



# 对《照亮业果之镜》的阐示

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津）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](mailto: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](http://www.sakyatreasures.com)

Twitter: Sakya\_Tradition

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

# 鸣 谢

尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王）于 2024 年 6 月 26 日，应美国纽约大悲遍空寺之邀请，赐予此开示。本开示之英文文字稿由“萨迦传承”于 2026 年整理、编辑并出版。“萨迦传承”为一非营利组织，致力于保存并广泛弘扬荣耀的萨迦派珍贵法教；其翻译小组亦将本篇开示译为中文。

本篇开示承蒙 Katherine Gaston、谢宝琼、谢宝萍、Maria Julia Silva 及陈氏家族慷慨赞助，谨此致以诚挚感谢。并感恩所有发心参与整理与制作本篇开示的人员，感谢诸位所付出的努力与贡献。

以此功德，愿尊圣的第 41 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

# 导读

卓袞·确杰·八思巴（八思巴）为蒙古王子真金撰写了《照亮业果之镜》。你即将读到的文字，是第41任萨迦法王对这部著作所作的详尽开示，引导读者看见的不只是行为本身，更包括推动这些行为的心意，以及由此而生的果报与生命境遇。

请在阅读每一段文字时稍作停留，让心静下，观照自身的行为、意念，以及因素与条件（因缘）和合所生的果报。审视你的选择——无论宏大或细微——以及它们在自身生命中激起的层层涟漪。若连一个念头都具足力量，那么，以清明与慈悲为引，你的生命，乃至它所触及的世界，将会如何转变？



# 目 录

导言：我们为何会体验快乐与悲苦？	1
论述	3
结语	17

# 导言：我们为何会体验快乐与悲苦？

一切有情众生都在为求得自身幸福而努力着。然而，因为无明，大多数众生只是在追逐这样那样的事物，反而为自己徒增了更多的痛苦。没有人愿意承受痛苦，无论是宗教人士还是无信仰者，是动物<sup>[1]</sup>还是人类，每一个众生皆愿离苦得乐。为此，许多精神导师与天神都给予了各种不同的教诲。

世间存在许多不同宗教，都或多或少阐释了行为及其结果的重要性。佛教在这一主题上有着最为详尽的教诲，这也是佛陀的核心教法之一。理解业力至关重要，因为在这个存在无数众生的宇宙中，我们无一不在体验快乐与悲伤、兴盛与衰亡，以及诸多其他境遇。为何我们会体验这些？原因何在？又是谁创造了这一切？依据佛法教导，并没有谁创造这一切，正是我们自身的行为，造就了我们所体验的结果。

## 解说《照亮业果之镜》正文

今天我要讲解的这部论典名为《照亮业果之镜》，由卓袞·确杰·八思巴（又译：八思巴·罗珠坚赞）所著，他是萨迦派祖

师之一，亦是文殊菩萨的真实化身——曾示现的七位化身之一。他也是第一位在异国他乡以各种不同语言、向不同传承信众传法的藏地咕噜。他是一位卓异且非凡的人物。此论典乃是他在蒙古和汉地游历时所撰写。时值元朝，汉地由蒙古皇帝统治。有一位名叫真金的蒙古王子<sup>[2]</sup>，祈请确杰·八思巴撰写这部关于业果的论著。

## 论述

此论典藏文原题为〔藏文〕，英译名为《照见业果之镜》。

顶礼咕噜与文殊师利菩萨。

〔藏文〕

此教法分三部分：前行、正行与结行。

### 前行：顶礼与立誓撰文

这两部分均以诗体（偈颂）的形式写成。在礼敬文中，法王八思巴写道：

顶礼佛陀！您能详尽照见一切因行与其果，如其发生的那样，看清它们如何细微地相互依存依缘显现；您能清晰洞明每一因、每一果，如观己掌中纹一般；并且，出于极大悲心，您能向我们确切地阐释：为何我们有这样的人生境遇，正面临当下的一切——我们所有的痛苦与快乐。法王八思巴以这些词句，向我们展演因果的佛陀致以礼敬。

