



對《照亮業果之鏡》的闡示

薩迦・赤千法王（第 41 任薩迦・赤津） ■ 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: [The Sakya Tradition](#) 薩迦傳承

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

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王）於 2024 年 6 月 26 日，應美國紐約大悲遍空寺之邀請，賜予此開示。本開示之英文文字稿由「薩迦傳承」於 2026 年整理、編輯並出版。「薩迦傳承」為一非營利組織，致力於保存並廣泛弘揚榮耀的薩迦派珍貴法教；其翻譯小組亦將本篇開示譯為中文。

本篇開示承蒙 Katherine Gaston、謝寶瓊、謝寶萍、Maria Julia Silva 及陳氏家族慷慨贊助，謹此致以誠摯感謝。並感恩所有發心參與整理與製作本篇開示的人員，感謝諸位所付出的努力與貢獻。

以此功德，願尊聖的第 41 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

導讀

卓袞·確傑·八思巴（八思巴）為蒙古王子真金撰寫了《照亮業果之鏡》。你即將讀到的文字，是第41任薩迦法王對這部著作所作的詳盡開示，引導讀者看見的不只是行為本身，更包括推動這些行為的心意，以及由此而生的果報與生命境遇。

請在閱讀每一段文字時稍作停留，讓心靜下，觀照自身的行為、意念，以及因素與條件（因緣）和合所生的果報。審視你的選擇——無論宏大或細微——以及它們在自身生命中激起的層層漣漪。若連一個念頭都具足力量，那麼，以清明與慈悲為引，你的生命，乃至它所觸及的世界，將會如何轉變？



目 錄

導言：我們為何會體驗快樂與悲苦？	1
論述	3
結語	17

導言：我們為何會體驗快樂與悲苦？

一切有情眾生都在為求得自身幸福而努力著。然而，因為無明，大多數眾生只是在追逐這樣那樣的事物，反而為自己徒增了更多的痛苦。沒有人願意承受痛苦，無論是宗教人士還是無信仰者，是動物^[1]還是人類，每一個眾生皆願離苦得樂。為此，許多精神導師與天神都給予了各種不同的教誨。

世間存在許多不同宗教，都或多或少闡釋了行為及其結果的重要性。佛教在這一主題上有著最為詳盡的教誨，這也是佛陀的核心教法之一。理解業力至關重要，因為在這個存在無數眾生的宇宙中，我們無一不在體驗快樂與悲傷、興盛與衰亡，以及諸多其他境遇。為何我們會體驗這些？原因何在？又是誰創造了這一切？依據佛法教導，並沒有誰創造這一切，正是我們自身的行為，造就了我們所體驗的結果。

解說《照亮業果之鏡》正文

今天我要講解的這部論典名為《照亮業果之鏡》，由卓袞·確傑·八思巴（又譯：八思巴·羅珠堅贊）所著，他是薩迦派祖師

之一，亦是文殊菩薩的真實化身——曾示現的七位化身之一。他也是第一位在異國他鄉以各種不同語言、向不同傳承信眾傳法的藏地咕嚕。他是一位卓異且非凡的人物。此論典乃是他在蒙古和漢地遊歷時所撰寫。時值元朝，漢地由蒙古皇帝統治。有一位名叫真金的蒙古王子^[2]，祈請確傑·八思巴撰寫這部關於業果的論著。

論述

此論典藏文原題為〔藏文〕，英譯名為《照見業果之鏡》。

頂禮咕嚕與文殊師利菩薩。

〔藏文〕

此教法分三部分：前行、正行與結行。

前行：頂禮與立誓撰文

這兩部分均以詩體（偈頌）的形式寫成。在禮敬文中，法王八思巴寫道：

頂禮佛陀！您能詳盡照見一切因行與其果，如其發生的那樣，看清它們如何細微地相互依存依緣顯現；您能清晰洞明每一因、每一果，如觀己掌中紋一般；並且，出於極大悲心，您能向我們確切地闡釋：為何我們有這樣的人生境遇，正面臨當下的一切——我們所有的痛苦與快樂。法王八思巴以這些詞句，向我們展演因果的佛陀致以禮敬。

