



若人山顶坠落，不欲亦会下堕，
恩师赐予传承，不欲亦得解脱。

龙猛菩萨



序

灯 灯 相 传 ， 明 明 无 尽

这本《闻法感恩录》，收录了大恩上师索达吉堪布仁波切从1987—2018年在喇荣五明佛学院为汉族四众所传之法。其中有堪布讲解的显密教言、念授传承的佛法仪轨，也有亲自赐予的密法灌顶。

1987年，圣者法王晋美彭措带领上万藏族僧俗朝礼五台山，亲见文殊菩萨，发下普贤如海大愿，开启了汉僧前往喇荣求法的篇章。此后，法王为了更好地饶益汉族四众，特将其托付与心子索达吉堪布。

自接受这一任命后，三十多年来，堪布仁波切日夜夜呕心沥血，为法忘躯。为了避免汉人因语言不

通而学法困难，他一边翻译一边传讲，讲法无数，著作等身，以此培育了大量弘法人才，将佛陀正法从喇荣传遍全球各国，犹如日月，照亮世界每个角落。

索达吉堪布仁波切对汉族四众恩德之深、之广，无法用任何语言文字形容，若无大智、大悲、大愿、大力、大勇，很难一肩挑起如此弘法利生事业。为了时时感念这份法恩，个别弟子依靠记录和回忆，多方搜集、确认，将三十多年堪布于喇荣所传的法脉传承汇集一处。书中每部法只记录了开讲日期，但有些大经大论有时要讲三四年，传讲圆满的日期并未收录。其中，1987年-2001年的记录较简，2002后的比较详细。若有遗漏，诚心忏悔并敬请斧正。

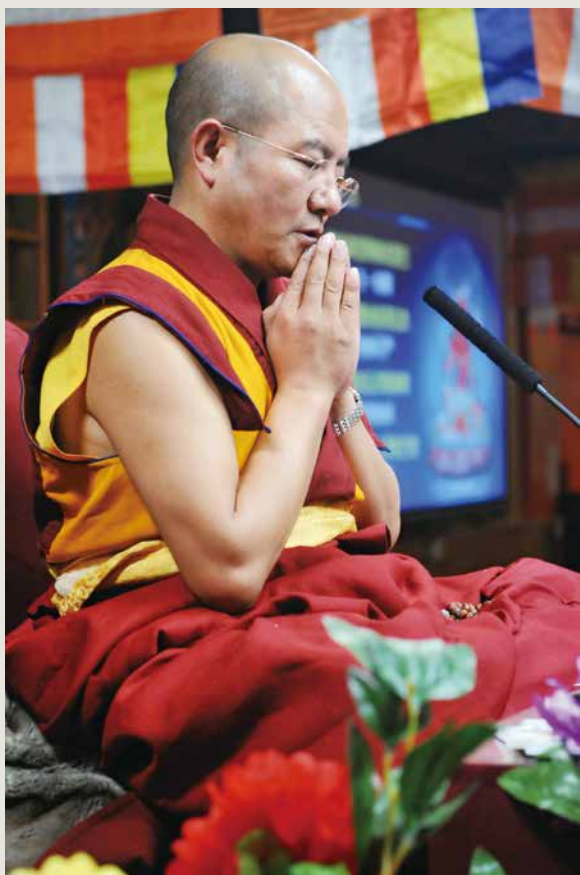
以此记录，祈愿道友们不忘堪布仁波切的传法深恩，把自己得到的传承传给更多有缘众生，力求将此佛法明灯一代代传递下去！

土狗年（2018年）藏历十一月十五日

法王如意宝涅槃十五周年纪念法会



顶礼法王如意宝晋美彭措



顶礼大恩上师索达吉堪布仁波切





早期的喇荣全貌



索达吉堪布早年住处

· 五台山 ·

《佛子行》

（无著菩萨著 索达吉堪布与慈诚罗珠堪布共译）

《菩提道次第摄颂》

（宗喀巴大师著 索达吉堪布与慈诚罗珠堪布共译）



1987年法王如意宝在五台山清凉石树林为僧众传法



佛子行三十七頌

作者：尊者顯曲圖美桑波

翻譯者：堪布索達吉·慈誠羅珠

南無羅格秀日亞

誰見諸法無來去 唯一勤行利眾生
殊勝師及觀自在 恭敬三門恆頂禮

利樂之源諸圓覺 從修正法而出生
彼亦依賴知其行 是故當說佛子行

獲得暇滿大舟時 自他為渡輪迴海
晝夜恆時不懶散 聞思修是佛子行

會遇悅意之境時 普視猶如夏時虹
雖現美妙然無實 斷除貪欲佛子行

諸苦如同夢死子 實執幻象極勞累
是故會遇違緣時 視為幻景佛子行

欲菩提者應捨身 何況一切身外物
是故不望報異熟 布施便是佛子行

無成自利尚不成 欲作他利豈可能
是故無有貪有心 護持成是佛子行

欲享善物之佛子 一切損害如寶藏
是故諸罪無惡心 修忍辱是佛子行

吾淺智慧少學故 雖無智者所喜誦
然依經典教言故 佛子行頌應無誤

然捨廣闊佛子行 惡願如我難測故
遠理無關等過失 祈請諸聖賢寬恕

諸極難忍趣苦 能仁說為惡業果
是故雖遇生命難 終不造罪佛子行

三有樂如草頭露 一瞬剎那毀滅法
恆時不變解脫果 希求其事佛子行

無始時來惡我者 諸母若苦我樂何
是故為渡諸有情 發菩提心佛子行

粗語傷害他之心 失壞佛子之行義
施於他人所不悅 斷惡言是佛子行

煩惱串習則難治 念知士持對治劍
貪等煩惱初生時 剷除其是佛子行

總之何處行何事 當察自心何相狀
恆以正知及正念 修利他是佛子行

如是勤修所生善 為除無邊眾生苦
以淨三輪之智慧 迴向善提佛子行

為利欲學佛子道 願續論典所言義
跟隨聖賢之口訣 著述佛子行三七

以此善業諸有情 依勝二諦菩提心
無住有寂之邊際 願成怙主觀世音

此文為利由他講教理之廣義善法於總曲仁欽慈潤造也。

堪布索達吉·慈誠羅珠譯于五台山菩薩頂。

與吾同等或下士 雖以傲慢作侮辱
吾恭敬彼如上師 恒頂戴為佛子行

貧窮恒受被他欺 雖遭重病及魔障
眾生諸苦已代受 無怯弱是佛子行

諸眾恭敬遍榮譽 財物豐等多聞天
然知世妙無實義 無驕傲是佛子行

若無降伏自瞋心 外敵雖伏又增盛
是故以慈悲心軍 調伏自心佛子行

一切妙欲如鹹水 如何享受越增貪
於何能生貪心物 頓時捨是佛子行

一切現象唯自心 心性本為離邊戲
領悟彼諸二取相 不作意是佛子行

會遇悅意之境時 當視猶如夏時虹
雖現美妙然無實 斷除貪欲佛子行

諸苦如同夢死子 實執幻象極勞累
是故會遇邊緣時 視為幻景佛子行

欲菩提者應捨身 何況一切身外物
是故不望報異熟 布施便是佛子行

無成自利尚不成 欲作他利豈可能
是故無有貪有心 護持成是佛子行

欲享善物之佛子 一切損害如寶藏
是故諸罪無怨心 修忍辱是佛子行

吾淺智慧少學故 雖無智者所喜誦
然依經典教言故 佛子行頌應無誤

然諸廣聞佛子行 愚頓如我難測故
達理無關等過失 祈請諸聖賢寬恕

唯求自利小乘士 見勤如救頭燃故
為利眾生功德源 發精進是佛子行

已知具寂之勝觀 能斷一切煩惱障
遠離四處無色心 修禪定是佛子行

若無智慧以五度 不得圓滿菩提果
故具方便離三輪 修智慧是佛子行

若不細察已迷惑 以法形像行非法
是故恒察已過失 斷除其是佛子行

以惡言說佛子過 以彼減弱自功德
故入大衆士之過 不宜說是佛子行

貪欲財散互爭執 減弱聞思修之業
故於親友施主家 斷除貪心佛子行

粗語傷害他之心 失誤佛子之行義
換於他人所不悅 斷惡言是佛子行

煩惱事^习則難治 念知士持對治劍
貪等煩惱初生時 剷除其是佛子行

總之何處行何事 當察自心何相狀
恆以正知及正念 修利他是佛子行

如是勤修所生善 為除無邊眾生苦
以淨三輪之智慧 迴向菩提佛子行

為利欲學佛子道 願續論典所言義
跟隨聖賢之口訣 著述佛子行三七

以此善業諸有情 依勝二諦菩提心
無住有寂之邊際 願成怙主觀世音



至



· 讲解 ·

《大圓滿廣大心要前行次第法》

《光明大圓滿本來清淨見歌·大鵬展翅飞翔》

(夏呷措周让作尊者著 索达吉堪布口译¹)

《光明大圓滿任運自成之歌·開百門禪定之鑰匙》

(夏呷措周让作尊者著 索达吉堪布口译)

《入中論》

(月称论师著 法尊法師译)

《入中論·善解密意疏》²

(宗喀巴大師著 法尊法師译)

《入菩薩行論》

(寂天菩薩著 译者不详)

《大圓滿虛幻休息》

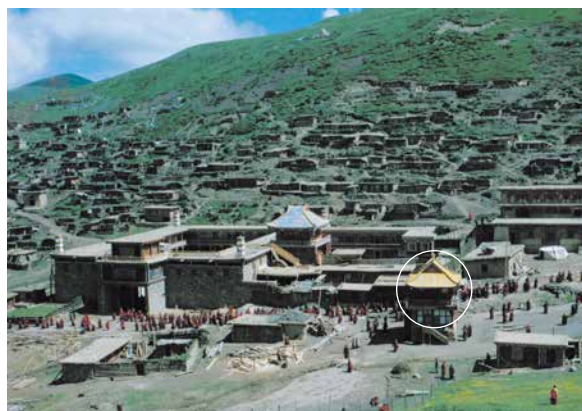
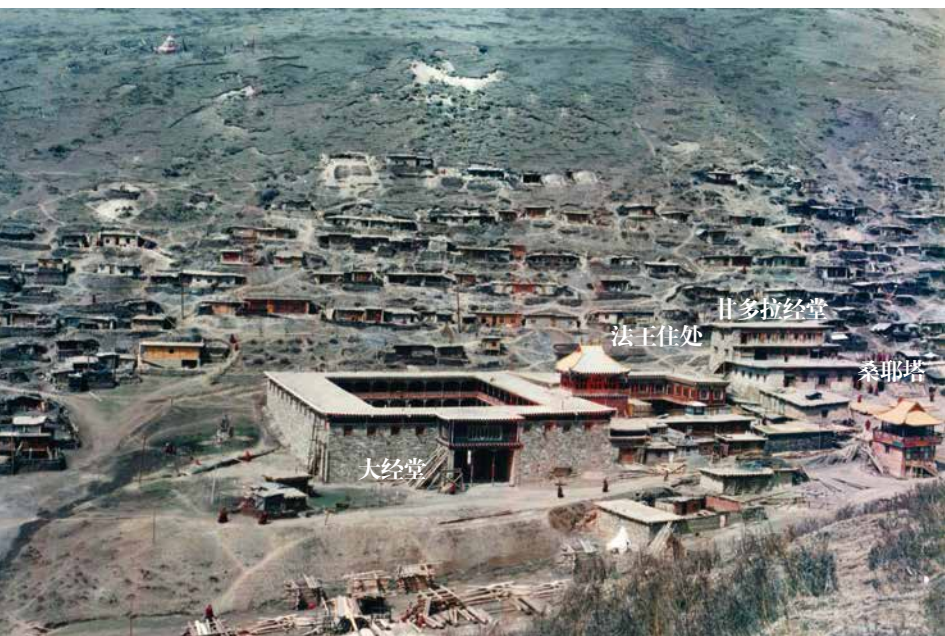
(无垢光尊者著 刘立千译)

《文殊大圓滿》

(法王晋美彭措著 索达吉堪布译)

1 口译，是指法王如意宝前一天用藏语给僧众传讲，索达吉堪布第二天口译为汉语给汉僧讲解。

2 注：无传承。



1990-1993 年，索达吉堪布在桑耶塔为最早期的汉僧传法



1990 年的索达吉堪布





当年使用的法本

· 灌顶 ·

《文殊智慧勇识灌顶》

《文殊大圆满灌顶》

《项袋金刚橛灌顶》

· 讲解 ·

《佛子行》

（无著菩萨著 索达吉堪布译）

《入中论·善解密意疏》

（宗喀巴大师著 法尊法师译）

《文殊大圆满》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）

《杰珍大圆满·布玛心滴前行念诵仪轨》

（蒋扬钦哲旺波尊者取藏 索达吉堪布口译）

《杰珍大圆满》

（蒋扬钦哲旺波尊者取藏 索达吉堪布口译）

《教诲甘露明点》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）

《忠言心之明点》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）

《空行心滴引导文》

（无垢光尊者著 索达吉堪布口译）

《句义宝藏论》

（无垢光尊者著 索达吉堪布口译）

《扎龙修法注释》

（赤罗活佛著 索达吉堪布译）

《前行修心七种讲义》

（无垢光尊者著 索达吉堪布译）

《正行光明精华讲义》

（无垢光尊者著 索达吉堪布译）

· 灌顶 ·

《文殊大圆满灌顶》



· 讲解 ·

《大圆满前行引导文》

(华智仁波切著 郭元兴译)

