



如何择师

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

2023 © 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

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切在美国纽约大悲遍空寺的祈请下，于 2022 年 6 月 11 日（昂旺·洛追显潘宁波的大涅槃纪念日），赐予此开示。“萨迦传承”于 2023 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 Maria Julia Silva、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。



具德的老师，犹如明月照亮归途，引导我们趋向正道，让我们的生命觉醒。

该如何选择可靠、合适的佛法导师呢？

为何选择佛法导师，甚至比择偶更要郑重其事呢？

自己导师的导师，是否也是我们的导师呢？

本篇，辞简理博，是每一位正在或将要选择佛法导师者的指南，也能让已依止导师者温故知新、掌握要点。



金剛總持昂旺·洛追顯潘寧波（語自在·智慧利他精髓）

如何择师

首先，跟大家道声“扎西德勒（即：吉祥如意）”。众所周知，今天是一个非常殊胜吉祥的日子。根据藏历，本月是“卫塞”月，是悉达多太子于蓝毗尼降生的月份，亦是他在菩提迦耶的菩提树下获得证悟的月份，还是他在拘尸那迦趋入涅槃的月份。世尊佛陀也在其他年份的此月中，展演了许多圣事业。

在藏语中，我们称“卫塞”为“本就达瓦”，意即“十万”。如是称之，是因为在此神圣的月份里，不论我们做何行为，业都会十万倍增长。不论我们的行为是善或恶，都会乘以十万倍。

今天也要纪念另一特别的日子——今天是伟大的金刚总持昂旺·洛追显潘宁波（语自在·智慧利他精髓）的大涅槃纪念日，他是我们的根本咕噜——尊圣的第四十一任法王贡玛·赤千仁波切（即：第41任萨迦法王）的根本咕噜。正如法王今早提及的，他年轻的时候从伟大的金刚总持昂旺·洛追显潘宁波处，获授了共与不共的道果法以及许多其他甚深的法教和灌顶。

值此特别神圣的时期，我们该保持警惕。尽管我们应该始终依靠正念和自律，但在此殊胜月，谨记着自己的业会增加十万倍，我们应越发自律和护持正念，更努力地践行佛法。

于此时机，我受请就“如何选择咕噜”给予教学。法教中言，我们应视佛陀为自己的医生，视其教法为药，视自己为他的病人，视自己的负面想法——执着、愤怒（即：嗔恨或嗔）、无知（即：无明或痴）、傲慢、吝啬、嫉妒等——为疾病，我们该像遵医嘱般接受且遵循法教。我鼓励你们以这种认知来听闻、学习和践行佛法。

所有的佛法导师可分为三类，对应佛法的三法道：巴利佛教传承、梵文佛教传承、金刚乘。金刚乘被视作大乘的一部分。就导师而言，毗奈耶（即：戒律）导师对应巴利传承，共同大乘导师对应梵文传承，金刚乘咕噜当然属于金刚乘。

有精神导师的必要性

但为什么学佛起初就有导师或咕噜是重要的呢？理解这一点的最佳方法是通过示例。第一个例子是盲人。若一个失明者，被遗弃在一片苍茫、荒凉、空旷之地，他就找不到返回之路了；然而，假如盲人被能看见的人引导，他就可以被带到自己的目的地。同样，一个完全无知的人无法在精神法道上取得进步；但如果他依赖一位精神导师，就可被引导走上精神进步之法道了。当我们聆听（即：闻）、思考（即：思）和禅修（即：修）佛法时，若不依赖精神导师，我们就会像这位盲人一样，缺乏智慧之眼或佛法知识之眼。若无智慧之眼，我们就不知何者当取、何者当舍。缺乏这种智慧，我们就永远无法获得解脱或证悟的境界。

但是，以精神导师为向导，我们可以在下一世获得更高的投生，从整个轮回中解脱，最终获得证悟或佛果——如果我们有此愿并努力付诸实践的话。有了精神导师，我们就可以轻松地实现所有这些短期与长期的目标。

