



如何擇師

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切 ■ 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

2023 © 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: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切在美國紐約大悲遍空寺的祈請下，於 2022 年 6 月 11 日（昂旺·洛迫顯潘寧波的大涅槃紀念日），賜予此開示。「薩迦傳承」於 2023 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。

本篇由 Maria Julia Silva、謝寶萍、謝寶瓊慷慨贊助。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、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。



具德的老師，猶如明月照亮歸途，引導我們趨向正道，讓我們的生命覺醒。

該如何選擇可靠、合適的佛法導師呢？

為何選擇佛法導師，甚至比擇偶更要鄭重其事呢？

自己導師的導師，是否也是我們的導師呢？

本篇，辭簡理博，是每一位正在或將要選擇佛法導師者的指南，也能讓已依止導師者溫故知新、掌握要點。



金剛總持昂旺·洛追顯潘寧波（語自在·智慧利他精髓）

如何擇師

首先，跟大家道聲「紮西德勒（即：吉祥如意）」。眾所周知，今天是一個非常殊勝吉祥的日子。根據藏曆，本月是「衛塞」月，是悉達多太子於藍毗尼降生的月份，亦是他在菩提迦耶的菩提樹下獲得證悟的月份，還是他在拘屍那迦趨入涅槃的月份。世尊佛陀也在其他年份的此月中，展演了許多聖事業。

在藏語中，我們稱「衛塞」為「本就達瓦」，意即「十萬」。如是稱之，是因為在此神聖的月份裏，不論我們做何行為，業都會十萬倍增長。不論我們的行為是善或惡，都會乘以十萬倍。

今天也要紀念另一特別的日子——今天是偉大的金剛總持昂旺·洛追顯潘寧波（語自在·智慧利他精髓）的大涅槃紀念日，他是我們的根本咕嚕——尊聖的第四十一任法王貢瑪·赤千仁波切（即：第41任薩迦法王）的根本咕嚕。正如法王今早提及的，他年輕的時候從偉大的金剛總持昂旺·洛追顯潘寧波處，獲授了共與不共的道果法以及許多其他甚深的法教和灌頂。

值此特別神聖的時期，我們該保持警惕。儘管我們應該始終依靠正念和自律，但在此殊勝月，謹記著自己的業會增加十萬倍，我們應越發自律和護持正念，更努力地踐行佛法。

於此時機，我受請就「如何選擇咕嚕」給予教學。法教中言，我們應視佛陀為自己的醫生，視其教法為藥，視自己為他的病人，視自己的負面想法——執著、憤怒（即：嗔恨或嗔）、無知（即：無明或癡）、傲慢、吝嗇、嫉妒等——為疾病，我們該像遵醫囑般接受且遵循法教。我鼓勵你們以這種認知來聽聞、學習和踐行佛法。

所有的佛法導師可分為三類，對應佛法的三法道：巴利佛教傳承、梵文佛教傳承、金剛乘。金剛乘被視作大乘的一部分。就導師而言，毗奈耶（即：戒律）導師對應巴利傳承，共同大乘導師對應梵文傳承，金剛乘咕嚕當然屬於金剛乘。

有精神導師的必要性

但為什麼學佛起初就有導師或咕嚕是重要的呢？理解這一點的最佳方法是通過示例。第一個例子是盲人。若一個失明者，被遺棄在一片蒼茫、荒涼、空曠之地，他就找不到返回之路了；然而，假如盲人被能看見的人引導，他就可以被帶到自己的目的地。同樣，一個完全無知的人無法在精神法道上取得進步；但如果他依賴一位精神導師，就可被引導走上精神進步之法道了。當我們聆聽（即：聞）、思考（即：思）和禪修（即：修）佛法時，若不依賴精神導師，我們就會像這位盲人一樣，缺乏智慧之眼或佛法知識之眼。若無智慧之眼，我們就不知何者當取、何者當舍。缺乏這種智慧，我們就永遠無法獲得解脫或證悟的境界。

但是，以精神導師為嚮導，我們可以在下一世獲得更高的投生，從整個輪回中解脫，最終獲得證悟或佛果——如果我們有此願並努力付諸實踐的話。有了精神導師，我們就可以輕鬆地實現所有這些短期與長期的目標。

