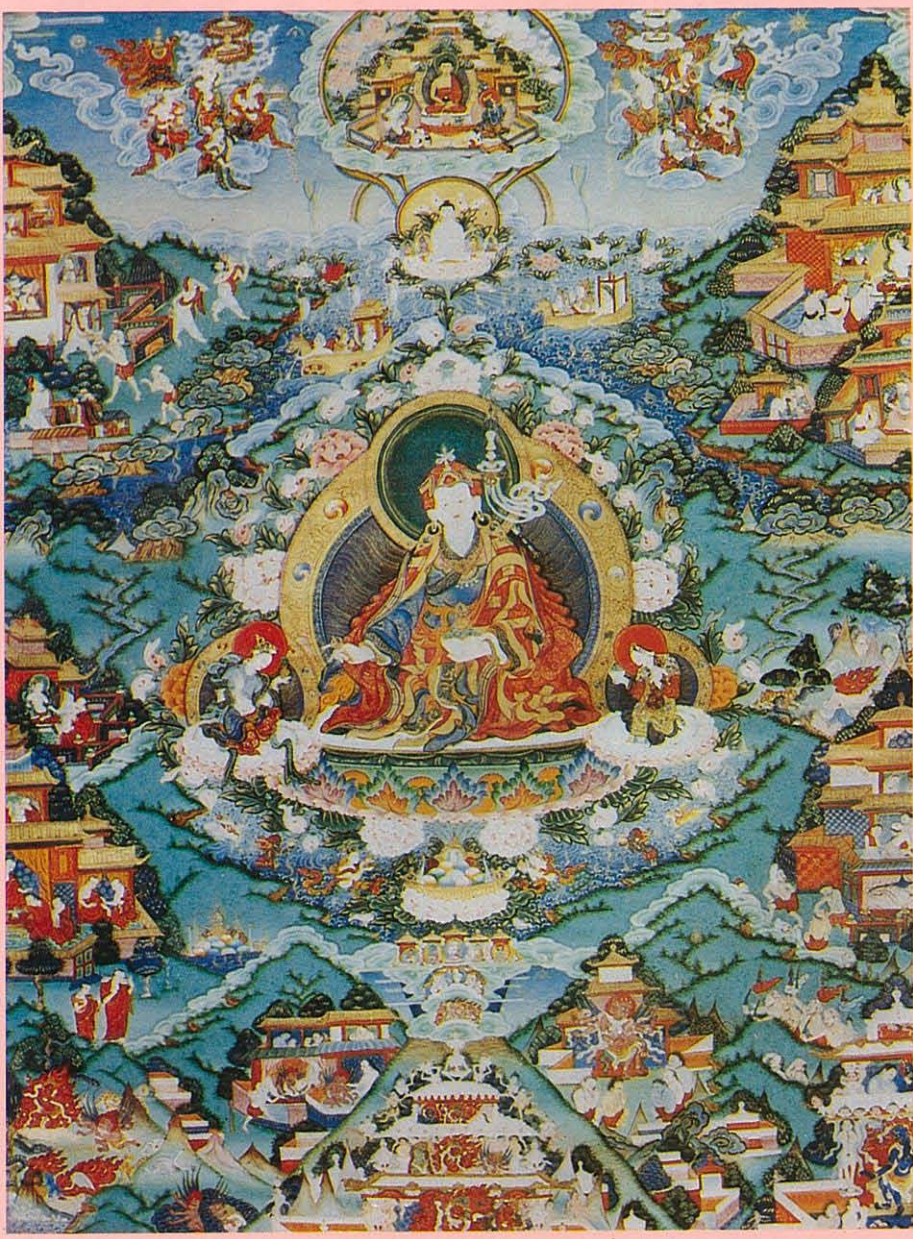


金剛乘季刊 劉鏡之



蓮花生大士（湯嘉）之三



恭敬佛像功德：凡見佛像，必須存心恭敬，不可稍有褻瀆，更勿加以損壞。即使置在牀上、或地下，甚至跨越，其罪甚大。薩迦巴根桑澤程佛爺開示廣大心要云：「一人於雨中見小泥塔，急拾草履蓋之。又一人至，以履垢，易他淨物；如此二人，以此功德，其後與造塔人，三者皆為金輪之轉輪王」。故說聞三寶之名，或見佛像、佛塔，皆可為成佛種子。

