



《生而為人的優勢： 修心才是根本》

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），應印度薩迦大密續學院之請，以藏語賜予了此番開示，其視頻於 2021 年 11 月 23 日在網路平臺發佈。2026 年，非營利組織「薩迦傳承」（The Sakya Tradition, Inc.）整理、編輯並出版了本開示的英文譯稿。該組織致力於保存並弘揚吉祥薩迦派的珍貴法教；其翻譯小組亦同步將本篇開示譯為中文。

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

人類擁有獨特的能力，既能創造巨大的福祉，也能帶來深重的傷害。儘管我們本能地嚮往幸福與安穩，卻常常製造南轅北轍般的循環，親手積聚導致自身痛苦的種種因緣。

這段開示審視了困住我們的思維習慣，超越儀式的表層，指出一個嚴峻的事實：持久的改變不在於外在的誦讀，而在於內心根本的轉變。



《生而為人的優勢：修心才是根本》

應印度薩迦大密續學院之邀，我將進行一次網路公開授課。在此，我向所有觀看和收聽的朋友們問好。

在我們這持續存在又不斷變遷的寰宇中，芸芸眾生，無量無邊。其中，我們人類因以擁有卓絕的思維能力，而與眾不同。我們若選擇創造利益與安樂，便完全有能力成就豐碩無量的善果。例如，即便暫且拋開宗教視角，僅從公共福祉層面考量，人類——與其他種類眾生不同——確有能力從事意義重大的事業，為無數眾生帶來巨大的利益。

然而反過來說，無論其他何種眾生可能有多麼可怖，人類卻擁有更強大的能力，能夠對無數眾生造成巨大的傷害。

誠然，身為人類，我們都渴望度過具有意義的人生；這意義既在於今生今世的幸福，也關乎未來生生世世的安樂。以人類觀知，一切眾生在追求幸福、不願受苦這一欲求上，皆是平等的。然而，即便如此，正如教言所說：

眾生皆願離諸苦，
然其行趨即苦^[1]因。^[2]

我們都渴望離苦，然而，因被無知與迷惑遮蔽，我們大多時候仍深陷痛苦，同時不斷造作新的苦因。

因此，與其如此，鑒於我們都珍視自身的根本利益，去思維獲取幸福的可能性——即成就今生福祉與來世安樂——實為至關重要。那麼，我們該如何實現呢？

一切現相（即諸法）^[3]，皆依因緣和合而生。若離於因緣，則諸法無法生起。諸法非無因而生，非錯亂而生，亦非於生起所需因緣未具足時生。唯有當必要因緣和合具足時，諸法方得生起。

現在，我們所欲避免的，即是苦——一切形式的苦，包括身與心的痛苦。那麼，苦——無論我們以何種方式體驗它——究竟從何而來？

苦，並非由諸天、龍族或其他眾生以幻力造作而成，亦非偶然或純屬巧合。那麼，我們痛苦的根源究竟是什麼？作為個體，我們積累業力；隨之，我們便領受自造惡業所招致的果——痛苦。正因如此，我們必須淨除惡業。

至於如何淨除，首先需厘清一個根本問題：何為惡業？究其根源，在於無知、自我珍愛，以及對本無實質的「自我」概念的執著習氣。因此，教言有雲：

「我」既立，「他」亦隨之而立

一旦「自我」的概念成立，那麼，相對於此「自我」的「他者」概念，便隨之而生。基於對自、他差異的認知，貪、嗔、癡隨之生起：貪愛屬於「我」的，嗔厭屬於「他」的，並對行為及其果報的不知或誤解。當貪、嗔、癡現前時，凡由此等心態所驅動的行為，即是不善。

何為不善？不善即「從貪、嗔、癡而生者」。凡源於貪、嗔、癡的，即被教示為不善。此類不善，包括身的不善、語的不善與意的不善。正因我們以如是方式——通過身、語、意——積累業力，今生才會經歷身體疾病、內心苦惱乃至所求不成。所有這類逆境，皆以我們個體所累積的惡業為基而生。因此，我們必須斷除惡行。

然而，斷除惡行絕非易事。其原因在於，自無始以來，我們對內心煩惱早已熏習深重；這意味著這些煩惱無法即刻根除。與此同時，惡業會引我們遭遇災厄——難以忍受的痛苦，正是惡業的果報。

即便我們在認知上明白此理，但在實際中對治此等習氣，仍極為困難。那麼，我們應當如何訓練自己？我們必須轉變自心。

無論我們具有何種性情，僅僅這性情本身並不會令我們墮入地獄。能令我們經受地獄熾焰的，唯是我們自身所造的惡業。此外，我們意欲避免的一切痛苦——每一種不願承受的苦痛——皆因我們所累積的惡業而生。因此，我們必須淨除惡業。

至於如何達成此目標，總體而言，清淨惡業有多種方法。廣義而言，可通過思維惡行的過患與善行的利益來達成，但其根本的仍在於促成內心的轉變。

事實上，一切煩惱心——貪、嗔、癡，以及慢、嫉等——皆會傷害我們，乃至將我們摧毀。通過如是審思，便能以多種方法斷除煩惱。歸根結底，關鍵在令我們的心向善轉變並取得進展——此點至關重要。

現在，一般而言，誦持儀軌與發願對我們非常重要。然而，最為關鍵的是世尊佛陀的教導：踐行佛法有多種方式——身的踐行、語的踐行與心的踐行——而其中最重要的，是心的踐行。

從根本上說，身與語是次要的，心才是首要的。正因如此，若不能確保內心發生轉變，那麼無論我們誦念多少儀軌或咒語，這些方法的效力都將有限（這並非說全無益處——益處當然是相當大的）。

編注：

[1] 佛陀說的「**dukkha**」（梵文），在四聖諦中，普遍譯為「苦」。「**du**」為「惡」，「**kkha**」為「空」。佛法中的苦，意為有漏洞，包括：痛苦、苦難、不滿、不安、不喜歡、憂悲、苦惱、缺陷、無常、無實等等。為方便讀者閱讀，本文簡單根據上下文，譯為「痛苦、苦難」。實際上，苦有多種，請參見各種佛法開示，獲得更全面、更準確的認識。

[2] 參見《入菩薩行論 第一品》：「眾生欲除苦，反行痛苦因；愚人雖求樂，毀樂如滅仇。」（第 28 偈）

[3] 一般情況下，「**phenomenon**」翻譯為「現象」，但「現象」一般被定義為「心所觀察、研究的對象」，這表達的是二元對立下的概念，而佛法裏，它往往是指「本質的一種顯現」，有著一元化的涵義，故參考歷代大譯師在漢譯佛經的用詞，在此譯作「現相」（以與「實相」相對）。



■ 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