《椎击三要》

(华智仁波切著 索达吉堪布译)



1992 年索达吉堪布住处



1992 年法王如意宝和汉僧合影



· 讲解 ·

《大圓滿禪定休息淨車疏》

（无垢光尊者著 刘立千译）

《大圓滿虛幻休息妙車疏》

（无垢光尊者著 刘立千译）

《入菩薩行論》

（寂天菩薩著 如石法師譯）

《大圓滿心性自解脫》

（无垢光尊者著 索达吉堪布译）



显密经堂(1993-1996),是索达吉堪布为汉僧修建的第一个经堂,也是汉僧在藏地的第一个经堂,现位于金萨商店附近。图为索达吉堪布带汉僧举行麦彭仁波切灯供法会



1994年秋,显密经堂,索达吉堪布传讲《三处三善引导文》,黑板上是堪布刚翻译的此论内容



· 讲解 ·

《中观宝鬘论》

（龙猛菩萨著 仁光译）

《七十空性论》

（龙猛菩萨著 崔忠镇译）

《定解宝灯论》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《大圆满心性休息三善三处引导文》

（无垢光尊者著 索达吉堪布译）

《光明大圆满本来清净见歌·大鹏展翅飞翔》

（夏呷措周让作尊者著 索达吉堪布口译）

《光明大圆满任运自成之歌·开百门禅定之钥匙》

（夏呷措周让作尊者著 索达吉堪布口译）



当年使用的法本



1994年5月，索达吉堪布传讲100天的《心性休息三处三善引导文》，要求汉僧每天除闻法外，其余时间闭关实修，一天数座。堪布开玩笑道：“我会拿着望远镜，每天看你们，看看谁不在房间里打坐，在外面到处游荡。”此次闭关，汉僧明慧比丘尼获得大圓滿成就



· 讲解 ·

《大圆满心性休息》

(无垢光尊者著 索达吉堪布译)

《澄清宝珠论》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《大圆满心性休息三善三处引导文》

(无垢光尊者著 索达吉堪布译)

《大圆满见歌·妙音乐声》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《悲哀之歌》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《教言·手中持佛论》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《君规教言论》1-3 品

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《三十忠告论》

(无垢光尊者著 索达吉堪布译)



当年使用的法本



1995 年的索达吉堪布



· 传承 ·

《莲师七句祈祷文》

《真实名经》

《心经》

《三十五佛忏悔文》

《普贤行愿品》

《四臂观音修法仪轨》

(仁增钦布大师取藏)

《阿弥陀佛修法仪轨·极乐捷径》

(列绕朗巴大师取藏)

《释迦牟尼佛修法仪轨》

(麦彭仁波切著)

《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》

(法王晋美彭措取藏)

《上师瑜伽速赐加持》

(法王晋美彭措著)

“供护法仪轨”与“格萨尔王护法广轨”，后收入《喇荣课诵集》

· 讲解 ·

《莲苑歌舞》

（华智仁波切著 祝维翰译）

《大幻化网·光明藏论》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《菩提道次第摄颂》

（宗喀巴大师著 侯生桢译）

《格言宝藏论》¹

（萨迦班智达著 索达吉堪布译）

《胜利道歌》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）

《八大菩萨传》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布口译）

《净土教言》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

1 注：无传承。



国际学经堂（1996 夏 -2000 春）是索达吉堪布为汉僧修建的第二个经堂。在此经堂传讲的第一节课，是《澄清宝珠论》最后一堂课





索达吉堪布在院子里看书



· 传承 ·

《放生仪轨甘露妙药》

（索达吉堪布著）

《文殊大圆满》

（法王晋美彭措著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译）

· 讲解 ·

《藏密佛教史》部分内容²

（第二世敦珠法王著 刘锐之等译）

《普贤行愿品》

（般若译）

《大圆满直指心性注疏》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）

《释迦牟尼佛广传·白莲花论》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布口译）

《菩萨宝鬘论》³

（阿底峡尊者著 索达吉堪布译）

《入密明灯论》

（索达吉堪布著）



当年使用的法本

2 注：无传承。

3 注：无传承。

《直断要诀注释》

(法王晋美彭措著 索达吉堪布译)

《大圆满愿词》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《量理宝藏论》1-7 品

(萨迦班智达著 索达吉堪布译)

《亲友书》

(龙猛菩萨著 义净译)

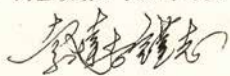
《放生功德文》

(索达吉堪布著)

闻授放生功德文传承证

藏历五月初八日，

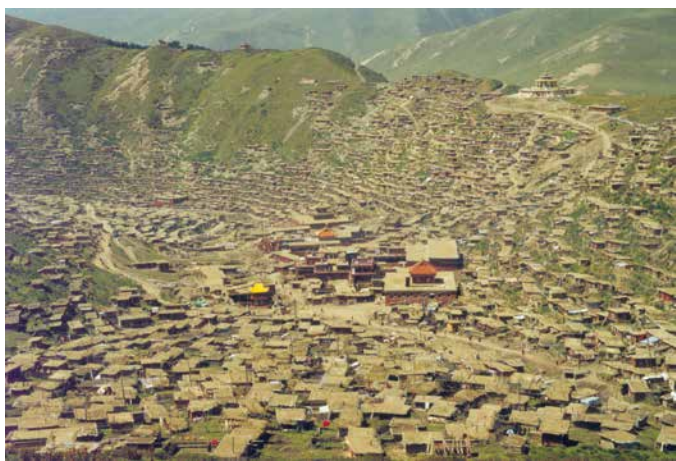
于吾前守持杀戒，且共发誓愿：尽未来际，乃至命难，永不杀害任何众生。并圆满闻授《放生功德甘露妙雨》文传承，由是为成殊胜缘起，特发此证。唯愿诸位，广为流布，讲说开示，递相传演，力行放生，共挽世运。凡于每次讲说此文后，组织大家共同放生。愿诸众生，离苦得乐，同生安养，共证菩提。



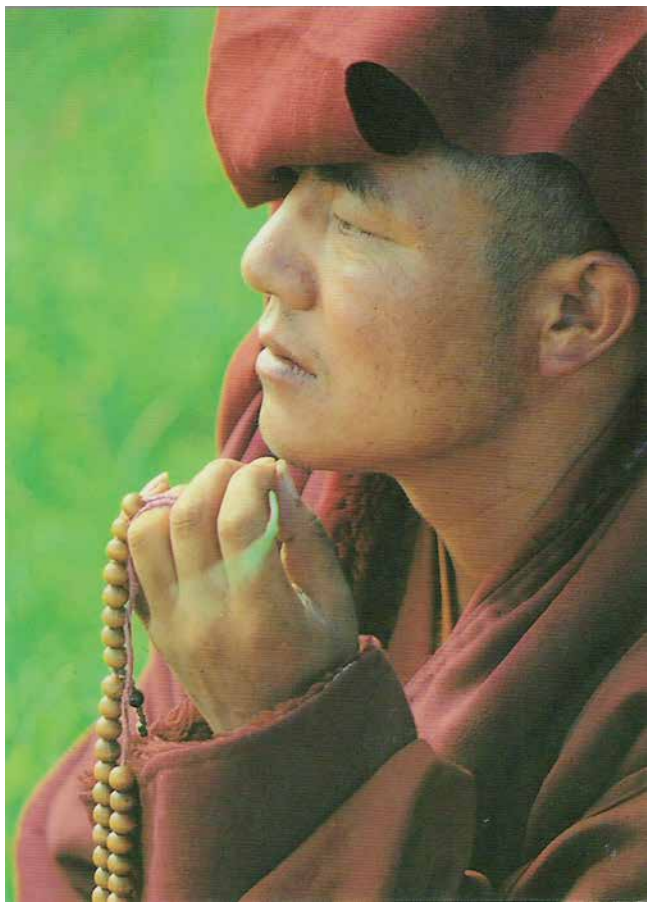
公元一九九七年六月二十日



1997 年汉僧在“大幻化网坛城”前拜愿



1998 年的喇荣五明佛学院



1998 年的索达吉堪布



· 讲解 ·

《百业经》

(索达吉堪布口译)

《二规教言论》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《事师五十颂》颂词

(巴布拉尊者著 汤芴铭居士译)

《修心八颂》

(朗日塘巴尊者著 索达吉堪布译)

《大圆满虚幻休息》

(无垢光尊者著 刘立千译 索达吉堪布对照藏文校正)

《密宗断惑论》

(索达吉堪布著)

传 承 证

自藏历戊寅年(1998年)四月十六日至十二月十六日期间,于上师如意宝法王晋美彭措勇列吉祥贤前听受圆满了《百业经》全部传承。特此为证!

译者:



1999年2月8日

色达喇荣五明佛学院



· 讲解 ·

《入菩萨行论》

（寂天菩萨著 如石法师译）

《大圆满前行引导文》

（华智仁波切著 索达吉堪布译）

《自我教言》

（华智仁波切著 索达吉堪布译）



1999 年，大鹏徽章与法王如意宝纪念碗



· 传承 ·

《大幻化网·总说光明藏论》

（麦彭仁波切著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译）

《大幻化网·总说遣除疑暗论》

（无垢光尊者著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译）

《大幻化网颂词释·日月光明藏》

（嘉贡杨嘎仁波切著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译）

《麦彭仁波切教言（部分内容编辑为《窍诀宝藏海》）》

（麦彭仁波切著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译）

《无垢光尊者教言（部分内容编辑为《智悲精滴》）》

（无垢光尊者著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译）

《厌离心道歌·花鬘论》等

（无垢光尊者著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译）

《光明大圆满本来清净见歌·大鹏展翅飞翔》

（夏呷措周让作尊者著 门措上师传讲 索达吉堪布同步翻译）

《光明大圆满任运自成之歌·开百门禅定之钥匙》

（夏呷措周让作尊者著 门措上师传讲 索达吉堪布同步翻译）

· 讲解 ·

《中观四百论》

（圣天菩萨著 法尊法师译）

《三主要道论》

（宗喀巴大师著 索达吉堪布译）

《极乐愿文大疏》

（喇拉曲智仁波切著 索达吉堪布译）



2000-2007 年，索达吉堪布在原喇嘛大经堂三楼的金刚萨埵殿传法



2000 年，法王如意宝当着全体僧众面，把无上大圆满郑重交付予索达吉堪布，可为众生翻译并传讲，而专门赐予这尊无垢光尊者像



· 传承 ·

《上师心滴如意宝》

(无垢光尊者著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译)

《阿底深法》

(门杰华珍著 门措上师传讲 索达吉堪布同步翻译)

《窍诀见歌》

(莲花生大士著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译)

《阿弥陀佛修法仪轨·极乐捷径》

(列绕朗巴大师取藏)

· 讲解 ·

《大圆满心性休息大车疏》显宗部分

(无垢光尊者著 索达吉堪布译)

《莲苑歌舞》“十加行”部分

(华智仁波切著 祝维翰译)

《金刚功德经》

(索达吉堪布译)

《金刚经》

(鸠摩罗什译)

《君规教言论》1-10 品

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)



僧众课前念诵



· 传承 ·

《贤愚经》

(法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译)

《大圆满前行引导文》

(华智仁波切著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译)

《烟施仪轨》

(麦彭仁波切著)

· 讲解 ·

《窍诀宝藏论》

(无垢光尊者著 索达吉堪布译)

《净土教言》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《极乐愿文》

(乔美仁波切著 索达吉堪布译)

《愿海精髓》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）

《山法宝鬘论》

（札嘎仁波切著 索达吉堪布译）

《顺治皇帝出家偈》⁴

（顺治著）

《水木格言》⁵

（贡塘丹毕准美尊者著 索达吉堪布译）

《修心八颂》

（朗日塘巴尊者著 索达吉堪布译）

《三主要道论》

（宗喀巴大师著 索达吉堪布译）

4 注：无传承。

5 注：无传承。



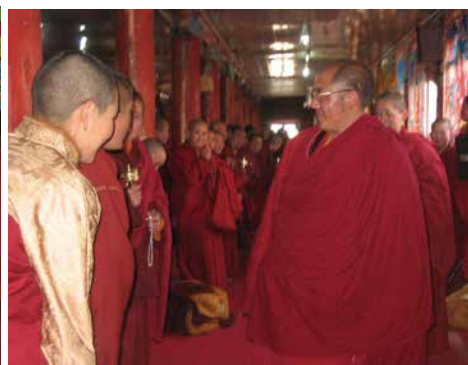
天然水晶金刚萨埵像



金刚萨埵佛像前的供物



每天课后接待



巡见各班人员



· 传承 ·

《二规教言论》

（麦彭仁波切著 法王晋美彭措传讲 索达吉堪布同步翻译）

《大乘阿毗达磨集论》

（印度无著菩萨著）

《全知麦彭降措之修法仪轨·珍宝库藏》

（法王晋美彭措著）

《愿海精髓》

（法王晋美彭措著）

《上师瑜伽速赐加持》

（法王晋美彭措著）

《文殊语狮子修法》

（乔美仁波切著）

《精华会供》

（麦彭仁波切著）

《佛子行》

（无著菩萨著）

《亲友书释·白莲鬘》

(麦彭仁波切著)

《七十空性论略释》

(先潘囊瓦尊者著)