中華民國三十七年二月二日
農曆甲子年正月初一日

第 18 期

ཚེད་པོ་གསུམ་གྱི་རང་ལྟར་གྱི། ཚེད་དུ་བྱས་པའི་ཤེས་ཀྱི།

當知此三大。自覺所為事。

དེ་དག་སོ་སོར་སྒྲིབ་པ་སྒོམ་སྒྲིབ། རྣམ་པ་བྱུང་བ་བྱུང་བ་ལྟེ།

由彼等別別。皆攝施等六。

གོ་ཚུལ་སྒྲིབ་པ་གང་ཡིན་ཏེ། རྒྱལ་ཚོར་བྱུང་གིས་ཐིག་ཚིན་པ་གང།

故披甲修行。六六如經說。

བསམ་གཏོན་གསུམ་སྒོམ་མེད་སྒྲིབ་སྒོམ་དང། །ལམ་དང་བྱུང་སྒོམ་ལ་སྒོམ་པ་དང།

靜慮無色定。施等道慈等。

དམིགས་པ་མེད་དང་སྒྲིབ་པ་དང། །ལམ་དང་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པ་དང།

成就無所得。三輪善清淨。

ཚེད་དུ་བྱས་པའི་དོན་ཤེས་ཀྱི། རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཚུལ་པ་གྱི།

所為及六通。於一切相智。

འདུག་པའི་སྒྲིབ་པ་ཤེས་ཚེ་ལ། །འདོག་པ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

