



两部入门之法： 关于精神导师及摒弃恶行

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

2022 © 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

www.sakyatradition.org

电邮：info@sakyatradition.org

微信公众号：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.com)

微博：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.com)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.sakyatradition.com)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.com)

Youtube: 萨迦传承 [The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.com)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](https://www.sakyatradition.com)

萨迦法藏：www.sakyatreasures.com

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 2002 年在匈牙利的萨迦扎西究岭赐予此开示。“萨迦传承”于 2022 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。

本篇是由李志光先生、谢宝葵女士的慷慨赞助。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 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



世人云：“师者，所以传道授业解惑也。”法道上，师的作用更不必提。

我们为什么一定要有导师？他应该具备什么品质？我们又该如何看待自己与不同导师的关系？在践行中，我们该如何规范自己身语意三门的行为？

本篇，法王围绕“导师”和“行为”两个主题，展开了十分详细的讲解，这些皆是我们法道成功与否的重要影响因素。

目录

第一部分：有关精神导师	1
第二部分：关于摒弃恶行	6
附加说明	12

两部入门之法： 关于精神导师及摒弃恶行

第一部分：有关精神导师

你的精神之道，以及它引领通往的目的地，取决于你的精神导师。由于这一点极为重要，所以佛陀对精神导师应具备的品质（另译：功德），给予了精准的描述。就像在通常的学校系统中，我们有不同的老师，他们有资格在不同的级别——从幼儿园到学院或大学教导我们。同样，在精神道路上，我们需要具格导师，在佛法不同层次上——从基本教法直至最高的金刚乘教法，来教导我们。

就基础的教法而言，未进入师徒关系的，老师可以成为你的精神之友，除非你真的对咕噜^[1]有坚定的信心——这样更好^[2]。通过精神之友，以及在法友之间，你可以学习佛教的哲学典籍，钻研基础的法教。你可以不做像是受戒这种严肃的承诺而去学习，那么就不会有危险。倘若后来你发现精神之友并非是正确的老师，或者不是具格导师，那也没有造成严重的伤害。

有一些文本讨论了弟子在将某位老师作为咕噜前，应如何观察这位老师，以及咕噜在摄受弟子前，应如何观察学生。在古时候，咕噜们并没有像现在这般迅速收徒。双方都会先仔细地观察对方。当弟子确信这位导师是可靠、具格的，同时咕噜也确信这位弟子是无伪、真诚的，对法教和导师具有不可动摇的信心——只有这时，咕噜与弟子的关系才得以建立。

接受某人为精神咕噜，即他会授予你皈依戒、别解脱戒或菩萨戒，是一份严肃的承诺；甚至更严肃的是，接受予以我们真言乘（即：金刚乘）的灌顶、金刚乘戒的咕噜。

根据所涉戒律的层次，有不同类型的精神导师。在每个层次上，导师都应具备特定的资格——从授予别解脱戒的戒师，至授予菩萨戒的大乘导师，再到授予金刚乘戒（亦称三昧耶戒）的金刚乘导师；再者，在每一个层次中，均有劣、中、上等的导师。这在文本中均有详细描述。然而，就本质而言，我们可以说所有的导师都需具备三个资格：良好的戒律、智慧以及悲心。

良好的戒律

一切佛法践行之基是良好的戒律、良好的品行。要当导师，这是首要条件。法教上提及，假如导师品行不好，那就难以生起作为践行结果的优良品质。良好的戒律，就是小心地守持着别解脱戒、菩萨戒及金刚乘戒。所有获授过的戒律，都必须被小心地守持。

在此堕落的时代（另译：末法时代），任何人都难以护持所有的戒律；然而，至少主要的戒规应该被小心守持。最低限度，成为导师意味着要树立榜样。倘若老师做不到，那么他或她就不具格。

智慧

第二个品质，导师必须具智慧。有三种智慧：通过学习所获得的智慧、通过审思获得的智慧，以及通过禅修而获得的智慧。最佳的导师会具备全部这些智慧，然而，很少能找到这样的导师，尤其是具有通过禅修所获智慧的导师，相当稀有；较为常见的导师，是具有通过学习、审思所获得的智慧；最低限度的要求，是导师该有通过学习而得的知识，这样，他或她至少可以正确地解释法教。

悲心

第三种资格是悲心。导师必须对他或她的弟子怀有悲心，有在法道上帮助他们之愿，而不仅仅是传授知识之愿。佛典上说过，获得证悟最重要之事乃悲心。具有真正的悲心，所有其他的品质会自然而然地流淌，宛如邀请皇帝作客，若他来了，那其所有的随从亦自然随之而来。换言之，如果你有其他品质，但不具悲心，就无法获得证悟。

在接受一位导师为你的咕噜且作出承诺之前，重要的是仔细

地观察他或她。你应确信这个人至少具有这些最基本的品质。一旦你从其获授了一个戒律——特别是伴随金刚乘灌顶作了承诺之后，守持三昧耶戒、对咕噜所作的誓言，会是重要的。

即使你发现自己的咕噜有些过失，也不应去想这些事情；相反，你该忆念自己咕噜的良好品质。有金刚乘的承诺，你就必须将咕噜的过失，视为源自自己不净观所生。将之想象成类似于看到水中月影：皓月当空，但若水是湍急的、浑浊的，那么月亮的倒影就不会清晰——这并非月亮之过，而是水之错。

