信快乐在大脑里面。

但是，很清楚的一点，大脑并不是心。如果你认为大脑就是心，那么，人死亡，火化尸体后，大脑也被烧掉了，按照前面的假设，心也会跟着消失。但是这一点是无人可以举证的。

另一个理由，为何大脑不是心呢？如果你认为大脑就是心，没有大脑就没有心，但有很多有情众生并没有大脑，但同样还是有心。譬如，科学家发现有一种叫做水母的生物，并没有大脑，只有神经系统，但牠仍能产生各种感受。神经科学家也知道，很多没有大脑的生物，也可以有快乐的感受，这就证明大脑并不等同于心。

说实话，能百分之百确认大脑就是心的科学家，是不存在的。跟大家说说我人生中遇到的故事。我之前在加州柏克莱大学进修一学期时，曾去参加六个月的神经科学课程。神经科学的老师在柏克莱大学是数一数二顶尖的教授，他的大课都有五、六百位学生来听。这位教授对佛法也蛮有兴趣的，所以，我每周二都固定在教授办公室和他见面。简言之，我问他关于他个人意见的问题。我说，你不要因为我是佛教徒的因素来回答，我希望你依照心里所想，真实地回答我的问题。

我跟他说，你作为世界最知名学府柏克莱大学，最知名的教授，我希望你能向我回答你个人心里真实的想法。你回答我问题的方式，只要根据你心里真实所想，不用去管人们共通的看法。

于是，我问他：「现今科学界都认为心就是大脑，就是感受、思维的活动。那么，你认为心就是大脑吗？你有百分之多少的信心？有百分之百的信念吗？」然后，他说：「说实话，我并不相信这一点。」我又再跟他确认一遍，你应该不是因为我是佛教徒，故意这么回答来讨好我吧？他回答说：「这是我真实的想法，我并不相信心就是在大脑里面。但是，因为我们无法在大脑外面，任何一个地方找到心，所以，我们不得不说，心在大脑里面。」

这位教授又说：「我是怕失去工作这个危险，我不会在公开场合说我不相信心就是大脑。你如果真的问我私人的看法，我并不能百分之百的...，其实，我不相信心就是大脑的。」因为，你去观察大脑里的物质，我们至今谁都没有发现所谓的心到底在哪里。

就像刚才说的，当我们去找快乐的感觉，无法找到一个精确的处所说快乐就在这里；同样的，如果去观察，也无法找到快乐是黑白等的颜色，或者是大小方圆等的形

状。虽然我们确定找不到快乐的处所、颜色、形状，但是我们仍然觉得快乐是存在的。

如果你认为心或快乐是存在的，那你再去观察过去的心，它应该就像昨天晚上做的梦一样，已经消失了。若你说过去的心是存在的，那过去的心所有的过失，应该可以修正，但你却做不到这一点。所以，过去的心，已经是不存在了。

未来的心，当然也是不存在的，因为它还没有产生。明天的太阳今天还没有升起，不是吗？明天的食物，现在还不能吃，不是吗？所以，同样的道理，明天的心，现在是不存在的。

现在，就剩当下的心，你如果再去看，当下的心从哪里来呢？你会发现找不到它的来源。当下的心，住在哪里呢？若用前面的方法去观察，找不到它的处所，也找不到它去往哪里。

所以，我们可以得出结论，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，如同虚空。这并非我们造做出来的，它本来就是如此。

我们用刚才的方法，分析了心的本质就是究竟的法身。于是，「心」既然全无自性的话，「意」也没有地方可去执着的。因为我们已知，心，不能指出它在哪里、有无、大小...等等，所以，意，它去执着的那个地方也不存在，它没有什么可以去执着的。那就问什么是法身？法身就是刚才说的，你去找，但是发现它本质上，什么都找不到，这个就是法身。所谓的指认法身，就是这个。