能趣入正行。當知昇大乘。



本刊第十八期出版適逢

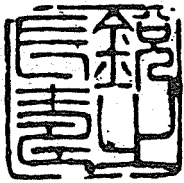
甲子元旦恭祝

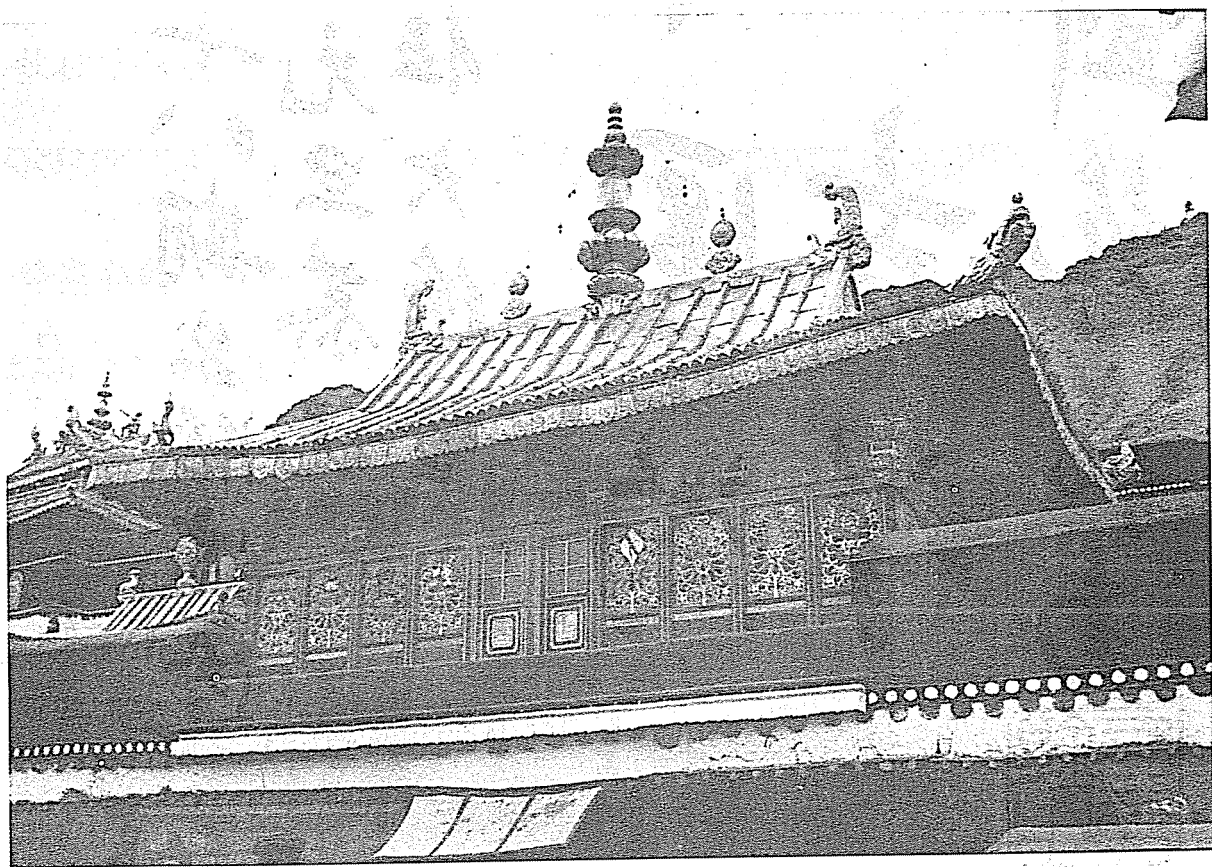
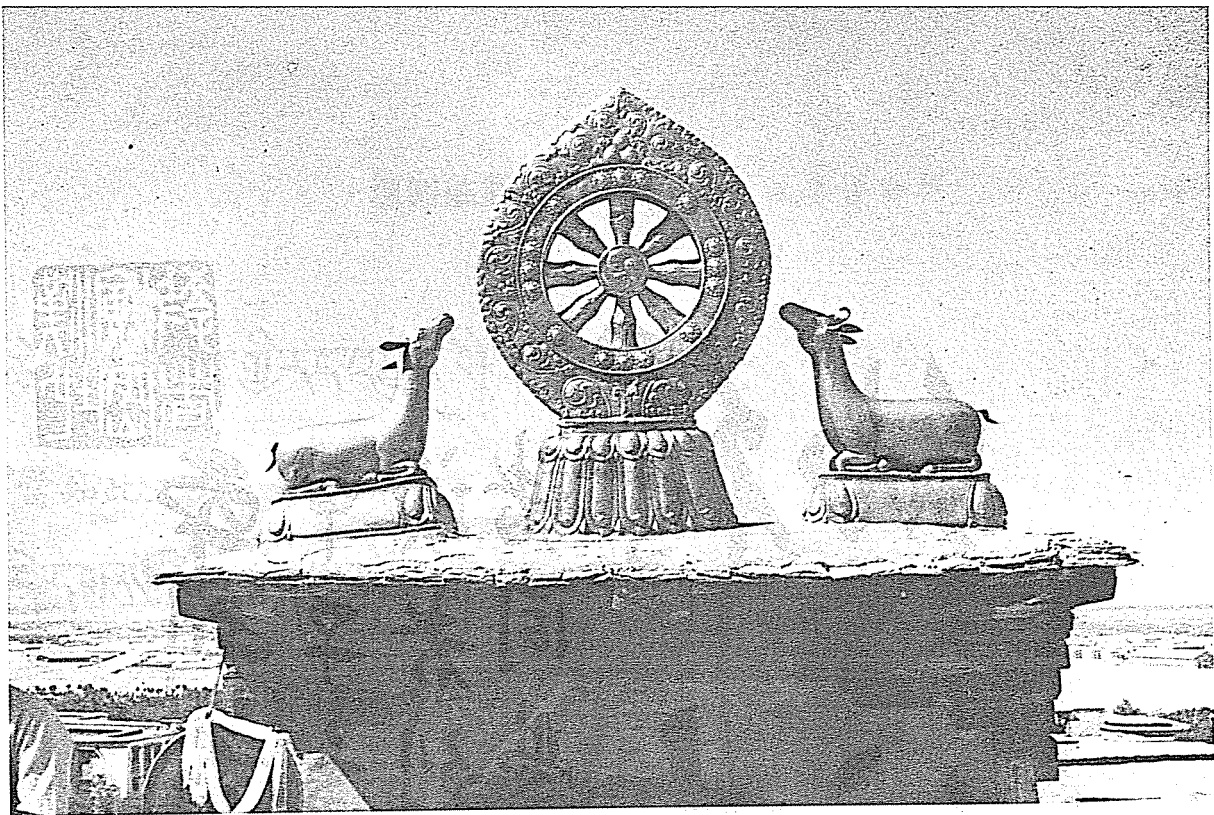
讀者列位大德暨