接下来是立誓撰写此文：

[藏文]

他写到，如果不明白因行与果报之间的关系，我们就无法知道什么该取、什么要舍。为了消除这种无明，确杰·八思巴决意阐明因行及果报的本质。

## 主体部分

主体部分，作为实际的教法，其自身又包含许多部分。

[藏文]

源自我们自心，有三种行为或业：身体的、语言的和心意的。它们会引生三种果：令人不悦的、令人悦意的和中性的。令人悦意的果报，例如长寿、健康、富足、成功等等。令人不悦的果报，则包括痛苦、疾病、失败及其他所有的、众生不愿遭遇之事。中性（即：无记）的果报，则被体验为既非愉悦也非痛苦的状态，它们源于中性上的行为，例如端坐等等。

不善行被认为是导致不悦意果报的行为。有十种不善行：身业三种、语业四种、意业三种。

## 十不善业：三种身不善业

1. 杀害上至人与天神的任何有情众生。凡是有意亲自为之或者使人为之，无论通过何种方法——火、水、毒等——皆构成“杀生”。
2. 偷窃任何东西，小至诸如针线等微不足道之物，大至珍贵宝物，凡出于将他人之物据为己有的意图，并以任何手段为之一——无论是暗中窃取、公然抢劫还是欺诈瞒骗等方式——皆构成“不与取”。
3. 邪淫，即与自身伴侣以外的任何对象发生任何形式的性行为<sup>[3]</sup>。

## 十不善业：四种语不善业

1. 妄语，为欺骗等意图而说不实之语。
2. 分裂性言论，即说挑拨关系、在个体之间（如：人与人）或群体之间制造不和的话（即：离间语）。
3. 刺耳言辞，即说出不友善、能给他人的心灵造成痛苦或烦恼的言辞（即：恶语）。

4. 纇语，意指唯一目的或后果就是滋长贪欲、嗔恨等烦恼的言论。

## 十不善业：三种意不善业

1. 贪心，是指渴望占有他人或众生所拥有的一切美好事物——无论是人、物，还是财产等——所生起的心念。

2. 害心，即期望某位或某些其他众生遭遇坏事或不幸的念头。

3. 邪见，即不信业果法则与轮回，不信“痛苦源于不善业”，不信“安乐源于善业”等真相，或符合真相的道理。

以上即是十不善业。

## 十不善业的暂时结果与究竟结果

[藏文]

此处，他阐释了这些行为所引致的果报，即暂时果报和究竟果报。暂时果报是指在今生便会成熟的果报。例如：

- 某人今生杀害生命，就会寿命短促，并体验身体疼痛和心灵痛苦。

- 偷窃者，则会感召贫穷，财富耗尽。
- 行邪淫者，会招致不和谐的人际关系，例如不幸的婚姻。
- 说妄语者，则无人会信任他，且将反遭他人所骗。
- 制造不和的人，会失去朋友。
- 说恶语的人，总会听到令人不悦的言语作为回馈。
- 心怀贪念者，将持续心神散乱，无法达成愿望。
- 怀有害心者，便会树敌众多——许多人也会反过来憎恨他们。
- 持邪见者，将无法寻获快乐。

这些果报今生就会经受，来世会更猛烈地成熟。

[藏文]

出于憎恨而杀生者，来世将堕入地狱道——即寒地狱、热地狱或近边地狱之一——并在其中承受极大的痛苦。若因贪欲而杀生者——如为夺取他人的财富等——将投生于饿鬼道，生于此道的众生，会持续感受极度的饥饿与干渴。若因无明而杀生——如把杀生作为娱乐——将导致转生为动物。

我们必须依靠教法来了解地狱道与饿鬼道，因为我们无法亲自目睹，但我们却能亲眼目睹动物如何遭受痛苦。例如，只需看看那些海鲜餐馆——那么多的动物在滚烫的铁锅中为活命而挣扎，在沸水中被烹煮，如此等等。倘若我们也不得不面对这种痛苦，又将如何能忍受？根本无法忍受的。其他动物被迫驮运重物，日夜劳作，还要挨打。一旦它们再无用处，便遭屠宰，被人取食其肉。动物们经受着巨大的痛苦。