要如何去修持呢？就如刚才所说，知道心在本质上是什么都找不到的，因此，修持的方法，就是心既然没有自性，意也没有什么可去执着。要知道心的本质是什么都找不到，也就是心是法身之后，意也就没有剩下什么东西可以执着的。或者说，意，其实没有什么可以去执着的、也没有什么可以去思考的。我们就在这个之上，平等的安住。无分别、无思考、专一、平等的安住。我们用一分钟的时间，做无分别、平等的安住。（修持一分钟）

刚才定中的修持，大家如果平时修持的话就按刚才的修持方法去做即可。接下来，出定之后，怎么修持呢？我们不论行住坐卧任何时候，眼前所看到的色、耳朵听到的声音、香味触、心中所思等等，都视它为显而无实，如梦如幻。这样的一种修持方法，就是「指认乐即法身」。

接下来，先休息五分钟。回来之后会带大家修持「指认乐即报身」以及「指认乐即化身」。在后面第二部分「指认苦即三身」的修持方法也是类似的。了知修持的道理并不困难，但这里的重点是，为了要能够修持，你要亲自去观察、去修持，要产生定解，产生确定，这个就是指引的口诀的修法特点。如果你自己不能够产生定解，你后续是无法修持的。所以你在修持时，一定要亲自实修，并且产生确定。

「指认乐即三身」，我们已经讲完也修持完「指认乐即法身」，接下来会讲解和修持「指认乐即报身」。

「指认乐即报身」，我个人觉得未来大家会很喜欢这个修持。所谓指认乐即报身，就是像先前说的，当我们身体上没有疾病、病痛，心里也没有困难的情形下，所产生快乐的感觉，它本质上就是「报身」。简单来说，「指认乐即报身」就是指认乐的感觉就是观自在菩萨的本质。所以，禅修「乐的这种感觉就是观自在菩萨」就是「指认乐即报身」的修持。

首先，如前述，我们将快乐的感觉作为修持的心的对境。



一开始，先观想自身快乐的感受，立即转为白色的「舍」字。我个人觉得大家不懂藏文的话，禅修中文汉字可能更好。如果懂藏文，左边藏文「舍」字，是要观想它右边的止韵符，就是两个圆圈，带有止韵符的这样一种形状。无论是藏文或中文，首先，观想自己快乐的感受，转变成「舍」字。

接下来观想，从「舍」字放射出无量的光明。这种无量的光明是怎样的场景？你可想象天空中太阳已经升起，大放光明的景象。现在就从你心间的「舍」字，放射出千个太阳一样的无量光明。

接下来，放光之后做供养。这个光的尖端，不仅触及自己，而且遍照所有世界。

光的尖端幻化出不可思议的供养，供养诸佛菩萨。譬如，你可想象饮用的水、洗濯的水，幻化出种种花朵、香、灯、涂香、食物、音乐...等等，不可思议的供养。这些光芒，无余的供养诸佛菩萨。

我们现在就思维，先前所放射出的光芒，幻化出不可思议的供养，是所有供养里面最好里的最好、最精华里的最精华。而且，它所有都一一具足，没有任何缺憾。我们已经对于诸佛菩萨做如此的供养。

接下来，我们供养从心间这个快乐的感觉所转化的「舍」字，放射出无量的光芒，不仅对诸佛菩萨做供养，还广泛照射六道众生，包括地狱、饿鬼和所有众生。我们同时思维，光芒除去了包括地狱在内一切众生的苦和苦因，就像在一个没有空气污染的地方，一旦太阳出来之后，任何黑暗立刻就会得到遣除。所以，类似观想心间所放射出的光芒，照射六道众生之后，一切众生的苦和苦因，立刻得到了消除。

