

水晶與光道——經、續與大圓滿

南開諾布仁波切 著

Sutra, Tantra and Dzogchen

THE CRYSTAL AND THE WAY OF LIGHT

第一章

我的出生、早年生活與教育； 我如何與根本上師相遇

從無始以來，
存在的一切無量眾生
本俱覺悟者之圓滿清淨狀態為其體性；
明白其之於我亦如是，
故我承諾達至無上證悟。

龍欽巴尊者所寫的菩提心文，表達阿努瑜伽對「基」的觀念

我於〔藏曆〕土虎年十月（1938年12月）出生於東藏德格（Derghe）的宮千（Gönchen）地區、名為格悟（Geug）的村莊裡。據說雖是冬季，我雙親屋外的玫瑰花卻盛開了。我的叔公和舅父隨即來訪，他們過去都是安宗竹巴（Adzom Drugba）大師的弟子，他幾年前圓寂了；當時他們二位自己也是大圓滿上師。他們都堅信我就是他們上師的轉世，因為這位上師在圓寂前曾和他們說了一些事情，還有他曾將某些特殊的遺物贈給我雙親會在他圓寂後誕生的兒子。兩歲時，我被一位寧瑪派¹高階「祖古」（*trulku*）正式認證為轉世活佛，他給我一些法袍作為禮物。我對當時發生的細節記得不多了，不過我確知事後我得到非常多的禮物！

後來，在我八歲時，亦被那時的第十六世噶瑪巴（Karmapa，大寶法王）和泰·錫度（Tai Situpas，大司徒）仁波切認證為另外一位大師的「意」轉世，而這位大師是當代不丹國創建者的轉世，他的世系一直名為 Dharmaraja（意指法王）或稱 Chögyal（卻嘉）¹，即該國政權與教權的統治者，直到二十世紀初為止。因此在我成長的過程

中，被授予了相當多的名字和榮銜，大多很長而且聽起來很偉大，但我卻從未使用過它們，因為我一直偏愛我父母在我出生時取的名字，他們叫我南開諾布（Namkhai Norbu），它本身就是一個特別的名字。「諾布」的意思是珍寶，「南開」則是「天空的」或「虛空的」。以西藏名字來說，使用所有格（genitive）是很少見的，至於為何我雙親選擇這樣叫我，是因為當時我的父母雖已有四個很好的女兒，但他們渴望有個兒子已經好多年了。

他們的願望是如此強烈，事實上，他們還供養了一位僧人代他們修誦度母祈願文（見 p. 21 圖說）一整年，祈求賜予他們所願。這位僧人也成了我姊姊們的親教師。終於他得到一個很好的夢兆，他夢到一株美麗的植物從我雙親家中爐床的正前方生出來。這株植物開出一朵美麗的黃花而且長得很大，此僧人確信這表示會生兒子。後來當我出生，雙親非常歡喜，認為這是上天所賜的禮物，所以他們叫我「虛空寶」（Jewel of Space），這便是我固定使用的名字。

父母對我總是非常慈愛，我逐漸長大成一個和其他小孩一樣淘氣的小男孩，在家裡學習讀書和寫字。小時候，我經常夢到自己乘坐在似乎是隻老虎之內以高速旅行，對我而言牠是隻奇異的吼嘯野獸。當時我從未見過汽車，因那個年代的西藏我們那裡沒這東西。後來，當然我常乘汽車旅行，我才認出它們即是過去我夢中所見。在我十幾歲時，第一次看到一部卡車，那是某晚我在山邊騎在馬背上，看到下方新中國公路上通過的汽車。

呼嘯而過的大卡車發出紅光的尾燈，我還以為車子失火了。我也曾夢到奇異的噴火飛行物爆炸並造成可怕的毀壞。如今我知道我看到的是飛彈，而當時正在遙遠的世界其他地方被研發出來。

我有時喜歡對鄰居們惡作劇，父親因工作關係經常在外旅行，當他回家時我就麻煩了。他會打我，然後我會很生氣，就會對告狀的鄰居玩弄更多的惡作劇來報復，當然後來我就更麻煩了。我受到祖母很



綠度母（Green Tara）：度母是本初法身佛阿彌陀佛的一種女性化現，共有 21 個不同的報身顯現。每尊度母均體現了慈悲的不同面向。綠度母代表慈悲之活躍、能量的一面，她也是西藏的女護法；而例如白度母，則體現了慈悲之滋養與母性的一面。