接下來是立誓撰寫此文：

[藏文]

他寫到，如果不明白因行與果報之間的關係，我們就無法知道什麼該取、什麼要舍。為了消除這種無明，確傑・八思巴決意闡明因行及果報的本質。

主體部分

主體部分，作為實際的教法，其自身又包含許多部分。

[藏文]

源自我們自心，有三種行為或業：身體的、語言的和心意的。它們會引生三種果：令人不悅的、令人悅意的和中性的。令人悅意的果報，例如長壽、健康、富足、成功等等。令人不悅的果報，則包括痛苦、疾病、失敗及其他所有的、眾生不願遭遇之事。中性（即：無記）的果報，則被體驗為既非愉悅也非痛苦的狀態，它們源於中性上的行為，例如端坐等等。

不善行被認為是導致不悅意果報的行為。有十種不善行：身業三種、語業四種、意業三種。

十不善業：三種身不善業

1. 殺害上至人與天神的任何有情眾生。凡是有意親自為之或者使人為之，無論通過何種方法——火、水、毒等——皆構成「殺生」。

2. 偷竊任何東西，小至諸如針線等微不足道之物，大至珍貴寶物，凡出於將他人之物據為己有的意圖，並以任何手段為之——無論是暗中竊取、公然搶劫還是欺詐瞞騙等方式——皆構成「不與取」。

3. 邪淫，即與自身伴侶以外的任何對象發生任何形式的性行為^[3]。

十不善業：四種語不善業

1. 妄語，為欺騙等意圖而說不實之語。

2. 分裂性言論，即說挑撥關係、在個體之間（如：人與人）或群體之間製造不和的話（即：離間語）。

3. 刺耳言辭，即說出不友善、能給他人的心靈造成痛苦或煩惱的言辭（即：惡語）。

4. 綺語，意指唯一目的或後果就是滋長貪欲、嗔恨等煩惱的言論。

十不善業：三種意不善業

1. 貪心，是指渴望佔有他人或眾生所擁有的一切美好事物——無論是人、物，還是財產等——所生起的心念。

2. 害心，即期望某位或某些其他眾生遭遇壞事或不幸的念頭。

3. 邪見，即不信業果法則與輪迴，不信「痛苦源於不善業」，不信「安樂源於善業」等真相，或符合真相的道理。

以上即是十不善業。

十不善業的暫時結果與究竟結果

[藏文]

此處，他闡釋了這些行為所引致的果報，即暫時果報和究竟果報。暫時果報是指在今生便會成熟的果報。例如：

• 某人今生殺害生命，就會壽命短促，並體驗身體疼痛和心靈痛苦。

- 偷竊者，則會感召貧窮，財富耗盡。
- 行邪淫者，會招致不和諧的人際關係，例如不幸的婚姻。
- 說妄語者，則無人會信任他，且將反遭他人所騙。
- 製造不和的人，會失去朋友。
- 說惡語的人，總會聽到令人不悅的言語作為回饋。
- 心懷貪念者，將持續心神散亂，無法達成願望。
- 懷有害心者，便會樹敵眾多——許多人也會反過來憎恨他們。
- 持邪見者，將無法尋獲快樂。

這些果報今生就會經受，來世會更猛烈地成熟。

[藏文]

出於憎恨而殺生者，來世將墮入地獄道——即寒地獄、熱地獄或近邊地獄之一——並在其中承受極大的痛苦。若因貪欲而殺生者——如為奪取他人的財富等——將投生於餓鬼道，生於此道的眾生，會持續感受極度的饑餓與乾渴。若因無明而殺生——如把殺生作為娛樂——將導致轉生為動物。

我們必須依靠教法來瞭解地獄道與餓鬼道，因為我們無法親自目睹，但我們卻能親眼目睹動物如何遭受痛苦。例如，只需看看那些海鮮餐館——那麼多的動物在滾燙的鐵鍋中為活命而掙扎，在沸水中被烹煮，如此等等。倘若我們也不得不面對這種痛苦，又將如何能忍受？根本無法忍受的。其他動物被迫馱運重物，日夜勞作，還要挨打。一旦它們再無用處，便遭屠宰，被人取食其肉。動物們經受著巨大的痛苦。

