



第 42 任萨迦法王 对索南·泽摩纪念日的开示

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

2025 © 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——大宝金刚仁波切在美国纽约大悲遍空寺的祈请下，于 2022 年 1 月 13 日（洛本仁波切·索南泽摩的大般涅槃纪念日），赐予此开示。“萨迦传承”于 2025 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、Maria Julia Silva、谢宝萍、谢宝琼慷慨赞助。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

萨迦二祖洛本仁波切·索南泽摩，是
智慧与慈悲的化身。

阅读他的故事，不只是回顾过去，更
是照见自己的心：

我的身、语、意，今天是在造福，还
是在伤害？

第42任萨迦法王

对索南·泽摩纪念日的开示

扎西德勒！众所周知，今天是一个极为殊胜的日子。按照藏历，今天是十一月十一日，是我们传承中五位祖师之一——伟大的洛本仁波切·索南泽摩（导师珍贵·功德最高）示现圆寂、往生极乐净土的纪念日。

我们说，在这样的圣日中所作的行为，比平日更具力。无论善恶，所造诸业之果都会成倍增长。若所行为善，福德亦将倍增。因此，在这样殊胜的日子里，我们应当警觉观察、谨慎抉择：应当做什么，不应当做什么。最重要的，是令心专注于善业的行持与佛法的践行。

五位祖师并非凡夫，而是观世音菩萨、文殊师利菩萨等圣者的化身。洛本仁波切正是一切诸佛智慧的总集——圣文殊师利的化身。文殊师利以无数应化身示现于世，以度化有情。此处，我将简要介绍他的生平。

在介绍之前，我想先说明：在五位祖师之中，初祖为萨千·贡嘎宁波（意为“法力高深、欢喜精髓”）。他是一切诸佛大悲的

总集——圣观世音菩萨的化身，同时亦是圣文殊师利菩萨的化身。于世人眼中，他有四位儿子——洛本仁波切·索南泽摩为其次子，诞生于公元 1142 年，出生地为萨迦。

“萨迦”一词有两层含义：它既是西藏的一处地名——萨迦派主寺所在地，也指萨迦派或萨迦传承的发源地。

当洛本·索南泽摩诞生之时，萨迦境内出现了诸多吉祥非凡的瑞相，预示着一位圣者的临世。甚至在一切诸佛成就佛果的圣地菩提伽耶，空行母们也于佛塔门扉上书写道：“文殊师利之化身——索南泽摩，已诞生于萨迦，他通晓金刚乘的广大智慧。”

当时，菩提伽耶有位来自侨赏弥^[1]的大班智达（大学者）将此消息广为传扬。最终，印度诸班智达共同确认了他在西藏的所在。

索南泽摩一出生便能说出许多梵语词汇。凡夫孩童通常需至两岁后方能启语，而他初诞便通梵言。他亦曾屡次陈述，彼时自己言行举止远超凡童。此外，生后未久，他即自然结跏趺坐。在场众人睹此圣迹，皆叹为稀有。

幼年时期，洛本·索南泽摩便无师自通地通晓、领悟了众多佛典典籍与深奥法义，并常安住于光明之中，恒时处于禅定境界。

在过去的十一世中，洛本·索南泽摩曾多次转生为印度圣地的大班智达，且均能清晰忆持前世种种事迹，并向他人述说。

三岁时，他在净相中直接见到了圣文殊师利与绿度母。此种净相是真实亲见本尊，绝非其他幻相或心识所成的影像^[2]。世人或许常将“净相”与“虚妄幻相”混淆，因此我在此特别说明：这是一次真实无伪的净相。

他自幼便能背诵《喜金刚根本续》《喜金刚释续》以及《胜乐金刚根本续》等经典。自幼年起，在世人眼中，他已从其尊贵的父亲——伟大的萨千·贡噶宁波处，领受了诸多金刚乘灌顶、加持，以及一切传承与窍诀。他于一切金刚乘教法，皆能毫无迟疑地当下契入、透解深义并当下顿悟，且于教法真义及自身见解和证悟，皆具有不可动摇的坚固信心。

他被公认为一位伟大而无可争议的金刚乘学者，其名声不仅在西藏广为传颂，亦远播至印度。此后，他又在世人眼中学习了诸多显教法本，并于二十六岁时撰著《入法之门》一书。外在而言，在世人眼中，他是博学宏智的大学者；而内在，他始终安住于深禅定中。每当出定之时，便为众生开示珍贵而甚深的法义，遣除弟子们的无明与疑惑。