然后，光又收回来，融入到了心间的「舍」字。

接下来，你可以选择「舍」字就代表你自己，观想「舍」字转成一面四臂的观自在菩萨；或者，你可以观想你快乐的感受直接转变成一面四臂的观自在菩萨。我们作如是观想。

代表自身的「舍」字转化成的观自在菩萨，有一面四臂，四只手的前面两只手合十于心间，后方的右手执持着水晶珠鬘，或说是水晶念珠，后方的左手持着白莲花，头、手、脚、脖颈上都有各种环钏装饰，并且身着天衣，天衣是质地轻柔的衣料，全身种种珍宝庄严。现在自身的观自在菩萨是以金刚跏趺坐在莲花月垫之上。

一般观自在菩萨有出家相和在家相两种，这里所观想代表自身的观自在菩萨，是在家相，是一种穿戴各种庄严的报身相。

现在观想自身已是观自在菩萨，额间有代表一切诸佛「身」的本质的白色「喻」字；喉间有代表诸佛「语」的本质的红色「啊」字；心间有代表一切诸佛「意」的本质的蓝色「吽」字。若你不懂藏文，就用中文汉字来观想，也同样可以。

现在，在自己心间，又有一个莲花和月垫，莲花月垫上又有一个带止韵符（右边两个小圆圈）的白色的「舍」字，带着光芒。接着，在自己心间的「舍」字，再度放光，光芒照射普陀洛迦，观自在菩萨的道场，去迎请这位真正智慧尊的观自在菩萨。

迎请来智慧尊观自在菩萨之后，融入自身心间的「舍」字，观想自身成为观自在

菩薩智慧的本质，并且与观自在菩萨无二无别。

然后，自身誓言尊和智慧尊，已无二无别。从心间的「舍」字再次放光，照射到极乐世界，迎请极乐世界以出家身相显现的化身相，红色的阿弥陀佛，一面二臂，在仁达瓦旬努罗卓的释论里面，是说迎请无量寿佛，两者本质上是没有区别的。

阿弥陀佛手执钵，钵里盈满甘露水，现在迎请阿弥陀佛来到你上方之后赐予灌顶，钵中的甘露水注入你自身，全身充满甘露水，清净身语意罪障，并且转化为智慧的本质。



现在，阿弥陀佛钵中甘露水已注入自身，并且盈满全身，就观想自身一切罪障都得到清净，这时甘露水仍不断注入，多余的甘露水，就从你的头顶上方溢出。这时观想你已经是观自在菩萨了。在你的头顶上，出现一尊小小的阿弥陀佛作为顶严，代表你已经获得灌顶。

这时候，不仅你自己转变为观自在菩萨；你所在的世间，不管是发生严重疫情，或者有饥荒、战争的地方，全都转变为净土，转变为观自在菩萨的无量宫。

而且，这时候不仅你自己是观自在菩萨，包括父母在内的一切众生，都转变成观自在菩萨。一切的众生包括蛇，这般没有手脚的众生，也转变成一面四臂的观自在菩萨。再譬如像虫子、螃蟹...等等，不是原来的模样、或新年餐桌上的模样，牠们也转变成一面四臂的观自在菩萨，并且你自身体内的一切众生，一个都不漏下。总归来说，一切众生都转变成一面四臂的观自在菩萨的身相。

此时，你所听到一切的声音，不管是汽车或虫子像蜜蜂、苍蝇...等等的声音、现在外面有新年爆竹的声音，不管任何声音，都转变成「嗡嘛呢叭咪吽」六字真言。如此进行思惟。

前面所说，观想自己的身语意都是观自在菩萨，不仅自己、连一切六道众生都转变成观自在菩萨身语意的本质。这样的修法就称为「指认乐即报身」。

因为今天我们时间不多，希望大家结束之后，可以自己去修持。

接下来是指认「乐即化身」。当我们生起乐的感受时，会有一个喜欢乐的感觉生起来。就像自己喜欢乐的感觉一样，一切众生，就算是蛇，牠都喜欢乐的感受。就算是一条鱼或是一只虫，如果有产生乐的感觉，牠同样会喜欢这种乐的感受。一切众生其实唯一都是喜欢快乐的。当自己身体没有疾病，内心没有困难，产生这种乐的感觉应该怎么思惟呢？接下来就会讲解。