不善業的例外情況

[藏文]

若能通過殺死一人而拯救百人的性命，你卻未如此行事，那麼這百人將喪命。倘若你僅為救百人而殺那一人，且純粹出於悲心，那麼此動機本身並非煩惱，它是對那百人的悲心。儘管因其殺生性質而看似是不善業，但動機是良善的，因此其果報亦是善的——即悅意之果。

十善業

[藏文]

十善業即是十不善業的反面。不殺生、不偷竊、不邪淫，此為身之善業；不妄語、不兩舌、不惡口，此為語之善業；不貪嫉、不嗔（即：不懷害心）、不邪見，此為意之三善業。

善業的暫時果報和究竟果報

戒絕殺生，你將獲得長壽、健康與幸福安樂。遠離偷竊，你將資財豐裕。不邪淫，你將有和諧的人際關係，比如婚姻幸福美滿。不妄語，則感得所言可信，為人所信。遠離兩舌，你將擁有許多朋友。不惡口，人們會讚美你，常聞悅意之言。不綺語，你將生活安寧，內心平和。不貪心，你會所求如願，諸事順遂。遠離害心，你將得到眾人愛戴，不受怨敵侵害。不邪見，你將智慧增長，趣入正道。這些善業的果報，在來世甚至會更為廣大殊妙。

[藏文]

愚癡較重者會投生為人，嗔恚較重者會投生於非天道成為阿修羅，貪欲較重者將投生於天道。若所有煩惱斷盡，即能證得涅槃。而若以善巧方便行持這一切，即成為證得究竟覺悟之因。

[藏文]

一個人若能不耽於貪、嗔、癡，並具足信心、慈心、悲心與菩提心，繼而踐行六波羅蜜——佈施、持戒、安忍、精進、靜慮、智慧——那麼在此生中，通過身口意三門，他將唯造善業。

你將擁有所有暫時的財富，尤其得投生善趣之喜樂；身體健康以能如願滿足所求；內心安寧，並遠離無明——這些果報今生即可成熟。

於來世，則將享有一切榮耀與聲譽，身的功德，卓越事業，禪定功德，遍知智慧，神通，無畏，得見真相，繁榮昌盛——這即行善的究竟果報。

戒除不善業、踐行善業的重要性

因此，戒除不善業與踐行善業至關重要。即便是一個很小的不善業，也可能招致深重的果報，猶如星星之火，可以燎原。同時，小的善業也會積累，如滴水終能盈滿大海。

我們通常認為，自己的苦樂都是由外在的力量——即他人、鬼神或種種外物——所造就的。但實際上，這一切實則僅由我們自心所造，比如：痛苦皆是由自身煩惱所造。若我們真心渴求快樂，就必須戒絕不善行，並踐行善行。我們都會祈願自己能健康、長壽、富足、成功等等。祈願固然重要——它也的確會得到回應——但最根本的仍在於實際踐行，也就是戒絕不善，踐行善法。這是唯一能百分之百保證實現你所願之樂果的方法。

善業的例外情況

[藏文]

正如某些行為看似不善業，實則為善業；同樣，有些行為看似是善，實則不是。例如，佈施通常是善，但故意將牲畜送給屠夫，就是不善業。因為這些動物會被宰殺，其果報必將是痛苦。

臨終之時：引業

[藏文]

即使你此生造作了諸多不善業，若在臨終時能生起善念——如慈悲、寬容、寬恕等——那麼從此生到來世的「投生」中（稱為「投生」，是因神識並非自主選擇，只是被自身所積業力牽引所「拋擲」），你仍將轉生於善道。

