



神变日学习 《圣无量寿智大乘经》

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切 ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2026 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣谢

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，于 2024 年 2 月 24 日（神变日），应佛典传承计划 84000 之祈请，为其“佛典系列讲座”于线上赐予此开示。“84000”是一个致力于将佛陀言教完整翻译为现代语言的非盈利组织。“萨迦传承”于 2026 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由 Katherin Gaston、Manuela Lutz、Maria Julia Silva 慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



导读

《圣无量寿智大乘经》如明灯，微光初现，便能照亮心灵深处，随时间愈发显现其殊胜。即便是短暂接触，也能在心中留下印象，并随时间愈加深入人心。其利益的获得，并非来自匆忙或敷衍的阅读，而在于真诚研习、正信正行，以及稳健而用心的反复修持。

反复阅读此经，可以使理解日益加深，使心更契合佛陀所示之道。其教导虽静默，却恒久不衰——如同河流缓缓侵蚀岩石，渐渐显现其中的本质。

关于本书经典版本与译名之说明

本书标题及法王开示所依据之经典，为藏文大藏经《甘珠尔》（Kangyur）中之《圣无量寿智大乘经》（梵文：Ārya-
aparimitāyurjñāna-nāma-mahāyāna-sūtra；编号：Toh 674）。

为利读者研读，特就本经之版本与译名作以下说明：

一、区分易混淆经典

读者需注意，本经译名虽含有“无量寿”，但其内容与净土宗常用之《无量寿经》（即《大阿弥陀经》）或《佛说观无量寿佛经》完全不同。后者主要描述西方极乐世界阿弥陀佛及其愿力；而本经（Toh 674）则是以安住于上方世界（天顶方向）的“无量寿智如来”为本尊。此本尊在藏传佛教传承中又被尊称为“长寿佛”，其教法侧重于消除非时横死、增延现世寿命与智慧。

二、汉译版本对照

根据 84000 佛典传承计划（84000: Translating the Words of the Buddha）所出版之英文译本考证，本经在汉文《大正新修大藏经》中共有两部对应之早期译本：

1. 《佛说圣大乘无量寿王如来陀罗尼经》（大正藏第 936 部）：由唐代法成大师译出。参见：<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0936>

2. 《佛说大乘圣无量寿决定光明王如来陀罗尼经》（大正藏第 937 部）：由宋代法天大师译出。参见：<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0937>

三、本书译名选取

由于法王本次开示系以藏文大藏经为基准，为求与藏文及梵文原意最为贴近，并区别于常见之净土经典，故本书统一采用《圣无量寿智大乘经》作为书名与经名。

四、延伸阅读

相关学术背景与各语种对照，读者可参照 84000 计划之官方网站：<https://84000.co/translation/toh674>。读者亦可自行查阅大正藏之对应经号，以深入了解汉、藏传承在文字与陀罗尼上的异同。

神变日学习 《圣无量寿智大乘经》

祝大家藏历新年快乐！今天我身在菩提伽耶——这里是悉达多太子在菩提树下成佛之地。从凡夫的眼光来看，这里见证了他圆满觉悟的奇迹。今天是藏历正月十五，这个月被称为“神变月”，今天这个特别的日子则称为“殊胜神变日”（Chotrul Düchen）。这一日非常殊胜，其殊胜程度几乎堪比纪念佛陀诞生、成道、涅槃的卫塞节（佛诞日），是佛教历法中最神圣的日子之一。

佛成觉后的大部分时间，都在自己曾结夏安居的舍卫城度过。从藏历正月初一至十五，佛陀在城中展演了许多神变法。因此，这个月被称为“神变月”，藏语称为“布姆朱尔达瓦”，意为“一个月的功德乘以十万”。

