



# 兩部入門之法： 關於精神導師及摒棄惡行

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



2022 © 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

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

電郵：[info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公眾號：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

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

IG: [the\\_sakya\\_tradition](https://www.sakyatradition.org)

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

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

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

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 2002 年在匈牙利的薩迦紮西究嶺賜予此開示。“薩迦傳承”於 2022 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。“薩迦傳承”是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇是由李志光先生、謝寶葵女士的慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員，為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

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。



世人雲：“師者，所以傳道授業解惑也。”法道上，師的作用更不必提。

我們為什麼一定要有導師？他應該具備什麼品質？我們又該如何看待自己與不同導師的關係？在踐行中，我們該如何規範自己身語意三門的行為？

本篇，法王圍繞“導師”和“行為”兩個主題，展開了十分詳細的講解，這些皆是我們法道成功與否的重要影響因素。

# 目錄

第一部分：有關精神導師	1
第二部分：關於摒棄惡行	6
附加說明	12

# 兩部入門之法：

## 關於精神導師及摒棄惡行

### 第一部分：有關精神導師

你的精神之道，以及它引領通往的目的地，取決於你的精神導師。由於這一點極為重要，所以佛陀對精神導師應具備的品質（另譯：功德），給予了精準的描述。就像在通常的學校系統中，我們有不同的老師，他們有資格在不同的級別——從幼稚園到學院或大學教導我們。同樣，在精神道路上，我們需要具格導師，在佛法不同層次上——從基本教法直至最高的金剛乘教法，來教導我們。

就基礎的教法而言，未進入師徒關係的，老師可以成為你的精神之友，除非你真的對咕嚕<sup>[1]</sup>有堅定的信心——這樣更好<sup>[2]</sup>。通過精神之友，以及在法友之間，你可以學習佛教的哲學典籍，鑽研基礎的法教。你可以不做像是受戒這種嚴肅的承諾而去學習，那麼就不會有危險。倘若後來你發現精神之友並非是正確的老師，或者不是具格導師，那也沒有造成嚴重的傷害。

有一些文本討論了弟子在將某位老師作為咕嚕前，應如何觀察這位老師，以及咕嚕在攝受弟子前，應如何觀察學生。在古時候，咕嚕們並沒有像現在這般迅速收徒。雙方都會先仔細地觀察對方。當弟子確信這位導師是可靠、具格的，同時咕嚕也確信這位弟子是無偽、真誠的，對法教和導師具有不可動搖的信心——只有這時，咕嚕與弟子的關係才得以建立。

接受某人為精神咕嚕，即他會授予你皈依戒、別解脫戒或菩薩戒，是一份嚴肅的承諾；甚至更嚴肅的是，接受予以我們真言乘（即：金剛乘）的灌頂、金剛乘戒的咕嚕。

根據所涉戒律的層次，有不同類型的精神導師。在每個層次上，導師都應具備特定的資格——從授予別解脫戒的戒師，至授予菩薩戒的大乘導師，再到授予金剛乘戒（亦稱三昧耶戒）的金剛乘導師；再者，在每一個層次中，均有劣、中、上等的導師。這在文本中均有詳細描述。然而，就本質而言，我們可以說所有的導師都需具備三個資格：良好的戒律、智慧以及悲心。

## 良好的戒律

一切佛法踐行之基是良好的戒律、良好的品行。要當導師，這是首要條件。法教上提及，假如導師品行不好，那就難以生起作為踐行結果的優良品質。良好的戒律，就是小心地守持著別解脫戒、菩薩戒及金剛乘戒。所有獲授過的戒律，都必須被小心地守持。



在此墮落的時代（另譯：末法時代），任何人都難以護持所有的戒律；然而，至少主要的戒規應該被小心守持。最低限度，成為導師意味著要樹立榜樣。倘若老師做不到，那麼他或她就不具格。