除了通过咕噜，我们别无他法获得诸佛的加持。将其与太阳相比：太阳在空中无时无刻地照耀着，但没有特殊的仪器，我们就无法充分利用其能量。现今，有很多先进的仪器用来引导、储存太阳能。同样，诸佛的加持不断照耀着有情众生，而咕噜犹如介于太阳与大地之间的仪器。通过自己的咕噜，我们听到佛陀的教法，并得到佛陀的加持。

咕噜瑜伽的重要性

既然咕噜如此重要，咕噜瑜伽（另译：上师瑜伽、上师相应法）亦重要。一种践行之法，是观想你的主要咕噜，即对他有全然的信心和虔敬心的咕噜；然后，所有其他的咕噜——任何你接受过其教导和灌顶之人，都融入主要咕噜中；接着，尽可能长养你的虔敬心和信心。你也可以反过来观想，从你信心最小的咕噜开始，然后其他的咕噜融入他。据说，上等根器者单单通过咕噜瑜伽——

以此方式获得咕噜的加持，就能获得见解、证悟；对于较为劣等的践行者而言，咕噜瑜伽是最重要的前行，使我们能够成功地做正行，并且不会遇到障碍。

要获得证悟，我们必须了悟心的本性，这不能通过逻辑思考、例子分析或研究法本来完成。了悟心之本性的唯一方法，是通过福德和智慧的两重积累，以及通过咕噜的加持。

第二部分：关于摒弃恶行

正如大地是一切有情、无情物的基础一样，一个人的道德行为，是一切优良品质生起之基。因此，在精神之道上的第一件事，是长养良好的戒律。

别解脱戒、菩萨戒、金刚乘戒——这些层次中的每一个，都有其应当遵循的学处。然而，对任何已成为佛教徒的人最基本的要求，就是摒弃恶行。

我们在生活中所遭遇的苦——身体上的痛苦、精神上的焦虑、未满足之愿……，都不是随机发生的，也不是由外力所造成的；相反，一切都由其自身的因和条件（即：缘）而生。我们所有的苦难、痛苦和不良状况，都由我们自己的恶行造成，恶行即出于烦恼而做的行为。不论是佛教徒抑或非佛教徒，无关哲学或宗教信仰，所有人类和非人类，都同样在寻求着幸福且要远离痛苦。如果我们希望自己的痛苦减少，那就该摒弃导致我们痛苦之事。

烦恼是如何发生的呢？从根本上而言，烦恼皆因无知（另译：无明），即不了悟实相而生。缺乏感知究竟真相的智慧，也没有见到心的真实本性，我们没有任何逻辑原由地执着于一个“我”。一旦开始寻找“我”，我们在任何地方都不会找得到它——它不

在名字里、身体里或心上。

- “姓名”本身是“空”的。任何时候都可以给任何人起任何名字，而且名字可以更改。
- 假如我们在“身体”的每一个部位寻找“我”，审视肌肉、骨头、血液、血管等等，我们会发现，身体里没有任何东西是“我”。
- 假如检查“心”，我们会观到心每时每刻都在变化中。过去的心已过去了，未来的心尚未生起，现在的心则在不断变化中。最终，我们明白“心”也不可能是“我”。

从无始以来至今，“我”只是作为一种习惯性的倾向而“存在”，它是一种执着为“我”的模式。这种习性持续着，背后没有任何逻辑的支撑。它避开我们的审查，一直如此持续着，因为我们习惯了这种执着。这是根本的无明，是轮回之根。

当你有一个“本质自我之存在”的概念时，也会有一个“自我以外的东西存在”的概念，就像“左”和“右”一样：如果有左边，就会有右边，不能只有一个，却没有另一个。最终，当有“我”和“他”时，就会有对自方的执着和对他方的愤怒。

三种主要的烦恼是：根本的无明（另译：痴）、由无明生起的贪执（另译：贪）和愤怒（另译：嗔）。这三者会引起其他的烦恼，例如嫉妒、骄傲、吝啬等等。由烦恼所产生的一切行为，

无论属于身体、语言还是心意上的，都被称为恶行。这些恶行会导致我们今生和未来所有生世中的痛苦。

有十种恶行：三种身体上的、四种语言上的，以及三种心意上的。

身体方面的恶行

1. 杀生，即对任何性命的夺取，从最微小、看不见的微生物起，上至人类和天人。杀生可能是直接的，也可能是间接的，可能通过多种方式进行，包括用毒药、武器、火、水等等。将未出生的胎儿人工流产算杀生。以任何方式夺取任何性命都是恶行，但其中涉及不同程度之恶。例如，出于极大的嗔恨而杀死敌人是最糟糕的；其次是出于贪执而杀害生命，比如为了获得财富——为了动物的皮或骨而杀动物，是严重的恶行，但严重性不如出于嗔恨而杀；再往下讲解，有出于无知的杀生，或者是为了娱乐，比如小孩子杀昆虫。
2. 偷盗。这是在贪婪的驱使下，拿走不属于你的东西。所偷取之物可以是珍贵的或微不足道的。偷盗的方法包括用暴力（如：抢劫）、悄悄地偷窃或欺骗某人。
3. 淫邪。这是与生活伴侣以外的人进行任何形式的性活动。对于处于忠诚关系中的人而言，淫邪会带来疼痛、愤怒和痛苦。