例如，初一那天，佛陀种下一根牙签^[1]，牙签长成一棵大树，枝繁叶茂，芳香四溢，令人心旷神怡。初二，他神变出两座珍宝山，山上生长着供人类和动物享用的庄稼与草木。初二和初三，佛陀又神变出一个湖泊，其中盛开着五彩莲花，色彩绚丽，香气扑鼻。此后每日，佛陀都展演不同的神变。正月十五，他神变出许多盛

满珍馐的容器。当佛陀将手掌放在地上或击地时，许多地狱众生因此得以解脱。

在如此吉祥神圣的日子里，我们的一切所行都会成倍乃至成百上千倍地增长。例如，若我们研习经文，其福德会倍增。平日学经与圣日学经大有不同，因此今天我们准备学习《圣无量寿智大乘经》。

然而，要具足大福德并令此行为具义，关键在于拥有正确的意图与动机。缺乏正确的动机，我们的学经便与世俗行为无异。若想所行具义、有力，成为蓬勃而有生机的行为，就必须具足正确的意图与动机。

为了生起学习此经的正确动机，我们应当思惟：学习经文并非仅为世俗之果，也非仅为今生利益，更非为了来世的更高转生——这些都是轮回之果。伟大的怙主佛陀为契合众生的不同心识，给予了无量教法。所有这些珍贵而深远的教法，其目的都不是为了轮回果报。佛陀从未为了轮回果报而传授一个字的教法——所有教法皆旨在引导有情众生从痛苦与不满趋向暂时与究竟的安乐，使所有众生无一例外地证得解脱与觉悟。

我们的动机，是能否通过学习此经积聚广大福德的关键。这不仅取决于学习时的身语行为，更取决于我们的动机。具足正确的动机，学习便能对心产生深远影响，成为获得解脱与证悟的因。

我们必须以佛陀宣说法教的同一目的来学习此经以及任何佛法教义，如此才能成为真正的佛弟子。

若我们学法的目的仅为今生利益，或仅为获得世间果报，那便违背了佛陀传法的本意。佛陀的教法，是为了将我们从轮回中解脱，引领至解脱与证悟之境界。

轮回与超越轮回是相互对立的，正如房屋的内部与外部一般：若有人身在屋内，便不可能同时身在屋外。同样，佛陀传法的本意是引导我们从轮回中解脱；倘若我们的动机是停留在轮回之中，那么这两种目的便彼此对立。

若我们的目的与佛陀传法的目的相悖，就不可能真正追随佛陀，也无法领受佛陀教法的加持。因此，具备正确的目的至关重要。

从整个轮回中获得解脱，并非指身体上的解脱，它并不意味着肉身要离开世间，而是指我们的心需要超越烦恼障的遮蔽。

例如，当世尊住世时，他的身体出现在菩提伽耶、鹿野苑、王舍城等地，但这并不意味着他仍在轮回之中。世尊的色身虽然在世间，但他已证得觉悟。解脱与成觉，皆是心的果，是每一位佛弟子应当成就的。

我们应当从轮回中解脱，也就是从烦恼障的遮蔽中解脱。当最终从所知障中解脱时，便是成就真实佛果之时。我们自身也能成为圆满正等正觉，或说全然觉悟的众生。

但要做到这一点，我们需要具足全然的出离心、无量的慈心、无量的悲心，以及菩提心。我们应怀持这些来致力于佛法活动，例如我们今日正在做的——学习《圣无量寿智大乘经》。

此经以礼敬诸佛菩萨开篇，紧接序分的是正宗分。世尊在舍卫国，与数百位具足戒的比丘及许多大菩萨同处一处时，宣说了这部经。

那时，世尊对文殊师利说：上方有一名为“无量寿智”的世界，阿弥陀佛就住在那里。阿弥陀佛是长寿本尊，常住彼界。如经中所说：“维持延续寿命，使寿命达其上限，为众生教导佛法。”他具足圆满寿命，已成就无死之寿。同时，他也将神圣的秘密法门传授给具福德的弟子。

