



| 心与生命

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切 ■ 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

2025 © 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

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

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

第 42 任萨迦法王大宝金刚仁波切，于 2014 年 8 月 9 日应邀在国立台湾大学发表演讲。本次活动由台北萨迦文殊佛学会主办，财团法人语言训练测验中心与国立台湾大学中国文学系共同协办。“萨迦传承”于 2025 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由 Katherine Gaston、Erickson Santos、谢宝萍、谢宝琼慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



导读

为何有些人视某地为福地宝境，心生向往，欲举家迁居；
而同一处所在，却有人急欲离去，奔赴他方？
为何有人赞叹某种食物美味绝伦，
而相同滋味，落在另一些人舌尖，却顿觉乏味甚至难以下咽？
为何同一件事，有人视为契机与喜悦；
而另一些人却将之视作苦难与不幸的源头？

我们的感受与判断，真的是被外境的人事物所主宰？
还是说，有一个更深层的真相，其实一直被我们忽视？

本篇，法王将围绕这一核心展开开示——这正是释迦牟尼佛当年觉悟成道的关键所在。他洞悉一切经验的本质，超越表相的纷繁迷雾，圆证实相，故能成佛。

若我们亦能了达此理，便能识破苦的根源，解脱之门将随之开启。

目 录

心与生命	1
------	---

问答	11
----	----

心与生命

心具有极其强大的力量。是心造作了我们所有的善行，也是心造下了我们所有的恶行；是心体验了快乐与痛苦，也是心堕入恶趣或生于善趣；最终，是心获得解脱与证悟之境。

在佛教中，我们不相信造物主，而是相信业因果法则。根据法教，我们所看到的一切现相与所经历的一切，皆由自身的行为引发。行为的核心要素是心。心如主，身与语似仆。无论心欲何为，身与语皆随之。无心则无行为。一具尸体，虽仍具身体，却无法造作任何行为，因为已无心识。

这就是为何佛法专注于心。据说，若我们希望控制自身行为，首先应掌控自心。作为凡夫，我们无法降伏世间一切可怖之事，但若掌控自心，便能控制自身的反应，使我们在遭遇可怕的境遇时不生畏惧。若我们是高证量的行者，即便是狮虎等猛兽，也无法伤到我们。

你的心既可以是你的救度者，也可能成为你最大的敌人。最好的朋友与最坏的敌人并非在外，而是在你的内心中，以善念和

恶念的形式呈现。这就是为何佛法云“你是自己的守护者，也是自己最坏的敌人”。

你的心之所以能成为你的救度者，是因为正面之心与善念能让你脱离痛苦。当你怀有正面之心时，他人不太可能会成为你的敌人或攻击你。长养正面之心将带来这种暂时的安乐，更能带来究竟安乐——佛果。正因善念的长养能带来究竟的安乐，故心能成为你的救度者。

另一方面，心亦可成为你最凶恶的敌人。那烂陀大学的大班智达寂天在《入菩萨行论》中写道：“即便一切诸天与非天皆成吾敌，亦不能令吾受地狱中不可思议之苦。”

生而为人，此生无论如何都不可能经历恶趣之苦。纵然承受再深重的人间苦楚，亦远不及恶趣尤其是地狱之苦痛。没有外在的敌人能给你地狱之苦，唯有你自己的心可以。因诸如嗔怒等恶念会将我们引向地狱道，那里有不堪设想、难以言喻的苦痛，故而自己的恶念才是我们最可怖的敌人。

若能降伏内心之敌，自然便能降伏外在之敌。寂天在《入菩萨行论》中说，我们虽然无法以皮革覆盖整个宇宙，但却可以用其裹住自己的脚底。如此一来，无论行至何处，双足皆被皮革所护，这便如同皮革遍覆整个大地一般。

一旦战胜内心的敌人，外在的敌人亦消失；即便他们意欲加害，也无从下手。所谓敌人，即能伤害你或令你痛苦的存在，倘若再无人能使你受苦或受害，那你便真正摆脱了敌人。

当伟大的释迦牟尼佛在菩提伽耶禅修时，许多恶魔试图扰乱他。他们化作美丽女子以令他分心，又化作狰狞魔众挥舞锐器试图加害。面对魔众如雨般倾泻掷来的兵器，释迦牟尼佛始终如如不动。

佛陀能够降伏这一切袭击，并非凭借嗔怒，而是通过慈悲之力。凭借正面之心，他将魔的利器化作花朵，鲜花如雨般洒落，仿佛是对他高证量的承认。通过调伏并消除负面之心所获得的这种内在力量，便是我们获得真正幸福安乐的方式。

