



神變日學習 《聖無量壽智大乘經》

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切 ■ 著

「薩迦傳承」翻譯小組 漢譯

Translated by "The Sakya Tradition" Translation Team



「薩迦傳承」出版

"The Sakya Tradition" Publications

2026 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

「薩迦傳承」出版

<https://sakyatradition.org>

電郵 : info@sakyatradition.org

微信公眾號 : sakyatradition

微博 : sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 薩迦傳承 The Sakya Tradition

Soundcloud: the-sakya-tradition

Twitter: Sakya_Tradition

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，於 2024 年 2 月 24 日（神變日），應佛典傳承計畫 84000 之祈請，為其「佛典系列講座」於線上賜予此開示。「84000」是一個致力於將佛陀言教完整翻譯為現代語言的非盈利組織。「薩迦傳承」於 2026 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。「薩迦傳承」是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教，同時「薩迦傳承」翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇由 Katherin Gaston、Manuela Lutz、Maria Julia Silva 慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

以此功德，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。



導讀

《聖無量壽智大乘經》如明燈，微光初現，便能照亮心靈深處，隨時間愈發顯現其殊勝。即便是短暫接觸，也能在心中留下印象，並隨時間愈加深入人心。其利益的獲得，並非來自匆忙或敷衍的閱讀，而在於真誠研習、正信正行，以及穩健而用心的反覆修持。

反覆閱讀此經，可以使理解日益加深，使心更契合佛陀所示之道。其教導雖靜默，卻恆久不衰——如同河流緩緩侵蝕岩石，漸漸顯現其中的本質。

關於本書經典版本與譯名之說明

本書標題及法王開示所依據之經典，為藏文大藏經《甘珠爾》（Kangyur）中之《聖無量壽智大乘經》（梵文：Ārya-*aparimitāyurjñāna-nāma-mahāyāna-sūtra*；編號：Toh 674）。

為利讀者研讀，特就本經之版本與譯名作以下說明：

一、區分易混淆經典

讀者需注意，本經譯名雖含有「無量壽」，但其內容與淨土宗常用之《無量壽經》（即《大阿彌陀經》）或《佛說觀無量壽佛經》完全不同。後者主要描述西方極樂世界阿彌陀佛及其願力；而本經（Toh 674）則是以安住於上方世界（天頂方向）的「無量壽智如來」為本尊。此本尊在藏傳佛教傳承中又被尊稱為「長壽佛」，其教法側重於消除非時橫死、增延現世壽命與智慧。

二、漢譯版本對照

根據 84000 佛典傳承計畫（84000: Translating the Words of the Buddha）所出版之英文譯本考證，本經在漢文《大正新修大藏經》中共有兩部對應之早期譯本：

1. 《佛說聖大乘無量壽王如來陀羅尼經》（大正藏第 936 部）：由唐代法成大師譯出。參見：<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0936>

2. 《佛說大乘聖無量壽決定光明王如來陀羅尼經》（大正藏第 937 部）：由宋代法天大師譯出。參見：<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0937>

三、本書譯名選取

由於法王本次開示系以藏文大藏經為基準，為求與藏文及梵文原意最為貼近，並區別於常見之淨土經典，故本書統一採用《聖無量壽智大乘經》作為書名與經名。

四、延伸閱讀

相關學術背景與各語種對照，讀者可參照 84000 計畫之官方網頁：<https://84000.co/translation/toh674>。讀者亦可自行查閱大正藏之對應經號，以深入瞭解漢、藏傳承在文字與陀羅尼上的異同。

神變日學習 《聖無量壽智大乘經》

祝大家藏曆新年快樂！今天我身在菩提伽耶——這裏是悉達多太子在菩提樹下成佛之地。從凡夫的眼光來看，這裏見證了他圓滿覺悟的奇跡。今天是藏曆正月十五，這個月被稱為「神變月」，今天這個特別的日子則稱為「殊勝神變日」（Chotrul Düchen）。這一日非常殊勝，其殊勝程度幾乎堪比紀念佛陀誕生、成道、涅槃的衛塞節（佛誕日），是佛教曆法中最神聖的日子之一。