然后佛陀说：“文殊师利，谛听，南瞻部洲的人类寿命短暂。”经中亦云——例如《阿毗达摩俱舍论》中指出：“南瞻部洲众生寿命，从十岁到无量寿，无有固定。”有时众生寿命仅十年，有时则可无量，但大多数时候介于两者之间。一般而言，人类寿命不超过一百岁。

人身非常宝贵，因为它提供了践行圣法的机会。从四个角度来看，这样宝贵的人身极难得：因的角度、喻的角度、数量角度以及本性角度。若能通过践行圣法以有意义的方式使用人身，这宝贵的人身便能带来极大裨益。我们可以借此珍宝人身，为一切有情众生的解脱与觉悟而努力。

因此，珍宝人身极具利益——甚至比如意宝更有价值。若你找到如意宝，它可以给予你今生的所有物资，但无法带来究竟的幸福，也无法超越今生的束缚。

然而，通过正确的佛法践行，我们获得的幸福不仅限于今生，也不仅限于来世——而是佛果的究竟幸福。这种究竟的幸福将永恒持续，永不衰减。因此，我们说，若能以正确的方法使用这一宝贵的人身，便能带来极大的裨益与福德。

同时，生命^[2]是无常的，不会永远存续。凡生者，终必死去。我们一旦出生，便无力永生。此外，生命非常脆弱，极易因各种内外因素而丧生。

自出生那一刻起，随着年月日的流逝，我们便不断走向死亡。由于寿数无定，何时死去全然未知。如我们所知，有的人胎死腹中，有的人一出生便夭折。人们在不同年龄离世，我们无法确定能否活到老年。

影响寿命的因素有很多，而能延长寿命的有利条件却极为稀少。在这个世界上，活过百岁的人非常罕见，大多数人在百岁之前便去世。正如经中所说：“人寿不超过一百岁，多数人被视为早死。”

接着，佛陀说：“文殊师利，凡书写，或令他人书写名为《称赞如来无量寿之功德》的法语者；甚至只是听闻其名或诵读其名

者；乃至抄写一份经文置于家中，并供以鲜花、香水、熏香及花鬘者，寿将尽时，仍能活至百岁。”^[3]

换言之，仅仅通过抄写这部经文，或请他人抄写；甚至只是听闻经名、阅读经文，或将经文收藏在家中并供养，便可活至百岁。这大有裨益，确实能够延寿。

然而，如果我们希望获得此利益，就必须如我一开始所说——具足正当的动机。若在诵读、抄写此经，或请他人抄写，或听闻其名等行为时怀有世俗动机，便无法获得此利益。这并非经文无益，而是因为我们缺乏正确的动机来承受加持。

我们进行任何佛法活动，都需要具足正确的动机。如果我们的的心念是“我想活得久，以便享受生活、做更多生意或从事其他世俗事务”，那么诵读或抄写这部经文便无法带来延寿的利益，因为动机不正。

有人可能会想“我想长寿，这样就能打败我的敌人”，或生起类似念头，在这种情况下，动机不纯净，已受负面思想污染。在佛法践行中，愤怒及其他烦恼无立锥之地，我们无法以负面思想来行持佛法。佛法践行应以非暴力和彻底出离为基础，尤其是大乘践行，更以无量慈心、无量悲心与菩提心为根本。

我们应怀着这样的心念践行佛法，无论是抄写、诵读，还是听闻《圣无量寿智大乘经》的经名。若伴随正确的动机行持，便可能寿至百岁。

接着，佛陀说：“文殊师利，凡听闻无量寿智定光明王如来^[4]一百零八名号的众生，其寿命将得延长。那些寿命将尽的众生，持诵这些名号，寿命亦能延长。”

也就是说，若有众生寿命将尽，只要听闻这一百零八名号，便能延长生命。

通常，我们说有三种枯竭：寿命枯竭、福德枯竭和业力枯竭。若其中一种枯竭，都有方法可以延缓死亡。

例如，如果寿命枯竭，可以诵读《圣无量寿智大乘经》，或修持长寿本尊，如阿弥陀佛，从而恢复生命，延长寿命。若业力枯竭，则可行种种善业来延寿；若福德枯竭，则可积累更多福德。