## 不善业的例外情况

[藏文]

若能通过杀死一人而拯救百人的性命，你却未如此行事，那么这百人将丧命。倘若你仅为救百人而杀那一人，且纯粹出于悲心，那么此动机本身并非烦恼，它是对那百人的悲心。尽管因其杀生性质而看似是不善业，但动机是良善的，因此其果报亦是善的——即悦意之果。

## 十善业

[藏文]

十善业即是十不善业的反面。不杀生、不偷窃、不邪淫，此为身之善业；不妄语、不两舌、不恶口，此为语之善业；不贪嫉、不嗔（即：不怀害心）、不邪见，此为意之三善业。

## 善业的暂时果报和究竟果报

戒绝杀生，你将获得长寿、健康与幸福安乐。远离偷窃，你将资财丰裕。不邪淫，你将有和谐的人际关系，比如婚姻幸福美满。不妄语，则感得所言可信，为人所信。远离两舌，你将拥有许多朋友。不恶口，人们会赞美你，常闻悦意之言。不绮语，你将生活安宁，内心平和。不贪心，你会所求如愿，诸事顺遂。远离害心，你将得到众人爱戴，不受怨敌侵害。不邪见，你将智慧增长，趣入正道。这些善业的果报，在来世甚至会更为广大殊妙。

[藏文]

愚痴较重者会投生为人，嗔恚较重者会投生于非天道成为阿修罗，贪欲较重者将投生于天道。若所有烦恼断尽，即能证得涅槃。而若以善巧方便行持这一切，即成为证得究竟觉悟之因。

[藏文]

一个人若能不耽于贪、嗔、痴，并具足信心、慈心、悲心与菩提心，继而践行六波罗蜜——布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧——那么在此生中，通过身口意三门，他将唯造善业。

你将拥有所有暂时的财富，尤其得投生善趣之喜乐；身体健康以能如愿满足所求；内心安宁，并远离无明——这些果报今生即可成熟。

于来世，则将享有一切荣耀与声誉，身的功德，卓越事业，禅定功德，遍知智慧，神通，无畏，得见真相，繁荣昌盛——这即行善的究竟果报。

## 戒除不善业、践行善业的重要性

因此，戒除不善业与践行善业至关重要。即便是一个很小的不善业，也可能招致深重的果报，犹如星星之火，可以燎原。同时，小的善业也会积累，如滴水终能盈满大海。

我们通常认为，自己的苦乐都是由外在的力量——即他人、鬼神或种种外物——所造就的。但实际上，这一切实则仅由我们自心所造，比如：痛苦皆是由自身烦恼所造。若我们真心渴求快乐，就必须戒绝不善行，并践行善行。我们都会祈愿自己能健康、长寿、富足、成功等等。祈愿固然重要——它也的确会得到回应——但最根本的仍在于实际践行，也就是戒绝不善，践行善法。这是唯一能百分之百保证实现你所愿之乐果的方法。

## 善业的例外情况

[藏文]

正如某些行为看似不善业，实则为善业；同样，有些行为看似是善，实则不是。例如，布施通常是善，但故意将牲畜送给屠夫，就是不善业。因为这些动物会被宰杀，其果报必将是痛苦。

## 临终之时：引业

[藏文]

即使你此生造作了诸多不善业，若在临终时能生起善念——如慈悲、宽容、宽恕等——那么从此生到来世的“投生”中（称为“投生”，是因神识并非自主选择，只是被自身所积业力牵引所“抛掷”），你仍将转生于善道。

然而，由于你已积累的不善业，其“圆满业”（简称：满业）或称果报将是不善的、不悦意的。因此，即使你投生到了三善道之一的人道，也仍将经受疾病、贫穷及其他各种形式的不悦意或痛苦，例如在人际关系等方面。不欲之事总会发生；你将无法达成心愿，诸如此类。