佛成覺後的大部分時間，都在自己曾結夏安居的舍衛城度過。從藏曆正月初一至十五，佛陀在城中展演了許多神變法。因此，這個月被稱為「神變月」，藏語稱為「布姆朱爾達瓦」，意為「一個月的功德乘以十萬」。

例如，初一那天，佛陀種下一根牙籤^[1]，牙籤長成一棵大樹，枝繁葉茂，芳香四溢，令人心曠神怡。初二，他神變出兩座珍寶山，山上生長著供人類和動物享用的莊稼與草木。初二和初三，佛陀又神變出一個湖泊，其中盛開著五彩蓮花，色彩絢麗，香氣撲鼻。此後每日，佛陀都展演不同的神變。正月十五，他神變出許多盛

滿珍饈的容器。當佛陀將手掌放在地上或擊地時，許多地獄眾生因此得以解脫。

在如此吉祥神聖的日子裏，我們的一切所行都會成倍乃至成百上千倍地增長。例如，若我們研習經文，其福德會倍增。平日學經與聖日學經大有不同，因此今天我們準備學習《聖無量壽智大乘經》。

然而，要具足大福德並令此行為具義，關鍵在於擁有正確的意圖與動機。缺乏正確的動機，我們的學經便與世俗行為無異。若想所行具義、有力，成為蓬勃而有生機的行為，就必須具足正確的意圖與動機。

為了生起學習此經的正確動機，我們應當思惟：學習經文並非僅為世俗之果，也非僅為今生利益，更非為了來世的更高轉生——這些都是輪迴之果。偉大的怙主佛陀為契合眾生的不同心識，給予了無量教法。所有這些珍貴而深遠的教法，其目的都不是為了輪迴果報。佛陀從未為了輪迴果報而傳授一個字的教法——所有教法皆旨在引導有情眾生從痛苦與不滿趨向暫時與究竟的安樂，使所有眾生無一例外地證得解脫與覺悟。

我們的動機，是能否通過學習此經積聚廣大福德的關鍵。這不僅取決於學習時的身語行為，更取決於我們的動機。具足正確的動機，學習便能對心產生深遠影響，成為獲得解脫與證悟的因。

我們必須以佛陀宣說法教的同一目的來學習此經以及任何佛法教義，如此才能成為真正的佛弟子。

若我們學法的目的僅為今生利益，或僅為獲得世間果報，那便違背了佛陀傳法的本意。佛陀的教法，是為了將我們從輪迴中解脫，引領至解脫與證悟之境界。

輪迴與超越輪迴是相互對立的，正如房屋的內部與外部一般：若有人身在屋內，便不可能同時身在屋外。同樣，佛陀傳法的本意是引導我們從輪迴中解脫；倘若我們的動機是停留在輪迴之中，那麼這兩種目的便彼此對立。

若我們的目的與佛陀傳法的目的相悖，就不可能真正追隨佛陀，也無法領受佛陀教法的加持。因此，具備正確的目的至關重要。

從整個輪迴中獲得解脫，並非指身體上的解脫，它不意味著肉身要離開世間，而是指我們的心需要超越煩惱障的遮蔽。

例如，當世尊住世時，他的身體出現在菩提伽耶、鹿野苑、王舍城等地，但這並不意味著他仍在輪迴之中。世尊的色身雖然在世間，但他已證得覺悟。解脫與成覺，皆是心的果，是每一位佛弟子應當成就的。

我們應當從輪迴中解脫，也就是從煩惱障的遮蔽中解脫。當最終從所知障中解脫時，便是成就真實佛果之時。我們自身也能成為圓滿正等正覺，或說全然覺悟的眾生。

但要做到這一點，我們需要具足全然的出離心、無量的慈心、無量的悲心，以及菩提心。我們應懷持這些來致力於佛法活動，例如我們今日正在做的——學習《聖無量壽智大乘經》。

此經以禮敬諸佛菩薩開篇，緊接序分的是正宗分。世尊在舍衛國，與數百位具足戒的比丘及許多大菩薩同處一處時，宣說了這部經。

那時，世尊對文殊師利說：上方有一名為「無量壽智」的世界，阿彌陀佛就住在那裏。阿彌陀佛是長壽本尊，常住彼界。如經中所說：「維持延續壽命，使壽命達其上限，為眾生教導佛法。」他具足圓滿壽命，已成就無死之壽。同時，他也將神聖的秘密法門傳授給具福德的弟子。