第二个例子是医术高明的医生。生病时，我们会失去力量、能力和活力，无法做出健康时能做的行动。要完全治愈严重疾病，还得靠医术高明的医生。现在，我们就如病人一样，正在遭受“业”与内心烦恼之疾的折磨。其根本原因是无知——不知道何者当取、何者当舍。有这些烦恼之心的人，就像患病之人一样饱受折磨。轮回的本性是苦，如果我们想从整个轮回中获得解脱，那我们必须像依靠良医一样依靠精神导师。然后，我们需要践行佛法，佛法就是医生开的药。借此，我们可以从内心烦恼之疾与业中康复，业即自己的行为与其结果，心中的负面想法或烦恼而导致了自己的行为，由此构成了轮回之苦。

第三个例子是放大镜。放大镜聚焦太阳的能量。假如在阳光明媚的日子里把放大镜放在一些干草上方，它会聚焦太阳的能量，草就会开始燃烧。若没有镜片，即便有清澈湛蓝的天空与充沛的阳光，干草也不会获得足够的能量而被引燃。现如今，有收集和聚焦太阳能的太阳能电池板，有热水系统利用太阳能电池板将水加热到滚烫温度。没有这种电池板，即使天上有太阳，也有阳光下的一缸水，水也不会变得很热。

精神导师宛如放大镜，佛犹如太阳。佛陀无一例外地慈悲对

待一切众生，但由于我们缺乏福德与福报，我们无法直接见到佛陀，也无法直接从他那里获授教导。然而，伴以传承的加持，精神导师将佛陀法教的不间断传承，广泛地流传——此传承从佛陀本人起始，一路未曾间断地延续至今。作为追随者，我们唯有通过精神导师，才能以未间断的方式，获得佛陀的教导与加持。诚然，佛陀的加持照耀着一切众生，宛若太阳普照四面八方，但我们需要精神导师集聚加持，并把法教传给我们，就像缸里的水需要太阳能电池板来加热一样。

有人或许认为，自己今时今日不需要依靠精神导师，因为可以通过互联网、社交媒体和书籍学习佛法。诚然，我们可以通过书籍、视频和其他媒介，听到法教并获得佛法相关的知识，但这不是一回事。导师们拥有佛法不间断传承的加持，从佛陀流传至今，毫无间断。此外，有些法教没有导师指引，会很难理解。字词根据上下文可以有不同的含义。导师可以解释这些事情并指导我们。最重要的是，我们可以从导师处得到佛陀和众传承导师的“未被稀释”、“无有杂染”、纯粹的加持。

如何选择精神导师

当选择一位精神导师时，我们选择的不仅仅是几年、几十年或今生的某个人为导师。一旦选择了正确的咕噜^[1]，我们就祈愿，自己在未来、在生生世世都能值遇同一位咕噜。如你所知，本尊头顶都以其种姓之主作为严饰。举例而言，白度母其实是佛，是

证悟者，她的头顶是阿弥陀佛，阿弥陀佛象征白度母的咕噜。这表明即使我们已成佛，我们仍需要咕噜。

我们只有经过彻底审察某人之后，才能选择他为自己的咕噜。日常生活中，在做出诸如买房等重大投入之前，我们会花时间进行查询，以获得尽可能多的信息，因为我们知道自己将在房子里度过很多很多月，很多很多年。在买车之前，我们也会做同样的事情，尽管车不如房子耐用——这些物品只能用几年或几十年。然而，自己的咕噜——自己将生起巨大信心与虔敬心的咕噜——生生世世都会是我们的咕噜，一直持续到我们获得佛果。

在世俗生活中，选择人生伴侣是我们生命中最重要决定之一；但从佛法之理的角度而言，选择咕噜更为重要。假设我们长寿，我们将与自己的生活伴侣在一起五六七十载。如果你在二十五岁遇到人生伴侣，而你活到一百岁，那么你最多也就拥有同一个伴侣七十五年，这对于和伴侣相处的时长来说，是非常稀有的。但咕噜不仅仅是为了今生，在我们的祈请文中，我们说“愿我们每一世都与咕噜不分离，愿我们从咕噜那里获授佛法教导”，我们必须遵循这些甚深的祈祷文含义，而不仅仅是背诵它们。

有人也许会说“他曾是我的导师，但现在不是了”，很容易说出口，但要去做却非正确之行了（即：不如法）。一旦你接受某人为你的咕噜，你必须保持坚定不移的信心。如果几年后你失去了信心，那说明你的信心并非不可动摇，而是善变的。你一定不能像换车一样换你的咕噜。你接受了一位咕噜，并为了一个非