当自己产生快乐，喜爱快乐感觉的时候，该怎么修持呢？当然，对于自己的父母还有亲朋好友，不用多说了，我们肯定都希望他们都获得快乐。而且，不仅仅是自己的父母，还有亲朋好友，包括地狱、饿鬼、畜生...等一切众生，我们都观想和思维自己的这种快乐，能够遍及一切众生。我们都祈愿一切众生都能像我喜爱的快乐一样，都能获得快乐，这样去思维。

我们就要思维，就像我自己所得到的快乐一样，我要将这个快乐回向、施予一切众生。一切众生也像我一样得到快乐。如果有任何遇到困难的众生，也能像我们一样，得到快乐。我们就思维，因为我所施予的快乐遍及一切众生，所有众生和我一样得到快乐。

在语的方面，我们要一再念诵「乐则回施于众乐，愿此利乐满虚空」。

在语的念诵「乐则回施于众乐，愿此利乐满虚空」的同时，心里也去思维将我自己所得到的快乐，回向也就是施予一切众生。一切的众生，都得到了两种的快乐：一

种是暂时得到人和天人的快乐；究竟上，就是一切众生，获得解脱和一切智的果位，这种究竟的快乐。总的来说，凡有虚空的地方就有众生，希望我的利乐可以遍及一切虚空、遍及一切众生。

在思维将自己的快乐施予一切众生的同时，心里要生起非常高兴、喜悦的心，我们就来修持这样一种心。

总的来说，这种修法，是依于你自己的快乐，依于你自己快乐的感觉，能够去修习利他的思维，去修习菩提心，去修习思维成办众生利益的一种心，它其实就是化身的事业。这样的修习，也就是自他交换、世俗菩提心的修持。是相当于化身利他事业的一种修法。以上的修法，就是「指认乐即化身」。

像刚才这样反复去思维的一种修法，就是「指认乐即化身」，接下来，会讲解「转苦为道用」，「指认苦即三身」。

相较于「指认苦即三身」或者说「转苦为道用」，「转乐为道用」是比较容易修持，修持起来比较容易的。「转苦为道用」的修持方法，和刚才所说的是一模一样。

在我们的人生里面，快乐和痛苦都是不断交替。对大多数人来说，痛苦或是遇到困难的时间，在人生里面占的时间会更长一点。所以，你若有能力修持「指认苦即三身」、「转苦为道用」的话，那会更好，对自己会有更大的利益。

如果你能修持「指认苦即三身」、「转苦为道用」，如果你能做到的话，就不会感受到任何痛苦。而且，如果你能好好修持「指认苦即三身」的话，「转苦乐为道用」的修法就可以达到究竟。

任何人遇到苦的时候，都不会喜欢苦，但对于佛弟子来说，情况并非如此。现今有很多上班族身体很容易生病、劳损，我们的心也是如此。但是，我们是有心的。心，最好的一个特质、最好的一个功德，是可以被转化、被修习。我们能够通过修心的方法，使得心可以堪能，不会轻易被痛苦击倒，不管我们身体遇到任何痛苦，心里都不会产生苦的感受。

「转苦为道用」是在什么时候修持呢？就是在自己遇到各种各样内、外的困难，譬如外在的水灾、火灾...等自然灾害，还有各种恐怖的情况；以及内在产生各种不管认得出来或认不出来的疾病...等等，遭遇这些内在、外在的困难时刻，就是应该修持「转苦为道用」的时候。

接下来修持「指认苦即法身」，和前面「指认乐即法身」的方法是一样的。首先，观察痛苦的感受，它到底是物质还是心？修持的方法和「指认乐即法身」的观察方法是一样的。

我们用前面一样的方法去观察，首先，会很容易了知到「苦」，它并不是身体。接着，我们再去观察，苦，到底是不是心呢？和前面的方法一样，心，它的本质是离于生、住、灭，就像虚空一样。所以，心，也不是苦。