然後佛陀說：「文殊師利，諦聽，南瞻部洲的人類壽命短暫。」經中亦雲——例如《阿毗達摩俱舍論》中指出：「南瞻部洲眾生壽命，從十歲到無量壽，無有固定。」有時眾生壽命僅十年，有時則可無量，但大多數時候介於兩者之間。一般而言，人類壽命不超過一百歲。

人身非常寶貴，因為它提供了踐行聖法的機會。從四個角度來看，這樣寶貴的人身極難得：因的角度、喻的角度、數量角度以及本性角度。若能通過踐行聖法以有意義的方式使用人身，這寶貴的人身便能帶來極大裨益。我們可以借此珍寶人身，為一切有情眾生的解脫與覺悟而努力。

因此，珍寶人身極具利益——甚至比如意寶更有價值。若你找到如意寶，它可以給予你今生的所有物資，但無法帶來究竟的幸福，也無法超越今生的束縛。

然而，通過正確的佛法踐行，我們獲得的幸福不僅限於今生，也不僅限於來世——而是佛果的究竟幸福。這種究竟的幸福將永恆持續，永不衰減。因此，我們說，若能以正確的方法使用這一寶貴的人身，便能帶來極大的裨益與福德。

同時，生命^[2]是無常的，不會永遠存續。凡生者，終必死去。我們一旦出生，便無力永生。此外，生命非常脆弱，極易因各種內外因素而喪生。

自出生那一刻起，隨著年月日的流逝，我們便不斷走向死亡。由於壽數無定，何時死去全然未知。如我們所知，有的人胎死腹中，有的人一出生便夭折。人們在不同年齡離世，我們無法確定能否活到老年。

影響壽命的因素有很多，而能延長壽命的有利條件卻極為稀少。在這個世界上，活過百歲的人非常罕見，大多數人在百歲之前便去世。正如經中所說：「人壽不超過一百歲，多數人被視為早死。」

接著，佛陀說：「文殊師利，凡書寫，或令他人書寫名為《稱讚如來無量壽之功德》的法語者；甚至只是聽聞其名或誦讀其名

者；乃至抄寫一份經文置於家中，並供以鮮花、香水、熏香及花鬘者，壽將盡時，仍能活至百歲。」^[3]

換言之，僅僅通過抄寫這部經文，或請他人抄寫；甚至只是聽聞經名、閱讀經文，或將經文收藏在家中並供養，便可活至百歲。這大有裨益，確實能夠延壽。

然而，如果我們希望獲得此利益，就必須如我一開始所說——具足正當的動機。若在誦讀、抄寫此經，或請他人抄寫，或聽聞其名等行為時懷有世俗動機，便無法獲得此利益。這並非經文無益，而是因為我們缺乏正確的動機來承受加持。

我們進行任何佛法活動，都需要具足正確的動機。如果我們的心念是「我想活得久，以便享受生活、做更多生意或從事其他世俗事務」，那麼誦讀或抄寫這部經文便無法帶來延壽的利益，因為動機不正。

有人可能會想「我想長壽，這樣就能打敗我的敵人」，或生起類似念頭，在這種情況下，動機不純淨，已受負面思想污染。在佛法踐行中，憤怒及其他煩惱無立錐之地，我們無法以負面思想來行持佛法。佛法踐行應以非暴力和徹底出離為基礎，尤其是大乘踐行，更以無量慈心、無量悲心與菩提心為根本。

我們應懷著這樣的心念踐行佛法，無論是抄寫、誦讀，還是聽聞《聖無量壽智大乘經》的經名。若伴隨正確的動機行持，便可能壽至百歲。

接著，佛陀說：「文殊師利，凡聽聞無量壽智定光明王如來^[4]一百零八名號的眾生，其壽命將得延長。那些壽命將盡的眾生，持誦這些名號，壽命亦能延長。」

也就是說，若有眾生壽命將盡，只要聽聞這一百零八名號，便能延長生命。

通常，我們說有三種枯竭：壽命枯竭、福德枯竭和業力枯竭。若其中一種枯竭，都有方法可以延緩死亡。

例如，如果壽命枯竭，可以誦讀《聖無量壽智大乘經》，或修持長壽本尊，如阿彌陀佛，從而恢復生命，延長壽命。若業力枯竭，則可行種種善業來延壽；若福德枯竭，則可積累更多福德。