常特殊的目的而依赖他，如果你的信心和虔敬心变化多端，那你无法得到咕噜的加持，你也不会的法道上取得进步。事实上，你也许正在造作严重的恶行。这就是为何在接受某人作为自己的咕噜之前，对其进行审察如此重要。你必须确定你可以对这个人保持信心和虔敬心。

在印度，“咕噜”一词适用于各种类型的导师。如果你正在学习成为一名技工，你的老师就被称作你的咕噜。“咕噜”一词实际上意即为“重”——指的不是任何外在物体的重量，“咕噜”意即拥有海量知识的人。

精神导师的品质

有不同类型的精神导师——分为戒律乘、共同大乘和金刚乘传承的导师——但所有的精神导师都应具备三种品质（即：功德）。首先，导师要有清净的戒行，即导师对戒律的守持圆满无损，这意味着要从内心深处守持誓言，而不仅仅是表层。无论是优婆塞戒、沙弥戒、比丘戒、菩萨戒抑或密乘戒，都应被清净持守，无有染污。

第二个品质是智慧。咕噜应具备辨识佛法文辞与含义的智慧。咕噜应能够消除弟子的疑惑——若其弟子提问，他应能给出遣除弟子犹豫与疑惑的答案。

第三个品质是清净的动机。如果导师给予法教是为了获得很多学生——为了获得权力、财富或名誉——这是不对的。导师应以清净的动机与真诚助他人之愿，来给予教导。正确的动机，是指咕噜应该具有真实不伪的出离心、无量的慈悲心和菩提心。如果导师在无正确动机下给予教导，他不会获得巨大功德。单单是给予法教，其本身不是功德之举；以错误的动机或世俗的动机——如为获得金钱或权力——来给予法教，则是恶行。

一个导师好不好，是由其品质，而非名气或头衔决定的。头衔仅仅是名称而已，并没有实际价值。现如今在印度，学习九年哲学后获得阿阇黎学位是有可能的。完成学位后，就成为一名阿阇黎；但是，我们不能将这些阿阇黎与阿阇黎寂天菩萨、阿阇黎法称或阿阇黎月称相提并论。若这些伟大的阿阇黎，如寂天或月称，从过去来到现在这里，我会向他们深鞠躬。虽然我有个比阿阇黎更高的头衔，但事实上，那些阿阇黎比我伟大得多，我们之间无可比拟。这表明“好”并不取决于任何人拥有的头衔，而是取决于他们拥有的品质、他们的知识以及他们的证悟层次——这在金刚乘传承中尤为重要。

如果有人自称是导师，却不具备这些品质，那就像乞丐自称是世界上最富有的人一样。乞丐可以这么说——他可以说任何他想说的——但这么说并不能使之成真。如果我们对咕噜做了审察，就可以确认出他们是否具备这些品质。仅仅“听说”某人是一位伟大的咕噜是不够的，你不应该仅以此为基，就与其建立佛法连

接或接受他的教导。你应该做调查并打听此人，调查其品质、态度和动机。然后，如果你坚信此人，就可以与他建立佛法连接，并接受教导。

谁是、谁不是你的咕噜

有时，人们会将任何一个咕噜称为自己的根本咕噜。然而，除非你与某人建立了佛法连接，否则他们就不是“你的”咕噜，尽管他们可能是咕噜。当你从导师那里接受佛法教导或灌顶时，他们就成为了你的咕噜。在那之前，即使他们对除你以外的许多人传授了许多法教，他们也不是“你的”咕噜。

相反，我们咕噜的咕噜，即传承咕噜——尽管你未从他那里获授任何教导，但他也是你的咕噜——不是你的根本咕噜，而是一位传承咕噜。例如，今天是伟大的金刚总持昂旺·洛追显潘宁波的纪念日，他是第41任萨迦法王的根本咕噜，法王是我的根本咕噜，虽然我没有见过昂旺·洛追显潘宁波，他早在我出生前就已入大涅槃，但他仍然是我的传承咕噜。我可以称他为我的咕噜，即使他不是我的直接咕噜或根本咕噜。我们念诵的四句皈依祈请文中的第一句是“我皈依咕噜”，这不仅指我们的根本咕噜，也指所有的传承咕噜。我们念诵的时候，应该了解它的意思，即我们在皈依根本咕噜和传承咕噜。