大的影響而開始變得更加謹慎。她曾是安宗竹巴的弟子，故對我十分關愛，有時還會幫我向父母隱瞞我所做的事以免受罰。記得有一次，我發現一隻叫土撥鼠的大型齧齒動物的屍體，在沒人注意的情況下，我玩弄這隻死動物度過一個愉快的下午，甚至將牠身體裝滿水後在頭上旋轉。但當我將這「玩具」帶上床睡覺時，被祖母看到了。她知道倘若我所做的事被我母親知道必定會很生氣，而且還會擔心我可能會受到疾病的感染，所以我祖母沒有告訴任何人。我覺得她非常仁慈，其實我非常愛她，所以當我看到她因為我的行為而暗自哭泣時，我大受感動，決心痛改前非，但我也不敢說完全成功地克制了我的頑皮。

八歲時某天我在屋外玩耍時，來了十二位僧人，各個衣著非常高雅。我們的住處十分僻靜，幾乎不會有人經過，是故他們的來訪令我很驚訝，我也不知道他們為何而來。他們進屋後不久我便被叫了進去，我被帶進我們那間小佛堂，他們為我穿上精緻的絲袍，我不明白為什麼要打扮，然而我還是很歡喜。當他們在作某些儀式時，我坐在他們特別為我準備的高法座上好幾個小時，然後他們才離去。我心想：「啊，這件事總算結束了！」然而每個人都繼續提醒我是一位轉世，並對我表示極大的敬意，於是我很快就領悟到這絕非任何事情的結束，一切才剛剛開始。

數週後幾位僧人來了，將我帶到德格宮千寺，此寺在該地區相當重要，因為德格國王就住在那裡。我父親在國王的政府工作，起初是差不多等同於西方的市長或省長的官員，後來因為他非常喜歡動物，改任為一個部門的首長，主要職責是防止西藏整個地區非季節或過量的狩獵。我被帶進去晉見國王，因為我已被認證為轉世，他便把寺院群落中一整棟房子送給我當禮物。我和一位上師住在那裡直到九歲，這位老師教我晝夜精勤地學習，要學的東西實在很多，包括寺院中全部的規矩和祈禱文。我在那兒所學的內容一個僧人一般要十九歲時方能完成，而我在八歲時全部都學完了，這要歸因於上師的嚴厲，我絲

毫沒有自由的時間，當然我天賦的記憶力也非常強。

然而我頑皮的一面卻不時會冒出來。譬如，我記得某次國王參加一個軍事典禮，他必須在中庭靜止地騎在馬上相當長一段時間，恰好在我房子一樓窗戶下方對面，於是我靠在窗臺上用一面鏡子反射陽光到他眼中令他目眩，使他在過於沈悶嚴肅的場合中分心。所幸當時國王對我已十分瞭解，在他恢復鎮定後，甚至還蠻喜歡我開的這個玩笑。

然後有一年的時間，我學習繪製和練習壇城（mandala）的所有規則，這之後，我就離開前往佛學院就讀。每所學院都有它的規矩，我所就讀的學院一般學程是五年，但因我入學的年齡太早，所以我在那裡待了六年。一般入學的年齡至少十三歲，而我到那裡時才九歲，所以他們沒有算我的第一年，當作是一種試讀期，看我能否堅持下去。這兒的功課不再只是背誦而已，我們學習哲學，故需要有很好的推理能力，許多學生因覺得太難而退學了。

對比其他學生年紀小很多的我來說，學院生活當然也並非一直那麼輕鬆，我和其他同學一樣都嚐到這種學院生活的嚴苛滋味，我必須很快地學會某些實用課程。當我父親把我帶到學院的第一個學期，留給我直到下次假期返家足夠整整三個月的物資。但之前我從來沒處理過自己的生活所需，以致在學期一半時就將所有物資用完了，原因是我對所有的新同學過於慷慨。當我自己都沒有食物剩下時，我設法用鹹酥油茶過了差不多一個禮拜，那是學院唯一供應的東西，但是後來我實在是太餓了，尊嚴已無足輕重，我才終於鼓起勇氣面對這件丟臉的事，不得不向我的老師求助。他很好心地為我安排每天黃昏可得到一碗湯。當然到了第二學期，我對於生活物資就更加節約了。

