

觀想上師 (Gurusaka'sha)

梵文原文 (含字義解釋):

Pra'tah shirasi shukle'abje
(在) 早晨 最高點 (上師輪) 白色蓮花裡
dvinetram' dvibhujam gurum
 雙眼 雙手 上師
Bara'bhayakrtahastam'
 施 無畏 做 手臂
smarettam' na'mapu'rvakam
念 持名 在....之前 行動

翻譯:

每天清晨應該在上師輪，冥想上師坐在白色蓮花上
以雙手雙眼施予施無畏印
我們應在一切行動之前，藉著持誦祂之名
安住於祂，念念都是祂

解釋:

首先我們要感謝上師傳給我們這樣一個大法，這是巴巴在肉身臨走前最後一次法會延續會期的演講。Gurusaka'sha 是密宗瑜伽的最高修持法，同時也是所有其它法門的最高修持法。當巴巴講出來以後，所有的 Acarya 都不敢相信，因為這其實是靜坐第六課的奧秘。巴巴在臨走前，把這最重要的心法交給祂的兒女，所以你可以知道，至上之父是怎麼樣地愛著祂的兒女。

Guru 的意思是「上師」，就是引領我們從黑暗走向光明或驅除黑暗者；saka'sha 是不斷地想者祂或以祂為庇護所。(註：作法省略) 在本文中 smarettam' 英文翻譯成「記憶」，佛經的中文翻成「念」。什麼是「記憶」？什麼是「念」？當你觀想上師或是觀想你所深愛的人，你是在記憶他呢？還是念念都是他呢？在此，重要的是「念」而不是「記憶」，所以 smarettam' 正確的翻譯應該翻成「念」，也就是你的每一個念都存在著對上師的念。但因為瑪迦的翻譯多數是由英文直接翻譯過來的，而英文中只有「記憶」沒有「念」這個辭，所以有時容易造成誤解。本文是由梵文原文以其真正的意義直接翻成中文，而不是從英文轉譯來的。

本文的第一個重點在脈輪，就以中脈而言，除了七個脈輪外，詳細地來說，還要加上上師輪與鼻尖輪一共有九個脈輪，其中鼻尖輪對應的是懸雍垂(嘴巴打開扁桃腺前的位置，一般稱為小舌)。我們說阿南達瑪迦通用的大明咒 Baba nam kevalam 一共有八個音節，巴巴說從海底輪到頂輪一共有九個脈輪要跳八步，所以是 ba ba na ma ke va la ma。重點來了，我們每一個脈輪跟宇宙的每一個脈輪都

是對應的，當我們心靈住於不同的脈輪時，所看到的宇宙世界是不一樣的。當我們住於底層的脈輪時，我們會有很多物質的導向和執著，當我們的心靈住於很高的脈輪時，我們的心靈會超越一切現象界。

各位可以試著先把你的心靈住於你的心輪，從心輪來看其他的人、看一切事情、思索事情，它是一種世界；從喉輪看出來，又是一種世界；從眉心輪看出來，是另外的世界；從上師輪看出來，又是另外一種世界；從頂輪看出來，又是完全不一樣的世界。但各位也許會問，為什麼最高的是頂輪，而我們卻不在頂輪作觀想？各位可以試著把心念住於頂輪，當我們把心念住於頂輪，真正住進去的時候，我們是沒有辦法思考，會融進去，這就是消融三摩地，而且你根本很難住進去。密宗最重要的法寶，叫做上師輪。為什麼有上師輪，上師輪所扮演的角色又在哪裡？為什麼密宗它不是三皈依，而是四皈依？而密宗裡所謂的上師代表的是誰？俱屬性至上本體以五大元素的身體化現來到世間，所以祂本身是有限與無限中間的橋樑。我接著要講它很微妙的地方，當你住於上師輪的時候，剛住進去時是由「有」入手，等到你已進住進去時，祂變成是「無」。所以巴巴對上師輪的解釋是橋樑，是有限與無限的橋樑。這是密宗所特有，非常神聖的。在佛教裡面，是不是需要念佛，可是你又不能念佛，為什麼你不能念佛？因為如果你念佛，叫「有」，不念叫「沒有」，「有」跟「沒有」都是相對的。那應如何？你應要由「有念」唸到「無念」，所以在阿南達瑪迦裡，是叫我們做上師輪的觀想。