第二個例子是醫術高明的醫生。生病時，我們會失去力量、能力和活力，無法做出健康時能做的行動。要完全治癒嚴重疾病，還得靠醫術高明的醫生。現在，我們就如病人一樣，正在遭受「業」與內心煩惱之疾的折磨。其根本原因是無知——不知道何者當取、何者當舍。有這些煩惱之心的人，就像患病之人一樣飽受折磨。輪回的本性是苦，如果我們想從整個輪回中獲得解脫，那我們必須像依靠良醫一樣依靠精神導師。然後，我們需要踐行佛法，佛法就是醫生開的藥。借此，我們可以從內心煩惱之疾與業中康復，業即自己的行為與其結果，心中的負面想法或煩惱而導致了自己的行為，由此構成了輪回之苦。

第三個例子是放大鏡。放大鏡聚焦太陽的能量。假如在陽光明媚的日子裏把放大鏡放在一些乾草上方，它會聚焦太陽的能量，草就會開始燃燒。若沒有鏡片，即便有清澈湛藍的天空與充沛的陽光，乾草也不會獲得足夠的能量而被引燃。現如今，有收集和聚焦太陽能的太陽能電池板，有熱水系統利用太陽能電池板將水加熱到滾燙溫度。沒有這種電池板，即使天上有太陽，也有陽光下的一缸水，水也不會變得很熱。

精神導師宛如放大鏡，佛猶如太陽。佛陀無一例外地慈悲對待一切眾生，但由於我們缺乏福德與福報，我們無法直接見到佛陀，也無法直接從他那裏獲授教導。然而，伴以傳承的加持，精神導師將佛陀法教的不間斷傳承，廣泛地流傳——此傳承從佛陀本人起始，一路未曾間斷地延續至今。作為追隨者，我們唯有通過精神導師，才能以未間斷的方式，獲得佛陀的教導與加持。誠然，佛陀的加持照耀著一切眾生，宛若太陽普照四面八方，但我們需要精神導師集聚加持，並把法教傳給我們，就像缸裏的水需要太陽能電池板來加熱一樣。

有人或許認為，自己今時今日不需要依靠精神導師，因為可以通過互聯網、社交媒體和書籍學習佛法。誠然，我們可以通過書籍、視頻和其他媒介，聽到法教並獲得佛法相關的知識，但這不是一回事。導師們擁有佛法無間斷傳承的加持，從佛陀流傳至今，毫無間斷。此外，有些法教沒有導師指引，會很難理解。字詞根據上下文可以有不同的含義。導師可以解釋這些事情並指導我們。最重要的是，我們可以從導師處得到佛陀和眾傳承導師的「未被稀釋」、「無有雜染」、純粹的加持。

如何選擇精神導師

當選擇一位精神導師時，我們選擇的不僅僅是幾年、幾十年或今生的某個人為導師。一旦選擇了正確的咕嚕^[1]，我們就祈願，自己在未來、在生生世世都能值遇同一位咕嚕。如你所知，

本尊頭頂都以其種姓之主作為嚴飾。舉例而言，白度母其實是佛，是證悟者，她的頭頂是阿彌陀佛，阿彌陀佛象徵白度母的咕嚕。這表明即使我們已成佛，我們仍需要咕嚕。

我們只有經過徹底審察某人之後，才能選擇他為自己的咕嚕。日常生活中，在做出諸如買房等重大投入之前，我們會花時間進行查詢，以獲得盡可能多的資訊，因為我們知道自己將在房子裏度過很多很多月，很多很多年。在買車之前，我們也會做同樣的事情，儘管車不如房子耐用——這些物品只能用幾年或幾十年。然而，自己的咕嚕——自己將生起巨大信心與虔敬心的咕嚕——生生世世都會是我們的咕嚕，一直持續到我們獲得佛果。

在世俗生活中，選擇人生伴侶是我們生命中最重要決定之一；但從佛法之理的角度而言，選擇咕嚕更為重要。假設我們長壽，我們將與自己的生活伴侶在一起五六七十載。如果你在二十五歲遇到人生伴侶，而你活到一百歲，那麼你最多也就擁有同一個伴侶七十五年，這對於和伴侶相處的時長來說，是非常稀有的。但咕嚕不僅僅是為了今生，在我們的祈請文中，我們說「願我們每一世都與咕嚕不分離，願我們從咕嚕那裏獲授佛法教導」，我們必須遵循這些甚深的祈禱文含義，而不僅僅是背誦它們。

有人也許會說「他曾是我的導師，但現在不是了」，很容易說出口，但要去卻非正確之行了（即：不如法）。一旦你接受某人為你的咕嚕，你必須保持堅定不移的信心。如果幾年後你失去了信心，那說明你的信心並非不可動搖，而是善變的。你一定