许多人认为真正的幸福会通过物质发展而来，但这是一个误解。自 1974 年我出生以来，全球的物质发展取得了巨大进步，尤其是过去四十年，全球发展远超过去百年甚至更久。然而，这并不意味着今天的人们比四十年前的自己更快乐。

人们追求物质和外在发展，以期获得更多更大的幸福，过上更美好的生活。然而，尽管物质确实有益，但它却并非真正的“幸福之因”。

在现代社会，有着大量的痛苦和苦难。诸如异常暴力等问题层出不穷，这清楚地表明，物质发展绝非内心寂静^[1]与人们所

追寻的精神幸福的真正“因”。你不能说，“生活在发达国家或现代化大城市的人”比“生活在欠发达地区和郊区的人”更幸福或更好。

2009年，我在悉尼的一座桥上走着，前面大约四五十步远的地方有一个人，我看到他正在系鞋带。然后，他跳下桥自杀了。由于我们距离太远，未能及时救援他。

发展带来了更多物质生活上的舒适，使旅行和沟通变得更容易；但有时，这些东西也会带来痛苦。科技和机械已使我们可以轻松地长途旅行，甚至在几小时内就抵达遥远的国家，但有时汽车和飞机也会发生事故。这些现代化因素既有优点，也有缺点。

我们不能断言穷人一定比富人经历更多的精神痛苦。穷人没有什么可失去的，也没有官司缠身。他们不必过多担心财富和财产的安全、免得有人图谋偷窃——而富人则常有这些担忧。有时候，富人是如此的不快乐，甚至需要安眠药才能入眠，或依赖其他药物来应对困扰和心理上的痛苦。

从苦中出离、获得自在的最佳方法，并非通过获取大量财产。当你拥有许多东西时，心就容易被各种干扰所占据。虽然理论上富人可以用自己的财富来帮助许多众生，但是否真正能帮助他人，取决于他们自己——他们自身的动机。

内心的寂静来自我们的思维方式，而非来自我们之外。当我们面对生活中的问题或挑战时，一切都取决于我们如何应对它们。若我们具备智慧，问题就完全影响不到我们的心态。当我说“智慧”时，并非指世俗的精明，而是指拥有真正的智慧。拥有智慧的人处理生活中的挑战会有所不同，他们看待事物也与众不同，没有什么事物能影响他们的精神安乐。

那么，如何才能学会控制和调伏自己的心，使得没有什么能够影响我们的幸福呢？我们可以通过长养慈悲心来做到这一点。每个人都有获得幸福、消除痛苦的愿望。同样，宇宙中的每一位有情众生也都有着相同的愿望。轮回中的每一位有情众生都在为实现这一愿望不断努力，然而，大多数人却无法得到他们想要的。

有情众生无法实现获得幸福和消除痛苦的愿望，是因他们不了解痛苦和幸福各自的真正原因。许多人未意识到，善行是乐因，而恶行则是苦因。人们常常认为财富能带来快乐，而贫穷导致痛苦。由于这种误解，大多数人都首先致力于追求财富。然而，如果不实践慈悲心，即使获得了巨大的财富，也永远无法拥有内心的寂静。

若欲拥有真正的寂静并克服痛苦，接受业因果法则至关重要。若你理解了业因果法则，那就能明了乐因与苦因。事实上，业因果法是佛教的根本教义。若你不相信业因果法则，那就意味着你不是佛弟子。对我们而言，重要的是根据对业因果的理解而知道应当取舍什么。

释迦牟尼佛曾说：“我已为你们展演了解脱之道，能否获得解脱，现在只取决于你们自己。”^[2] 佛陀引导有情众生从痛苦和不满走向暂时与究竟的快乐，他通过展演正确与错误的道路来实现这一点。但佛陀无法用手涤去我们的恶业，也不能神奇地将他的证悟或究竟智慧转移给我们。他能为我们展演通向真理的道路，告诉我们现相的真实本质。^[3] 然后，如果我们学习、审思并禅修，那么通过他的教示，我们可以获得解脱。

这就是为什么反思业因果法则至关重要。一旦你真正明白快乐之真因是善行，痛苦的真因是恶行，那么你便能开始遵循正确的法道，避免步入歧途。

当然，这并不容易，因为我们的心的已经习惯了负面情绪及其引发的行为。作为凡夫，我们的心大多处于愤怒、贪欲等负面念头的控制之下。若不付出巨大努力，要断除这些负面念头并非易事，仅仅知道它们会给我们带来伤害是不够的。看看吸烟的人，烟盒上明确写着“吸烟有害健康”，但即便烟民知道吸烟有害并有戒烟之志，仍难抗拒烟瘾。同样，要停止贪欲、愤怒和其他负面情绪谈何容易。