然而，由於你已積累的不善業，其「圓滿業」（簡稱：滿業）或稱果報將是不善的、不悅意的。因此，即使你投生到了三善道之一的人道，也仍將經受疾病、貧窮及其他各種形式的不悅意或痛苦，例如在人際關係等方面。不欲之事總會發生；你將無法達成心願，諸如此類。

之所以你會受苦，是因為你過往行為的滿業是不善的，這意味著其本質即是痛苦與不悅意。

[藏文]

同理，若即便你此生積累了福德或善業，但若在此生與來世的交接之際起了不善念——如憤怒、嗔恨、嫉妒等——那麼，此惡念成為「能引業」（簡稱：引業），將導致轉生惡道。

然而因你往昔曾造的善業，你仍將在惡道中投生於較優越的處境——如成為龍王，或羅刹之主等。

若引業與滿業皆為不善，則必墮惡道，受諸苦報；若引業與滿業皆為善，則得轉生善道，享受福樂。

[藏文]

我們大多數人既行善業，也造不善業，混雜而行，因此所得果報也呈現善惡交織的狀態。我們時而體驗喜樂，時而經受痛苦；時而健康，時而又生病，如此等等。依據業行的輕重程度，其果報，或在今生成熟，或於來世成熟。業力極為強大，即使歷時久遠，其果報也必將成熟。最終，所造作之業必定會成熟，且唯成熟於造業者自身。然而，外緣（即：外在條件）仍可能對果報的成熟產生一定影響。

[藏文]

若你種下稻種，收穫的便是稻穀；若播下麥種，收穫的便是小麥。同理，若造善業，果報便是安樂；若造不善業，果報便是不幸或痛苦。

[藏文]

由強有力的對境、行動與動機所生之果，縱是佛陀也無法改變。業行是如此有力，以至於連佛陀亦無法拯救你，唯有你自己才能拯救自己。

菩提心與證悟空性智慧的力量

[藏文]

菩提心的力量如此強大，足以對治一切不善業，甚至能對治極為嚴重的惡業——即無間罪。而證悟空性的智慧，同樣能夠對治不善業。

有一則故事：一位國王殺害了自己的父母，隨後陷入了巨大的痛苦與悔恨之中。佛陀來到他面前時，國王懇求佛陀拯救他。佛陀說，自己做不到——即便是千佛也無法拯救他。國王聞言後極度震驚，當場昏厥。

隨後，文殊菩薩來到他身邊，灑水使他蘇醒，並詢問緣由。國王便解釋說自己犯下了無間重罪，且得知佛陀也無法施救，自己未來必將承受可怕的苦報。文殊菩薩告訴他，縱使千佛也無法將他從自身業果中解救出來；但緊接著開示說，這是因為不善業並非真實實存。籍此因緣，國王對空性——這一究竟見地——生起了一些體驗。經如是思維及體悟後，他的一切不善業被徹底地淨除了。

菩提心，即覺悟之心，連同空性智慧的力量極為強大，即便是犯下無間重罪者，也能夠藉此得以淨化。佛陀無法將你淨化，但你卻可以通過生起覺悟之心與空性見，來淨化自己的不善業。

[藏文]

如果你明瞭因果的細節，便會認識到斷惡修善的重要；你便會懂得何事應為，何事不應為。明眼之人不會從懸崖墜落，盲目之人卻必然墮入深淵。若能了知因、緣及其果報，便如同具足慧眼，能洞見業果正見，這樣的人絕不會墮入惡道。通達此理並依之而行者，縱經千生萬世，也永不墮落惡趣。

[藏文]

即便造下哪怕微小的不善業，也應即刻追悔並行持懺悔，不應讓其未經懺悔就讓這一天過去。每當行持善業之後，也應即刻隨喜並將此功德迴向。若能如此而行，不善業的力量便會減弱，善業的力量則會增長。最終，你便將能證得遍知一切的智慧。

[藏文]

萬法皆空：證悟究竟見地

有兩種真理：相對的真理，即世俗諦，以及終極的真理，即勝義諦。

世俗諦即我們當下所經歷的生活。在這個相對的層面，因果法則及相互依存的緣起法則確實存在。理解此理的最佳方式，是通過電視的例子來說明：要讓圖像顯現在電視上，需眾多條件俱