不能像換車一樣換你的咕嚕。你接受了一位咕嚕，並為了一個非常特殊的目的而依賴他，如果你的信心和虔敬心變化多端，那你無法得到咕嚕的加持，你也不會在法道上取得進步。事實上，你也許正在造作嚴重的惡行。這就是為何在接受某人作為自己的咕嚕之前，對其進行審察如此重要。你必須確定你可以對這個人保持信心和虔敬心。

在印度，「咕嚕」一詞適用於各種類型的導師。如果你正在學習成為一名技工，你的老師就被稱作你的咕嚕。「咕嚕」一詞實際上意即為「重」——指的不是任何外在物體的重量，「咕嚕」意即擁有海量知識的人。

精神導師的品質

有不同類型的精神導師——分為戒律乘、共同大乘和金剛乘傳承的導師——但所有的精神導師都應具備三種品質（即：功德）。首先，導師要有清淨的戒行，即導師對戒律的守持圓滿無損，這意味著要從內心深處守持誓言，而不僅僅是表層。無論是優婆塞戒、沙彌戒、比丘戒、菩薩戒抑或密乘戒，都應被清淨持守，無有染污。

第二個品質是智慧。咕嚕應具備辨識佛法文辭與含義的智慧。咕嚕應能夠消除弟子的疑惑——若其弟子提問，他應能給出遣除弟子猶豫與疑惑的答案。

第三個品質是清淨的動機。如果導師給予法教是為了獲得很多學生——為了獲得權力、財富或名譽——這是不對的。導師應伴以清淨的動機與真誠助他人之願，來給予教導。正確的動機，是指咕嚕應該具有真實不偽的出離心、無量的慈悲心和菩提心。如果導師在無正確動機下給予教導，他不會獲得巨大功德。單單是給予法教，其本身不是功德之舉；以錯誤的動機或世俗的動機——如為獲得金錢或權力——來給予法教，則是惡行。

一個導師好不好，是由其品質，而非名氣或頭銜決定的。頭銜僅僅是名稱而已，並沒有實際價值。現如今在印度，學習九年哲學後獲得阿闍黎學位是有可能的。完成學位後，就成為一名阿闍黎；但是，我們不能將這些阿闍黎與阿闍黎寂天菩薩、阿闍黎法稱或阿闍黎月稱相提並論。若這些偉大的阿闍黎，如寂天或月稱，從過去來到現在這裏，我會向他們深鞠躬。雖然我有個比阿闍黎更高的頭銜，但事實上，那些阿闍黎比我偉大得多，我們之間無可比擬。這表明「好」並不取決於任何人擁有的頭銜，而是取決於他們擁有的品質、他們的知識以及他們的證悟層次——這在金剛乘傳承中尤為重要。

如果有人自稱是導師，卻不具備這些品質，那就像乞丐自稱是世界上最富有的人一樣。乞丐可以這麼說——他可以說任何他想說的——但這麼說並不能使之成真。如果我們對咕嚕做了審察，就可以確認出他們是否具備這些品質。僅僅「聽說」某人是一位偉大的咕嚕是不夠的，你不應該僅以此為基，就與其建立佛法連

接或接受他的教導。你應該做調查並打聽此人，調查其品質、態度和動機。然後，如果你堅信此人，就可以與他建立佛法連接，並接受教導。

誰是、誰不是你的咕嚕

有時，人們會將任何一個咕嚕稱為自己的根本咕嚕。然而，除非你與某人建立了佛法連接，否則他們就不是「你的」咕嚕，儘管他們可能是咕嚕。當你從導師那裏接受佛法教導或灌頂時，他們就成了你的咕嚕。在那之前，即使他們對除你以外的許多人傳授了許多法教，他們也不是「你的」咕嚕。

相反，我們咕嚕的咕嚕，即傳承咕嚕——儘管你未從他那裏獲授任何教導，但他也是你的咕嚕——不是你的根本咕嚕，而是一位傳承咕嚕。例如，今天是偉大的金剛總持昂旺·洛追顯潘寧波的紀念日，他是第 41 任薩迦法王的根本咕嚕，法王是我的根本咕嚕，雖然我沒有見過昂旺·洛追顯潘寧波，他早在我出生前就已入大涅槃，但他仍然是我的傳承咕嚕。我可以稱他為我的咕嚕，即使他不是我的直接咕嚕或根本咕嚕。我們念誦的四句皈依祈請文中的第一句是「我皈依咕嚕」，這不僅指我們的根本咕嚕，也指所有的傳承咕嚕。我們念誦的時候，應該瞭解它的意思，即我們在皈依根本咕嚕和傳承咕嚕。