即使我们强烈而坚定地誓言不再生气，愤怒依然会不由自主地生起，极难降伏或令其停止。我们并非因为计划或决定要生气才生气的，而是当某些因素出现时，就立刻感到愤怒。其他负面情绪也同样如此，即使我们不愿意，贪欲、嫉妒、骄傲等也会在

心中生起。负面情绪控制了我们的心，因为此时我们的心灵懦弱且不稳定。若我们的心强大、稳定，负面情绪就难以有机可乘。

愤怒会导致痛苦，因为愤怒时，我们往往会做出恶行，而恶行又带来痛苦。但即使是愤怒本身，也不是一种愉悦的情绪。我们在生气时并不快乐，而愤怒也让他人感到不愉快。愤怒甚至会让我们的丑陋，当你生气时，你会失去温和、微笑的面容，脸会变得通红、眉头紧锁、表情狰狞、变得面目可憎。没有人愿意变成这样，但由于负面情绪正控制着我们的心，有时我们不由自主，对他人展现出这种丑陋的面容。

心可以分为两个面向：智慧和庸常心识（神识）^[4]。我们本具智慧，但目前它比我们的识更加微弱。我们的心往往被识控制，而智慧却未能有力地降伏负面情绪，因此，我们难以成为更好的人。

当我们想要帮助他人，或学习并践行佛法时，这源自内心的智慧部分。然而，我们的心同时也被负面和有害的念头所控制。萨迦五祖之一，伟大的萨千·贡嘎宁波（欢喜·心髓）曾说：“若智慧受念头控制，则无解脱；若念头受智慧控制，则无轮回。”我们应当遵循这一教言，努力以智慧掌控念头，而不让念头反过来掌控智慧。

如果我们想要获得内心的寂静，就需要付出努力。长养诸如慈悲心等正面之心并不容易，正面之心不会在我们决定需要它时

就自然生起。我们需要努力训练心智，长养这些正面之心，因为当前，我们的心识远比智慧^[5]更为强大。

我一开始提到，心是最重要的，因为获得解脱与觉悟的正是心。要证悟究竟实相、达到证悟的境界，需认识到心的本性。而我认为，首先应当理解两种真相——世俗谛与胜义谛。

这两种真相各有其实相。在世俗谛中，我们所听到、感受到和看到的所有事物——在世俗谛中，事物是存在的；但在胜义谛中，并无这样的存在。世俗谛的这种现实，就像是梦境或魔术表演。我们虽能看见、听见、触摸到事物，但它们并非究竟真实。

在梦中，我们看到许多事物，体验到许多逼真的情感。有时，我们在梦中体验到极大的快乐，有时又陷入深深的悲伤。然而，当我们醒来时，梦中的一切便随之消失，那些快乐或悲伤的感觉也不再延续。因为清醒后，我们意识到，梦中的所有经历和体验都不是真实的。

就如同梦境一般，我们凡庸生活事实上如幻似梦，这说明其并非究竟实相。万法无常，皆由各自因缘所生。万事万物依缘起而生，且无自性。任何依赖因缘而生的事物，都易消逝，它们是变化无常的。相比之下，任何有着究竟实相的事物，是不依赖于因和条件（即：缘）的。

就如同梦境一般，当一切因缘汇聚时，梦境的经历或体验就会显现。同样，当适当的因缘于凡庸情境中聚合时，我们便会经历凡庸的幻相。

我们的凡庸状态似乎比梦境更真实、更真切，因为我们“对凡庸视角的执着”，远比“对梦境视角的执着”更强烈。^[6]这也是为什么人们能将梦境视为梦境，却难以将凡庸的现实视如梦境。

有时，当我们身处机场等公共场所时，可以坐着，看着许多面孔经过，我们并不认识他们。我们不与他们交谈或互动，这有点像是在看电视中的人。或者，追忆过去也是如此：回忆就像是在看机场里的人，或者像看电视一样。电视上的人彼此没有什么区别，我们不了解他们的任何细节，机场里的人也是如此。当我们回忆过去时，体验也类似。我们无法真正辨别或真实地看到回忆中的人或事，因为这一切都已成为过去。

如果我们仔细思考并详细分析我们的体验，会发现此生的凡庸视角，如同梦境中的景象，或如同电视屏幕上的画面。这正是我们所说的世俗谛的实相。

然后，是胜义谛的实相。当我们分析并检视在世俗谛中所见所历的事物时，会发现其中无法找到任何究竟的实相，即使一粒微粒亦无自性可得。^[7]胜义谛超越了存在（即：有）。更重要的是，如果我们遵循伟大的班智达（即：大学者）龙树的逻辑推理，就会了解到实相超越了存在与非存在（即：无），超越了这两种