諸同學

得 十 圓 滿
納 八 吉 祥

劉 毓 和 甫



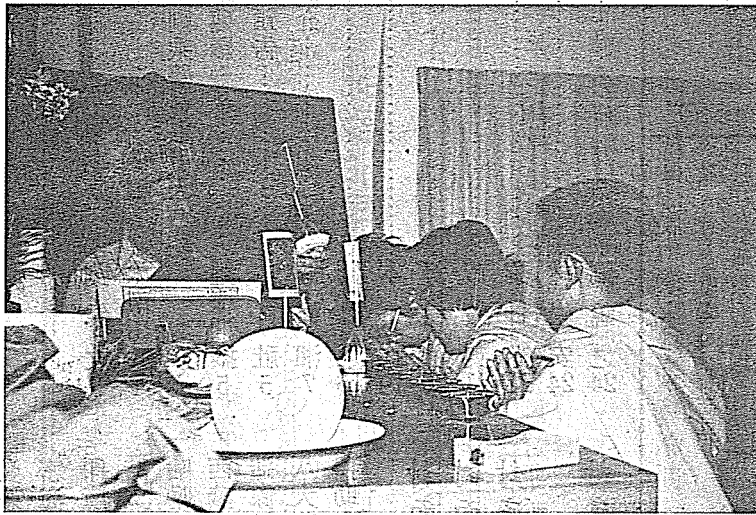


西藏佛寺之頂莊嚴



劉銳之上師於

台中金剛乘學會



舉行大黑天及

三護法灌頂翦影

西藏無上密乘甯瑪巴

史略講座預告

本社

西藏無上密乘之即身成佛法，係始於親身佛蓮華生大士，以阿彌陀佛之化身，降臨於世，先後在印度、西藏弘揚，從學而得大成就者，不可勝數。其教派名甯瑪巴，義即舊派，漢人稱之為紅教。

自藏王朗達瑪毀滅佛教，一度式微，其後代有傳人，延綿不絕。

敦珠寧波車授記轉世，已十八世，其第二世，成佛名無邊光，殊勝成就，已早有授記。且學術高深，教理精湛，著述宏富，凡二十巨函；更編印「甯瑪十萬續」，弘傳於世，使蓮師巖藏秘典，示現人間，其利益有情為何如耶。故歷年西藏年曆，均以其法相列前，深表崇敬之意。

香港台灣金剛乘學會導師劉銳之居士，特於七十三年二月十八日、及十九日，每晚七時半至九時半假座台南市中正圖書館（中山公園北邊，鄰近公園北路）音樂室，演講「西藏無上密乘甯瑪巴史略」，歡迎聽講。聯絡處：台南市文賢路一〇三〇巷三弄四十八號或電話：（〇六二）二七二二三三、及二九〇三一八九魏鈴木。

本期要目

春節祝辭.....	劉銳之 3	曼茶羅室吟草.....	陳毓煦 25
西藏佛寺頂之莊嚴.....	朱雨田攝 4	密海藏珍目錄自序.....	劉銳之 25
劉銳之上師於臺中金剛乘學會舉行大		印度佛教史之神通(八)	劉銳之 26
畫		詩文漫選.....	劉銳之 27
黑天及三護法灌頂剪影.....	鍾棟湘攝 5	咕嚕咕叻能明佛母曼鉢羅華鬘修習法自序.....	劉銳之 30
西藏無上密乘甯瑪巴史略講座預告.....	本社 5	西藏密宗靜坐法詳釋.....	劉銳之 32
三體文字真實名經跋與祝詞簡介.....	鍾棟湘 7	造像量度經序.....	清章佳胡圖克突 33
旋轉嘛呢輪介紹.....	劉銳之 13	八大菩薩讚.....	本社 33
四皈依.....	本社 19	捐助本刊芳名.....	本社 34
本會法訊.....	鍾棟湘 20	封面：蓮花生大士(湯嘉)之三	
菩薩戒聽講記.....	黃毅英 21	封面裏：現觀莊嚴論頌(4)(藏漢對照)	
甚深勝義精華法要親聞記.....	黎日光 23	封底：嘉德滿都甯瑪巴小廟內之喇嘛在轉摩尼	
天與天道之差別.....	林崇安 24	輪	
民國六十三年歲暮感懷.....	劉銳之 24	封底裏：甯瑪巴師佛傳承系統(彌勒菩薩)	