此外，還可通過踐行長壽本尊、誦讀類似本經，或行放生、為饑渴眾生施食施飲等善行，增益壽命與福德。

這些行為能夠修復枯竭，從而延長壽命。經中特別指出，當我們的壽命將盡時，誦讀或聽聞一百零八名號，便能延長並增長壽命。

接著，經文說：「因此，文殊師利，希望長壽的善男子善女子，若聽聞、抄寫，或令他人抄寫如來無量壽佛的一百零八名號，便能獲得此等功德與利益。」

一百零八名號是指經中所記載的長咒。

接著，經文說：「文殊師利，凡抄寫，或令他人抄寫如來這一百零八名號，將其製成卷軸供奉於家中並誦讀者，壽將盡時，仍能延至百歲。離世時，將生於名為無量功德聚的無量壽佛^[5]佛刹。」

我不會逐字逐句講解整部經文。總體而言，生命極為重要，因為它提供了進行精神修行或佛法踐行的機會。寶貴的人身極其難得，獲得它非常有益，並具福德。因此，當我們擁有此生命時，應當將其用於有意義的目的。

如果我們只是為了生存而度此生命，別無所為，那是非常令人惋惜的。我們既浪費了這個踐行佛法的寶貴機會，也浪費了珍貴的人身——正如我之前所說，從因、本性、時機與示例等多個角度來看，人身極為難得。因此，以有意義的方式度此一生非常重要。

甚至動物的行為也只是為了生存，並沒有更高的目的。牛、馬努力活著，只為獲得足夠的食物維持生命。它們像人一樣，也能為生計而勞作。但我們作為人類，擁有寶貴的人身，智慧遠勝於動物。我們有機會踐行佛法，可以進行經年學習、思維審察和禪修，這是動物無法做到的。

因此，如果我們只是為了生活而度過時間，那便與動物無大異。當我們擁有如此寶貴的人身，卻未能以有意義的方式使用時，這便是一種過失。

有兩件事需要注意：若對今生執著，便不正確；但與此同時，我們必須關心和照顧此生。我們應努力延長生命，以便有更多時間和機會踐行聖法。對今生的執著會破壞自己的修行。如果我們在佛法踐行上投入大量精力，卻出於對今生的執著，那便無法累積福德或在法道上進步。實際上，若以世俗執著來踐行佛法，我們根本不能算是真正的佛法行者。

正如文殊師利在其授予薩千·貢噶寧波（法力高深·歡喜精髓）的《遠離四執》首句中明確指出：「若對今生執著，你就不能算是修心之人或行者。」

因此，放下對今生的執著或依戀非常重要。在大師仲敦巴所處的噶當時代，有一個人在做轉繞修行。仲敦巴大師告訴他，應停止此行，而專注於佛法踐行。按照大師的建議，他開始誦經。之後，仲敦巴又告誡他，停止誦經，去進行禪修。隨後，仲敦巴說：「不錯，但現在你應當專注於佛法踐行。」

最後，這個人問尊者何為佛法踐行，仲敦巴迴答說：「你必須放下對今生的執著或依戀，然後才能踐行真正的佛法。」

總之，如果我們對今生有執著，無論進行何種佛法活動，都不是真正的佛法踐行。我們或許稱之為佛法踐行，但實際上並非如此。

正如我所說，我們不應對今生有執著，但同時，需要照料此生。我們應以有意義的方式使用這特別的人身。我喜歡用一個比喻：就像使用紙杯一樣。我們保管紙杯，使用過後，也應不帶任何貪執或依戀地丟棄它。同樣，當擁有這特別的人身時，也應以正確的方式運用。最終，我們必須放下它——此生終將結束，無人能永葆生命。