足——線路、電子元件、電力等。緣起相依亦如是，當體驗世俗諦所需的諸因緣彙聚具足時，我們所經歷的此生現相便得以顯現；然而，在究竟勝義層面，萬法皆空。

空性並非指虛空般的空無，或一無所有，譬如一個「空」罐子或「空」房子。空性與光明不可分割，此二者雖為不同面向，卻密不可分，就如同火與火之熱性一般。當你證悟明空不二，萬法便遠離了所有的造作戲論。「有」亦為邪見（謬見），「無」亦為邪見（謬見）。實相超越有與無，超越既有又無，也超越非有非無。

這種究竟見地，非以世俗相對的心識可思量，也無法以言語文字來解釋。佛陀證悟到，並無一個實存的「心」可以在任何處被找到，然而與此同時，萬法又無不是心——這正是輪迴與涅槃的根本。

[藏文]

這種緣起相依的見地是極為重要的。你若能理解了這點，便是走上正途。

總結

[藏文]

在此，法王八思巴解釋道，名為真金的蒙古王子請求他撰寫此文，並描述王子的品格：他雖年輕但已成年；雖富有卻更珍視學修佛法；地位尊貴卻毫無驕慢；雖貴為蒙古皇帝之子，卻仍保持謙遜。

接著，法王八思巴表示，他撰寫此文是依據尊貴咕嚕的教言。該師通達一切經論之義，並具足辨析佛陀教法的智慧。這描述的，正是由法王八思巴自己的這位老師，為他傳授了這些珍貴教法。

[藏文]

最後，他寫道：以撰寫此書的善根功德，願一切眾生都能捨棄對不善業的沉溺，並得以踐行佛陀所歡喜之道——此道即是善業。

[藏文]

他以詩體寫道：佛陀之法猶如珍寶——如金、銀等。正如金匠將黃金鍛造成寶物，譬如明鏡；同理，願一切有情眾生亦能在法王八思巴所著本文之明鏡中，照見佛陀關於因果的教言。

[藏文]

此處，法王八思巴表明自己是作者，且表示自己通曉因明學與教法。他撰寫此論，旨在闡明業與其果之明鏡。

結語

教言至此圓滿。我選擇本書，是因為在開始更高深的教學之前，我們首先需要成為一個良善之人，這是根本。所謂一個良善之人，即戒絕不善業並踐行善業之人。

無論是否為佛教徒，或是否有信仰，只要你是一個良善之人，便能在今生與來世體驗到安樂。即便你不相信來世，但若能行持善業，仍可在今生感受安樂。

理解因果至關重要。我相信許多宗教——如印度教、基督教、伊斯蘭教——都提及我們行為的因與果，也就是我們所說的業力法則。然而在佛教中，業力法則是最核心的教義之一。佛教對業力的教導極為精確：你若未造作某種行為（業），便不會遭遇相應果報；你若造作了某種行為（業），果報必將成熟，且唯由造業者自身承受——即便歷經千年。業力是根本教法，理解它至關重要，如此我們方能如法行持。至此，本次教學圓滿。

編注：

[1] 又译旁生。

[2] 孛儿只斤·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。



■ 薩迦•赤千法王被尊為藏傳佛教薩迦傳承的第四十一任法主。法王生於 1945 年，來自尊貴的昆氏家族。這一家族的祖先可追溯到西藏歷史的早期。該家族在十一世紀時創立了薩迦派。年輕時，法王從眾多卓越的大師和學者處接受了高強度的佛法訓練，包括了佛教哲學、禪定修習和修法儀軌等。

普遍地，法王被認為是文殊師利菩薩的化身，他是許多新生代佛法上師和行者的精神導師，並在東西方國家皆傳授了薩迦派的核心教授——道果法。法王示現出了甚深的智慧與慈悲，他不辭辛勞地工作著，建立了大量的寺院、尼眾院和教育機構，並將佛陀教法帶給了世界各地的無數信眾。



「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