然后，我们去找苦到底在哪里，去观察苦这种显相的时候，如前面所说，它是没有生、住、灭，这样的心的本质，究竟离戏的法性，就像虚空一样，它就是法身，就是所谓「本有之法身」。

既然了知到心的本质是全然无自性，我们的意，也就以一种全然无执、无分别、专一平等的方式，尽可能的安住。

以上是定中的修持，出定或是下座之后，无论你听闻或见到世间所遇到的痛苦，都能够一再提醒自己，所有的痛苦都是如梦如幻，显而无实的。特别是在下座之后，你自己遇到各种的困难，你的身体遇到疾病、生意做得不好...等等，你都将困难看成是昨夜恶梦或恐怖电影，它是显而无实，如梦如幻的。以上这种座上和座下的修持，就是「指认苦即法身」的修法。

接下来讲解「指认苦即报身」。你自己遇到任何的痛苦，立刻就观想这个痛苦转化成观自在菩萨，观想方法和前面一样。不仅仅是你自己，你周围一切的外器世间都转为宫殿；一切有情都转变成大悲观自在菩萨。你所听闻一切音声，都转变成六字真言，你也尽力持诵「嗡嘛呢叭咪吽」六字真言。以上的修持就是「指认苦即报身」。

接下来「指认苦即化身」是怎样的呢？就像前面一样，当产生痛苦的感觉时，我们会不喜欢这种感觉。就像自己不喜欢痛苦的感觉，没有一个众生会喜欢痛苦。凡是不喜欢苦的一切众生，不管跟自己的联系是远是近，他们对于你都是唯有恩德的。譬如说，父母以及你的亲朋好友，对你此生都有很大的恩德。其实，一切众生无始以来，都曾经对我们有过这样的恩德。

就像我自己不喜欢痛苦一样的，一切都曾经做过我父母的有情众生，也都不喜欢痛苦。因为一切有情众生，都曾做过自己的父母，都对自己有很大的恩德。所以，就希望这些众生的痛苦，都能够成熟在自己身上。如果自己能够为他们代受痛苦的话，

就祈愿为他们代受痛苦；如果自己能够为他们除去痛苦的话，就祈愿自己为他们除去痛苦，这样的来思维。

不管众生遇到怎样的困难，都祈愿一切如母众生的痛苦，都能够承受在自己身上。并且，如果自己可以代他们感受这个痛苦，他们就不用再去感受，以这样的思维，就是自己代其他一切众生去感受这个痛苦，并且由衷的随喜自己，为自己能够做到这一点而感到喜悦高兴。

譬如说，你今生的母亲，要受某一个苦。但是，你若有机会代她去受苦，让你的母亲不会受苦的话，那个时候，你并不会感到痛苦，你会感到非常高兴、喜悦的。依此类似的，我们去代受一切如母众生的痛苦，也会感受由衷的高兴和喜悦，要这样的来修持。

在语的方面要同时做的修持，是反复念诵「苦则众苦我承担，愿彼苦海悉干涸」。所谓「苦则众苦我承担」，「苦则」的意思是说：如果我自己产生痛苦的感受。「众苦」，就是一切如母的众生他们的痛苦，就祈愿我来承担。另外有一个版本是「愿彼苦海无余悉干涸」，这里是「愿彼苦海悉干涸」，都可以，这样去念诵并这样去思维。在语的方面反复做这样的修持，这就是「指认苦即化身」的修法。

我们平时遇到的苦乐，都是不定的。有时苦；有时乐；有时还有不苦不乐的中性的感受。不管是什么感受，都能采取像前面讲解的方法，来指认它们是法报化三身，而转为道用来修持。