## 智慧

第二個品質，導師必須具智慧。有三種智慧：通過學習所獲得的智慧、通過審思獲得的智慧，以及通過禪修而獲得的智慧。最佳的導師會具備全部這些智慧，然而，很少能找到這樣的導師，尤其是具有通過禪修所獲智慧的導師，相當稀有；較為常見的導師，是具有通過學習、審思所獲得的智慧；最低限度的要求，是導師該有通過學習而得的知識，這樣，他或她至少可以正確地解釋法教。

## 悲心

第三種資格是悲心。導師必須對他或她的弟子懷有悲心，有在法道上幫助他們之願，而不僅僅是傳授知識之願。佛典上說過，獲得證悟最重要之事乃悲心。具有真正的悲心，所有其他的品質會自然而然地流淌，宛如邀請皇帝作客，若他來了，那其所有的隨從亦自然隨之而來。換言之，如果你有其他品質，但不具悲心，就無法獲得證悟。

在接受一位導師為你的咕嚕且作出承諾之前，重要的是仔細

地觀察他或她。你應確信這個人至少具有這些最基本的品質。一旦你從其獲授了一個戒律——特別是伴隨金剛乘灌頂作了承諾之後，守持三昧耶戒、對咕嚕所作的誓言，會是重要的。

即使你發現自己的咕嚕有些過失，也不應去想這些事情；相反，你該憶念自己咕嚕的良好品質。有金剛乘的承諾，你就必須將咕嚕的過失，視為源自自己不淨觀所生。將之想像成類似於看到水中月影：皓月當空，但若水是湍急的、渾濁的，那麼月亮的倒影就不會清晰——這並非月亮之過，而是水之錯。

除了通過咕嚕，我們別無他法獲得諸佛的加持。將其與太陽相比：太陽在空中無時無刻地照耀著，但沒有特殊的儀器，我們就無法充分利用其能量。現今，有很多先進的儀器用來引導、儲存太陽能。同樣，諸佛的加持不斷照耀著有情眾生，而咕嚕猶如介於太陽與大地之間的儀器。通過自己的咕嚕，我們聽到佛陀的教法，並得到佛陀的加持。

## 咕嚕瑜伽的重要性

既然咕嚕如此重要，咕嚕瑜伽（另譯：上師瑜伽、上師相應法）亦重要。一種踐行之法，是觀想你的主要咕嚕，即對他有全然的信心和虔敬心的咕嚕；然後，所有其他的咕嚕——任何你接受過其教導和灌頂之人，都融入主要咕嚕中；接著，盡可能長養你的虔敬心和信心。你也可以反過來觀想，從你信心最小的咕嚕開始，然後其他的咕嚕融入他。據說，上等根器者單單通過咕嚕瑜伽——

以此方式獲得咕嚕的加持，就能獲得見解、證悟；對於較為劣等的踐行者而言，咕嚕瑜伽是最重要的前行，使我們能夠成功地做正行，並且不會遇到障礙。

要獲得證悟，我們必須了悟心的本性，這不能通過邏輯思考、例子分析或研究法本來完成。了悟心之本性的唯一方法，是通過福德和智慧的兩種積累，以及通過咕嚕的加持。

## 第二部分：關於摒棄惡行

正如大地是一切有情、無情物的基礎一樣，一個人的道德行為，是一切優良品質生起之基。因此，在精神之道上的第一件事，是長養良好的戒律。

別解脫戒、菩薩戒、金剛乘戒——這些層次中的每一個，都有其應當遵循的學處。然而，對任何已成為佛教徒的人最基本的要求，就是摒棄惡行。

我們在生活中所遭遇的苦——身體上的痛苦、精神上的焦慮、未滿之願……，都不是隨機發生的，也不是由外力所造成的；相反，一切都由其自身的因和條件（即：緣）而生。我們所有的苦難、痛苦和不良狀況，都由我們自己的惡行造成，惡行即出於煩惱而做的行為。不論是佛教徒抑或非佛教徒，無關哲學或宗教信仰，所有人類和非人類，都同樣在尋求著幸福且要遠離痛苦。如果我們希望自己的痛苦減少，那就該摒棄導致我們痛苦之事。