學院的規矩執行得非常嚴格，每天傍晚晚餐後直到就寢時間，我們都必須在自己的小房間內修學。酥油燈和供暖的煤炭供應我們使用，但份量並不充足。記得有一次在我完成大量法本的讀誦前，我的油燈

點完了，這些是我每晚都必須要課誦的，以持守像我這樣的「祖古」領受許多灌頂時許下的承諾。

我們在那段時間內不許離開房間，並且有一位僧人在走廊巡邏執行勤務，所以我不敢出來向鄰房借燈燭，只好用炭火的光來讀誦，因對某些文本甚為熟悉，可一直讀到炭火僅剩餘燼之微光，但當最後一點火星也終於熄滅，我在黑暗中仍有一大疊冗長的藏文法本待唸誦——若我要持守我的三昧耶的話。當時我不瞭解如何藉行持修法精髓的方式來維護承諾，對老師所給予指導的理解和實踐也都是很字面的方式。

假日時我才有空去探望叔公和舅父，這對我來說非常重要，因為他們都是大圓滿的修行者。一位是住持，另一位則是瑜伽士，在進行到本書後面幾章時，我打算談談我與他們經歷的故事，希望能更鮮活地將大圓滿教法帶給讀者。我與他們的關係對我整個佛學院生涯很重要，而對我九至十六歲間以強調學識研究為主導的生活來說，他們身為實修者的範例亦是很重要的平衡。

最終在一九五四年我十六歲時，我完成學業離開佛學院。那時我對所有不同形式之教法都知之甚詳，亦被認為也受過西藏醫學和星象學良好的教育。我曾跟隨許多上師精進學習，其中幾位甚至認為我已掌握了他們教授的主題，足以使他們要求我在學院裡教導他人。我可以背誦整套哲學教本和儀軌等，當我畢業時，我真的相信我已學到很多。直到後來我才領悟到：我根本沒有真正理解任何東西。

雖然那時我還不知道，各個事件正將我推向一位特殊的上師，他將把我所學和體驗的一切帶入一個全新和更深奧的視野；而透過和他的接觸，我即將達到再次覺醒，並真正瞭解大圓滿教法。經由他的啟發，我明白這些教法的重要性，最終我自己也在西方世界教授。這位上師並非什麼顯赫的人物，一般來說西藏人慣於看到由高階著名上師所代表的教法，他們大都表現得很堂皇。實際上若沒有這樣的外相，

人們通常無法認知到一位上師的品質（功德），連我本身或許也不例外。

離開佛學院後，我第一次擔任公職，是以西藏青年代表的身分被派到中國四川省的省議會——那是一個地方機關。在那兒我開始一面學中文、一面教藏文，這些附屬的活動加上我的正職，讓我過得相當忙碌。但我無可避免地注意到這裡的社會和政治結構有多麼不同，無法不想到在中國所發生的終將如何影響我的國家和人民。

某晚我作了一個夢——一個格外重要的夢，夢中我看到一處有許多水泥建造的白色房屋，不是西藏的建築風格，而是在中國常見的型式，因此我誤以為（我後來才知道）這些房子是中國人的。但是當我仍在夢中時，我走近這些房子，看到其中一棟屋子上竟以西藏草書體寫著斗大的蓮師咒。我感到驚訝，因為如果真的是中國人的房子，為何會在門楣上寫著藏文咒語呢？

所以我打開門走進去，看見裡面有一個老人——只是個看起來很普通的老人。但不知何故我自動生起疑問：「這個人真的會是一位上師嗎？」令我驚訝的是，這老人以西藏上師跟其他上師打招呼的方式，彎下身以額頭觸我的額頭，然後他開始唸誦蓮師咒，似乎在回答我的問題。發生的事情雖然還是令我很驚訝，但此時我已完全確信我夢中的這個老人是一位上師。

然後，他叫我到附近一塊大岩石的另一邊去，並說在岩石中間我會發現一個含有八個天然壇城的洞穴，他說我應該立刻前往該處看看。這比我在這樣奇怪的環境發現一位上師還更令我吃驚，然而無論如何我還是照他說的，馬上去找他提到的這個大岩石。當我到達岩石中的洞穴時，父親出現在我後方，而當我進入洞穴後，他開始高聲地唸誦《心經》或稱《般若波羅蜜多心經》（*Prajñāparamita Hridaya*）——一部重要的大乘經典。我也開始跟著他一起唸，然後我們一道在洞中四處走動。我盡可能地尋找，但沒有見到上師告訴我要找