贈閱處

- 一、臺北郵政信箱五十三之八四八號
(國內助印請利用郵撥一五〇九九號)
- 二、香港北角英皇道七〇〇號北角大廈七樓A座
- 三、星加坡：APT. BLK4, 08-4990, JAL. BT. MERAH, SINGAPORE, 0315.
- 四、馬來西亞：89, SENING GARDEN, TAIT-PING, PERAK, MALAYSIA.
- 五、加拿大：1820-45 STREET, EDMONTON ALBERTA, T6L-2S7 CANADA.

凡向當地索閱，請附回郵費，國外助印，請以外幣匯票或現金掛號直接匯交臺北郵政信箱五十三之八四八號，任何助印，必在下季刊公佈徵信。

出版者：金剛乘學會
發行所：金剛乘雜誌社
發行人兼社長：董淑惠
副社長：林崇安
執行編輯：鍾棟湘
社址：臺北縣永和市秀朗路一段九十一號
通訊處：臺北郵政信箱五十三之八四八號
郵政劃撥：一五〇九九九
印刷者：永裕彩色印刷公司
地址：臺北市雙園街四十九巷十六號
行政院新聞局版臺誌字第二一九八號
中華郵政臺字第四四〇二號執照登記為第一類新聞紙類
中華民國雜誌事業協會會員

金剛乘學會

香港方面
香港北角英皇道七〇〇號北角大廈七樓A座
電話：百六一九八一
臺灣方面
臺北市忠孝東路六段昆陽街一五五號四樓
臺中市仁和路二〇五巷七弄四之四號
電話：(〇四)二八七三三二〇・八七〇三五一
高雄市民族一路一〇二之五號
電話：(〇七)二八一四八三・七七二七三三三
密乘出版社
社址：臺北市敦化南路三三〇巷十七號三樓
電話：(〇二)七五二七三〇七
通訊處：臺北郵政信箱五十三之八四八號
郵政劃撥：五一四二二

ཕྱི་རབས་མཚོ་ཡོན་པོ་པ་ཁམ་ཚོ་གྲྀམ་གྱིས།

前代譯師學者勝供施

འབྲི་བས་དོན་དགོངས་དག་འབྲུག་འཇུག་བཞེས་པའི།

為利後人願擔負苦行

འཇོ་མཚན་རྣམས་དྲན་ཚེས་སམ།

憶念希有解脫之

ཡོད་དག།

方便

།དག་འབྲུག་པ་ལ་འདི་ལྟར་ཡང་དང་ཚེ་དཔལ་མེད།

如是喜悅恭敬恩不忘也

།དུས་འདི་འདི་ལྟར་གཞི་མཉམས་པའི་མཉམས་བསྐྱེད་སྒྲོལ་བ།

此時此地風世發心力

།ལས་འབྲོའི།

能得

བསྐྱེད་རྒྱལ་ལ་འབྲུག་པ་དང་བཅས།

業餘「福德」自在果

།སྤྱོད་ལ་བསྐྱེད་སྒྲོལ་བ་དང་འཇུག་མཚོ་གྲྀམ་གྱི།

精勤士夫弘揚聖妙「法」

།བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་མཚོ་བསྐྱེད་པའི་མཉམས་བསྐྱེད་ལ་བྲེལ།