煩惱是如何發生的呢？從根本上而言，煩惱皆因無知（另譯：無明），即不了悟實相而生。缺乏感知究竟真相的智慧，也沒有見到心的真實本性，我們沒有任何邏輯原由地執著於一個“我”。一旦開始尋找“我”，我們在任何地方都不會找得到它——它不

在名字裏、身體裏或心上。

- “姓名”本身是“空”的。任何時候都可以給任何人起任何名字，而且名字可以更改。
- 假如我們在“身體”的每一個部位尋找“我”，審視肌肉、骨頭、血液、血管等等，我們會發現，身體裏沒有任何東西是“我”。
- 假如檢查“心”，我們會觀到心每時每刻都在變化中。過去的心已過去了，未來的心尚未生起，現在的心則在不斷變化中。最終，我們明白“心”也不可能是“我”。

從無始以來至今，“我”只是作為一種習慣性的傾向而“存在”，它是一種執著為“我”的模式。這種習性持續著，背後沒有任何邏輯的支撐。它避開我們的審查，一直如此持續著，因為我們習慣了這種執著。這是根本的無明，是輪回之根。

當你有一個“本質自我之存在”的概念時，也會有一個“自我以外的東西存在”的概念，就像“左”和“右”一樣：如果有左邊，就會有右邊，不能只有一個，卻沒有另一個。最終，當有“我”和“他”時，就會有對自方的執著和對他方的憤怒。

三種主要的煩惱是：根本的無明（另譯：癡）、由無明生起的貪執（另譯：貪）和憤怒（另譯：嗔）。這三者會引起其他的煩惱，例如嫉妒、驕慢、吝嗇等等。由煩惱所產生的一切行為，

無論屬於身體、語言還是心意上的，都被稱為惡行。這些惡行會導致我們今生和未來所有生世中的痛苦。

有十種惡行：三種身體上的、四種語言上的，以及三種心意上的。

## 身體方面的惡行

1. 殺生，即對任何性命的奪取，從最微小、看不見的微生物起，上至人類和天人。殺生可能是直接的，也可能是間接的，可能通過多種方式進行，包括用毒藥、武器、火、水等等。將未出生的胎兒人工流產算殺生。以任何方式奪取任何性命都是惡行，但其中涉及不同程度之惡。例如，出於極大的嗔恨而殺死敵人是最糟糕的；其次是出於貪執而殺害生命，比如為了獲得財富——為了動物的皮或骨而殺動物，是嚴重的惡行，但嚴重性不如出於嗔恨而殺；再往下講解，有出於無知的殺生，或者是為了娛樂，比如小孩子殺昆蟲。
2. 偷盜。這是在貪婪的驅使下，拿走不屬於你的東西。所偷取之物可以是珍貴的或微不足道的。偷盜的方法包括用暴力（如：搶劫）、悄悄地偷竊或欺騙某人。
3. 淫邪。這是與生活伴侶以外的人進行任何形式的性活動。對於處於忠誠關係中的人而言，淫邪會帶來疼痛、憤怒和痛苦。

## 語言上的惡行

4. 撒謊（另譯：妄語）、不講真話，特別是為了欺騙他人而說的話語。
5. 促成不和諧（即：離語間）。這是加劇人與人之間分歧的言論，無論是個人抑或團體。這些話可能是真實的，也可能是虛假的。
6. 刺耳言辭（另譯：惡語），是有傷害性的話語或評論。注意，這些話本身不一定是尖銳之詞——倘若另一個眾生在聽到這些話語時，體會到精神上的痛苦，那已經造下了此惡業。
7. 閒散的談話（另譯：綺語），是任何沒有利益的話語，只會增加貪執、憤怒、嫉妒或其他煩惱。