上師輪的位置在哪裡？就在松果體的下半部，對應的位置是在腦殼裡，而真正的頂輪是在松果體的上半部，對應的位置是在頭殼外，它不是在頭殼上。我們現在先讓大家練習一下，要練習才能體會。請大家把雙手合掌於胸前……這是一個甚深的修三摩地的大法。現在先把雙手放在胸前，先練習專注。你先專注觀想巴巴的這張照片，在心輪觀想巴巴的這張照片，再把雙手移到喉輪，再看一次巴巴的照片，然後把眼睛閉起來去感受；再來請大家把雙手移到眉心前，一樣的，看一下巴巴的照片，然後從眉心輪去觀想巴巴的像；接著請大家把雙手放在頂輪上，你先用自已的意念，暗示自己「我要住於上師輪」，集中點放在頭殼內一點點，其實這時候已進入冥想。接著再把手往上移高一點點，再把意念集中在頂輪，也就是頭殼外，幾乎是頭殼上面一點點，不是頭殼上，只要離開頭殼就不是五大元素，很深入很深入地去觀想上師。最後慢慢把眼睛張開，當你只要集中到上師輪之後，眼睛是很難打開的，尤其到頂輪之後，如果你融進去，眼睛很難打開的。

（下）

所以有時候在幫 Acarya 翻譯演講時，我是勉強把眼睛撐開，因為在專注的當中，你的眼睛就會無法張開，它整個就住進去，一邊翻譯，人幾乎快往後倒下去，但是因為要翻譯，就必須把它勉強拉回來，這時候就可以體會有限與無限。你如何在有限的世界與無限體之間做連結，那個連結點就是上師輪。如果你真正能在頂輪住進去，它會有一種現象，有沒有人要分享？在頂輪的當中你見到巴巴了嗎？沒有！如果有的話，會有什麼現象？光、風、空、喜悅、無限。如果你還

有很多的相，那表示你沒有住進去，但是在上師輪，如果你接進去，進入頂輪，就會進入無屬性，進入無屬性的時候，就沒有這些，你會不想睜開眼睛，你會住在甚深的禪定中，這就是一個最重要的奧秘。

Shirasi 的意思是頭的最高點，也就是上師輪之所在，這是集中的點，是最重要的部份，其它都是幫助法，又叫加行法，例如 Shukle'abje 這就是一個加行法，上師是不是一定坐在白色蓮花上？你可不可以把祂想像成坐在金色的蓮花上？當然可以！紅色、黑色的也可以，為什麼要白色？因為這是我們心理的需要，白色是屬於悅性的力量，若是觀想沒有顏色也可以，不觀想蓮花也可以，但為什麼要觀想蓮花？我們再來講瑜伽裡一個很重要的一個觀念。瑜伽把每一個脈輪稱為 padma(英譯 lotus，中譯蓮花)，密宗瑜伽都把脈輪稱為蓮花，在蓮花裡，白色代表悅性，所以透過這樣的悅性，心靈很容易專注，你會有一個神聖的感覺，在你還未超越以前，白色和蓮花都是很重要的觀想法。

pra'tah 是在最清晨的時候，為什麼我們早上醒來的時候要做這樣的一個觀想？我們在睡覺的時候基本上是屬於昏沉，早上一醒來的時候，把所有意念抓到最重要的一點～上師輪～，跟睡覺前靜坐一樣，也是要把意念抓到上師輪，然後一醒來把意念抓到上師輪，讓它作主，每天讓心靈進入永恆無限裡面。