此外，还可通过践行长寿本尊、诵读类似本经，或行放生、为饥渴众生施食施饮等善行，增益寿命与福德。

这些行为能够修复枯竭，从而延长寿命。经中特别指出，当我们的寿命将尽时，诵读或听闻一百零八名号，便能延长并增长寿命。

接着，经文说：“因此，文殊师利，希望长寿的善男子善女子，若听闻、抄写，或令他人抄写如来无量寿佛的一百零八名号，便能获得此等功德与利益。”

一百零八名号是指经中所记载的长咒。

接着，经文说：“文殊师利，凡抄写，或令他人抄写如来这一百零八名号，将其制成卷轴供奉于家中并诵读者，寿将尽时，仍能延至百岁。离世时，将生于名为无量功德聚的无量寿佛^[5]佛刹。”

我不会逐字逐句讲解整部经文。总体而言，生命极为重要，因为它提供了进行精神修行或佛法践行的机会。宝贵的人身极其难得，获得它非常有益，并具福德。因此，当我们拥有此生命时，应当将其用于有意义的目的。

如果我们只是为了生存而度此生命，别无所为，那是非常令人惋惜的。我们既浪费了这个践行佛法的宝贵机会，也浪费了珍贵的人身——正如我之前所说，从因、本性、时机与示例等多个角度来看，人身极为难得。因此，以有意义的方式度此一生非常重要。

甚至动物的行为也只是为了生存，并没有更高的目的。牛、马努力活着，只为获得足够的食物维持生命。它们像人一样，也能为生计而劳作。但我们作为人类，拥有宝贵的人身，智慧远胜于动物。我们有机会践行佛法，可以进行经年学习、思维审察和禅修，这是动物无法做到的。

因此，如果我们只是为了生活而度过时间，那便与动物无大异。当我们拥有如此宝贵的人身，却未能以有意义的方式使用时，这便是一种过失。

有两件事需要注意：若对今生执着，便不正确；但与此同时，我们必须关心和照顾此生。我们应努力延长生命，以便有更多时间和机会践行圣法。对今生的执着会破坏自己的修行。如果我们在佛法践行上投入大量精力，却出于对今生的执着，那便无法累积福德或在法道上进步。实际上，若以世俗执着来践行佛法，我们根本不能算是真正的佛法行者。

正如文殊师利在其授予萨千·贡噶宁波（法力高深·欢喜精髓）的《远离四执》首句中明确指出：“若对今生执着，你就不能算是修心之人或行者。”

因此，放下对今生的执着或依恋非常重要。在大师仲敦巴所处的噶当时代，有一个人在做转绕修行。仲敦巴大师告诉他，应停止此行，而专注于佛法践行。按照大师的建议，他开始诵经。之后，仲敦巴又告诫他，停止诵经，去进行禅修。随后，仲敦巴说：“不错，但现在你应当专注于佛法践行。”

最后，这个人问尊者何为佛法践行，仲敦巴回答说：“你必须放下对今生的执着或依恋，然后才能践行真正的佛法。”

总之，如果我们对今生有执着，无论进行何种佛法活动，都不是真正的佛法践行。我们或许称之为佛法践行，但实际上并非如此。

正如我所说，我们不应对今生有执着；但同时，需要照料此生。我们应以有意义的方式使用这特别的人身。我喜欢用一个比喻：就像使用纸杯一样。我们保管纸杯，使用过后，也应不带任何贪执或依恋地丢弃它。同样，当拥有这特别的人身时，也应以正确的方式运用。最终，我们必须放下它——此生终将结束，无人能永葆生命。

