



# 《生而为人 的优势： 修心才是根本》

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），应印度萨迦大密续学院之请，以藏语赐予了此番开示，其视频于 2021 年 11 月 23 日在网络平台发布。2026 年，非营利组织“萨迦传承”（The Sakya Tradition, Inc.）整理、编辑并出版了本开示的英文译稿。该组织致力于保存并弘扬吉祥萨迦派的珍贵法教；其翻译小组亦同步将本篇开示译为中文。

本篇开示承蒙 Javier Valverde López, Muriel Lancien, Susie Strong, Maria Julia Silva 及 Katherine Gaston 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

人类拥有独特的能力，既能创造巨大的福祉，也能带来深重的伤害。尽管我们本能地向往幸福与安稳，却常常制造南辕北辙般的循环，亲手积聚导致自身痛苦的种种因缘。

这段开示审视了困住我们的思维习惯，超越仪式的表层，指出一个严峻的事实：持久的改变不在于外在的诵读，而在于内心根本的转变。



## 《生而为人的优势：修心才是根本》

应印度萨迦大密续学院之邀，我将进行一次网络公开授课。在此，我向所有观看和收听的朋友们问好。

在我们这持续存在又不断变迁的寰宇中，芸芸众生，无量无边。其中，我们人类因以拥有卓绝的思维能力，而与众不同。我们若选择创造利益与安乐，便完全有能力成就丰硕无量的善果。例如，即便暂且抛开宗教视角，仅从公共福祉层面考量，人类——与其他种类众生不同——确有能力从事意义重大的事业，为无数众生带来巨大的利益。

然而反过来说，无论其他何种众生可能有多么可怖，人类却拥有更强大的能力，能够对无数众生造成巨大的伤害。

诚然，身为人类，我们都渴望度过具有意义的人生；这意义既在于今生今世的幸福，也关乎未来生生世世的安乐。以人类观知，一切众生在追求幸福、不愿受苦这一欲求上，皆是平等的。然而，即便如此，正如教言所说：

众生皆愿离诸苦，  
然其行趋即苦<sup>[1]</sup>因。<sup>[2]</sup>

我们都渴望离苦，然而，因被无知与迷惑遮蔽，我们大多数时候仍深陷痛苦，同时不断造作新的苦因。

因此，与其如此，鉴于我们都珍视自身的根本利益，去思维获取幸福的可能性——即成就今生福祉与来世安乐——实为至关重要。那么，我们该如何实现呢？

一切现相（即诸法）<sup>[3]</sup>，皆依因缘和合而生。若离于因缘，则诸法无法生起。诸法非无因而生，非错乱而生，亦非于生起所需因缘未具足时生。唯有当必要因缘和合具足时，诸法方得生起。

现在，我们所欲避免的，即是苦——一切形式的苦，包括身与心的痛苦。那么，苦——无论我们以何种方式体验它——究竟从何而来？

苦，并非由诸天、龙族或其他众生以幻力造作而成，亦非偶然或纯属巧合。那么，我们痛苦的根源究竟是什么？作为个体，我们积累业力；随之，我们便领受自造恶业所招致的果——痛苦。正因如此，我们必须净除恶业。

至于如何净除，首先需厘清一个根本问题：何为恶业？究其根源，在于无知、自我珍爱，以及对本无实质的“自我”概念的执著习气。因此，教言有云：

“我”既立，“他”亦随之而立。

一旦“自我”的概念成立，那么，相对于此“自我”的“他者”概念，便随之而生。基于对自、他差异的认知，贪、嗔、痴随之生起：贪爱属于“我”的，嗔厌属于“他”的，并对行为及其果报的不知或误解。当贪、嗔、痴现前时，凡由此等心态所驱动的行为，即是不善。

何为不善？不善即“从贪、嗔、痴而生者”。凡源于贪、嗔、痴的，即被教示为不善。此类不善，包括身的不善、语的不善与意的不善。正因我们以如是方式——通过身、语、意——积累业力，今生才会经历身体疾病、内心苦恼乃至所求不成。所有这类逆境，皆以我们个体所累积的恶业为基而生。因此，我们必须断除恶行。

然而，断除恶行绝非易事。其原因在于，自无始以来，我们对内心烦恼早已熏习深重；这意味着这些烦恼无法即刻根除。与此同时，恶业会引我们遭遇灾厄——难以忍受的痛苦，正是恶业的果报。

即便我们在认知上明白此理，但在实际中对治此等习气，仍极为困难。那么，我们应当如何训练自己？我们必须转变自心。

无论我们具有何种性情，仅仅这性情本身并不会令我们堕入地狱。能令我们经受地狱炽焰的，唯是我们自身所造的恶业。此外，我们意欲避免的一切痛苦——每一种不愿承受的苦痛——皆因我们所累积的恶业而生。因此，我们必须净除恶业。

至于如何达成此目标，总体而言，清净恶业有多种方法。广义而言，可通过思维恶行的过患与善行的利益来达成，但其根本的仍在于促成内心的转变。

事实上，一切烦恼心——贪、嗔、痴，以及慢、嫉等——皆会伤害我们，乃至将我们摧毁。通过如是审思，便能以多种方法断除烦恼。归根结底，关键在令我们的心向善转变并取得进展——此点至关重要。

现在，一般而言，诵持仪轨与发愿对我们非常重要。然而，最为关键的是世尊佛陀的教导：践行佛法有多种方式——身的践行、语的践行与心的践行——而其中最重要的，是心的践行。

从根本上说，身与语是次要的，心才是首要的。正因如此，若不能确保内心发生转变，那么无论我们诵念多少仪轨或咒语，这些方法的效力都将有限（这并非说全无益处——益处当然是相当大的）。

编注：

[1] 佛陀说的“**dukkha**”（梵文），在四圣谛中，普遍译为“苦”。“**du**”为“恶”，“**kkha**”为“空”。佛法中的苦，意为有漏洞，包括：痛苦、苦难、不满、不安、不喜欢、忧悲、苦恼、缺陷、无常、无实等等。为方便读者阅读，本文简单根据上下文，译为“痛苦、苦难”。实际上，苦有多种，请参见各种佛法开示，获得更全面、更准确的认识。

[2] 参见《入菩萨行论·第一品》：“众生欲除苦，反行痛苦因；愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”（第28偈）

[3] 一般情况下，“**phenomenon**”翻译为“现象”，但“现象”一般被定义为“心所观察、研究的对象”，这表达的是二元对立下的概念，而佛法里，它往往是指“本质的一种显现”，有着一元化的涵义，故参考历代大译师在汉译佛经的用词，在此译作“现相”（以与“实相”相对）。





■ 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