隨處豎立佛教之勝「幢」也

མཚོ་ཡོན་པོ་པ་

འ

པ་ལྟར་

མཉམས་

༄༅།

།ཚོས་མཚོ་གཞི་ལྟར་དང་རྒྱལ་བཅས་དཔལ་བཅས།

正法不沒作殊勝弘布

།དག་འབྲུག་པ་ལྟར་དང་ཡིན་པའི་ལུང་ལ་མཉམས།

梵漢西藏語言文字俱

།རྣམས་ལ་མཉམས་པའི་ལྟར་གསུམ་

項目不異三

འདུག་པའི་ལྟར་ལོ་རྒྱུད།

合大寶藏

།རྣམས་ལ་དཔལ་བཅས་ལྟར་དང་འཇུག་པའི་ལྟར་ལ།

如意善緣此經前所無也

།

།འདི་དང་དཔལ་ལྟར་དང་འཇུག་པའི་ལྟར་ལ་ལྟར་བའི།

熾然生起「福德」蘊之量

ཚོད།

།འདི་ཚོ་མཚོ་གཞི་ལྟར་དང་རྒྱལ་མཚོ་གྲྀམ་གྱི།

唯此勝解「法」之聖自在

།འདུག་པའི་ལྟར་དང་ཡིན་པའི་ལྟར་དང་འཇུག་པའི།

善妙吉祥難可與比度

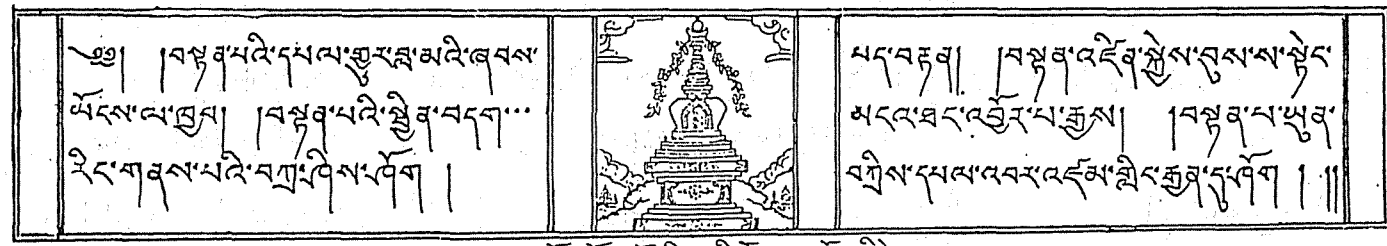
།བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་མཚོ་བསྐྱེད་པའི།

聖教不沒豎希有



聖族釋迦居士瑜
無明卵壳已分離
伽行者無畏金剛
智以歡悅隨喜心
金剛鋒銳大寶劍
作此跋並祝禱詞
願善妙
增長

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



正法吉祥上師之
圓滿諸地之法身
蓮足持教士夫遍
滿大地上正法施主
供菩提心要所依
權力富廣大正法長
遠所在吉祥來
吉祥熾燃南瞻部洲之莊嚴

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

旋轉嘛呢輪介紹

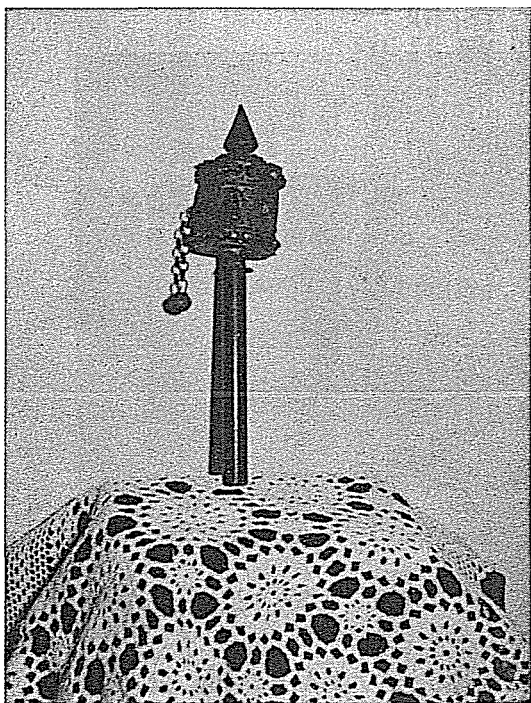
劉 銳 之

昔年求法於印度之噶林邦時，曾朝拜當地之喇嘛廟宇，廟長方形，外爲走廊環繞。朝拜者當中頂禮已，循廊而走，右繞三匝。廟堂外壁，有嘛呢輪排列，繞者以手旋轉之，謂可邀功德云。且見有喇嘛手持嘛呢輪，沿途旋轉者。