今天我们的这一座，就到这里。本来计划讲解一个半小时，并且修持，最后留半小时做问答。考虑到今天前来的诸位，肯定对佛法修持的兴趣都很浓，所以，我会建议大家，从今开始，都可以一再一再的听闻这个教法，并且从今开始，可以各自实修这个教法，这样会很好。因为考虑到时间因素，我就不做问答。这个是很容易修持的。

今天所传的这个口传，是非常重要的、非常殊胜的。古时候，前辈的祖师只对真正做实修的弟子，才会传这个口诀，不会轻易对大众传这个口诀。因为我们今天有这个难得的机会，所以，我给大家传了这个口诀。因为有很多法友祈请，所以，我现在会先给大家口传，后面有时间再做问答。考虑今天是大年初一，大家可能有聚餐、购物等计划，所以，并不要求您一定要参加后面的问答。

再次请大家发起菩提心来听闻口传。思维为了能够将等虚空的众生都置于无上正等正觉的果位，并且思维为了能够从现在开始，我自己来实修「转苦乐为道用」的口诀。所以，我才会给大家这个口诀。我们以这样的思维来听闻口传。

（进行口传）

以上就是无著贤菩萨《转苦乐为道用之教授》。

在《口诀藏》里面，其中觉囊教授的第四篇，也有和这个相关的一个口诀，我现在也会给这个口传。

（进行口传）

这个口传是觉囊派的，也称为《转苦乐为道用之口诀》。这两个口诀，未来若有翻译成中文，堪仁波切开许可以给大家。各位可以用中文，并不一定要用藏文来修持。

刚才这个第二个口传，我是从怙主宗萨钦哲仁波切尊前获得的，先前详细讲解的，是从堪千贡噶旺秋仁波切尊前获得的。

接下来做问答。

问：观想的「舍」字和四臂观音是面向自己？还是跟自己同方向？请问「舍」字是白光吗？

并不是观想和自己之外的观自在菩萨。那个时候，你自己就是观自在菩萨，你自己面向哪里，他就面向哪里。当然，你观想一切众生都转成观自在菩萨时，要一一详细的观想出那个身相，是很困难的。我们前方放的唐卡，就是帮助你去修持。无论如何，你有这个信念，观想一切众生都转变成像彩虹光芒这种本质的观自在菩萨的身相，就可以了。

问：如果心不在自身，为什么我们无法感受他人的感受，只知道自身的感受呢？

我们可以仔细观察、分析你感受自身的感受，到底是怎么发生的？如果你能够很好的观察，了解它的本质，你就知道这个问题的答案。

我之前在香港大学时，有个学生问了一个很好的问题，他说：「你说心是无法找到，没有任何处所，但这样的话，是谁在思维？谁在忆念？谁在思考，我觉得应该是

有『心』的，证据就是我目前能够思维、能够忆念。」

然后，我回答说，你觉得自己可以思维、忆念，只不过是你自己的一个意念而已。你觉得你能够忆念，只不过是你自己的一个看法而已。你「觉得」你在思维、你「觉得」你在说话，只不过是你的看法、想法。当你去仔细观察的时候，你认为你不能感受到他人的感受，其实，你也是不能感受到你自己的感受的。就像我们前面说，你去观察自己的感受会发现，你也不能感受到你自己的感受。这个就是「指认苦乐即法身」。

问：心找不到，有没有可能是自己寻找的方法或能力不够，找不到一定不存在吗？内心还是会有这样的疑问。

第三世噶玛巴让炯多杰也说过，心的本质并不是实有的，因为，所有圣者佛陀都没有见到过它。就像佛陀他们去观察、去寻找心，所有人用尽所有方法，都没有找到「心」。所谓的一切万法都不是真实的存在，因为一切诸佛都没有真实的见到、找到。

