

THE CYCLE OF DAY AND NIGHT

*An Essential Tibetan Text
on the Practice of Contemplation*

南開諾布仁波切 著

日與夜的循環——覺觀修持精要

目錄

| | |
|-----------------|----|
| 首版前言 | 6 |
| 二版前言 | 9 |
| 編者導論 | 11 |
| 導論註釋 | 36 |
| | |
| 第一部 | |
| 日與夜的循環 | 45 |
| 後記 | 57 |
| | |
| 第二部 | |
| 正文主題大綱 | 60 |
| 正文釋義（南開諾布仁波切口授） | 61 |
| I. 禮敬 | 62 |
| II. 前行 | 63 |
| III. 日修法 | 68 |
| A. 了知 | 68 |
| B. 穩固 | 74 |
| 1. 融合 | 75 |
| 2. 鬆坦 | 79 |
| C. 增上 | 85 |

| | |
|--------------------------|-----|
| IV. 夜修法 | 88 |
| A. 晚間瑜伽 | 88 |
| B. 晨間瑜伽 | 93 |
| V. 修法利益 | 96 |
| VI. 行者德能 | 99 |
| VII. 總結 | 99 |
| 附錄一：「日與夜的循環」偈頌品（藏中對照） | 101 |
| 附錄二：日與夜的修持（一九九四年康威禪修營開示） | 113 |
| 附錄三：作者略傳 | 133 |
| 南開諾布仁波切著作 | 142 |
| 英譯者簡介 | 145 |
| 藏文詞彙表 | 146 |



普賢王如來

首版前言

這部文本，藏文標題為 *gDod ma'i rnal 'byor gyi lam khyer nyin mtsban `khor lo ma*，是 1983 年卻嘉·南開諾布仁波切（Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche）在〔美國〕麻塞諸塞州康威（Conway, Massachusetts）大圓滿同修會禪修營之前寫下的。在大圓滿教法的界部系列中，發現有噶拉多傑（Garab Dorje，極喜金剛）關於如何日夜相續不斷修持覺觀（contemplation）的指導*，本文即是這些修法的概要。

根據藏傳佛教傳統，噶拉多傑是大圓滿覺觀修持體系的首位人類導師。藏文詞彙「佐千」（Dzogchen）通常被翻譯為「大圓滿」（The Great Perfection），而在西藏其代表佛法之精華。據說噶拉多傑出生於印度西北邊的鄔迪亞那（Uddiyāna，鄔金國），隨後便從報身佛金剛薩埵（Vajrasattva）得到大圓滿的傳承，而金剛薩埵早已直接從本初佛普賢王如來那裡以心印（mind-to-mind）方式得到傳承。大圓滿由噶拉多傑傳至文殊友（Manjusrimitra），從他傳到布達嘉納（Buddhajñāna，佛智）和師利星哈（Śrisimha，吉祥獅子）；在西元八世紀，大圓滿的傳承教法則由蓮師（Guru Padmasambhava）、無垢友（Vimalamitra）和毗盧遮那（Vairocana，遍照護）譯師帶至西藏。

自上面這些大師的年代起，大圓滿教法便以不間斷的方式

* Cf. *Byang chub sems bcos thabs mdor bsdu*s, in *Vairocana rGyud-'Bum*, vol.V, 223-245(Leh, Ladakh, 1971)

師徒相傳〔迄今〕。在西藏寧瑪派體系中，大圓滿亦稱阿底瑜伽，即佛法被判為九乘當中的第九乘。然而，大圓滿引入西藏早已預示了藏傳佛教諸派的興起。屬於藏傳佛教四大教派的許多卓越大師，包括第五世達賴喇嘛、第三世噶瑪巴、竹巴·貝瑪噶波（Drugpa Padma Karpo）等著名人物，都曾公開修持這些教法，亦有其他諸多行者秘密修持。因此可以肯定的是，大圓滿並非任何一個教派所獨有，事實上，這些教法超越任何宗派、文化或國家的限制。

大圓滿是有關由自身直接經驗中所了知的個人本初狀態，即不受因緣影響之心性。此心的本性超越心的特定內涵，亦即超越心中生起的念頭——其反映出個人心理、文化和社會性的制約。我們可以在鏡子（其具備自然本有的反射能力）與鏡中所見的反光之間做出同樣的區別，鏡子不會與鏡中出現的反光相混淆。這裡所介紹的大圓滿即免除這樣的限制，遵循的是東藏近代大師，諸如蔣揚欽哲旺波（Jamyang Khyentse Wangpo）、蔣貢康楚（Jamgon Kongtrul）、秋吉林巴（Chogyur Lingpa）和安宗竹巴（Adzom Drugpa）的利美（Rimed）即不分教派傳統。

在此譯本中所標示之編號，指的是藏文本中之個別偈頌，而跟隨譯文的釋義亦依此安排。這些釋義係摘自南開諾布仁波切於1983年10月8至9日在〔美國〕康威禪修營中所做的口授論釋。當時，南開諾布仁波切以義大利語講授，由肯納德·利普曼（Kennard Lipman）與約翰·謝恩（John Shane）將此論釋譯成英文。