《文殊占筮法》

(麦彭仁波切著)

· 讲解 ·

《定解宝灯论》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《前世今生论》

(慈诚罗珠堪布著 索达吉堪布译)

《佛子行》

(无著菩萨著 索达吉堪布译)

《胜利道歌》

(法王晋美彭措著 索达吉堪布译)

《二规教言论》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)



索达吉堪布住院期间，仍不断翻译经论，笔耕不辍

《赞戒论浅释》

(托嘎如意宝著 索达吉堪布译)

《沙弥五十颂释》⁶

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《三戒论释》

(云丹嘉措尊者著 索达吉堪布译)

《俱舍论释》

(洛德旺波尊者著 索达吉堪布译)

《三十忠告论》

(无垢光尊者著 索达吉堪布译)

《极乐愿文》

(乔美仁波切著 索达吉堪布译)

《释迦佛修法仪轨》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《修心八颂》

(朗日塘巴尊者著 索达吉堪布译)

《开启修心门扉》

(金厄瓦罗珠加参著 索达吉堪布译)

6 注：颂词有传承，注释不确定有无传承。



· 讲解 ·

《佛子行》

(无著菩萨著 索达吉堪布译)

《菩提道灯论》

(阿底峡尊者著 索达吉堪布译)

《正士修法心语》

(华智仁波切著 索达吉堪布译)

《克珠杰尊者十大愿王》⁷

(克珠杰尊者著 索达吉堪布译)

《大圆满心性休息大车疏》密宗部分

(无垢光尊者著 索达吉堪布译)

《事师五十颂释》

(宗喀巴大师著 索达吉堪布译)

《中论》

(龙猛菩萨著 索达吉堪布译)

《大圆满前行引导文》

(华智仁波切著 索达吉堪布译)

⁷ 注：无传承。



· 传承 ·

《净除罪障百咒功德》

（麦彭仁波切著）

· 讲解 ·

《三主要道论》

（宗喀巴大师著 索达吉堪布译）

《修心七要耳传略释》

（无著菩萨著 索达吉堪布译）

《四法宝鬘论》

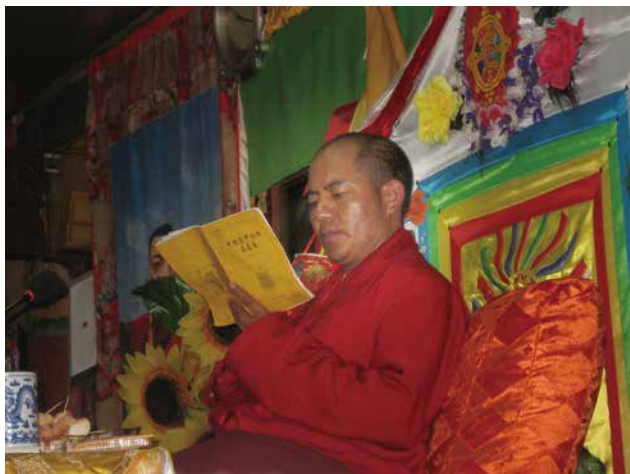
（无垢光尊者著 索达吉堪布译）

《中观庄严论释》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《君规教言论》11-21 品

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）



2005年，汉僧年底背考《中观庄严论》，索达吉堪布正在看此法本



索达吉堪布在金刚萨埵殿，用法王袈裟、法王亲手写的《直指心性》
给汉族四众一一加持



索达吉堪布的住处



· 传承 ·

《修文殊智慧勇识仪轨》

（法王晋美彭措著）

《愿海精髓》

（法王晋美彭措著）

· 讲解 ·

《净土教言》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《入行论释·善说海》

（无著菩萨著 索达吉堪布译）

《量理宝藏论》

（萨迦班智达著 索达吉堪布译）

《六中阴引导文》

（伏藏师噶玛朗巴取藏 索达吉堪布译）

《二规教言论》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《窍诀金钥》

（华智仁波切著 索达吉堪布译）

《远唤上师·悉地藏流》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）





· 传承 ·

《教诲甘露明点》

（法王晋美彭措著）

《无常道歌》

（法王晋美彭措著）

《怀业时语》

（法王晋美彭措著）

《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》

（法王晋美彭措取藏）

《远唤上师·悉地藏流》

（法王晋美彭措著）

《中观宝鬘论广释》

（喇拉曲智仁波切著）

《文殊语狮子修法》

（麦彭仁波切著）

黄财神心咒

摧破金刚心咒

· 讲解 ·

《解义慧剑》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《佛子行》

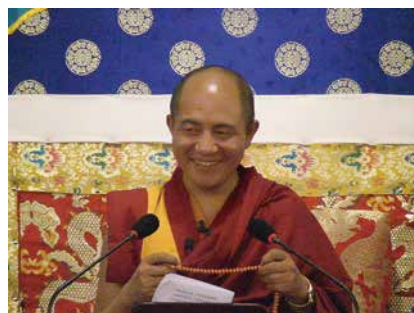
(无著菩萨著 索达吉堪布译)



2007 年，索达吉堪布在甘多拉经堂一楼为汉僧传法



2007年冬至2008年极乐法会，
索达吉堪布在女众教学楼一楼
传法





· 传承 ·

《诸佛菩萨名号集·宝珠鬘》

(麦彭仁波切著)

《人行论释·善说海》

(无著菩萨著)

《般若摄颂》

《上师供》

(麦彭仁波切著)

· 讲解 ·

《现观庄严论略义》

(华智仁波切著 索达吉堪布译)

《现观庄严论总义》

(华智仁波切著 索达吉堪布译)

《亲友书》

(龙猛菩萨著 索达吉堪布译)

《释迦佛修法仪轨》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《胜出天神赞》

（德雪达波论师著 索达吉堪布译）

《极乐愿文大疏》

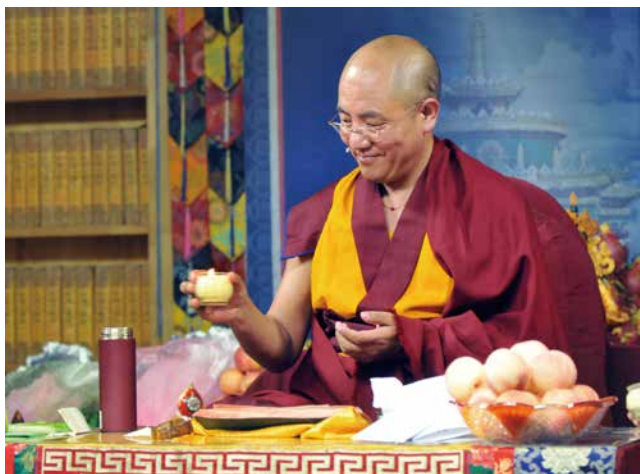
（喇拉曲智仁波切著 索达吉堪布译）

《大圆满前行引导文》

（华智仁波切著 索达吉堪布译）

《般若摄颂》

（索达吉堪布译）



2008 年至 2015 年，索达吉堪布在喇嘛大经堂三楼传法





· 传承 ·

《项袋金刚橛》

（法王晋美彭措取藏）

《前行备忘录》

（阿琼堪布著）

《与七句祈祷文相属之上师瑜伽》

《与七句祈祷文相属之会供》

（麦彭仁波切著）

《七句祈祷文释·白莲花》内义、密义、极密义部分⁸

（麦彭仁波切著）

《助念往生仪轨》部分内容

（索达吉堪布著）

⁸ 注：部分发心人员得到。

【注：以下为索达吉堪布在心宝山所念传承】

《白文殊修法仪轨》

（麦彭仁波切著）

《喇荣课诵集》之“文殊礼赞”

《文殊赞》

（麦彭仁波切著）

· 讲解 ·

《大圆满愿词》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《七句祈祷文释·白莲花》外义部分

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）



· 传承 ·

《窍诀宝藏论》

（无垢光尊者著）

《金刚萨埵修法仪轨》

（麦彭仁波切著）

《修心七要》

（恰卡瓦尊者著）

《佛子行》

（无著菩萨著）

《缘起赞》

（宗喀巴大师著）

《大圆满心性休息》

（无垢光尊者著）

《大圆满虚幻休息妙车疏》

（无垢光尊者著）

《大圆满禅定休息净车疏》

（无垢光尊者著）

· 讲解 ·

《缘起赞》

（宗喀巴大师著 索达吉堪布译）

《愿海精髓》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）

《大圆满虚幻休息》

（无垢光尊者著 索达吉堪布译）

《佛说阿弥陀经》

（鸠摩罗什译）

《醒世歌》⁹

（憨山大师著）

《大圆满禅定休息》

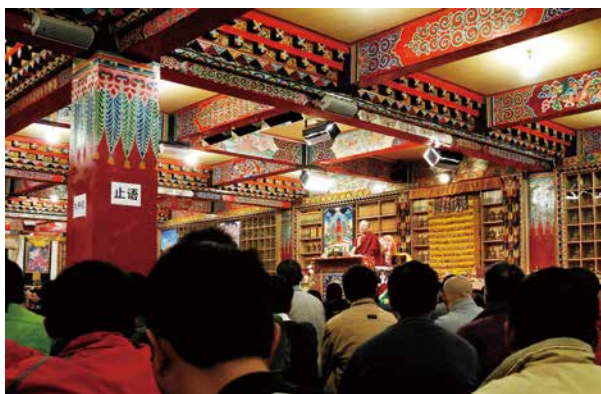
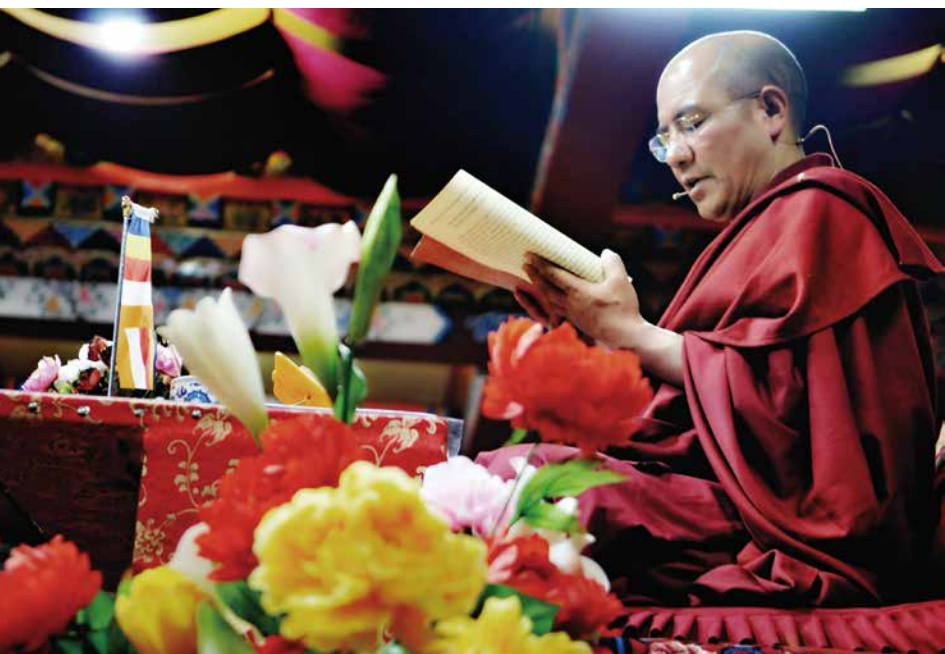
（无垢光尊者著 索达吉堪布译）

《费闲歌》¹⁰

（憨山大师著）

9 注：无传承。

10 注：无传承。





· 传承 ·

《佛子行》

(无著菩萨著)

《文殊大圆满传承祈祷文》

(法王晋美彭措著)

《文殊静修支分仪轨》

(法王晋美彭措著)

· 讲解 ·

《无量寿经(《大宝积经·无量寿如来会》)》

(菩提流志译)

《释量论·成量品》

(法称论师著 索达吉堪布译)

《观无量寿佛经》¹¹

(璪良耶舍译)

《大势至菩萨念佛圆通章》¹²

(般刺密谛译)

《文殊大圆满》

(法王晋美彭措著 索达吉堪布译)

《大幻化网·总说光明藏论》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

11 注：无传承。

12 注：无传承。



· 传承 ·

《胜利道歌》

（法王晋美彭措著）

《开显解脱道》

（麦彭仁波切著）

《二十一度母赞》

《佛子行》

（无著菩萨著）

《善提心释》颂词

（龙猛菩萨著）

《极乐愿文》

（麦彭仁波切著）

《愿海精髓》

（法王晋美彭措著）

《修心八颂》

（朗日塘巴尊者著）

· 讲解 ·

《普贤行愿品》

(般若译)

《二十一度母赞》

(索达吉堪布译)

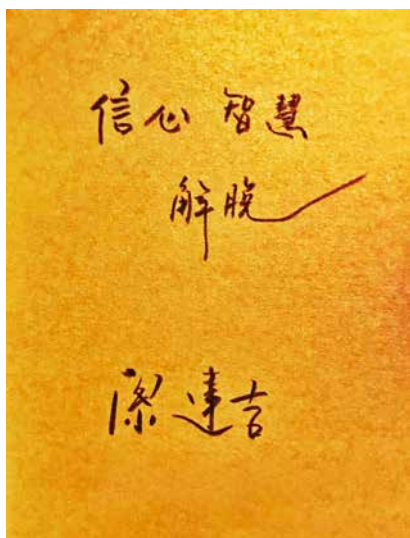
《六祖坛经》¹³

(法海等集录)