世上没有人能让自己的生命维持百年，更别说几个世纪。我们必须毫无执着地放下它。执着只会带来更多痛苦，不仅让我们的内心受苦，也可能使亲人、家人和朋友受苦。因此，我们应以有意义的方式度过此生，并在生命终结时，毫无执着或依恋地面对它。

这部经由诸佛所教导，是一部殊胜且极具加持的经文。我们应毫无疑问与犹豫地，以正确的动机来诵读此经。在诵持时，应恰当地诵读；诵读结束后，应正确地回向。

即使那些不了解经文含义，不明白这一百零八名号或陀罗尼意义的人，仅通过听闻，也能够从中获益，并最终引导他们为了一切有情众生而成就佛果。总而言之，诵读、抄写、听闻此经，

或将其珍藏于家中并供养——这些行为都能带来诸多暂时与究竟的利益。

通过这部经文，人们能够获得无量福德。我们无法衡量由此践行所能累积的福德。经中说，对此经作供养，等同于对十方诸佛作供养、恭敬或顶礼。

在这部经的末尾，还包含关于六度的吉祥祈愿文。六度指：布施度、持戒度、安忍度、精进度、静虑度和智慧度。

我的英文能力十分有限，因此请不要将我使用的词语视为准确的翻译，请以可靠的译文为准。我所用的词语仅为个人表达，但我希望能够传达我想向大家表达的信息。

我受请传授此部经典的口传，因此现在将以藏文诵读。

【口传进行中】

最后，在这个殊胜的佛陀神变日，我们学习了《圣无量寿智大乘经》。由此累积的任何福德，连同我们所有的福德，皆回向于一切有情众生，使其成就佛果。尤其应将所有福德回向给我们的根本咕噜们，祈愿他们长寿安康，常转法轮。谢谢大家。

注释:

[1] 又译为剔牙棒。

[2] 这里的生命指的是一段身心合一的状态（示现活着），时间到了则身心分离（示现死去），而并不单指心，佛法见证到的某个层面的真相是身体会死但心不会死。

[3] 此处关于书写、受持及供养本经之功德，于汉文大藏经中有两部译本对应：

- 唐译本《佛说圣大乘无量寿王如来陀罗尼经》（大正藏 T936，法成译）：

“曼殊室利！若有众生，书写此称赞无量寿如来功德法门，若自书、若教人书，若闻名字，若读若诵……以诸花香、鬘、涂香、抹香等供养。如是众生，寿尽之后，复得增长至一百岁。”

- 宋译本《佛说大乘圣无量寿决定光明王如来陀罗尼经》（大正藏 T937，法天译）：

“妙吉祥！若有众生，于此称扬赞叹无量寿决定光明王如来名号功德经法，若自书写、若教人书写，或但听闻其名……或以种种华、鬘、涂香、末香，供养此经。如是之人，现生寿命不尽，便能活满一百岁。”

[4] 无量寿智定光明王如来：此为本尊之完整名号（梵：Aparimitāyurjñāna-suviniścita-tejorāja-tathāgata）。

- 无量寿智（Aparimitāyurjñāna）：象征福德（寿命）与智慧之双运，这是将其与一般弥陀教法区分的关键。

- 决定 / 定（Suviniścita）：意指此觉悟能量极其坚固、无可动摇。

• 威光王 (Tejorāja): 或译“炽盛王”。Tejo 意为威德、烈火或光明, 象征本尊如火炽盛的红光, 能破除死亡之阴影。汉传大正藏 T937 译本名号简译为“无量寿决定光明王如来”。

[5] 无量寿如来: 梵文 Tathāgata Aparimitāyus。在藏传佛教传统中, 本尊常被尊称为“长寿佛”。在本经中, 此名号常与“无量寿智如来”(Aparimitāyurjñāna) 互换使用。需注意此尊在方位上居于“天顶”(Zenith), 与西方极乐世界的阿弥陀佛 (Amitābha) 在法相与本愿上有所区别。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“萨迦传承”——把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2026 ©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有