语言上的恶行

4. 撒谎（另译：妄语）、不讲真话，特别是为了欺骗他人而说的话语。
5. 促成不和谐（即：离语间）。这是加剧人与人之间分歧的言论，无论是个人抑或团体。这些话可能是真实的，也可能是虚假的。
6. 刺耳言辞（另译：恶语），是有伤害性的话语或评论。注意，这些话本身不一定是尖锐之词——倘若另一个众生在听到这些话时，体会到精神上的痛苦，那已经造下了此恶业。
7. 闲散的谈话（另译：绮语），是任何没有利益的话语，只会增加贪执、愤怒、嫉妒或其他烦恼。

心意上的恶行

8. 害心，这是对他人怀有不善的想法，包括诸如希望一个人受苦、生病或死亡等这样的想法。
9. 嫉妒（此处指贪心），每当你看到某人拥有美好之物——它可以是物质占有或社会地位——你希望这东西成为你的。

10. 错误的见解（另译：邪见）。不相信业因果法则，就是有邪见。业因果法则教我们：善行导致快乐，恶行则导致痛苦。

三种结果

在思考了恶行的性质和种类之后，我们应思考其结果。随我们恶行而来的有三种结果。

1. 异熟果。取决于恶行的程度、数量以及行为的动机，恶业会成熟得不同。举例而言，如前所述，出于嗔恨而杀害某人，比出于贪执、无知而杀人，恶行程度更强。同样，如果我们不止一次地广泛杀生，则恶业的成熟会有所不同：若数量和程度都大，那就会堕入地狱道；如果程度是中等的（如：杀戮是出于贪执而非嗔恨的动机），同时如果数量也是中等，那么就会堕入饿鬼道；若所造下的行为是源自无明，而且数量小，则会堕入旁生道。
2. 果相似于因（另译：等流果）。这意味着你将经历自己所造成的相同事情。如果你在前世从事杀生活动，那么你将在此生或来生经历短寿或身体不健康。为他人造成痛苦和缩短其寿命，其影响会反映在你身上。杀生的异熟果是堕入恶趣，但在等流果中，你可能因为其他善业的原因投生到善趣；然而，你因之前恶业的原因将经历与你造成他人痛苦相似的痛苦。那些偷盗者将经受贫穷之苦，淫邪者会经历不幸的婚姻。

我们可以看到，在这个世界上，有的人健康长寿，而有的却短寿。有些人因极度贫困、婚姻不幸福或缺朋少友而受苦。这些都是造下恶业的次生果。

等流果包括“习惯形成之果（另译：同行等流果）”。假设你在前世参与了杀生的恶行，那在此生中，就会有一种天生的杀生倾向或者嗜好杀生。借由习惯的形成，你会继续造下同样的恶业，而且将继续经历此恶业所产生的痛苦。

3. 增上果。在这种果报中，恶业会成熟为所投生之地。造下恶业者，生于自然灾害频繁之地：发生地震、龙卷风、洪水、战争等的地方。

概括而言，我们所有的苦难和痛苦，皆是由我们的恶行造成的，而我们应该摒弃造作恶行，即便是最微小的恶行。我们真的都应该努力避免造恶。通过行善^[3]，即恶行的反面，我们将创造出成熟为快乐和良好品质的因。

虽然每一个人都应该践行十善业，舍弃十恶业，但它对于想要趋入佛法之道的人而言尤其重要。基本的道德行为是法道之始。以道德行为作可靠的基础，就能践行佛法，并且遵循方便和智慧结合之道。如果精进地遵循此道，你将成功地获得解脱，以及最终的究竟觉悟。

附加说明

虽然这次的停留短暂，但是今晚很高兴见到大家并分享了教法。看到如此多人对学习佛法、佛法践行感兴趣，着实令人鼓舞。无论你今晚获得了什么知识，请仔细分析、思考它，然后努力付诸实践。如果你将这些教法融入到日常践行中，那么你会在法道上取得极大的进步。

集体践行佛法（即：共修）帮助巨大，也极具功德。对于志趣相投、做着相同践行的人而言，共修可以加强每一个人的个人践行，这是长养佛法的好方法。

注释：

[1] “guru”（梵）音译为“咕噜”，藏文为“喇嘛”，意为“老师”，尤其是金刚乘的精神老师。在佛学术语中，一般译为“上师”。

[2] 此处指对暂时还未能确定师徒关系的老师，我们可以视为精神之友，这样处理会更好。

[3] 此处所提及的善行，具体是指十善行。



■ 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**

www.sakyatradition.org

2022©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有