咕嚕與弟子的關係

一旦你通過獲授某人的法教或灌頂而接受他為你的咕嚕，就建立了佛法的連接，並建立了咕嚕與弟子的關係。一旦發生這種情況，你就不能放棄你的咕嚕。無論咕嚕做什麼，無論他們有什麼行為，重要的是永遠不要失去對咕嚕的堅定信心。信心是你踐行佛法之基。經典上說：「那些沒有信心的人，在佛法或善行上皆不會有長進，就像被火燒焦的種子永不會發芽（即：無信者，法不長，善行不長，如種子，火灼不發芽）。」缺乏信心，我們就無法提升自己的品質，或獲得證悟，或在精神道上取得任何進步。但是，如果你從一位咕嚕那裏得到灌頂，並且保持堅定的信心，相信他是你的咕嚕，永無盡期，那麼你就會得到咕嚕的加持，你就會在法道上進步。

據說咕嚕也應該審察准弟子。咕嚕應考察准弟子是否有求知及理解佛法含義的心願，是否有了解佛法的能力。其次，咕嚕應該確定准弟子對佛法有真實不偽的興趣（即：意樂）。第三，他應該考察准弟子是否有堅定的信心。如果沒有正確的品質，他就不會成為真正的弟子。然而，當導師看到具有這些品質的人時，就視他們有資格成為弟子。

現如今，若咕嚕違背我們的意願做了一些事情，我們很容易失去信心，這就表示我們不是真正的弟子。最重要的是：永遠不要對自己的咕嚕失去信心，而是接受他們為咕嚕，不僅僅是今生，

而是生生世世。必須有真誠的、堅定不移的信心——不是表面的信心，而是發自內心深處的信心——因為道上的一切進步都來自咕嚕。如果有這般信心，那你就會有很多品質，在此基礎上，你就會在精神之道上取得巨大的進步。

淨觀

簡言之，我們依靠咕嚕能獲得的所有加持，都取決於自己的見解。如果我們認為咕嚕是真正的佛陀或金剛總持，那向咕嚕祈禱時，自己的心相續就會得到佛陀或金剛總持的加持；如果我們認為自己的咕嚕是菩薩而不是佛，那向咕嚕祈禱時，就只會得到菩薩的加持，而不是佛的加持。一切都取決於自己如何看待咕嚕，尤其在金剛乘中，咕嚕是一切皈依的結合（即：總集）：咕嚕是佛，咕嚕是法，咕嚕是僧。咕嚕是三寶的總體，咕嚕就是三寶。關於四句皈依祈請文，我們說「皈依咕嚕」是皈依三寶的最簡短版本，因為三寶完全包含在咕嚕之中。

咕嚕、佛、法、僧是不可分割的。儘管他們能以不同的形色或面向示現，但他們在實相中具有相同的本質。咕嚕即佛，咕嚕即法，咕嚕即僧。我們應伴以這樣的認知，對咕嚕生起強而有力的虔敬心和信心。以這樣的信心依止咕嚕，我們不僅會獲得大智慧，也會得到真正的加持，還能在心相續中獲得咕嚕的真正力量。如果我們以真誠的方式依止咕嚕，依止他們的建議和教導，我們不僅會從三惡道中被救度，也會從三善道中解脫，這意味著從整個輪回中獲得解脫。最後，我們也可以為了一切眾生而成佛。

總結

關於如何選擇咕嚕還有很多其他課題，但今天我就此結束簡短的演講。我真誠地希望我們的咕嚕——偉大的金剛總持薩迦·貢瑪·赤千仁波切的加持，現在乃至永遠都與我們同在。願我們今生乃至未來的生生世世都成為他的弟子。願我們有福報和福德接受其珍貴甚深的教導，從而獲得巨大的加持，在法道上取得巨大的進步。以此，願我們終能為了一切有情眾生而證得解脫及證悟的境界。

總結一下，為了一切眾生而成就佛果，我們應該回向今天所有的功德，連同所有其他的功德。我們應從內心深處，將一切功德，回向給我們的根本咕嚕、偉大的金剛總持——第 41 任貢瑪·赤千仁波切：願他長久住世、法體安康、常轉法輪，弘法事業深遠、廣大。謝謝大家。

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」。



■ 第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，這一家族從未間斷的世系傳承一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



「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>

2023©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有