《修心利刃轮》

(达玛绕杰达著 索达吉堪布译)

13 注：无传承。





· 灌顶 ·

《种下解脱种子灌顶》

《贤劫千佛灌顶》

《依莲师像加持法灌顶》

· 传承 ·

《法称论师上师瑜伽》

（麦彭仁波切著）

《十六罗汉礼供文》

（大班智达夏迦西日著）

《金刚萨埵修法仪轨》

（麦彭仁波切著）

《上师供》

（麦彭仁波切著）

《全知麦彭降措之修法仪轨·珍宝库藏》

（法王晋美彭措著）

《佛子行》

(无著菩萨著)

《愿海精髓》

(法王晋美彭措著)

《缘起除障极略仪轨》

(列绕朗巴大师取藏)

《二十一度母赞》

《修心七要》

(恰卡瓦格西著)

· 讲解 ·

《十六罗汉礼供文》

(大班智达夏迦西日著 索达吉堪布译)

《怀业祈祷文》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《现观庄严论》

(弥勒菩萨著 索达吉堪布译)



· 灌顶 ·

《莲师缘起除障灌顶》

· 传承 ·

《当日教言》

（单巴桑吉尊者著）

《法称论师上师瑜伽》

（麦彭仁波切著）

《开显解脱道》

（麦彭仁波切著）

《佛子行》

（无著菩萨著）

《心经回遮》

《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》

（法王晋美彭措取藏）

《金刚萨埵仪轨传承上师祈请文》

（法王晋美彭措著）

《喇荣课诵集》从“加倍咒”至“怀业祈祷文”

《上师瑜伽速赐加持》

（法王晋美彭措著）

《当日教言》

（单巴桑吉尊者著）

《二十一度母赞》

《略摄极乐愿文》

（门杰多吉活佛著）

《愿海精髓》

（法王晋美彭措著）

《三十忠告论》

（无垢光尊者著）

《烟施仪轨》

（麦彭仁波切著）

《喇荣课诵集》之“供护法仪轨”与“一髻佛母广轨”

《大圆满愿词》

（麦彭仁波切著）

《开显解脱道》

（麦彭仁波切著）

《喇荣课诵集》之“供护法仪轨”（包括丹哲意吾布美）
与“一髻佛母广轨”

· 讲解 ·

《当日教言》

（单巴桑吉尊者著 索达吉堪布译）

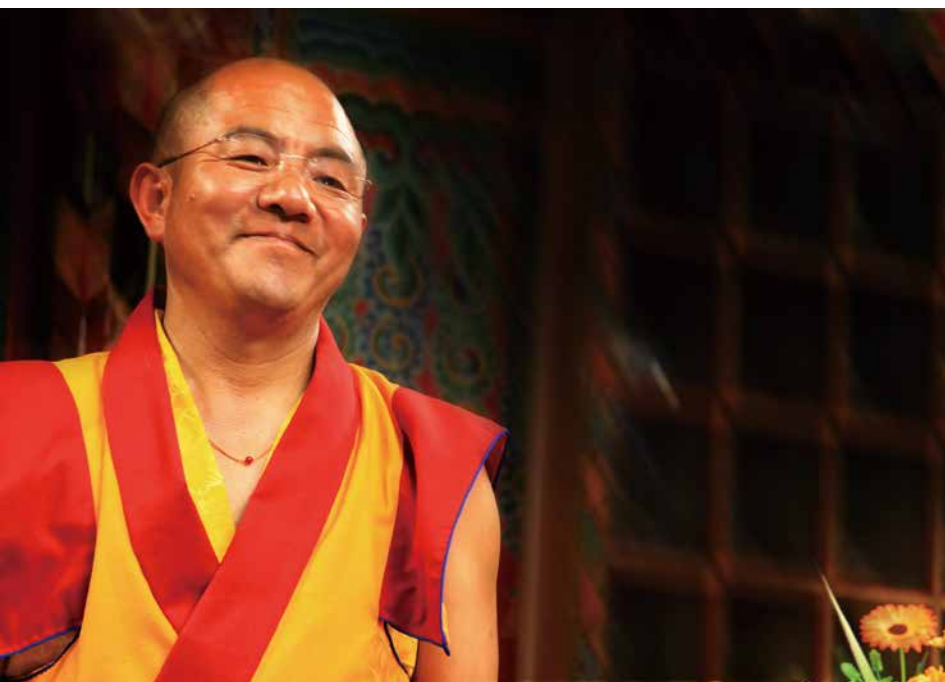
《大圆满心性休息》显宗部分

（无垢光尊者著 索达吉堪布译）

《大圆满等性自解脱》颂词与引导文

（无垢光尊者著 索达吉堪布译）





期末考试时，见到汉僧笔考、背考、讲考非常出色，
索达吉堪布深感欣慰



2015 年底至今，索达吉堪布在新修的法界宫传法



· 灌顶 ·

《莲师缘起除障灌顶》

· 传承 ·

《文殊语狮子修法仪轨》

(麦彭仁波切著)

《文殊语狮子修法仪轨》

(乔美仁波切著)

《文殊赞》

(麦彭仁波切著)

《修文殊智慧勇识仪轨》

(法王晋美彭措著)

《喇荣课诵集》之“文殊礼赞”

《文殊大圆满修法传承祈祷文》

(法王晋美彭措著)

《地藏赞》

(麦彭仁波切著)

《喇荣课诵集》之“格萨尔王护法略轨、广轨”

《喇荣课诵集》之“供护法仪轨”（包括丹哲意吾布美）

《莲师祈请愿文》

（法王晋美彭措于莲花湖著）

《亲见文殊菩萨道歌》

（法王晋美彭措著）

《大圆满法性自解脱》颂词与引导文

（无垢光尊者著）

· 讲解 ·

《与七句祈祷文相属之上师瑜伽》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《开显解脱道》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《大乘经庄严论》

（弥勒菩萨著 索达吉堪布译）

《大圆满心性自解脱》颂词与引导文

（无垢光尊者著 索达吉堪布译）



· 灌顶 ·

《文殊大圓滿灌頂》

《威猛蓮師灌頂》

· 传承 ·

《药师琉璃光如来本愿功德经》

《普贤行愿品》

《怀业祈祷文》

(麦彭仁波切著)

《愿海精髓》

(法王晋美彭措著)

【注：以下是索达吉堪布为菩提讲考班所念传承】

《真实名经》

《马头金刚仪轨》

(麦彭仁波切著)

《时轮金刚归纳》

(法王晋美彭措著)

《大威德仪轨》

(麦彭仁波切著)

· 讲解 ·

《药师琉璃光七佛本愿功德经》

(义净译)

《法华经》

(鸠摩罗什译)

《四法宝鬘论》略讲

(无垢光尊者著 索达吉堪布译)

《教言精髓》¹⁴

(第二世敦珠法王著 索达吉堪布译)

《大圆胜慧》

(智悲光尊者著 索达吉堪布译)

《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》

(施护译)

14 注：无传承





· 灌顶 ·

《莲师缘起除障灌顶》

《文殊智慧勇识灌顶》

《文殊大圆满灌顶》

· 传承 ·

《圣大乘金子经》

《佛子行》

（无著菩萨著）

《随念三宝经》

《圣大乘三归依经》

《大乘一字数》

《中论》

（龙猛菩萨著）

《入中论》

（月称论师著）

《瑜伽欢乐道歌·吉祥如意妙音》

（法王晋美彭措著）

《中观四百论》

（圣天菩萨著）

《喇荣课诵集》之“文殊礼赞”

《文殊赞》

（麦彭仁波切著）

《上师瑜伽速赐加持》

（法王晋美彭措著）

《缘起赞》

（宗喀巴大师著）

【注：以下为索达吉堪布在五台山所念传承】

《佛子行》

（无著菩萨著）

《文殊大圆满》

（法王晋美彭措著）

《文殊静修支分仪轨》

（法王晋美彭措著）

《修文殊智慧勇识仪轨》

（法王晋美彭措著）

《四臂文殊仪轨》

（麦彭仁波切著）

《文殊赞》

（麦彭仁波切著）

《杰珍大圆满·布玛心滴前行念诵仪轨》

（蒋扬钦哲旺波尊者取藏 索达吉堪布译）

《无等大恩文殊怙主上师如意宝晋美彭措祈祷文》

（索达吉堪布著）

· 讲解 ·

《祈祷上师·加持日光》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）

《圣大乘临终智慧经》

（索达吉堪布译）

《厌世歌·杜娟妙音》

（法王晋美彭措著 索达吉堪布译）

《开显解脱道》

（麦彭仁波切著 索达吉堪布译）

《法界宝藏论》

（无垢光尊者著 索达吉堪布译）

《劝阅七宝藏》

(华智仁波切著 索达吉堪布译)

《禅修法》

(麦彭仁波切著 索达吉堪布译)

《莲师修法》

(伏藏师格日秋旺取藏 索达吉堪布译)

《生生世世摄受愿文》

(法王晋美彭措著 索达吉堪布译)

弟子若欲圆满自己，一心一意地护持上师事业。
以此样恭敬心和信心，必定会无勤获得解脱。

索达吉

2017.8.18



· 灌顶 ·

《文殊大圆满灌顶》

《威猛莲师灌顶》

· 传承 ·

《金刚经》

《中观宝鬘论》

（龙猛菩萨著）

《普贤行愿品》

《开显解脱道》

（麦彭仁波切著）

《佛说阿弥陀经》

《菩提道次第摄颂》

（宗喀巴大师著）

《上师供》

（麦彭仁波切著）

《中观庄严论》

（静命论师著）

《直指心性》¹⁵

（麦彭仁波切著）

· 讲解 ·

《胜道宝鬘论》

（冈波巴大师著 索达吉堪布译）

《维摩诘所说经》

（鸠摩罗什译）

《孝经》¹⁶

《法界藏赞·稀有如意穗》

（西钦嘉擦仁波切著 索达吉堪布译）

15 注：部分发心人员得到。

16 注：无传承。

終生學習

終生修所

終生利他

盧達吉

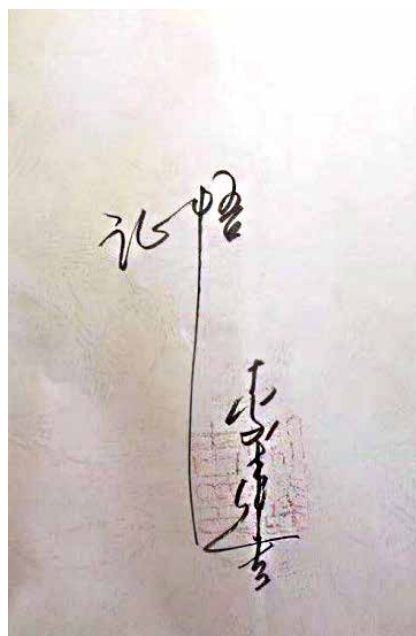
終點終回

盧達吉

欢喜自在

康建吉

2018.8.18



最可贵的是什么？

尊敬的佛友们：

在我们生活的广大世界中，什么是最可贵的东西呢？您也许会认为是自己的金银财宝或珍贵的物品等等。但我不这么认为。对我来说，自己的生命才是最可贵的，如果在我遭到生命危险时，我愿舍弃自己的一切财产来换取生命的延续，其实每个众生都会象我一样如是地珍惜自己的生命。我等大师——大慈大悲的释迦牟尼佛曾在《龙王请问经》中这样劝告我们：朋友们！你们千万不要为了自他的生存而去杀害众生！这是因为每个众生都珍视自己的生命。所以有智慧的朋友们应该为了自他的利益而不要损害任何一个众生的生命。又在《布施波罗蜜多经》中劝诫道：“生命是最可贵的，甚至连蚂蚁以上的动物都喜爱自己的生命，不愿被杀和随喜被杀，故我也是不愿被杀、教杀和随喜杀。”由此看来，生命是何等的可贵！从生命的价值来看，我们即便是用一万元去救护一条鱼的生命也是值得的。当然，世尊所宣说的八万四千法门我们修学任何一门法都是非常殊胜的，但是，其它法在修学时若是发心不清净或是无记的发心，显然功德不是太大的，而您无论发什么心，哪怕只是救护一个生命，功德也是无量的，因为您直接利益了众生，龙树菩萨在《大智度论》中云：“诸余罪中，杀业最重，诸功德中，放生第一。”而我等大师释迦牟尼佛在因地也是多次用自己的血肉来救护其他众生的。现在，我们作为佛弟子又是如何对待众生的呢？是否在实际行动中学佛之所行呢？在此，我们应当了知：成佛之根本是菩提心，而菩提心是从饶益有情而生的。是故，为了解除自他轮回的痛苦，我希望各位虔诚的佛弟子多多放生！

索达吉

一九九九年二月二十日於

色达喇荣五明佛学院

献给闭关者的心语

诸位闭关的道友们，不知十几日的闭关修法有何感受和体验，我深为各位能闭关专修深法而感到欣慰，并且由衷地随喜，在这期间，我为了放生而外出，同时朝礼了著名圣地青海湖。望着平静的湖面、碧绿的湖水、静谧的湖心岛闭关处，想起夏嘎准智扬哲尊者曾在此湖心岛闭关期间，只是以青草为食、绿草为垫，不禁为历代大德可歌可泣的苦行事迹而感动，见到这里的闭关法友的修行情景，自然想到本地闭关的道友，为了对正在闭关的您有所启迪、有所帮助，令您闭关的信心更稳固、更增上，闭关的方式更得当、更如理，从而使闭关的结果更完美、更圆满。我在此摘录智慧光尊者闭关的方法。