最後，要感謝肯納德·利普曼博士和約翰·謝恩先生，在將文稿潤飾為正統英文這方面，給予無價的協助。同樣亦十分感

謝康威大圓滿同修會，以各種方式參與這項計畫的許多成員。願此譯本確實能利益到所有讀者。

薩爾瓦·芒嘎朗

(SARVA MANGALAM, 吉祥圓滿)

約翰·雷諾斯 (John Myrdhin Reynolds)

1983 年 11 月於麻省康威

二版前言

此次所發行之版本，大體上與 1984 年（Zhang Zhung Editions, Berkeley, California）所發行的第一版是相同的。針對這份藏文本的英譯，以連續註解的形式所做的釋義已編輯了相當的份量，而這些釋義早先源自南開諾布仁波切的口頭講解再彙編而成，唯在此第二版中還有一篇新寫的導論。

感謝 Station Hill Press 出版社的喬治·奎沙（George Quasha）先生提供推出此新版的機會，還要感謝最初贊助此翻譯的康威大圓滿同修會諸多成員的協助與鼓舞，特別要感謝妮娜·羅賓森（Nina Robinson）所有的靈感、耐心與激勵。

約翰·雷諾斯

1986 年 7 月於麻省康威



金剛薩埵

編者導論

這裡我們所翻譯的文本：*gDod ma'i rnal 'byor gyi lam khyer nyin mtshan 'khor lo ma*，即「日與夜的循環：本初瑜伽之道」（*The Cycle of Day and Night: Where One Proceeds Along the Path of the Primordial Yoga*），係由南開諾布仁波切所撰寫。它不是對大圓滿的學術介紹，既非關於大圓滿哲學之論文，也不是針對現存藏文大圓滿文獻的學術調查；相反地，它是一個口訣指導（*upade a*）¹，係關於大圓滿實修要點之教授。它明確解釋了如何於白天和晚上連續不斷地修持覺觀（*contemplation*），雖然簡潔卻十分詳盡。傳統上，口訣教法是一種秘密的口頭指導，由上師私下授予致力於解脫道的弟子。這種口訣係由於成就的上師本身於實修上確實已達至某種程度的證悟，因而將涉及理論和實修二者的某些要點，從個人經驗中汲取出來，是故直接與瑜伽士的修行和經驗有關。

南開諾布仁波切便是如此一位成就的上師。他出生於西藏東部德格的一個貴族家庭，受到當時最完善的學院教育，就德格而言，是屬於藏傳佛教²的薩迦派。此外，他早期即被認證為一位轉世喇嘛或「祖古」（*tulku sprul sku*）——即安宗竹巴（1842-1924）的轉世，其為十九、二十世紀交替之際，東藏最著名的大圓滿上師之一。隨後，他亦被第十六世嘉瓦噶瑪巴（*Gyalwa Karmapa*）和八蚌·泰錫度（*Palpung Tai Situ*，大司徒）仁波切認證為聲名卓著的竹巴·貝瑪噶波（1527-1592）的轉世，其為藏傳佛教竹巴噶舉派之掌教上師及學者。但大圓滿之精華不是在學術研究中發現的，亦不需要教團

階級的證書，大圓滿超越所有這種心智與文化上的限制。直到遇到自己的根本上師（*rtsa ba'i bla ma*）³，他才終於瞭解大圓滿在個人直接經驗和證悟上的含義。這裡所說的上師是娘拉·蔣秋多傑（*Nyala Changchub Dorje, 1826-1978*），一位寧瑪派喇嘛和藏醫，他亦為東藏德格偏遠山谷中一個在家修行者社區的精神領袖和導師。南開諾布仁波切從這位上師得到大圓滿教法三部——心部（*Semde*）、界部（*Longde*）與口訣部（*Mennagde*）——最重要的傳承。（有關南開諾布仁波切生平更多細節，請見本書作者略傳。）

此文本的內容係出自於南開諾布仁波切自身的經驗和大圓滿的個人證悟，但這裡還加上了傳統與上師本人經驗的融合。在大圓滿教法界部中，可以找到有關如何晝夜相繼不斷修持覺觀的指導。特別是有一部噶拉多傑的《修菩提心攝略》（*Byang chub sems bcos thabs mdor bsdus*）⁴，根據藏傳佛教，他是我們這個星球首位大圓滿的人類導師。南開諾布仁波切所造的這部文本，即給予了這些修法的概要說明。因為一般來說，即使大圓滿現今被視為藏傳佛教的一部分，但在〔八〇年代之〕西方尚未眾所周知，是故有必要在此略述大圓滿在藏傳佛教中之地位及其起源。

在西藏，大圓滿傳統上被視為最高與最精要的佛陀教法。儘管大圓滿本身超越任何宗派的藩籬，但它通常與藏傳佛教最古老的教派即寧瑪派有關。此外，大圓滿引入西藏時雖早已預示了藏傳佛教中諸多教派的興起，這些教派在西元十一世紀藉由梵譯藏的新譯活動才開始出現。由於寧瑪派從舊譯時期（西元七至九世紀）便成為西藏傳統上的監管角色，大圓滿雖與寧瑪派關係甚密，事實上並非一個教派或哲學類別，它毋寧是證得我們本初狀態的