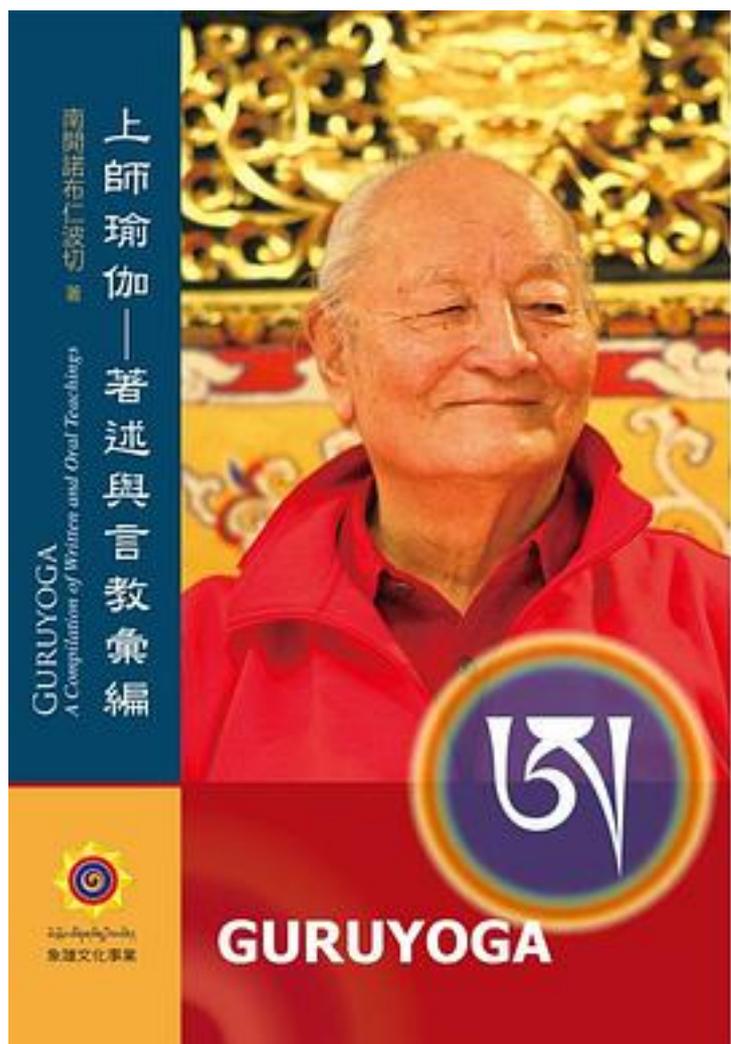


上師瑜伽：著述與言教彙編



[上師瑜伽：著述與言教彙編_下载链接1](#)

著者:南開諾布仁波切

出版者:象雄文化事業

出版时间:2017-8-17

装帧:平装

isbn:9789869521406

在大圓滿教法，上師瑜伽的修持不可或缺，因為它是所有修持的根本。本書匯集南開諾布仁波切有關上師瑜伽基本原則之著作和歷次禪修營之開示，亦包括大圓滿同修會主要的上師瑜伽修法，和南開諾布仁波切在世界傳法日給予的上師瑜伽加持修法。

在大圓滿教法，上師瑜伽的修持不可或缺，因為它是所有修持的根本。若我們追隨教法，首要之務就是修上師瑜伽。有些人學習高度複雜的法門並以此為滿足，但他們並不修上師瑜伽。這樣不好，因為在這種情況下就好像缺失了教法的根基：連結到教法和傳承。根據大圓滿，上師瑜伽修法意指直接契入精髓，事實上，教法中解釋到佛或法身的情況相應於我們的深奧本性，所以沒有必要在我們自身之外尋求。「上師」（Guru）這個詞表示我們得自上師的一份瞭解，其無異於上師和我們的真實本性。

「上師瑜伽」（Guruyoga）意指確實與上師在同一瞬間處於該狀態。有許多的修法都稱為上師瑜伽，但核心要義上所指的上師瑜伽是處於剎那覺性之狀態，即你首先被你的上師指授的狀態。上師瑜伽讓我們發現我們自己再次處於那樣的境界。

——南開諾布仁波切

在第一章裡，大致說明大圓滿的傳承、上師瑜伽的含義，和以精要方式修持的方法之後，接下來的幾節是關於三種傳承、一位真正上師的功德，以及上師瑜伽在密續和大圓滿裡的意義。

第二章由南開上師教法的一些摘錄組成，特別是關於見解（「見」與上師瑜伽）。第三章探討覺觀的主題，釐清上師瑜伽作為大圓滿極精髓之深奧義理（「修」與上師瑜伽）。最後在第四章，強調大圓滿行者之行持與上師瑜伽的密切關係（「行」與上師瑜伽）。