在辩经时，他能澄清、破斥一切邪见；在著作中，他能阐明佛陀的本意，尤其是萨千·贡噶宁波的究竟深意。无论白昼或黑夜，

他皆能亲见本尊、大成就者毕鲁巴、圣父萨千·贡噶宁波及诸多圣者。其亲证境界，如同日常与亲友相见一般自然。从诸尊处，他源源不断获授法教，而他自己亦成为法藏与法海的究竟主人。所谓“法”，涵括经部与续部二者，因此他成为佛法经续之海的究竟掌持者，如同佛法的中流砥柱。

当他弘法时，弟子们皆视其为真实的圣文殊师利。正如其弟杰尊·扎巴坚赞（至尊·名闻胜幢）所视，他亦为真正的文殊师利。亦有弟子视之为真实的观世音，也有弟子视之为毕鲁巴尊者化身。

洛本·索南泽摩精通诸大五明，成为一位大班智达。他不仅学识渊博，更具诸多内在证悟，故而广度无数弟子，使其离苦得乐。尤其是令众生远离三恶道之苦，趋向暂时与究竟安乐，即解脱与证悟之境。

他将一生奉献于佛法事业，于四十一岁时前往净土。当时，这并非圆寂，亦非常人理解的“死亡”——他以肉身活着前往净土，时值藏历十一月十一日。示现诸多令人惊叹的吉兆瑞相，他径往净土而肉身未留于世。凡夫所称“死亡”，是心识与肉体的分离；而洛本·索南泽摩却以肉身活着前往极乐世界，未历身心分离的死亡状态^[3]。

有一则故事记载，后来一位伟大的藏地圣者曾前往极乐世界。在彼处，他难以辨认出其他众生，因为众生皆更换了身体；

唯独认出了极乐世界中的索南泽摩——因其身相仍与在萨迦生活的四十一年间一模一样——这是因为他的身体未曾更换。因此，重要的是明白，今天是他前往净土的纪念日，而非圆寂的纪念日。

今天，我以非常简短的方式概述了他的生平。学习大师们传记的目的，在于启发我们的内心。我们会因此而受到触动，并由此改变观念和心态。若心能受到正面影响、发生积极变化，身与语的行为亦会随之转变——因为一切行为皆依心而生。可以说，心犹如身与语的遥控者：心为主宰，身与语皆在其掌控下。若没有心，身和语根本无法自主行动。

我们的目的，是在心中种下解脱与证悟的种子。每当阅读或聆听这些伟大的传记，我们都会受到激励，想要效仿圣者们的榜样。要做到这一点，必须首先从改变自身的行为做起——要是行为不变，就很难真正效法和追随圣者。我们唯有付诸行动，才能收获更美善的果报，迎来更光明的未来。只要拥有了愿力与毅力，便有希望改变自己的行持；要是没有这份愿望与坚持，行为上的转变就无从谈起。

我们应该以更宽广的视野思考，切不可心胸狭隘。若只关注少数事务，我们的心便容易趋于狭隘，这会令我们难以应对挑战与困境。但若保持积极心态，便能更智慧更妥善地应对种种考验——它们既不会动摇我们的心，也无法破坏我们的寂静与幸福。当下我们所需专注者，即在于努力以积极心态转化内心。

要时刻觉察，身体不行持恶行，如伤害他人或其他损害行为；语不出恶言，不因愤怒或恶念妄言；心不生愤怒、嫉妒或其他负面念头。若我们能通过身、语、意控制负面行为，并持续行持善法，自然在今生与来世皆能获得光明的未来与良善的果报。渐渐地，我们将为利益无一例外、无有偏袒的一切有情众生，而终获解脱与证悟之境。

我的简短谈话至此结束。我衷心祝愿我们的根本咕噜，以及佛、法、僧的无量加持，今时与永远常随诸位左右！

编注：

[1] 又译拘舍弥，古代印度十六大国之一跋蹉国的首都。

[2] 此句意为，这种净相是超越心识分别的真实法性智慧所显现，绝非心识幻觉或颠倒妄想所生的虚妄幻相。

[3] 此处意为，洛本·索南泽摩活着以肉身直接去了净土。



■ 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>

2025 ©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有