这里并不是一个人花费一生时间去寻找但没能找到，所下的结论；而是无量的诸佛在无数劫的时间里，都在寻找心，但他们都没有找到，所以，才说了这样的一句话。而且至今为止，也没有任何一个人找到过。大家未来如果能找到的话，就能知道「心」到底是是有是了。我说「未来找到」是开玩笑啦，我们对于佛陀是有信心，我们知道无量诸佛花了无数劫的时间，都没有找到心，所以，总归来说，并非你没有穷尽方法却没有找到心，而是因为根本不存在能够找到心的方法。

问：对于伤害过我的人，做不到替他承担，怎么办？

这个问题是我们所有人都会遇到的困难。首先，你不做任何事，就专注在自己的心的话，他人是没有伤害你的机会。为何会有「他人伤害了我」的这种想法？其实是你一再一不再停的思考，「那个人不好，做了不好的事情」，你一再一再的思考才会产生这样的想法。心，它的能力就有这么大。

其实，前面所说的，我们自己培养「心」的习惯，才会变成这样。如果你能习惯指认苦就是法身、是报身、是化身的话，你其实就只会有好的面向，本就如此。所

以，你去习惯去指认自己的心是法报化三身，在究竟上、实相上，并没有任何一个人有伤害过你的。你认为他人伤害过你，从究竟上来说是不存在的。

譬如小孩喜欢计算机游戏，他们为什么会喜欢？是因为他们不断让自己的心习惯于玩计算机游戏，习惯于喜欢计算机游戏，不断的熏习，就会喜欢上电玩游戏。如果你给他一个新的游戏，他心里并不会产生受到伤害的想法。如果他已经熏习了自心，喜欢电玩游戏，你不管给他多少游戏，他都会产生喜欢的心。

所以，同样的，像小孩喜欢电玩游戏，如果我们可以利用痛苦、困难的感受，利用这个机会去指认它是法报化三身，那么，它本质就不是痛苦；它本质上就是法报化三身。所以，我们这样去熏习，有一天，你就会达到像小孩喜欢电玩游戏，你会喜欢这痛苦、困难来到自己身上，从而你可以有机会去修持。

当然，快乐并不会伤害我们，这一点不用多说，我们谁也不会觉得受到快乐的伤害。就像前面所说，我们如果可以利用痛苦作为修持的机会，指认它是三身，就给了我们快乐。你若能做到这样，就解脱于一切的伤害。当然，这并不是一个幻想，为了让大家开心，我捏造出来的东西。因为心，有非常强大的转变能力。你让心去熏习任何东西，它都能够产生某一种习惯，它有这么大的能力。就像制作食子的材料、或者泥土，你可以把它捏塑成任何想要的形状，我们的心，其实就具有这样的能力。

佛陀所传下的这些口诀，就是一定能够让你脱离痛苦的一种解药。至于你能不能脱离痛苦，就取决于你有没有去修持它。虽然，他人看上去，你可能在经受痛苦，但你若能修持这些口诀，你自己内心完全不会感受痛苦。相反的，他人可能看你非常富有、快乐，但当事人自己可能经常失眠，这种情况都是有的。

问：法身就是什么都找不到吗？

法身就是心的本质。就像前面说的，《大手印祈愿文》里面所说，心并非实有存在的，因为一切诸佛都没有见到过它；而心也并非断灭、什么都没有，因为一切轮回的基础都是法性、心的本质。所以说，心的本质并非实有存在，也并非什么都没有。

问：乐，分享，没问题；但是苦，代受，万一真的实现，怎么办？

如果真的实现，那就最好了！如果你真能做到，那不是很好吗？你的父母、还有

一切如母众生、南瞻部洲上所有众生，都能真实的获得快乐，这不是非常好吗？现在我们的修持，正因为我们能力不够，所以，我们才要去思维：我们要代受众生痛苦。那是因为我们目前还没有能力真的去代受。

一般来说，众生所感受到的快乐和痛苦，是他们各自的业果。将他人的业果取受过来，是做不到的。不管，我们有强大的心的力量，说要承受他人的痛苦，其实，因为是他人的业，是无法真正转移的。