之所以你会受苦，是因为你过往行为的满业是不善的，这意味着其本质即是痛苦与不悦意。

[藏文]

同理，若即便你此生积累了福德或善业，但若在此生与来世的交接之际起了不善念——如愤怒、嗔恨、嫉妒等——那么，此恶念成为“能引业”（简称：引业），将导致转生恶道。

然而因你往昔曾造的善业，你仍将在恶道中投生于较优越的处境——如成为龙王，或罗刹之主等。

若引业与满业皆为不善，则必堕恶道，受诸苦报；若引业与满业皆为善，则得转生善道，享受福乐。

[藏文]

我们大多数人既行善业，也造不善业，混杂而行，因此所得果报也呈现善恶交织的状态。我们时而体验喜乐，时而经受痛苦；时而健康，时而又生病，如此等等。依据业行的轻重程度，其果报，或在今生成熟，或于来世成熟。业力极为强大，即使历时久远，其果报也必将成熟。最终，所造作之业必定会成熟，且唯成熟于造业者自身。然而，外缘（即：外在条件）仍可能对果报的成熟产生一定影响。

[藏文]

若你种下稻种，收获的便是稻谷；若播下麦种，收获的便是小麦。同理，若造善业，果报便是安乐；若造不善业，果报便是不幸或痛苦。

[藏文]

由强有力的对境、行动与动机所生之果，纵是佛陀也无法改变。业行是如此有力，以至于连佛陀亦无法拯救你，唯有你自己才能拯救自己。

## 菩提心与证悟空性智慧的力量

[藏文]

菩提心的力量如此强大，足以对治一切不善业，甚至能对治极为严重的恶业——即无间罪。而证悟空性的智慧，同样能够对治不善业。

有一则故事：一位国王杀害了自己的父母，随后陷入了巨大的痛苦与悔恨之中。佛陀来到他面前时，国王恳求佛陀拯救他。佛陀说，自己做不到——即便是千佛也无法拯救他。国王闻言后极度震惊，当场昏厥。

随后，文殊菩萨来到他身边，洒水使他苏醒，并询问缘由。国王便解释说自己犯下了无间重罪，且得知佛陀也无法施救，自己未来必将承受可怕的苦报。文殊菩萨告诉他，纵使千佛也无法将他从自身业果中解救出来；但紧接着开示说，这是因为不善业并非真实实存。藉此因缘，国王对空性——这一究竟见地——生起了一些体验。经如是思维及体悟后，他的一切不善业被彻底地净除了。

菩提心，即觉悟之心，连同空性智慧的力量极为强大，即使是犯下无间重罪者，也能够藉此得以净化。佛陀无法将你净化，但你却可以通过生起觉悟之心与空性见，来净化自己的不善业。

[藏文]

如果你明了因果的细节，便会认识到断恶修善的重要；你便会懂得何事应为，何事不应为。明眼之人不会从悬崖坠落，盲目之人却必然堕入深渊。若能了知因、缘及其果报，便如同具足慧眼，能洞见业果正见，这样的人绝不会堕入恶道。通达此理并依之而行者，纵经千生万世，也永不堕落恶趣。

[藏文]

即便造下哪怕微小的不善业，也应即刻追悔并行持忏悔，不应让其未经忏悔就让这一天过去。每当行持善业之后，也应即刻随喜并将此功德回向。若能如此而行，不善业的力量便会减弱，善业的力量则会增长。最终，你便将能证得遍知一切的智慧。

[藏文]

## 万法皆空：证悟究竟见地

有两种真理：相对的真理，即世俗谛，以及终极的真理，即胜义谛。

世俗谛即我们当下所经历的生活。在这个相对的层面，因果法则及相互依存的缘起法则确实存在。理解此理的最佳方式，是通过电视的例子来说明：要让图像显现在电视上，需众多条件俱