下面我们来看看智慧光尊者在《山法》

中是怎么说的呢：“总而言之，我在吉祥山闭关三余年期间，依靠粗茶淡饭，每日饮食极有规律，只穿一件布衣，始终未开口言语，甚至对护关的人也未说过一句话，并且给他规定入内的界限。一心专注，精进修法，从而使我对轮回产生了根深蒂固的厌离心与出离心，由于对诸法无常的本性生起了牢不可破的定解，使我没有丝毫兴趣说无意义的闲言碎语。将来随学我者如果想真正闭关修法，千万不要堕入形相闭关、口头闭关的窠臼中，心神不定，妄念纷纷，跟随外境，这里听听，那里瞧瞧，如此悉地也会烟消云散，并且意想不到的种种违缘会纷至沓来。如此闭关时间无论长短，都只是相似的闭关而已。因此，闭关一年也好，一月也罢，期间应当恒时反观自心，并且下定决心，置病死于度外，无论修生圆次第、阅佛经论典还是发心作

事，都不离观心的本面，认识不可言思的心性。修行时绝不能过紧或过松，应当松紧适度，心不外散，始终如一地护持无所修的境界，内观无改无染的自然本性。这就是我对闭关者的甚深教言。”

我本人对这段短小精悍、内涵深刻的文字的确颇有感触，不知您有何感想？

每个人在人生的旅途中都有不同的经历，回过头看看自己所留下的脚印，有的饱尝了人生的沧桑，有的历尽了生活的坎坷，有的遭受了心灵的创伤、感情的折磨……太多太多，一言难尽。幸运的是，我们都踏上了这条通向解脱宝洲的光明大道，举目望望，路途遥遥；低头想想，人生还有几何；侧耳听听，死主不停地在敲手中的警钟；嗅觉闻闻，空气中无处不散发着骤死暴亡的气息。对于此情此景谁能够无动于衷，谁还会漫不经心、懒散度日

呢？按修法进度，现在大家正在修无常，你们对水泡般的寿命无常都会有一定的认识了吧。我想在修行中所享受的这种安乐胜过了世间中的一切幸福快乐，金钱可以买到物质受用，却无法买到这种法乐。愿诸位都能品尝到这份喜乐。

我在此还有一点要提醒的，就是闭关期间无论遇到任何违缘都不能灰心丧气、退失信心，应当长久性、稳固性地圆满此次闭关修法，特别是在修法时，不应过于执著相状，既不要因为见到佛菩萨的显相而欣喜，也不要因为未见到而忧伤，这些不重要，重要的是相续中是否真正生起了无伪的出离心、信心、悲心、缘起空性之定解等实实在在的功德。佛在经中说：“谁人见缘起，此人见佛法，何人见佛法，此人见佛陀。”诸法即是缘起性空，还有比证悟此理更殊胜的吗？

只要以猛烈的信心虔诚祈祷无垢光尊者、法王如意宝，定会得到不可思议的意传加持与证悟。此外，要补充的是，此次要求在观修每一修法之前应当先修本闭关修法中的“第五十三修法上师瑜伽”即每日修一次，至少念诵法王如意宝之心咒“喻革日阿巴拉江嘎日_阿斯德啊吽”一百零八遍。念诵本尊或文殊心咒一万遍，如此不间断日积月累，闭关结束时就可念诵一百余万遍，前面修法时若未如是念诵者请即日起补全。每天尽可能看一些佛经论典，坚持不懈，到闭关圆满时，也可阅完几部经论。这是本人的衷心希望，也是肺腑之言，听不听由你了！（最终将为此次闭关圆满者颁发闭关略修圆满证书）

以上所说是奔人于遥望水天一色、微波荡漾的青海湖面所发出的心语。愿以此简短的文字也能对有缘者有所利益。

2001年索达吉

尊敬的 道友：

听说你正在遥远的雪域精进修法、奋勉行持，这让我深感欣慰。现在的藏地已是天寒地冻之严冬时节，想必你那里早已是冰雪纷飞。远隔千里之外，我唯有从心底祝愿你善加珍重、好好护持自己。特别是当前，当你处在不停地遭受内心五毒烦恼与恐怖惶惑轮番夹攻的情况下，我更是希望你能立定脚跟，紧紧追随前辈高僧大德的足迹，让自己能如那暗夜风中的灯火一样，尽管饱受黑暗与种种不利外境的侵袭，但仍能不屈于淫威与险境，始终放射照破黑夜与漫漫长路的自性光明。这样的修行人才如晨星一般难得，并值得我发自内心的随喜。

上师的病情现已基本趋于稳定，相信在不远的将来，他老人家一定会有完全康复的那一天。但由于种种原因所限，上师目前还需呆在汉地继续疗养一段时间。

我如今在上师三宝的加持下，在外地也尽了自己的一份绵薄之力，劝导有缘众生闻思修学佛法，做了引导大家放生、实修《大圆满前行》等力所能及之事，这也算没有荒废时日吧。

身在成都，心却没有离开过你。故而诚挚希望你一定要一如既往地精进修法，特别是要把无垢光尊者的《大圆满心性休息》修持圆满，因它具有不共而殊胜的传承加持。只要真正把心放在修行上，上师无论身处何地都决定会随时加持你！

因我暂时还要住于汉地，故你如在生活、修行中遇到任何困难、障碍，可直接与相关负责人员联系解决，相信他们一定可以帮助你渡过难关。

这次在汉地居留期间，于纷扰散乱的处境中，我翻译了《水木格言》这一法本。记得我在十几岁时就已接触到它，从那时起，这本格言就时时予我帮助与启迪。相信你会从中受益，因此就把这本书作为一份礼物送给你，希望你能认真领会，并获实际利益。

即将停笔之时，不经意往窗外一瞥，恰好就看见了一只洁白的鸽子，它正穿越雾茫茫的城市天空向西北方飞翔而去。西北方，那正是你所在之地！于是一个心愿便悄然从心头浮起：就让这只鸽子把这封信和我的祝福一并捎给你吧。很希望当你开启它时，我们在色达那山花烂漫、满眼青翠的夏日时光里，自在闻思佛法的那些无忧无虑的日子，能成为我们共同拥有的永久记忆。

时常伫立在窗前，长久地凝望着你那里……

索达吉

公元二〇〇一年十一月十八日于成都

尊敬的_____道友：

时间过得真快，一晃二〇〇一年就快要我们身边溜走了。回想去年的此时，我们大家还在一起共享佛法美味，明年的今日，情况又不知要变成什么样子了。在无常的沧桑变化中，我们并不知道这个世间能造就多少个成就者，因而大家都应该抓紧、珍惜眼前的分分秒秒。不过无论如何，在二〇〇二年的元旦即将到来之际，我还是发自内心地从远方为你送去我的新年祝福。

在繁乱的都市呆得越久，就越为你感到庆幸：你能居住在清净的圣地，身边也多是具有佛法正见之人。相形之下，在匆匆涌动的城市人流中，我看到的大多是一张张为钱财而忙碌的焦灼面孔，他们手中不会拿有念珠，嘴里也不会吐出对佛法的真知灼见。因而在甚嚣尘上的污秽浊流中，内心更是希望你们都能愈加精进地为自他利益而奋力修持。

上师如意宝目前正在中央花园接受治疗，很多海内外的名医专家都被迎请过来为法王诊治，汉地的许多寺庙、法会中心也都为法王的康复举行了多次放生活动。在种种努力之下，上师的身体状况已有了明显好转。尽管他老人家在显现上身患疾病，似乎连传法也被迫中断，其实，佛菩萨的种种方便示现实乃不可思议。即就是在患病期间，他每天仍然要接见大量的来自五湖四海的信众，为他们摸顶、加持。有缘者定能因之而斩断轮回之根，其他人也可凭此种下未来解脱的种子。特别是有许多从不信仰佛教的人士，在亲自感受到上师无法言喻的悲智魅力后，也都纷纷皈依了三宝，这种景象真值得我们每个人都为之随喜。仅从这一点，我们也可多少了知一些法王显现生病

的密意。

至于我本人，则基本上整日都处于迷乱的环境与散乱的内
心包围之中，每天面对的都是城市灰蒙蒙的天空、愚顽的众生、
还有身心不调的自己。但利用少量的清闲时间，以这个五蕴假
合之身，我总算编写完了《智慧精滴》一书，还在医院里为根
机相应的道友传讲了《佛子行》、《窍诀宝藏论》等法要。

如今，你的闭关马上就要进入密乘部分的修持，如果先前
已得过灌顶，则可继续深入下去；如未得过，就应以五加行为
闭关内容。

另外，你在学院一定要听益西彭措堪布的话，他为你以及
所有有缘弟子日夜操劳不休：既要勤于撰著论典，还要主持琐
碎的日常工作。稍有智慧之人都应该明白这一点，并进而好好
听从他老人家的教言，以如理如法的修行及严守清净戒律的行
持，不负他老人家的殷殷厚望，并使自他都能够满意、放心。

我听说你不但修行很好，人也长得胖了点儿，而且精神头
脑也不错，这些都令我倍感欣慰、开心。希望你戒骄戒躁、少
睡懒觉，恒时专注于调伏自心，以期百尺竿头更进一步！

再一次用文字表达我的衷心祝愿：

祝你

一切都好！

索达吉

二〇〇一年十二月十九日于成都

乃至菩提之间永不分离的道友：

您好！

在二〇〇二年新春佳节的钟声即将敲响之时，我在遥远的他方衷心祝愿您新年愉快，并且借助于幻化般的现代便利的电子通讯设备将《窍诀宝藏论》这份礼物捎给了您，也许您已收到并惠见了。

虽然身在异地，可是我无时无刻不在思念寂静的学院，挂念着在那里精进修行的道友您。尽管预示着春天的佳节已不期而至，但想必此时的学院仍旧是春寒料峭吧。经历了一冬天的寒冷，您是不是受了很多的苦呢，如果真是这样，也是值得的，因为是为了修法苦行，您说是不是。在冬春交界的此时也不要太粗心大意了，当心身体，以免害病。

虽然生病转为道用可以成为修法的助缘，但对于多数修行者来说却是违缘。就拿我来说吧，这次染病住院已达数月之久，这部《窍诀宝藏论》完全是在病榻上忍痛而译，其中的艰辛真是一言难尽。如果能为您的修行有所助益，也令我感到无比安慰，觉得自己所作的这一切没付之东流，只要对众生有利就是值得的。

虽然我想尽快返回学院，怎耐重病缠绕，身不由己，也只好谨遵医嘱安心住院了。因所患的是比较严重的慢性病，所以暂时还不能痊愈，一旦病情有所好转，我会立即回到学院的。

本来对于修行人而言，不应当因为生病而离开修行静处，记得米拉日巴尊者曾说过：“我未证道前，愿志常住此，即令冻饿死，不往觅衣食。疾病宁至死，不下山求医，忍苦宁舍命，

不下山寻乐。乃至一刹那，不以此色身，寻求世间乐，唯以身语意，争取大觉位。祈请上师尊，十方一切佛，赐予大加持，令此愿不违。祈请诸空行，以及护法神，助我以胜愿，令此誓成办。”

也许你听到了一些传言，说我根本没有什么病，只是因为汉地气候和暖、条件舒适想享受而已。作为修行人，我十分喜欢常居寂静处，对于舒适的物质享受也毫无兴趣，只因为此次患病实在有些严重，住院几个月了，疗效并不显著。医生再三叮咛要好好休息，万万不可劳累，否则只会使病情加重。这期间我想一方面配合治疗，一方面也不想虚度光阴，尽可能翻译。所以目前一段时间极少与外界联系，如果有人误解，或者众口纷纭，我也不想过多解释。希望您能好好安住，好好修行，这也就是对我最大的安慰了。

现在闭关已接近尾声，我想您一定满载修行的硕果期待着法王如意宝的归来，好奉献上您这一供品，以令上师欢喜，是吗？我诚心随喜您的这份珍贵供品，上师一定会非常喜悦，我也同样倍感欣慰。此时的您在新的一年里又有何打算，这也是我十分关心的一个问题，听说许多汉族弟子闭关结束后准备回汉地，不知您是否也有此想法，如果有，请您首先好好考虑，千万不要随波逐流。当初因看破世间一切毫无意义而来到寂静圣地潜心研修佛法，如今尚未修到一定境界，就又步入喧嚣的城市，不但不会对修行有任何好处，而且许多意想不到的违缘会接踵而来，也不一定有重返圣地的机会，这难道不是很可惜吗。《劝发清净心经》中说：“掉举后悔分别念，此等皆从愤闹生。”

身处繁华的闹市中不随外境所转，这对于定力不足的凡夫来说是相当困难的一件事，等到贪嗔烦恼频频涌现不可挽回的违缘来临时，恐怕后悔已来不及了。

对于任何事自己应当有主见，不要因为别人在旁边煽风点火，就心神不定，坐立不安，便冲动地跑到城市中，或者因各种各样的事情出现而断然下山，这些都不是修行者所应为的。觉囊派的哦囊巴大师曾经说过这样一段话：“你在修行时，不要管别人说什么，应当随自己的意愿坚定而行，也不要管我将来会变成怎么样，应当以坚强的毅力去修行，这是修行人始终应当遵循的准则。”