其实，我觉得修持，是去除你自己的痛苦而做的修持。他人的痛苦是他人的业，所以无法转移；但你做代受他人痛苦的修持，是会消除了自己的痛苦。其实，你去思维，将他人的痛苦，真实的全部承担过来的修心，是培养勇气的方法。我们觉得现在无法承担，是因为我们没有勇气，可能别人说一句话或者给我们一个脸色，就觉得无法承受，这是我们的心的没有勇气的缘故。我们现在就要去修习，让自己的心，不惧怕任何的情境、任何的人，如果你能做到的话，你就成为真正的菩萨了。

为了让自己的心变得非常有勇气，最好的方法就是将一切众生的痛苦都承担过来，这样一种自他交换的菩提心的修持，就是前面所说「指认苦乐即化身」的修持。

问：请问口诀和窍诀有何不同，上师传授口诀和窍诀时，作为弟子应该注意什么？

首先，口诀和窍诀，名词不同，但本质上相同。所谓的口诀、窍诀，就是将非常难懂、非常困难的修法，以非常易懂、非常容易修持的方法来教授，就称为口诀或窍诀。作为弟子在上师传授口诀、窍诀时，你应该提醒自己将佛陀视为导师，将佛陀所传的口诀视为道，将一切圣僧视为道上的友伴。在你能够真实产生这些想法之前，需要一再反复的去思维。听法的方式和其他论典中所说的弟子应该如何听法的方式是一样的，这里并无不同。特殊的地方就是你对所听受的口诀，要有一个誓言：从听受开始，要尽我所能去修持它，要有这样的想法。

问：请问心的生、住、灭中，如何抉择心是无生的？请问，抉择心是法身，修习圆满的标准是什么？

如何抉择心是无生的呢？就是前面讲解的方法，你去观察心，就会知道心为何是

无生的。如果要详细了解的话，要去学习《入中论》、《入菩萨行论·第九智能品》，要学习《中观根本慧论》和《中观四百论》。

抉择心是法身，修习圆满的标准，就是你自己已经获得确定，你已经有定解，不再有疑惑，其实一般闻思修的圆满标准，都是你自己获得了确定。以「转苦乐为道用」口诀为例，你修习圆满的标准是什么？不论任何众生对你做任何伤害，你都不会将它视为伤害。换句话说，已经不存在他人伤害你这件事了，因为一切伤害，你都不会将它视为伤害，而且当其他众生需要你布施一点什么给他们的时候，你会生起巨大的快乐，你能够有这个机会，进行布施，就像阿罗汉住于灭尽定的这种快乐一样，你会生起如此巨大的快乐。

今天的开示到这里，我们一起回向。

我们今天一起来听闻、修持的也称为「一座修心之口诀」的法，我们百分之百肯定是积累了无量的善根，这点毫无疑问。我们将以这座法的善根为例，将一切的过去、现在、未来三世所积累的善根，一切轮回、涅槃所积累的善根，都回向给等虚空的众生，祈愿他们可以证得无上正等正觉的果位，并且回向给佛法长久住世，回向给一切持教的大德——不管是行住坐卧每时每刻都在利益众生的持教者，都能长寿，并祈愿我们的善根，可令一切众生身体没有病痛，心里没有苦恼，一切所愿都能达成。

愿以此功德 普及于一切

我等与众生 皆共成佛道

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

我此普贤殊胜行 无边胜福皆回向

普愿沉溺诸众生 速往无量光佛刹



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

愿此诸贤圣 生生常不离
随在何佛国 共兴扬佛法
凡诸见闻者 赞叹及称扬
纤悉善因缘 同归华藏海
我发如是愿 广大不可穷
极尽未来时 究竟心圆满

希望大家可以享用新年快乐的时候能够修持指认三身、转为道用！