第二部涵蓋大圓滿同修會最常使用的幾個上師瑜伽修法，包括認出本覺（rigpa）狀態的方法，以及在噶拉多傑（Garab Dorje，極喜金剛）、蓮花生大士（Padmasambhava）和安宗竹巴（Adzom Drugpa）紀念日由南開上師所傳授的大圓滿加持（empowerment，授權）。

作者介紹：

南開諾布仁波切 Chögyal Namkhai Norbu

南開諾布仁波切是一位來自大圓滿傳統的西藏導師，年幼時被寧瑪白玉寺和雪謙寺兩位重要上師認證為大圓滿大師安宗竹巴（Adzom Drugpa）的轉世，亦被十六世大寶法王等認證為竹巴噶舉大師夏仲阿旺朗傑（Shabdru ng Ngawang Namgyal）的轉世。曾任義大利那不勒斯大學東方學院教授，亦為著名的西藏歷史學家。1976年來在世界各地普傳大圓滿教法，推廣幻輪瑜伽與西藏醫學迄今。

其著有許多書籍，同時被翻譯為多國語言。繁體中文版包括《水晶與光道》（新加坡仁欽出版社）、《大圓滿》（新加坡仁欽寶典）、《夢瑜伽與自然光的修習》（橡樹林出版社）、《二十世紀欽哲傳承大師「蔣揚欽哲·秋吉旺楚」傳》（橡實文化）、《虹光身》（眾生出版社）、《幻輪瑜伽》（眾生出版社）、《金剛歌》（象雄文化事業）等。

原譯者簡介

Wilson Wei

一九七二年生，中國廣東深圳大學經濟系畢業，後獲得澳洲南昆士蘭大學MBA碩士學位

。自2009年4月起加入大圓滿中國同修會（現三昧營）聆聽南開諾布上師的網路傳法。經不斷學習、熟悉上師的法教，一年後開始參與上師網絡傳法的同步口譯，並承擔大部分禪修營文字翻譯的整理和校對工作。迄今共翻譯了《上師瑜伽》等十餘本同修會修法類書籍（簡體中文版）。

校譯者簡介

石曉蔚（SW Shih）

美國康乃爾大學碩士，曾出版《心靈探索周記》等五本專業和心靈類書籍。《夢瑜伽與自然光的修習》審校者，譯有《金剛歌》。2007年依止秋竹仁波切，2009年起跟隨南開諾布仁波切Webcast。

校對小組：黃俊凱、江正興、曾玉心、翁晨睿、張可薇、陳怡蘭、任念慈。

目录: 編者導言

結構大綱

第一部

1. 大圓滿與上師瑜伽

1.1 三種傳承

1.2 真正的上師：根本上師

1.3 蔣秋多傑

1.4 上師瑜伽在密續與大圓滿中的重要性

2. 「見」與上師瑜伽

3. 「修」與上師瑜伽

4. 「行」與上師瑜伽

4.1 臨在當下與覺知

4.2 將上師瑜伽融入日常生活

4.3 夜晚的修持

第二部

1. 白阿上師瑜伽

2. 阿字上師瑜伽與金剛歌

3. 三阿上師瑜伽

4. 噶拉多傑上師瑜伽（長版）

5. 噶拉多傑上師瑜伽（精要版）

6. 蓮花生大士上師瑜伽

上師瑜伽狀態指授

7. 以空性經驗認識本覺狀態的方法（智慧通澈）

8. 以明性經驗認識本覺狀態的方法

9. 以覺受經驗認識本覺狀態的方法

噶拉多傑、蓮花生大士和安宗竹巴紀念日世界傳法之上師瑜伽

10. 大圓滿的加持

10.1 噶拉多傑紀念日

10.2 噶拉多傑的加持

10.3 蓮花生大士和安宗竹巴紀念日

10.4 蓮花生大士的加持

10.5 安宗竹巴的加持

11. 世界傳法時刻表

一座修法之頭、尾階段

引用書目

藏文詞彙索引表

• • • • • ([收起](#))

[上師瑜伽：著述與言教彙編 下载链接1](#)

标签

第四道密

大圆满

南开诺布仁波切

佛教

评论

南開諾布仁波切不愧为当今最最顶尖的佛法大德，这本著作不仅将上师瑜伽讲得通透清楚，更是对所有佛教教证体系，从出离道、转化道、自解脱道乃至玛哈、阿努、阿底的教证都有核心式提纲携领的教导；教授内容为如意宝中的如意宝，顶严上的顶严！任何溢美赞词都难以表达我心中之无垠喜悦！台湾汉译也很到位

[上師瑜伽：著述與言教彙編 下载链接1](#)

书评

这本书不是普通读物，而是一日三餐，满汉全席等级的一日三餐。想想我们的消化吸收能力，就明白为什么这类书都应该反复读，一直读到没有什么地方觉得像是第一次读，为止。当然，止于不止。
这本书不是普通读物，而是一日三餐，满汉全席等级的一日三餐。想想我们的消化吸收能力，...

[上師瑜伽：著述與言教彙編 下载链接1](#)