此外，噶当派的藏巴嘉瑞大师教诲我们修行者的十种法：一、不要随别人去，自己一人安住。二、不要返回故乡，当赴往他方。三、对于世间的妙欲，平时就应当深恶痛绝。四、处于卑下位置，不要顾及情面。五、时时刻刻以正知正念观自心。六、无论别人如何说，都不要去理会，应想他们定会这么说。七、即便是自己最珍爱之物失去，也不要痛苦。八、应当象乞丐一样终生以苦行为主。心中经常这样想、口中也经常这样说“一切均无用”。九、不要被人牵着鼻子走，应当有主见。十、恒时精进修持，丝毫也不松懈。这十种谆谆的教诲，对于我们修行人来说是再好不过的，应当铭刻于心。

有的人可能觉得在藏地许久生活一直很清苦，应当趁现在上师不在，回去享受一番，也好养养身体，放松一下。藏巴嘉瑞大师曾说过：“勤于执著的人，痛苦与贪嗔永不间断；了知自性放松之人，快乐与智慧永不间断。”宗喀巴大师也曾教诲说：“修行时，不能贪图安乐，应当甘受苦行。”

我自己没有身体力行，只是犹如鹦鹉学舌般引用这些教证，实在感到惭愧。但转念一想，或许对正在犹豫未决的您会有所启迪与帮助，也就信笔而书了，愿您能从中能有所感悟。

有些人也许想回汉地，目的是为上师做事。其实，上师们都是以法供养而欢喜，绝对不会因为名闻利养而欣然的。大家稳住静处，精勤修法，随力发心，这就是对大恩上师法王如意宝与我最大的法供养。希望诸位三思而行，切莫因小失大。

索达吉于二〇〇二年春节前夕

千山阻隔，挂念日暮的_____道友：

不知近来状况如何？身体是否健康？修行是否精进？烦恼有无减少？……

光阴似箭，日月逾迈，不知不觉间，我们分开就已一月有余了。这期间，我先是在杭州住院治疗，虽经中西医结合多方诊治，但病情并未有太大起色。现在，我已转移至另一地方，并遵照医生的安排，在此以较隐蔽的方式休养恢复，因此说暂时还不太可能回到学院。说来真令人汗颜，作为一个修行人，虽知此身乃四大五蕴假合而有，然现今却依然以自私自利之心态百般维护、执著这一臭皮囊；整日里口口声声大说特说要利益众生，但现在却连那些一心想见自己的人也是一概不见，只因惮烦不已，一想到这里，便不觉羞愧难当。

通过种种途径，得知你那里出现了一点儿违缘，同时也了解到你闻思修行的一些基本情况，这些信息令我欣喜参半、挂虑不已。不过在何种境况下，都希望你能够全心全意、坚定不移地依止上师如意宝以及别的具德善知识，精进闻思难得一遇的殊胜大法《宝性论》等珍贵法要，万不可轻易退转道心，辜负上师三宝，也辜负自己当初发心求道的初衷。听说法王老人家不久就要开讲觉囊派的《宝性论》讲义，然后，还要传讲甚深密法修持窍诀，这些消息让我这个似身陷牢笼中的鸟儿一般的被困之人欢喜雀跃不已，真想插翅飞回与你同沾法益，奈何身不由己，只能徒添羡慕而已。因此，望你能痛下决心，克服即将到来的严寒以及暂时的困境，咬定青山、安贫乐道、闻法圆满、修行究竟，千万不要将百千万劫才能值遇的法宝随意抛弃，只为换取滚滚红尘中的享乐与堕落。身为凡夫，身心的痛苦与前进道路上的障难恐难一时免除，越是在这种违逆交加的情境下，越能显出一个人的顽强与韧性，故凡坚强、大无畏之求解脱者，一切顺逆境界都应被其转为道用。

我本人特别喜欢并时刻铭记《入菩萨行论》中的这么几句话：“故于寒暑风，病缚捶打等，不宜太娇弱，若娇反增苦。有人见己血，反增其坚勇，有人见他血，惊慌发闷绝。此二大差别，悉由勇怯致，故应轻害苦，莫为请苦毁。智者纵历苦，不乱心澄明。”此时此刻，我愿以这几句话与你共勉。其实若想想前辈高僧大德的行持风范，想想他们当初都是如何紧随上师的足迹刻苦自励、苦行不辍，我们那很容易随境而转的心也应该收敛、安定许多。附带说一句，假若冬天出去避寒、逍遥，万一以后又想回来，只恐到时怕连房子都买不到了。

故智者理当稳重，无论做什么事都应三思而后行。盲目地跟着愚者东奔西跑，只会使自己在散乱的道上越走越远。环顾眼下的生存现实，不论城市乡村，都可谓繁杂驳乱、喧嚣沸腾，在这种大气候下，在我们的分别念本来就炽燃旺盛的前提下，即便跑到别的地方的寺院里去，也很难做到安心守静、涤荡凡情，一者因外在大环境已日趋迷乱，一者乃为自身原因。故幸遇法王上师，幸入喇荣寂静圣地，再不安心办道、猛求出离，怕将来只能悔恨不迭了。生死事大，岂可儿戏！不放下一切、专心致志、猛力参究，还要东跑西颠、说三道四，这样的修行何日方能了脱？

严冬将至，不知你是否已将过冬用品准备齐全？房子漏雨吗？被褥御寒吗？还是早些准备妥当为好。平日最好闭门不出，以观心修心为要；必要时可与金刚道友互相切磋、砥砺。修加行者务必圆满，不可中断，否则在听闻密法时就会有許多麻烦；老年人望能一心一意不断佛号、咒语，以期无常到来时可抓住时机、当下了断。另，此次还送给你两本书：《博士访谈录》及《开启修心门扉》，希望能对你有帮助。再过一段时间，还会送给你《窍诀宝藏论》一书，算是我赠送与你的修行礼物吧！

别不多叙，容后再聊。
祝一切安好、六时顺利！

索达吉



二零零三年十月十八日于南方某一嘈杂之海滨城



索达吉堪布全球百所大学巡讲

(以 下 数 据 截 至 2 0 1 8 年 1 2 月)

2010 年

- 6.24 北京大学 《佛教空性观》
- 6.24 北京大学 《信仰与人生》
- 6.25 清华大学 《藏文化的修心养生观》

2011 年

- 3.11 复旦大学 《佛教眼中的物质世界》
- 3.14 南京大学 《佛法的生命科学观》
- 3.17 中国人民大学 《藏传佛教的思想与现实生活》
- 6.8 浙江大学 《大乘佛教的现代意义》
- 6.10 华中师范大学 《新时代需要心灵的教育》
- 6.11 华中师范大学 《解疑除惑 教学相长》
- 6.12 中山大学 《佛教消除烦恼的理论和方法》

- 7.28 香港中文大学 《心净国土净》
- 7.29 香港理工大学 《怎样面对痛苦》
- 11.3 南阳师范学院 《心理健康与职业生涯规划》
- 11.7 青海师范大学 《佛教文化的价值观》
- 11.9 陕西师范大学 《藏密的特点及思想精髓》
- 11.10 西北大学 《来世生命与往生净土》
- 11.12 西安交通大学 《科学怎样成为幸福的阶梯》
- 11.16 山东大学 《佛教的利他性》
- 11.18 湖南师范大学 《佛教慈悲观与道德教育》
- 11.20 华中科技大学 《佛教的真理观》
- 11.23 香港教育学院 《逐梦人生——开启心灵教育》
- 11.24 香港科技大学 《科技发达时代的佛法教育》
- 11.27 香港大学 《自心宝藏的探索》
- 11.30 北京师范大学 《佛教的人生教育》

2012 年

- 2.23 厦门大学 《问佛陀情为何物》
- 2.24 厦门大学 《“如来藏”思想》
- 2.27 广西大学 《佛教的低贪生活》
- 3.2 汕头大学 《幸福的根本是心》
- 7.3 兰州商学院 《心底无私天地宽》
- 7.14 北京大学 《禅与财富管理》
- 7.17 清华大学 《扎根内心的财富》
- 8.6 香港理工大学 《怎样修学密宗》
- 10.21 成都中医药大学 《当代藏医药学者的历史使命》
- 10.24 上海交通大学 《自他快乐的八个秘诀》
- 10.24 上海交通大学 《幸福的根本是心》
- 10.27 山东理工大学 《慧悟人生：荷担科学未来》
- 11.2 广西师范大学 《减轻压力的智慧》
- 12.20 中国社会科学院 《探索内心科学的精髓》





- 12.22 中国文化书院 《大圆满前行的重要性》
- 12.26 苏州科技学院 《心灵绿化与幸福人生》
- 12.26 苏州科技学院 《禅宗与心灵救助》
- 12.27 苏州大学 《藏传佛学把握意识的方法和途径》

2013 年

- 1.4 东北财经大学 《博学与济世》
- 3.5 中央财经大学 《佛教的经济观》
- 4.4 美国 乔治华盛顿大学 《藏地幸福密码》
- 4.5 美国 乔治城大学 《展望藏传佛教 21 世纪在全球的传播》
- 4.6 美国 乔治城大学 《坐禅的正确方法》
- 4.11 德国 马普研究所 《藏传佛教在中国的现代表述》
- 4.12 德国 哥廷根大学 《宗教与现代生活》
- 4.15 美国 哈佛大学 《如何观修自他交换的菩提心》
- 4.19 美国 哥伦比亚大学 《藏传佛教的包容性》

- 4.23 美国 科罗拉多大学《伏藏授记的密意与缘起》
- 4.23 美国 科罗拉多大学《藏文化与环境》
- 4.27 四川大学《信仰、科技与法律》
- 9.28 广东金融学院《智慧人生 和谐社会》
- 9.29 华南农业大学《汉藏佛教文化交流》
- 10.4 华东师范大学《滋心养智》
- 10.29 四川大学《大学生如何面对心理压力》
- 11.2 江西财经大学《戒定慧与人生幸福》
- 11.6 北京大学《生命的成长与完善》
- 11.7 首都经济贸易大学《佛法与当代社会》
- 11.12 泰国 朱拉隆功大学《解读轮回密码》
- 11.13 泰国 国立玛希隆大学《信仰与时代》
- 11.20 柬埔寨 金边端华学校《如何寻找人生坐标》
- 11.23 新加坡 国立大学《领悟人生》
- 11.25 台湾大学《神秘的修心之路》

- 11.27 台湾师范大学 《藏文化的特色》
- 11.28 台湾华梵大学 《佛教的辩论方法》
- 11.29 台北大学 《生命科学与价值观》
- 11.30 湖南大学 《佛教关于人性的探索和教育》
- 12.4 浙江大学 《认知科学与佛学》
- 12.6 南京林业大学 《佛学之生态思想》
- 12.8 西安电子科技大学 《人生与人心》

2014 年

- 3.14 华东师范大学 《怎样变成有福报的人》
- 6.13 中国青年政治学院 《与人沟通的智慧》
- 6.16 天津大学 《微时代 微道德》
- 6.18 中国科技大学 《喧嚣中的宁静之道》
- 6.21 青岛大学 《人类面对灾难的心理安慰》

- 6.25 清华大学 《“盗梦空间”的佛学实相》
- 6.27 河北医科大学 《医者之心》
- 7.3 云南大学 《寻找生命的意义》
- 8.6 香港中文大学 《残酷才是青春》
- 9.11 美国 南加州大学 《苦才是人生》
- 10.3 新西兰 梅西大学 《信仰在佛教中的意义》
- 10.4 新西兰 奥克兰大学 《当帝遇到佛陀》
- 10.11 美国 加州大学洛杉矶分校 《红尘中的净土——喇荣》
- 10.15 澳大利亚 悉尼科技大学 《动中禅》
- 10.16 澳大利亚 悉尼大学 《佛教的物质世界观》
- 10.19 澳大利亚 墨尔本大学 《藏传佛教的慈悲幸福观》
- 10.24 加拿大 约克大学 《禅定——心性休息》
- 10.29 加拿大 多伦多大学 《藏密宇宙观》

- 10.30 加拿大 多伦多大学 《前世今生——佛教人生观》
- 11.5 加拿大 麦吉尔大学 《当代藏传佛教女性》
- 11.12 美国 耶鲁大学 《现代社会的专注与禅修》
- 11.13 美国 耶鲁大学 《佛陀的生平》
- 11.14 美国 普林斯顿大学 《当代菩萨道——现今社会菩萨的修与行》
- 11.15 美国 天普大学 《佛教空性的禅修》
- 11.17 美国 弗吉尼亚大学 《汉地的当代藏传佛教》
- 11.19 美国 加州大学伯克利分校 《禅宗和大圆满的关系》
- 11.20 美国 斯坦福大学 《藏传佛教在汉地的流行》

2015 年

- 3.1 中国人民大学《商之大者，自利利他》
- 3.2 中国人民大学《贫非佛教——大富长者的启示》

- 6.5 中国中医科学院 《药师佛与中医》
- 6.6 北京大学 《密宗文化与现代社会》
- 6.6 北京大学 《密宗文化与现代艺术》
- 6.6 北京大学 《密宗文化与现代管理》
- 6.6 北京大学 《密宗文化与现代教育》
- 6.7 中国传媒大学 《知识与文化的差异》
- 6.9 澳门大学 《佛教如何面对灾难》
- 6.12 华南理工大学 《佛教视野中的物质》
- 6.16 青岛恒星科技学院 《幸福人生，从心开始》
- 6.20 上海外国语大学 《探寻生活的另一种价值》
- 6.21 中国政法大学 《当代的公平与正义》
- 6.22 海南大学 《做才是得到》
- 6.28 南京农业大学 《心灵的绿色家园》
- 6.29 南京大学 《佛法智慧与智慧人生》