极端。尤其重要的是，我们要将这一洞见应用于心。当我们试图找到心时，无法找到它——它无色、无形、无大小，在胜义谛中亦无任何实存。

我们可以通过佛法践行和禅修的力量来了悟这两种真相。若能以佛法践行调伏自心，并认识到这两种真相，便能轻易克服负面之心，长养正面之心。实现真正的内心寂静与精神快乐的主要方法，是通过禅修来了悟心的真实本性，这不仅能带来今生与来世的安乐，更将成为最终证得觉悟的因。

问答

问：您已讲述大乘的教义，请问能否谈一谈金刚乘，它的内容是什么？

答：对于那些尚未接受过金刚乘灌顶的人来说，讲太多金刚乘的内容不合适，但我会用一些通俗的词汇来解释。

事实上，大乘是一个泛称，包含了金刚乘。大乘有两个分支：波罗蜜多乘和金刚乘，金刚乘也称为密乘。这是学者们的理解，但如今，当人们提到大乘时，通常只指波罗蜜多乘。

所有乘的法教都是佛陀亲自教导的。普通人可能会将某些乘视为优等，其他乘视为劣等，但这只是我们负面之心和情绪的结果。所有乘，皆是佛陀作为引导有情“从痛苦与不满走向暂时和究竟幸福”的方法。我们应当努力理解各乘的不共之处，看到它们之间的差异，而不是认为某一乘比另一乘更优或更劣。

波罗蜜多乘（因乘）与金刚乘（果乘）有许多共通之处。两者的究竟见地相同，最终目标——成就佛果——亦一致；其动机，

即出离心、无量慈悲心、愿菩提心和行菩提心，也相同。

然而，金刚乘有四个独特的特点或不共之处，这些特点与波罗蜜多乘不同：

1. 在金刚乘中，有额外的方法（即：方便）来证悟实相的真实本性。金刚乘采用了波罗蜜多乘的所有方法，并且还拥有一些独特的方便，例如在灌顶时本初智慧的降临。

2. 金刚乘有更多的方便，来实现暂时和究竟的成果。所谓暂时的成果，指的是长寿、增智、财富等。在波罗蜜多乘中，也有方便来达成这些目标，金刚乘则增加了其他特殊的方便。例如，在金刚乘中，可以践行长寿本尊，包括接受如法的灌顶、践行本尊法门、闭关、火供等。要增长智慧，有智慧本尊，如文殊菩萨等，通过灌顶、闭关等方式践行的。对于财富，财富应当为一切有情众生所得，而非只为自己，有像圣赞巴拉等财富本尊。波罗蜜多乘主要强调六波罗蜜多，而金刚乘也包含这些内容，但尤为强调两大次第——生起次第和圆满次第。

3. 金刚乘是成就佛果的更为简易之道。尽管波罗蜜多乘是成佛的简易之道，但金刚乘则更加简易。

4. 金刚乘是成佛的更快速之道。据说，如果以正确的方式践行，并且是合适的人，那么可以即生成佛。

还可以提到有另一个区别：波罗蜜多乘主要强调心与心的练习，而金刚乘则更强调身体方面的践行。在波罗蜜多乘中，当我们谈到圆满的布施（即：布施度）或圆满的持戒（即：持戒度）等时，重点在于心与动机。

例如，圆满的布施并不意味着消除贫困，而是意味着愿意毫无例外地给予一切有情众生。即使没有乞丐或贫困者，我们依然可以践行圆满的布施，因为它的重点在于心。相比之下，金刚乘有许多通过身体而做的践行，例如内部四大的践行。

问：在讲座中，您提到曾亲眼目睹一个人从悉尼大桥跳下。如果我们遇到类似的情况，我们可以通过怎样的佛法实践，帮助那个人在来生获得幸福？

答：首先第一件事，你应该尽力去救那个人，尽管你可能无法亲自去做。在我的案例中，我的妻子向一些当地人询问了如何拨打报警电话。我们被告知拨打三个0，她于是拨打了这个号码。警车、直升机和警艇很快赶到，他们尝试营救那个人，但不幸的是，已经不可能挽救了。几个小时后，他们找到了尸体。我和一位僧人是主要目击者，警方向我们询问了他的衣服颜色、外貌以及他从桥的哪一段跳下去的。我们尽力提供了所有信息，并指认了他跳下的地方。尽管如此，我们还是未能挽回他的生命。