## 心意上的惡行

8. 害心，這是對他人懷有不善的想法，包括諸如希望一個人受苦、生病或死亡等這樣的想法。
9. 嫉妒（此處指貪心），每當你看到某人擁有美好之物——它可以是物質佔有或社會地位——你希望這東西成為你的。

10. 錯誤的見解（另譯：邪見）。不相信業因果法則，就是有邪見。業因果法則教我們：善行導致快樂，惡行則導致痛苦。

### 三種結果

在思考了惡行的性質和種類之後，我們應思考其結果。隨我們惡行而來的有三種結果。

1. 異熟果。取決於惡行的程度、數量以及行為的動機，惡業會成熟得不同。舉例而言，如前所述，出於嗔恨而殺害某人，比出於貪執、無知而殺人，惡行程度更強。同樣，如果我們不止一次地廣泛殺生，則惡業的成熟會有所不同：若數量和程度都大，那就會墮入地獄道；如果程度是中等的（如：殺戮是出於貪執而非嗔恨的動機），同時如果數量也是中等，那麼就會墮入餓鬼道；若所造下的行為是源自無明，而且數量小，則會墮入旁生道。
2. 果相似於因（另譯：等流果）。這意味著你將經歷自己所造成的相同事情。如果你在前世從事殺生活動，那麼你將在此生或來生經歷短壽或身體不健康。為他人造成痛苦和縮短其壽命，其影響會反映在你身上。殺生的異熟果是墮入惡趣，但在等流果中，你可能因為其他善業的原因投生到善趣；然而，你因之前惡業的原因將經歷與你造成他人痛苦相似的痛苦。那些偷盜者將經受貧窮之苦，淫邪者會經歷不幸的婚姻。



我們可以看到，在這個世界上，有的人健康長壽，而有的卻短壽。有些人因極度貧困、婚姻不幸福或缺朋少友而受苦。這些都是造下惡業的次生果。

等流果包括“習慣形成之果（另譯：同行等流果）”。假設你在前世參與了殺生的惡行，那在此生中，就會有一種天生的殺生傾向或者嗜好殺生。借由習慣的形成，你會繼續造下同樣的惡業，而且將繼續經歷此惡業所產生的痛苦。

3. 增上果。在這種果報中，惡業會成熟為所投生之地。造下惡業者，生於自然災害頻繁之地：發生地震、龍捲風、洪水、戰爭等的地方。

概括而言，我們所有的苦難和痛苦，皆是由我們的惡行造成的，而我們應該摒棄造作惡行，即便是最微小的惡行。我們真的都應該努力避免造惡。通過行善<sup>[3]</sup>，即惡行的反面，我們將創造出成熟為快樂和良好品質的因。

雖然每一個人都應該踐行十善業，捨棄十惡業，但它對於想要趨入佛法之道的人而言尤其重要。基本的道德行為是法道之始。以道德行為作可靠的基礎，就能踐行佛法，並且遵循方便和智慧結合之道。如果精進地遵循此道，你將成功地獲得解脫，以及最終的究竟覺悟。

## 附加說明

雖然這次的停留短暫，但是今晚很高興見到大家並分享了教法。看到如此多人對學習佛法、佛法踐行感興趣，著實令人鼓舞。無論你今晚獲得了什麼知識，請仔細分析、思考它，然後努力付諸實踐。如果你將這些教法融入到日常踐行中，那麼你會在法道上取得極大的進步。

集體踐行佛法（即：共修）幫助巨大，也極具功德。對於志趣相投、做著相同踐行的人而言，共修可以加強每一個人的個人踐行，這是長養佛法的好方法。

注釋：

[1] “guru”（梵）音譯為“咕嚕”，藏文為“喇嘛”，意為“老師”，尤其是金剛乘的精神老師。在佛學術語中，一般譯為“上師”。

[2] 此處指對暫時還未能確定師徒關係的老師，我們可以視為精神之友，這樣處理會更好。

[3] 此處所提及的善行，具體是指十善行。





■ 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**

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

2022©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有