8.5 泰国 摩诃朱拉隆功大学清迈校区 《藏传佛教的本来面目》

9.28 荷兰 莱顿大学 《佛教与社会德行》

9.28 荷兰 莱顿大学《藏传佛教对都市青年的吸引力》

10.2 法国 多芬尼综合大学 《幸福人生》

10.9 奥地利 维也纳大学 《藏传金刚乘的特点》

10.13 英国 牛津大学 《跨文化译传藏传佛教之人生感悟》

10.16 英国 剑桥大学 《修持佛道——为修而修还是通向更美好的世界？》

10.20 英国 伦敦政治经济学院 《佛教如何看待幸福》

10.22 英国 伦敦大学学院 《佛教对进化论与造物论的看法》

11.2 莱索托 林国荣创意科技大学 《信仰与科技》

11.2 莱索托 国立大学 《有爱的生活》

11.4 纳米比亚 理工大学、国际管理大学、纳米比亚大学《现代社会的正念与禅修》

11.11 日本 东京大学《藏传佛教思想》

11.13 日本 早稻田大学《快乐人生——佛法可以改变世界》

2016 年

7.16 泰国 清迈大学《感谢我的世界》

7.19 新加坡 国立大学《佛教与信仰——梦幻的人生》

11.6 北京大学《走出人际关系的雾霾》

11.8 中国人民大学《浅谈佛教艺术——东西方文化交流的关系》

11.19 南京农业大学《财富与人生价值》

11.20 苏州大学《问佛陀法为何物——戒律与法律异同》

11.22 上海交通大学《修行与精神健康》

11.23 上海交通大学《大学生与幸福》

2017 年

- 6.10 北京中医药大学《佛学与医学》
- 8.3 泰国 皇家大学《碎片时代的彷徨》
- 9.12 北京华夏管理学院《爱的智慧》
- 10.30 美国 芝加哥大学《现代藏传佛教大德——法王晋美彭措的生平和著作》
- 10.31 美国 西北大学《藏传佛教的现代性》
- 11.1 美国 芝加哥大学《动荡时代的心态》
- 11.6 美国 哈佛大学《向内看，向外走——如何在现代生活中保持内心平静》
- 11.9 美国 麻省理工学院《藏传佛教的转世制度》
- 11.15 美国 哥伦比亚大学《女性在藏传佛教群体中的角色》
- 11.16 美国 哥伦比亚大学《体悟无常》
- 11.24 瑞典 斯德哥尔摩大学《藏传佛教在当今中西方国家的流行》

11.28 瑞典 隆德大学 《佛教思想对于主观幸福感心理学研究的启示》

11.30 挪威 奥斯陆大学 《藏传佛教的修行和学习》

12.14 西班牙 康普斯顿大学 《佛教如何理解自我慈悲》

12.16 西班牙 康普斯顿大学 《动中禅：与生活共舞》

12.18 以色列 希伯来大学 《业因果定律下的生命流转》

2018 年

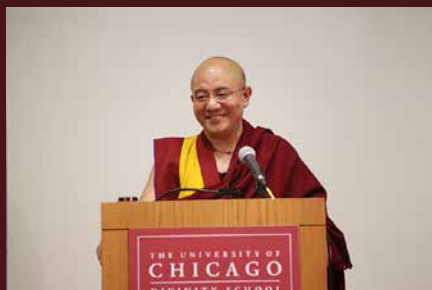
9.20 斯威士兰 斯威士兰大学 《如何实现生命的意义》

9.23 南非 圣奥古斯汀学院 《觉悟在当下》

9.25 马拉维 多马西教育学院 《你的快乐，从何而来》

9.28 南非 开普敦大学 《藏传佛教的日常修行和仪式》

10.2 博茨瓦纳 博茨瓦纳大学 《物质主义时代的佛教观》



大恩上师索达吉堪布 30年弘法足迹一瞥

(以 下 数 据 截 至 2 0 1 7 年 7 月)

藏历六月初四，是佛陀初转法轮日，也是索达吉堪布的生日。在这一天来到人间，堪布以弘法利生为“家务”，似乎成了最自然的缘起。

从1987年藏历六月受法王如意宝嘱托，开始教导汉僧学修，到2017年的今天，整好30年。时间一晃而过，此间的经历却无法一笔带过。一万多个日日夜夜，堪布做了什么？

这份清单，略而又略，也足够我们去回味，堪布陪我们走过的路……

第一篇

讲辩著译，传承教法

1987年 - 2017年

堪布发愿：

“哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。”



1 翻 译

将大量藏文经论翻译成汉文，现保存的有 800 多万字，其内容涵摄人格教言、修心法门、五部大论、弥勒五论、无上密法、传记佛教史、修法仪轨等，36 册收集于《显密宝库》中。代表作有：

1) 人格教言

《格言宝藏论》《二规教言论》《君规教言论》《水木格言》《亲友书》《世间规之忠言》《智慧百论》等。

2) 修心法门

《不忘》《大圆满前行》《前行备忘录》《开启修心门扉》《山法宝鬘论》《入行论释·善说海》《智者入门论》《极乐愿文大疏》《百业经》《事师五十颂释》《佛子行》《修心七要》《修心八颂》《当日教言》《金刚功德经》《修心利刃轮》《菩萨宝鬘论》《菩提道灯论》《四

法宝鬘论》《教诲天人甘露》《离四贪教言》《瀑布妙音》
《厌世歌》《欢乐歌》等。

3) 五部大论

《赞戒论释》《沙弥五十颂释》《戒律三百颂》《三
戒论释》《俱舍论释》《解义慧剑释》《量理宝藏论释》
《释量论·成量品释》《中论释》《中观庄严论释》《中
观宝鬘论释》《大乘二十颂》《入二谛论》《现观庄严论释》
《现观庄严论疏》《般若摄颂释》等。

4) 弥勒五论

《现观庄严论释》《大乘经庄严论释》等。

5) 传记佛教史

《释迦牟尼佛广传》《八大菩萨传》《藏密佛教史》
《密宗大成就奇传》《莲师刹土云游记》《全知无垢光
尊者略传》《钦则益西多吉密传》《全知麦彭仁波切略传》
《圣者龙树菩萨略传》《世亲菩萨略传》《无著菩萨传》
《敦珠法王自传》等。

6) 无上密法

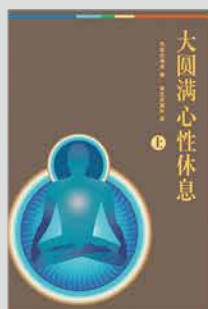
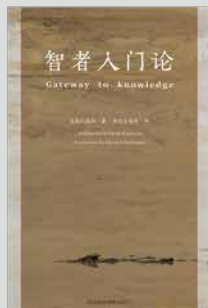
《大幻化网·光明藏论》《大圆满心性休息》《大圆满禅定休息》《大圆满虚幻休息》《大圆满心性休息实修法》《大圆满三自解脱》《窍诀宝藏论》《实相宝藏论》《法界宝藏论》《上师心滴》《大圆胜慧》《文殊大圆满》《窍诀宝藏海》《定解宝灯论》《直指心性注疏》《直断要诀释》《七句祈祷文释》《六中阴引导文》等。

7) 修法仪轨

《开显解脱道》《二十一度母赞》《项袋金刚橛》《威猛莲师修法仪轨》《莲师缘起除障修法》《妙音天女之修法》《净除罪障百咒功德》《诸佛菩萨名号集宝珠鬘》《文殊占筮法》《观音占卜法明镜论》等。

8) 其他

将汉传佛教经典和国学经典翻译成藏文，如《佛说观无量寿佛经》《弟子规》等。



2 讲 法

30 年来不断为大众传法。在一万多天里，汉语讲法 9300 多课，2003 年后有影音记录的有 2600 多课，根据这些资料整理的讲记有 2000 多万字，57 册收集于《智慧宝库》中。

1) 传讲五部大论

历时 11 年（2003-2014），用汉语圆满传讲，史无前例，总计 826 课。

2) 传讲修心法要

20 课以上的大论有《大圆满前行》（2 遍：188 课，145 课）、《入行论》（2 遍：102 课，201 课）、《大圆满心性休息（显宗部分）》（2 遍：146 课，57 课）、《格言宝藏论》（40 课）、《君规教言论》（影音记录不全）、《开启修心门扉》（54 课）、《山法宝鬘论》（49 课）、《藏密佛教史》（24 课）、《亲友书》（20 课）、《极

乐愿文大疏》(2遍: 36课, 104课)、《般若摄颂》(55课)、《修心利刃轮》(20课)等, 总计1241课。

3) 传讲无上密法

《大幻化网·光明藏论》(52课)、《六中阴引导文》(27课)、《大圆满三大休息》(93+15+7=115课)、《大圆满心性休息实修法》(影音记录不全)、《大圆满三自解脱》(15课)、《窍诀宝藏论》(43课)、《上师心滴》(影音记录不全)、《大圆胜慧》(19课)、《文殊大圆满》(9课)、《窍诀宝藏海》(影音记录不全)、《定解宝灯论》(61课)、《直指心性注疏》(影音记录不全)、《大圆满愿文》(5课), 总计346课。

4) 传讲汉传佛法和国学典籍

传讲《阿弥陀经》《无量寿经》《观经》《普贤行愿品》《大势至菩萨念佛圆通章》等净土五经: 共52课; 《金刚经》《六祖坛经》《心经》《药师七佛功德经》《妙法莲华经》: 已传讲120课; 《弟子规》: 20课。

5) 指导修行

提倡闻思佛法的同时，非常重视修行，多次亲自指导并带修。在其大力倡导和要求下，至今完成五加行修持的弟子超过一万人。

6) 其他

经常到藏区为寺院僧众和广大信众开示。



3 辩论

造有多部辩论书，廓清世人对佛教、藏密的种种误解。

代表作有：《佛教科学论》《密宗断惑论》《藏密问答录》《略说佛教各派互不相违》《破除邪说论》等。

4 造论及随笔

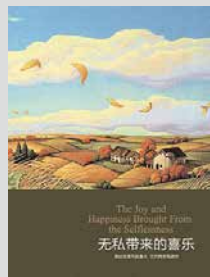
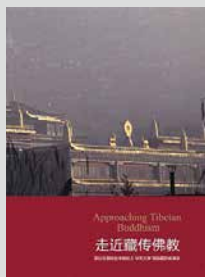
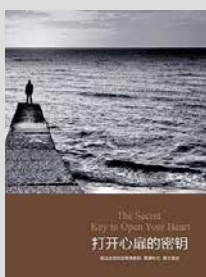
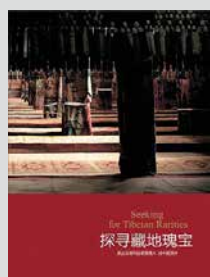
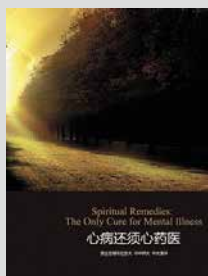
30年来利用空闲之余撰写经论注疏、随笔600多万字，31册收集于《妙法宝库》中。

代表作有：《四百论广释》《金刚经开示录》《俱舍问答》《法王晋美彭措传》《放生功德文》《密宗虹身成就略记》《藏密素食观》《旅途脚印》《智海浪花》《博士访谈录》《泰国游记》《顺治皇帝出家偈浅释》《仅有借鉴与研究是不够的》《红尘中的佛光》《儿童佛教课》等。

5 大学演讲系列丛书

前往全球 100 多所高等学府交流，其演讲内容汇集
成文，现已整理出来的部分内容有 24 册，200 多万字：

《NO. 1 心灵的诺亚方舟》《NO. 2 佛教眼中的神秘》
《NO. 3 心病还须心药医》《NO. 4 红尘中的净土》《NO. 5
必须面对的真相》《NO. 6 寻觅爱的足迹》《NO. 7 冲
破迷暗的曙光》《NO. 8 打开心扉的密钥》《NO. 9 一
切从心开始》《NO. 10 无私带来的喜乐》《NO. 11 发
掘永远的财富》《NO. 12 探寻藏地瑰宝》《NO. 13 拯
救“压力山大”》《NO. 14 只为一颗“心”》《NO. 15
唤醒深藏的善》《NO. 16 点亮一盏心灯》《NO. 17 寻
觅失落的文明》《NO. 18 智慧比金子还贵》《NO. 19
走近藏传佛教》《NO. 20 年轻人也需要佛教》《NO. 21
困惑时代的幸福》《NO. 22 一切并不神秘》《NO. 23
回归心灵的故乡》《NO. 24 别让生命睡着》等。



第二篇

法雨普润，全球弘法

2 0 0 6 年 — 2 0 1 7 年

对于外界种种赞誉，堪布说：

“我只是一名老师，教传佛法的老师。”

