

上師瑜伽——著述與言教彙編

南開諾布仁波切 著

A Compilation of Written and Oral Teachings

GURUYOGA

上師瑜伽

第一部



1. 大圓滿與上師瑜伽

大圓滿¹

大圓滿 (*Dzogchen*) 意指全然 (*chen*) 圓滿 (*dzog*)，即每一個體的真實情況 (實相)。在大圓滿裡沒有所知的客體，而是有關體驗到超越心的狀態，即覺觀 (*contemplation*) 的境界。

獲得大圓滿知識和發現我們真實情況的方法，稱為大圓滿教法，它並不是由某人發明出來的一種理論，或是透過心智分析而達成的結論。更確切地說，它是證悟者們的經驗、知識與領悟。

在大圓滿教法中，我們的真實本性也稱為本覺狀態或本初狀態，其包含對真實知識的體悟或發現，重點在於真正處於此狀態並體驗它。

上師瑜伽與傳承

藉由直接傳承，上師與弟子使用身、語、意的經驗之一，在同一時刻處於本初狀態。上師具有這種經驗的具體知識，而弟子可能從未有過，但由於上師和弟子的狀態是不二的，如此他們就有可能在那個時刻同處該狀態。這無有分別；師徒是一體的，也是同樣情況。處於剎那覺性 (*instant presence*)，即便只有一秒鐘，即是處於上師瑜伽的狀態。

Yoga 和 *Guruyoga* 都是梵文詞，在藏語中上師瑜伽稱為「喇嘛納久」。「納久」指瑜伽，一般被翻譯為合一 (*union*)，在密續傳統

1 本段摘錄自 *The Essence of the Three Statements of Garab Dorje* (噶拉多三句擊要精髓)，見書目 8；以及 *The Cycle of Day and Night* (日與夜的循環)，見書目 3。

亦然。但藏文詞「納久」中，「納」表示如其所是的真實情況，其中沒有什麼要改變或修正的；而「久」則意指具有知識，這就是上師的狀態。所以，處於上師瑜伽的狀態，就是大圓滿修持的主要重點。

1.1 三種傳承

在大圓滿教法裡有三種類型的傳承：直接、象徵和口耳傳承，各與我們的身、語、意存在的三個面向相連結。

經教是出離道，主要是跟物質層次連結。密續教法是轉化道，比較與能量層次有關。大圓滿教法則是自解脫道，是以比較直接的方式連接到心性。由上師們所傳授的教法都與三門（**three gates**）有關，這就是為何我們有三種傳承的緣故。

口耳傳承

口語教授是一種手段，可以溝通傳達關於我們實相的概念。例如，我們可以說我們的情況是 *kadag* 和 *lhundrub*，*lhundrub* 是所有眾生本初以來即具有的潛能，它是透過聲、光和光芒而顯現。老師可以解釋得非常詳盡，以便讓學生對其意義有確切的概念。特別是給予修法指示時，上師會講解我們如何才能獲得連結到我們身體、能量和心意的經驗。這也是弟子們學習該如何做，然後跟上師一起實修就能獲得這些經驗。在這種情況下，口耳傳承便不可或缺。

有些人跟教法有很強的連結，所以他們不需要很努力，當上師給予口頭指導時，這類弟子便立刻具體地發現他們的真實本性。還有的情況是，領受到象徵傳承就足以獲得這種覺醒，但這相當罕見，且只發生在那些跟教法和傳承連結特別強的人們身上。

象徵傳承

當大圓滿以清淨、傳統的方式來介紹時，上師使用水晶或孔雀羽毛來給予象徵（表示）傳承，此二者作為 *kadag* 和 *lhundrub* 的象徵，分別代表本來清淨和無盡潛能。

藉由象徵傳承，我們可以瞭解我們的潛能。在密宗的灌頂裡，例如時輪金剛（*Kalachakra*）灌頂，壇城用來作為象徵，讓我們能夠領悟我們的清淨層面（*dimension*）。壇城（*mandala*）圖像是一種象徵，我們的存在以其中的本尊相來表示，藉此我們被引介到我們的真實情況。

象徵傳承的重點是讓我們瞭解，我們的層面是如水晶般純淨、透明和清晰，但同時又具備所有功德特質。同理，我們的本體雖是空性，卻具有顯現能量之無限可能。

在大圓滿中，要解釋我們的真實本性，我們會提到空性、明性和潛能，有時用水晶作為象徵。實際上，水晶清晰透明，但假如它被陽光照到，就會顯現出彩虹每個色光的無盡光束。

我們的無盡潛能藉由聲、光和光芒來顯現，特別是五色光芒是五大元素顯現的根源，這種我們無始以來本俱的潛能，便以孔雀羽毛特有多彩色的環形圖案來介紹。為什麼是孔雀羽毛呢？因為它是天然的——沒有人設計它或人為地創造它，這個象徵有助於我們瞭解，我們的自性潛能並非要透過修持或方法去創造或發展出來，我們本來便已具備了。它也可以用鏡子的象徵來解釋，鏡子可以反射或顯現任何形狀或顏色，無有限制。所以這很清楚，透過象徵傳承，我們可以瞭解我們的真實情況，以及如何認知我們的真實本性。