如果我们无法通过营救来帮助那个人，就应该为他的来生祈祷。我认为，在这种情况下，也就是营救未果时，祈祷是帮助不

幸之人的主要方式。我们可以通过心念为亡者祈祷：“愿此人得到珍贵的人身。”

这是因为珍宝人身将为人提供践行佛法的最佳机会。人类比最聪明的动物更能展现并培养智慧——这一点可以从海豚的例子中看出。人们说海豚聪明，但它们无法做到人类所能做的。海豚不能成为伟大的学者，也不能研究任何事物。人类比最聪明的海豚更加智慧。因此，我们祈祷亡者能够获得珍宝人身，这样他们将有机会践行佛法。通过佛法践行，他们可以获得智慧；通过智慧，他们可以减少或净化障碍，积累福慧二资，最终为了一切有情众生而证得佛果。这是我们为每一个亡者所做的普遍祈祷。

在发现那人已经去世后，我们应该这样祈祷。即使你对这个人的背景或家庭一无所知，依然应该对他感到哀伤和有大悲心。祈祷之后，你应将所做的功德回向给此人。

注释：

[1] 寂静最根本的意义，是苦的止息——无论是暂时的，还是究竟的。同时，它也包含了苦灭之后所显现出的平静、平和与安宁。

[2] 吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。

[3] 参见《集法句经释》，般若伐曼造：诸佛非以水洗罪，非以手除众生苦，非移自证于余者，示法性谛令解脱。

[4] 六识或者八识，统称为心识或神识。经向法王确认：智慧代表那清净无染的一面；而庸常心识（或称神识）则是被无明所染的部分。

每一个五根具足的有情众生，皆具八种识（藏语：namshe）。这八识中，有些属于“有念”的识，有些则是“无念”的。例如，“阿赖耶识”虽不具念头活动，却仍属于识，因为它不涉及明确的主体与客体；而其余七识则涵摄了各种念头，如嗔恨心等，皆属“有念”的范畴。

概括而言，八识之中同时涵盖了念头与无念头的意识。当智慧能够掌控这些念头时，轮回便无从生起，也就是说，负面的心念将不再现行。

[5] 经向法王确认：根据萨迦派的见地，智慧有不同种类，比如闻思后生起的智慧（后得智）、在金刚乘里提及的俱生智。本处的“智慧”是指后得智。“正面之心”与“智慧”等同这一说法，是指此时的正面之心即是光明，而负面之心则是无明。此处的“光明”涵盖了两种清净——主体的俱生智，以及客体的法界究竟实相。实际上，这两者本为一体。

从相对层面来说，当主体的俱生智能彻底无碍地认知到客体——法界的究竟实相时，就称为“智慧之眼”完全无遮蔽，也即“俱生智”。当烦恼障与所知障尚未完全清净时，智慧之眼仍有遮蔽，因此只能称为“智慧之眼”，尚未圆满成就俱生智。

那么，什么时候“正面之心”与“智慧”并不等同呢？譬如在日常层面，贪嗔痴是负面之心，其对立面如不贪、不嗔、不痴、慈悲、耐心等，被视为正面之心，但这类正面之心不一定等同于智慧。因为它们是在现相层面上成立的，是对五毒的对治。而在实相层面，真正的正面之心就是智慧本身。

简言之，现相层面上的正面之心，可能是智慧，也可能只是五毒的反面；唯有在实相层面，正面之心才与智慧无别。

[6] 这句话的意思是：我们习惯把醒着时看到、感受到的一切，当成“真的”；比起梦里的情境，更容易执以为实。而这里的“执着”，指的是“实执”——也就是误以为事物确实存在、不变。

[7] 这句话的意思是：从胜义谛的角度来看，世间万物都没有一个固定、独立存在的本质。就像我们用显微镜观察一张桌子，最初看见的是木头，再细看是纤维，再进一步看到分子、原子，最终我们会发现“桌子”这个东西根本没有一个可以指认的、恒常不变的核心存在。它只是许多因缘聚合而成的一个“概念”。

再比如，我们常说“我”是谁，但仔细分析时，这个“我”到底是身体、思想、记忆还是感觉？——都不是“我”的全部。从佛法的角度看，这个“我”不过是五蕴（色、受、想、行、识）的暂时组合，没有一个独立不变的“我”存在。

透过这些例子，我们可以理解佛陀所说“即使一粒微粒亦无自性可得”——意思是所有事物，哪怕极微小的单位，最终都无法找到一个实在不变的本质。这就是胜义谛中“空性”这一面的智慧。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“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>

2025 ©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有