1 网络弘法

2006 年开始，借助光盘、网络等现代科技弘法，为红尘中的佛子提供系统、次第闻思修行的机缘。

此外，2006 年 9 月 24 日 -2017 年 7 月 19 日，通过网络传法 690 余次：

| 网络开示 138 次：汉语开示 119 次、全球开示 13 次、藏语开示 6 次；

| 传讲并同步直播显宗法要 490 课；

| 传讲并同步直播密宗法要 63 课（闻法者须修完五加行）。

2 全球演讲

2010 年开始，发愿用佛法利益社会各阶层众生。截至 2017 年 7 月：

1) 大学演讲：前往 108 所大学（国内 65 所，国外 43 所），做 145 场演讲（国内 102 场，国外 43 场）；跨越全球 16 个国家的 30 个城市，走遍国内 25 省（直辖市）的 30 个城市。

| 第一场：清华大学，2010 年 6 月 14 日；

| 最近一场：北京中医药大学，2017 年 6 月 10 日；

| 在哈佛、耶鲁、斯坦福、牛津、剑桥、普林斯顿、哥伦比亚、加州 - 伯克利、加州 - 洛杉矶、多伦多、伦敦、伦敦政经、哥廷根、科罗拉多、华盛顿、乔治城、南加州、天普、弗吉尼亚、莱顿、清迈、维也纳、马普研究所、新加坡国大、泰国玛希隆、柬埔寨端华、莱索托、早稻田、东京、纳米比亚、纳米比亚理工、开普敦、奥克兰、梅西、

悉尼、悉尼科大、墨尔本、约克、麦吉尔、泰国摩诃朱拉隆功，以及清华、北大、港科大、港大、台大、浙大、复旦、社科院、中科大、中央财经、中国政法、中国传媒、中国青年政治、中医科学院、上海交大、人大、南大、川大、澳大、上外、海大、山大、华中科大、北师大、青大、台湾华梵、台北、台湾师大、汕大、厦大、港中文、港理工、首经贸、湖大、云大、苏大、西北、广西、华中师大、河北医大、陕西师大、华东师大、南阳师范、青海师大、西安交大、南京农大、东北财经、苏州科大、山东理工、广西师大、成都中医药、湖南师大、华南理工、西南财经、广东金融、天大、南京林业、西安电子、华南农大、北京中医药等国内外 100 多所高校的讲台上留下身影。

2) 社会演讲: 前往各类社会团体做 76 场演讲; 其中, 企业 40 场, 医院 2 场, 监狱 10 场, 戒毒所 2 场, 禅修道场 14 场, 论坛 8 场。

| 第一场: 西安法门寺, 2011 年 11 月;

| 最近一场：甘孜州人民医院，2017 年 5 月。

3) 访谈：接受学者和媒体访谈 32 场（学者 17 场、媒体 15 场）。

2013 年，被《人物》杂志评选为“年度宗教面孔”，理由是：“因为在宗教市场日益勃兴而鱼龙混杂的年代，这个最高求学经历仅为中专的川西牧民后代塑造了可信赖的个人品牌，慰藉了其信众的心灵。”

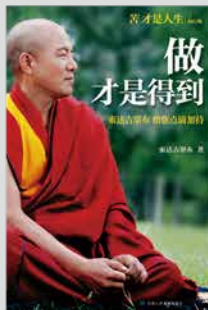
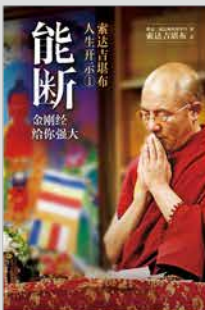
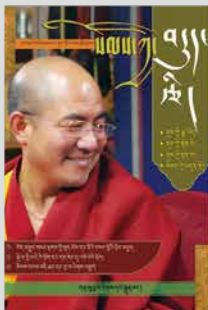
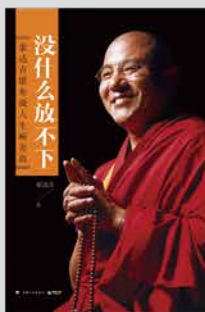
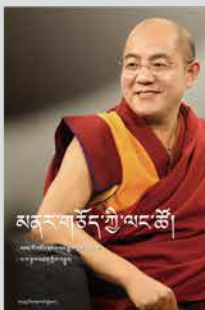
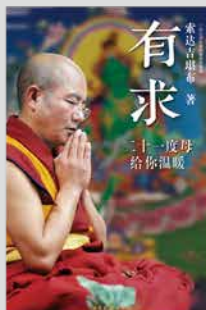
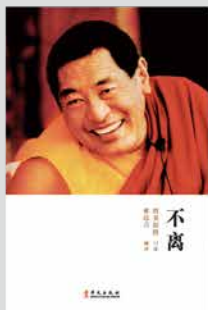
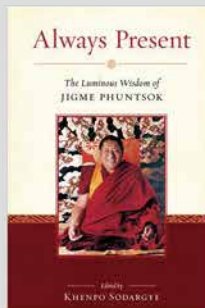
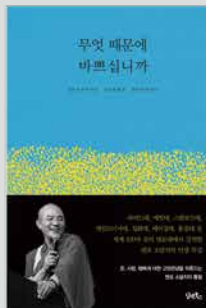
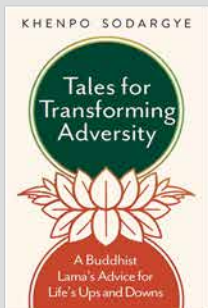
2014 年 5 月，成为《南方人物周刊》封面人物。杂志上架后很快脱销。

4) 世界青年佛学研讨会：从 2011 年开始，连续举办 7 届世界青年佛学研讨会。历届大会分别探讨了前生后世、佛教与科学、可持续发展、社会责任、终极关怀、和平之路、幸福之路等主题，累计有海内外 300 多所高校的教授、学者、师生，共计 4000 余人参加。

5) 度母法会：2016 年 1 月 2 日 -3 日，在香港亚

洲博览馆举办度母法会，祈祷以度母为主的诸佛菩萨，化解世间种种苦难。参会者10561人，分别来自中国、美国、加拿大、日本、韩国、意大利、荷兰、瑞典、马来西亚、新加坡、澳大利亚、新西兰、南非等，两天共计发愿念诵绿度母心咒7亿以上。





3 出版书籍

截至 2017 年 7 月，已出版中文简体书籍 27 本：

《苦才是人生》《做才是得到》《残酷才是青春》《能断：金刚经给你强大》《不离》《有求》《你在忙什么》《幸好有烦恼》《漫谈弟子规》《有什么舍不得》《没什么放不下》《大圆满前行》《般若摄颂释》《释迦牟尼佛广传·白莲花论》《百业经》《藏传净土论》《中观宝鬘论广释》《藏密佛教史》《入行论释·善说海》《中观庄严论释》（上、下）《量理宝藏论释》（上、下）《中论密钥》等。

其中多本畅销书已有中文繁体、藏文、蒙文、英文、韩文等多个版本，并在全球各地陆续出版。

4 自媒体

截至 2017 年 7 月：

| 堪布官方网站“智悲佛网”，开通于 2006 年，累积点击量超过 2 亿。

| 堪布新浪微博“索达吉堪布”，开通于 2010 年 10 月 29 日（藏历铁虎年天降日），粉丝 224 万余人。

| 堪布藏语微博“索达吉藏文化”，开通于 2011 年 4 月 14 日，粉丝 12.6 万余人。

| 微信公众号“索达吉堪布”，开通于 2014 年 7 月 31 日（藏历六月初四），粉丝 37.6 万余人，总阅读量 1670 多万。

第三篇

大爱无疆，救护生命

20世纪90年代—2017年

在《启动爱心》一文中，堪布语重心长地说：

“我们佛教徒应该做些善事。光是口头上说要度化无边无际的众生，白天晚上念念不忘，但在实际行动中，一辈子也没有做过一件好事，除了为家人付出外，从来也没有想过众生，这的确不太合理。”



1 弘扬素食

在佛学院和佛学会中倡导吃素，著有《藏密素食观》，间接救护了无数众生。

2 放生

1) 从上世纪 90 年代开始倡导放生，著《放生功德文》《放生功德甘露妙雨》《劝友放生书》《最可贵的是什么》《悲惨世界》和《放生仪轨甘露妙药》《再谈放生》，引导国内外无数人参与科学、合理、规范化的放生，救护数亿众生；

2) 2012 年开始倡导百日放生，到 2017 年已举办 5 年，救护了无量动物的生命。

3 临终关怀

开示《为临终者献爱心》《用佛法利益亡者》，編集《助念往生仪轨》，在各地发起并组建“助念小组”，引导大量临终者正确面对死亡。

4 智悲学校

2007 年开始，修建 2 所小学和 1 所中学。为数千没有条件上学的藏族孩子提供免费食宿，以圆满 9 年制义务教育。

5 西部助学

2011 年开始，为没有能力支付学费的藏族高中生和大学生资助学费。截至 2016 年，共资助 6117 人次。

6 扶弱济困

为帮助藏族弱势群体，创办养老院、居士林等，并为防治艾滋病、包虫病、妇科病、肝炎、肺结核等出资出力。

.....

祈 请 住 世 文

༄༅། ར་པ་ལྷན་སྒྲིལ་མཉམས་སྦྲེལ་བྱས།

偈音：卑尔 单 喇 咪 芯 啦尔 酿 拉 犹格，

| རིམ་མེད་ལཱོ་ལ་ཚེས་ཀྱི་ཆར་ཆེན་འབེབས།

锐 美 作 拉 曲 及 恰尔 青 贝布。

| བསྐྱེད་པ་གསུམ་མཛོད་འཆང་བསྟོད་བམས་དར་ཀྲས་མཚོག

拉布 思游 桌译 羌 索 南达 吉 确格，

| སྤྱི་ཚེ་མི་འགྱུར་ལུག་དུ་བཞུགས་གསལ་འདེབས།

格 才 门 结尔 云 德 游 所 堆布。

| བྱུགས་བསྐྱེད་རི་བོང་འཛིན་པའི་འོད་སྤང་གིས།

透 吉日 翁 针 毕 寓 囊 给，

| ལྷ་བདེ་ལྷི་ལྷན་པ་དབྱིངས་སུ་བསྐྱེད་ལུས་ཤོག།

啊 独 门 吧 央 斯 色勒 立 效格。

ཅེས་པ་འདི་ནི་སྤྱི་རུ་ཀུལ་སྤྱི་ཚེས་ཚེགས་ཀྱི་སྐབ་མ་ཡོངས་ཀྱིས་བྱ་བ་

ཏུ་བསྐྱེད་པ་དང་མཉམས་པའི་ཁོང་གིས་ཆེད་དུ་བཀག་པ་མཛོད་པས་ཁོ་བོས་ཅི་

གཏོལ་མཛོད་ཏུ་གྱུར་ཀྱང་སྤྱི་སྤྱད་ཡིད་དོན་གྲན་པ་མཆིག་དཔ་བྱང་བཏུ་བདུག་པའི་

མེ་སྤང་སྤྱི་ཚེས་ལ་དག་དཔང་སྤྱི་གསལ་མཚུངས་མཛོད་པས་སྤྱི་སྤྱད་ཆེས་ལོ་

偈义：具德上师加持入心间

不偏众生普降大法雨

三学之藏索朗达吉尊

祈请身寿不变久住世

愿以发心皓月之光明

五浊黑暗消于法界中

由喇荣国际法会的所有弟子，郑重请求写此文。但堪布本人特别遮止故，吾者无计奈何时，心中顿显此偈于十七胜生丁丑年公元一九九七年三月二十七日，阿旺罗珠宗美（法王如意宝晋美彭措）善言也。



唯有一事，能报佛恩。

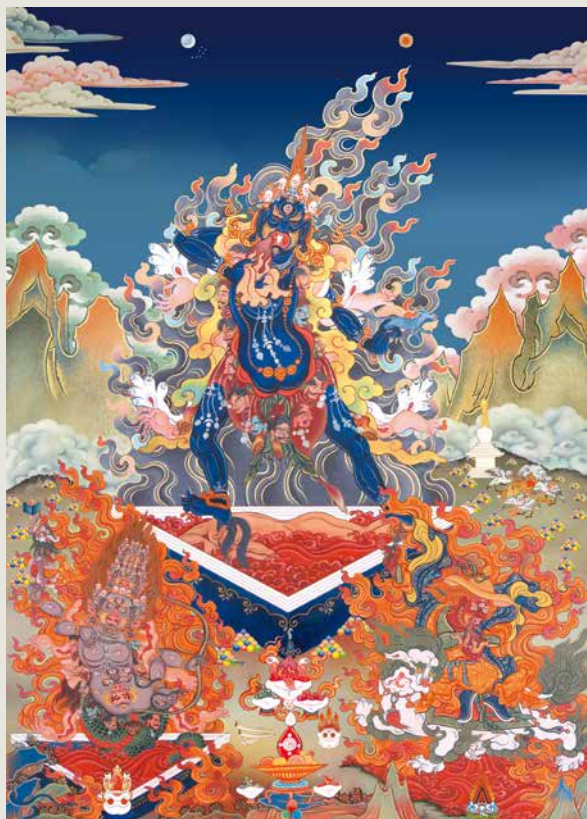
何谓为一？

常以慈心，以其所解，一切善法，展转开化，乃至一人，令其信心成就智慧，展转教化，无有穷尽。

譬如一灯燃无量灯。

如是行者，乃名为报师徒重恩。

《佛说未曾有因缘经》



护法三怙主