如同我已說過的，大多數的灌頂和密續法門實際上都跟象徵傳承有關，壇城或本尊形象無非是一種象徵。例如，我們說時輪金剛是佛陀的法身（*Dharmakaya*）狀態，或者我們可以說大威德金剛

（*Yamantaka*）的狀態實際上就是文殊師利（*Mañjushri*），但我們不能說大威德金剛的顯現是其特定形象，因為大威德金剛超越形象。大威德金剛的真實情況即是法身狀態，法身超越形色、超越一切。同理，一個物體之所以能夠顯現在鏡中，係因鏡子具有反射各種影像的潛能，但是鏡子的真實本性超越物體和於鏡中所顯現的反射。同樣方式，具有如所有智和盡所有智的證悟者，能夠顯現為各式各樣的形態來跟有情眾生接觸。比如在人類情況的環境中，法身也能顯現為一個人。

人類認為在地球上存在的其他眾生就只是我們感官所能感知的那些，這也許看來是個絕對站得住腳的解釋，但其實不然；我們不能說某個東西不存在是因為我們看不見它。事實上，許多眾生存在於宇宙中但我們無法看到。我們對宇宙所知甚少，例如人類曾以太空船到過的月球，我們就認為非常遙遠了。實際上月球只是地球的一顆衛星，而地球只是宇宙中眾多太陽系之一裡的行星，所以我們怎麼能夠認為整個宇宙中就只有地球能夠居住、而且生命物種就只有人類和動物呢？例如在教法中，當我們說到八部鬼神（天龍八部）時，我們並非是指這兩個物種。

同樣在密續中，當我們說文殊師利顯現為大威德金剛的形象，我們並非指在人類的顯相。即使大威德金剛的頭跟牛頭很像，它實際上是跟一種叫閻魔（*yama*）的眾生有關。但若說大威德金剛有個閻魔的頭是沒有意義的，因為我們不知道什麼是閻魔，還有他們長相為何。對我們而言，說大威德金剛的頭類似牛頭更為具體，因為這樣我們至少會有個概念。

在密續的圖像裡，許多本尊都有不尋常的外表，有的四腿、有的八臂等等。顯現各種不同形象眾生的主要原因是，當某特定眾生跟一位證悟者接觸，在那時顯現出一個特定的形象，就如同反射出現在鏡中。證悟者透過這些顯現傳授了轉化道的教法，這就是為何在今日，即便我們是人類，我們依然使用閻魔的形象來修持大威德金剛，如此

我們才能將自己轉化爲這位本尊，並透過大威德金剛所傳授的方法來發現我們的真實本性。這個例子說明，特別是密續方式中使用象徵的特色。

在讓我們瞭解心與心性兩者間的關係這樣的重要功能上，象徵傳承會比僅使用語言之口耳傳承更爲有效。而事實上，透過象徵可以更容易理解。例如透過鏡子具有顯現任何反射之潛能的象徵，反射的影像既非鏡子的本性，亦非心的真實本性；鏡子的真實潛能是它顯現任何反射的能力。

在一面小鏡子裡，即使是很小的鏡子，也可以見到一座巨山或一整個人每個細節的反射。這個象徵讓我們了解到確實有超越凡夫心之侷限的可能。

直接傳承：噶拉多傑第一要

在給予直接傳承時，上師與弟子在同一時間契入本初狀態，此相應於噶拉多傑的第一要：*ngo rang thog tu tre*（直指自性本覺），即「直接發現你的〔自性本覺〕狀態」（*directly discover your state*）。

上師首先給予口耳傳承，然後使用象徵，最後與弟子在同一刻直接契入本初狀態，即上師瑜伽的狀態中。以此方式，透過傳承的潛能力量，弟子就能夠發現剎那覺性。在大圓滿教法中，真實的知識稱爲 *chönyi ngönsum*（法性現前）：*chönyi* 指法性（*dharmata*），用以指出萬法真實、獨一的狀態；*ngönsum* 則指真實的，不與判斷、概念或分析有關，而是與真實經驗相連。

在大圓滿中，直接傳承被認爲極度重要，但是沒有我們的參與，就不可能領受到任何東西。例如，在上師瑜伽的修法中，我們觀想自己放光與上師聯繫，以便能有效地獲得上師的加持。