咕噜与弟子的关系

一旦你通过获授某人的法教或灌顶而接受他为你咕噜，就建立了佛法的连接，并建立了咕噜与弟子的关系。一旦发生这种情况，你就不能放弃你的咕噜。无论咕噜做什么，无论他们有什么行为，重要的是永远不要失去对咕噜的坚定信心。信心是你践行佛法之基。经典上说：“那些没有信心的人，在佛法或善行上皆不会有长进，就像被火烧焦的种子永不会发芽（即：无信者，法不长，善行不长，如种子，火灼不发芽）。”缺乏信心，我们就无法提升自己的品质，或获得证悟，或在精神道上取得任何进步。但是，如果你从一位咕噜那里得到灌顶，并且保持坚定的信心，相信他是你的咕噜，永无尽期，那么你就会得到咕噜的加持，你将会在法道上进步。

据说咕噜也应该审察准弟子。咕噜应考察准弟子是否有求知及理解佛法含义的心愿，是否有了解佛法的能力。其次，咕噜应该确定准弟子对佛法有真实不伪的兴趣（即：意乐）。第三，他应该考察准弟子是否有坚定的信心。如果没有正确的品质，他就不会成为真正的弟子。然而，当导师看到具有这些品质的人时，就视他们有资格成为弟子。

现如今，若咕噜违背我们的意愿做了一些事情，我们很容易失去信心，这就表示我们不是真正的弟子。最重要的是：永远不要对自己的咕噜失去信心，而是接受他们为咕噜，不仅仅是今生，

而是生生世世。必须有真诚的、坚定不移的信心——不是表面的信心，而是发自内心深处的信心——因为道上的一切进步都来自咕嚕。如果有这般信心，那你就会有很多品质，在此基础上，你就会在精神之道上取得巨大的进步。

净观

简言之，我们依靠咕嚕能获得的所有加持，都取决于自己的见解。如果我们认为咕嚕是真正的佛陀或金刚总持，那向咕嚕祈祷时，自己的心相续就会得到佛陀或金刚总持的加持；如果我们认为自己的咕嚕是菩萨而不是佛，那向咕嚕祈祷时，就只会得到菩萨的加持，而不是佛的加持。一切都取决于自己如何看待咕嚕，尤其在金刚乘中，咕嚕是一切皈依的结合（即：总集）：咕嚕是佛，咕嚕是法，咕嚕是僧。咕嚕是三宝的总体，咕嚕就是三宝。关于四句皈依祈请文，我们说“皈依咕嚕”是皈依三宝的最简短版本，因为三宝完全包含在咕嚕之中。

咕嚕、佛、法、僧是不可分割的。尽管他们能以不同的形色或面向示现，但他们在实相中具有相同的本质。咕嚕即佛，咕嚕即法，咕嚕即僧。我们应伴以这样的认知，对咕嚕生起强而有力的虔敬心和信心。以这样的信心依止咕嚕，我们不仅会获得大智慧，也会得到真正的加持，还能在心相续中获得咕嚕的真正力量。如果我们以真诚的方式依止咕嚕，依止他们的建议和教导，我们不仅会从三恶道中被救度，也会从三善道中解脱，这意味着从整个轮回中获得解脱。最后，我们也可以为了一切众生而成佛。

总结

关于如何选择咕噜还有很多其他课题，但今天我就此结束简短的演讲。我真诚地希望我们的咕噜——伟大的金刚总持萨迦·贡玛·赤千仁波切的加持，现在乃至永远都与我们同在。愿我们今生乃至未来的生生世世都成为他的弟子。愿我们有福报和福德接受其珍贵甚深的教导，从而获得巨大的加持，在法道上取得巨大的进步。以此，愿我们终能为了一切有情众生而证得解脱及证悟的境界。

总结一下，为了一切众生而成就佛果，我们应该回向今天所有的功德，连同所有其他的功德。我们应从内心深处，将一切功德，回向给我们的根本咕噜、伟大的金刚总持——第41任贡玛·赤千仁波切：愿他长久住世、法体安康、常转法轮，弘法事业深远、广大。谢谢大家。

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”。



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>

2023©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有