所以，早晨在最高點觀想在白色蓮花上，上師以雙眼、雙手做施無畏的手印，左手放在下面的叫 bara (施)，右手在上面的叫 abhaya (無畏)，無畏的意思是我保護你，你不用恐懼，bara 的意思是我給你我所有的一切，這個叫做 gift，gift 不是禮物，而是我給你我的一切。巴巴曾在一篇文章裡提過一段很有趣的話，祂說：「你不是要很多東西，要這個、要那個，要魔術師變很多東西給你，最聰明的是，你要的就是祂」，所以最大的禮物就是祂。怎麼樣叫做祂保護你，你注意祂就是祂保護你，如果你不注意祂，他不可能保護你，因為宇宙的力量是你安住於祂時才有力量，**你安住於祂，沒有對待、沒有解脫可言**。所以施無畏印，一個是施，一個是無畏，**施是祂，無畏也是祂**，祂是以雙眼和雙手做施無畏印，但這裡為什麼要加上雙眼？雙眼代表靈魂，代表生命，比方說我們形容人的眼睛，有修持的人，他是非常深邃的，透過眼睛，你好像看到了無限的宇宙。在巴巴的故事集裡，有一個人說當他看到巴巴時，就像看到無限的宇宙，這就是深邃。我們早上在上師輪觀想上師，在白色蓮花上，以雙手雙眼給予施無畏印，如果做習慣之後，它需要多久的時間？剎那間！因為它其實是一體的。

smarettam'na'mapu'rvakam 這是很重要的一句話，smarettam'就是每一個念都是祂，不是去記憶。na'ma 是持念祂的名，pu'rva 是在一切之前，什麼之前？~行動~。當你很喜歡一個人或吃一個東西，你會不會浮現他的名，他的相？當我們尚未解脫之前，我們就是會不斷持念祂的名，觀想著祂，透過觀想和持念，你的心靈就會與祂合一。不要以為它是有為法，因為在我們未解脫之前，我們就是需要有為法，等到你持念得非常熟的時候，你的一念閃過就是祂，那就融入了。什麼時候持念？應在所有一切行為之前，其實它的意義就是第二課與第六課。所以是時時刻刻持念，以實際的來說，早上起來了賴床怎麼辦？是不是等起床了再

做？答案還是醒來的第一個念就是祂。

最後最重要的重點，一個是上師輪，一個是主角上師。上師輪是不是上師住在上師輪？這是巴巴曾自問自答的一個問題，祂回答說不是，上師輪是代表著有限與無限的環節，你集中在那裡，那個就是上師的「意」，透過上師的念引導我們直接從有限進入無限，這是密宗很重要的部份。佛教裡說色即是空，空即是色，那誰幫你做接引？在佛教裡面沒有，在瑜伽、在密宗裡有，在基督教裡則是藉著主耶穌。有些基督徒會問我，我們有主耶穌帶領我們到上帝的國度，但是您們有嗎？因為他們認為主耶穌很偉大。針對這點，巴巴也曾說過，解脫的至上本體是虔誠的弟子所塑造出來的，因為虔誠弟子有這個念，所以才會有解脫的至上本體的化現，宇宙真的是一念所生。所以最重要的重點，一個是上師輪，一個是上師，當你念念都是上師的時候，你就會住進去，而上師就代表著至上本體。在巴巴的阿南達經第一章很清楚地講過，上師就是那唯一的至上本體，而在勝王瑜伽經裡也提到上師就是上帝，跟巴巴講得完全一樣。所以我們在觀想的時候，一個是你的專注點，一個是上師，這個時候的重點已經不再是單純的上師相，祂可以是解脫的至上本體，祂可以是一個橋樑，透過祂，你跟上師，你跟永恆無限直接連結，其它的，如在蓮花上，在早晨、雙手雙眼....，這些都叫做加行法，因為我們需要祂的祝福，祂的加持，只要你融入，你就擁有這些，所以當你融入時，萬一巴巴的手印不見了怎麼辦？沒有關係，最重要的是在上師輪跟上師，最後會形成為「一」，融入於祂。

所以每天早上我們不管幾點起來，第一個念就是要觀想上師，其它時候也要時時刻刻觀想祂，在我們觀想時，嘴角會往上拉開，笑得非常甜美，眼睛整個眯上來，因為你的能量整個往上，最後你會發覺原來你跟祂很像，因為巴巴的整個像會映在你的臉上，非常清楚，你就是祂，你一定要練習到你跟祂很難分別，如此，你的心靈就會常處於喜悅三摩地。