世上沒有人能讓自己的生命維持百年，更別說幾個世紀。我們必須毫無執著地放下它。執著只會帶來更多痛苦，不僅讓我們的內心受苦，也可能使親人、家人和朋友受苦。因此，我們應以有意義的方式度過此生，並在生命終結時，毫無執著或依戀地面對它。

這部經由諸佛所教導，是一部殊勝且極具加持的經文。我們應毫無疑惑與猶豫地，以正確的動機來誦讀此經。在誦持時，應恰當地誦讀；誦讀結束後，應正確地迴向。

即使那些不了解經文含義，不明白這一百零八名號或陀羅尼意義的人，僅通過聽聞，也能夠從中獲益，並最終引導他們為了一切有情眾生而成就佛果。總而言之，誦讀、抄寫、聽聞此經，

或將其珍藏於家中並供養——這些行為都能帶來諸多暫時與究竟的利益。

通過這部經文，人們能夠獲得無量福德。我們無法衡量由此踐行所能累積的福德。經中說，對此經作供養，等同於對十方諸佛作供養、恭敬或頂禮。

在這部經的末尾，還包含關於六度的吉祥祈願文。六度指：佈施度、持戒度、安忍度、精進度、靜慮度和智慧度。

我的英文能力十分有限，因此請不要將我使用的詞語視為準確的翻譯，請以可靠的譯文為準。我所用的詞語僅為個人表達，但我希望能夠傳達我想向大家表達的資訊。

我受請傳授此部經典的口傳，因此現在將以藏文誦讀。

【口傳進行中】

最後，在這個殊勝的佛陀神變日，我們學習了《聖無量壽智大乘經》。由此累積的任何福德，連同我們所有的福德，皆迴向於一切有情眾生，使其成就佛果。尤其應將所有福德迴向給我們的根本咕嚕們，祈願他們長壽安康，常轉法輪。謝謝大家。

注釋：

[1] 又譯為剔牙棒。

[2] 這裏的生命指的是一段身心合一的狀態（示現活著），時間到了則身心分離（示現死去），而並不單指心，佛法見證到的某個層面的真相是身體會死但心不會死。

[3] 此處關於書寫、受持及供養本經之功德，於漢文大藏經中有兩部譯本對應：

- 唐譯本《佛說聖大乘無量壽王如來陀羅尼經》（大正藏 T936，法成譯）：

「曼殊室利！若有眾生，書寫此稱讚無量壽如來功德法門，若自書、若教人書，若聞名字，若讀若誦……以諸花香、鬘、塗香、抹香等供養。如是眾生，壽盡之後，復得增長至一百歲。」

- 宋譯本《佛說大乘聖無量壽決定光明王如來陀羅尼經》（大正藏 T937，法天譯）：

「妙吉祥！若有眾生，於此稱揚讚歎無量壽決定光明王如來名號功德經法，若自書寫、若教人書寫，或但聽聞其名……或以種種華、鬘、塗香、末香，供養此經。如是之人，現生壽命不盡，便能活滿一百歲。」

[4] 無量壽智定光明王如來：此為本尊之完整名號（梵：Aparimitāyurjñāna-suviniścita-tejorāja-tathāgata）。

- 無量壽智（Aparimitāyurjñāna）：象徵福德（壽命）與智慧之雙運，這是將其與一般彌陀教法區分的關鍵。

- 決定 / 定（Suviniścita）：意指此覺悟能量極其堅固、無可動搖。

• 威光王 (Tejorāja)：或譯「熾盛王」。Tejo 意為威德、烈火或光明，象徵本尊如火熾盛的紅光，能破除死亡之陰影。漢傳大正藏 T937 譯本名號簡譯為「無量壽決定光明王如來」。

[5] 無量壽如來：梵文 Tathāgata Aparimitāyus。在藏傳佛教傳統中，本尊常被尊稱為「長壽佛」。在本經中，此名號常與「無量壽智如來」(Aparimitāyurjñāna) 互換使用。需注意此尊在方位上居於「天頂」(Zenith)，與西方極樂世界的阿彌陀佛 (Amitabha) 在法相與本願上有所區別。



■ 第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，這一家族從未間斷的世系傳承一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



**「薩迦傳承」—— 把珍貴的薩迦教法
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

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

<https://sakyatradition.org>

2026 ©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有