足——线路、电子元件、电力等。缘起相依亦如是，当体验世俗谛所需的诸因缘汇聚具足时，我们所经历的此生现相便得以显现；然而，在究竟胜义层面，万法皆空。

空性并非指虚空般的空无，或一无所有，譬如一个“空”罐子或“空”房子。空性与光明不可分割，此二者虽为不同面向，却密不可分，就如同火与火之热性一般。当你证悟明空不二，万法便远离了所有的造作戏论。“有”亦为邪见（谬见），“无”亦为邪见（谬见）。实相超越有与无，超越既有又无，也超越非有非无。

这种究竟见地，非以世俗相对的心识可思量，也无法以言语文字来解释。佛陀证悟到，并无一个实存的“心”可以在任何处被找到，然而与此同时，万法又无不是心——这正是轮回与涅槃的根本。

[藏文]

这种缘起相依的见地是极为重要的。你若能理解了这点，便是走上正途。

## 总结

[藏文]

在此，法王八思巴解释道，名为真金的蒙古王子请求他撰写此文，并描述王子的品格：他虽年轻但已成年；虽富有却更珍视学修佛法；地位尊贵却毫无骄慢；虽贵为蒙古皇帝之子，却仍保持谦逊。

接着，法王八思巴表示，他撰写此文是依据尊贵咕噜的教言。该师通达一切经论之义，并具足辨析佛陀教法的智慧。这描述的，正是由法王八思巴自己的这位老师，为他传授了这些珍贵教法。

[藏文]

最后，他写道：以撰写此书的善根功德，愿一切众生都能舍弃对不善业的沉溺，并得以践行佛陀所欢喜之道——此道即是善业。

[藏文]

他以诗体写道：佛陀之法犹如珍宝——如金、银等。正如金匠将黄金锻造成宝物，譬如明镜；同理，愿一切有情众生亦能在法王八思巴所著本文之明镜中，照见佛陀关于因果的教言。

[藏文]

此处，法王八思巴表明自己是作者，且表示自己通晓因明学与教法。他撰写此论，旨在阐明业与其果之明镜。

## 结语

教言至此圆满。我选择本书，是因为在开始更高深的教学之前，我们首先需要成为一个良善之人，这是根本。所谓一个良善之人，即戒绝不善业并践行善业之人。

无论是否为佛教徒，或是否有信仰，只要你是一个良善之人，便能在今生与来世体验到安乐。即便你不相信来世，但若能行持善业，仍可在今生感受安乐。

理解因果至关重要。我相信许多宗教——如印度教、基督教、伊斯兰教——都提及我们行为的因与果，也就是我们所说的业力法则。然而在佛教中，业力法则最核心的教义之一。佛教对业力的教导极为精确：你若未造作某种行为（业），便不会遭遇相应果报；你若造作了某种行为（业），果报必将成熟，且唯由造业者自身承受——即便历经千年。业力是根本教法，理解它至关重要，如此我们方能如法行持。至此，本次教学圆满。

编注:

[1] 又译旁生。

[2] 壮儿只斤·真金，忽必烈次子，1243 年生，后为元裕宗。

[3] 邪淫，也就是不正当的性行为，在佛法中的定义包括：与自身伴侣以外的任何对象（甚至可能包括非人类的众生）发生任何形式的性行为；以及即便对象是自身伴侣，但性行为的方式不正当，也属于邪淫。





■ 萨迦·赤千法王被尊为藏传佛教萨迦传承的第四十一任法主。法王生于 1945 年，来自尊贵的昆氏家族。这一家族的祖先可追溯到西藏历史的早期。该家族在十一世纪时创立了萨迦派。年轻时，法王从众多卓越的大师和学者处接受了高强度的佛法训练，包括了佛教哲学、禅定修习和修法仪轨等。

普遍地，法王被认为是文殊师利菩萨的化身，他是许多新生代佛法上师和行者的精神导师，并在东西方国家皆传授了萨迦派的核心教授——道果法。法王示现出了甚深的智慧与慈悲，他不辞辛劳地工作着，建立了大量的寺院、尼众院和教育机构，并将佛陀教法带给了世界各地的无数信众。



“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