年前兩至尼泊爾之嘉德滿都，當地有歷史悠久之白塔，塔之四圍短牆，均嵌有嘛呢輪，朝禮亦輒加以旋轉，曾攝有圖片，今附錄之。

金剛乘學會，在台中新建會址，如果因緣和合，將在前門牆上，增設旋轉輪，輪名嘛呢，以念誦觀世音六字大明，能得無量吉祥也。

孫景風居士前譯有嘛呢輪旋轉功德篇，具道詳盡，謹以介紹，以供同道參考。居士爲吾粵始習藏文譯述行世者，本篇附錄藏文，並經用紅筆親自改正，彌足珍貴。余生也晚，無緣識荆，亦一憾事也。



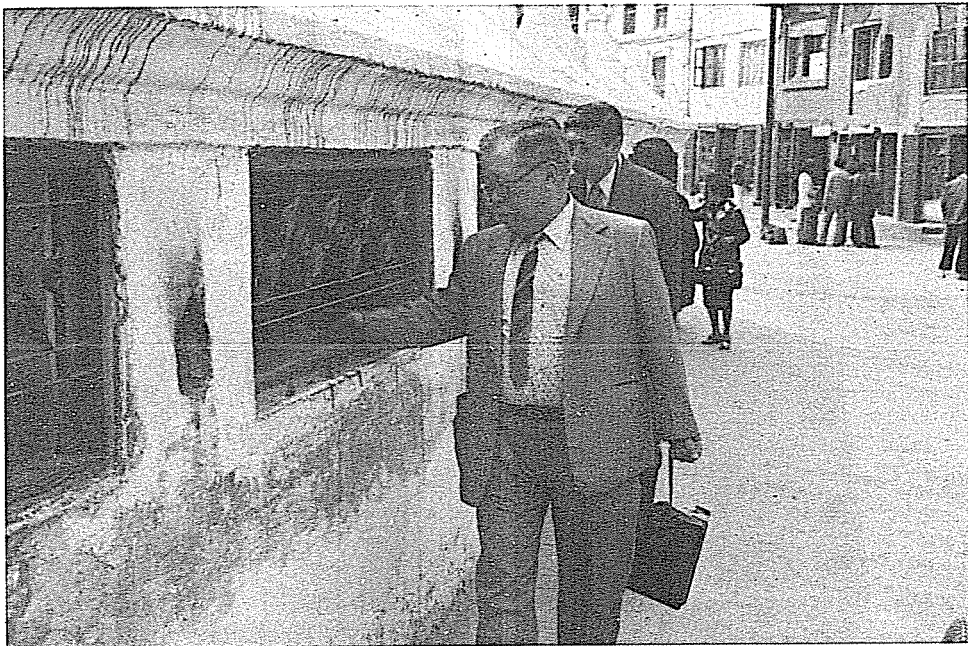
輪呢嘛



輪呢嘛之外塔白都滿德嘉



輪呢嘛



輪呢嘛轉在者塔朝

嘛呢輪旋轉功德篇

雍和宮丹金羅桑喇嘛呢上師傳授

嘛呢上師護關會請求

密乘學人教幢居士孫景風敬譯

阿爾鴉洛給修喇鴉

聖觀世音菩薩

聖者觀自在菩薩

說嘛呢輪旋轉法

地水火風四種輪

以手旋轉其輪等

上下不倒連環鎖

任用金銀及硃墨

不得增損舛錯寫

軸木要以鐵為善

其外圍以旃檀木

首尾勿倒布帛纏

旋轉一次之功德

從無始來所集聚

所有業障煩惱習

一刹那間皆盡滅

密咒明咒總持咒

雖不以念誦為主

以轉輪故業行淨

悉能成滿功德聚

諸續部中悉稱揚

喜怒金剛咸適宜

三身密咒諸親習

隨所修証定無疑

如是似彼嘛呢輪

若有旋轉此輪者

親傳上師予加持

本尊佛會賜悉地

一切善逝憶修習

明王明妃皆消災

一切護法事業成

法輪常轉不斷續云

咒輪雖一轉 表彼性數量

如意寶續云

於此大法輪 一轉而增長 一變百千萬 乃至億兆數

白蓮華經云

於此大法輪 勝過他教授 不知輪功德 遊心他教誠 如令盲者觀

義理何能成

劣慧多所作

譬如驢陷泥

故說此輪教

蓮華冠續云

轉輪所緣者

放光諸有情

煩惱業及苦

六道習氣種

一切悉淨除

由值此教授

自他諸衆生

輪迴因緣果

煩惱業障苦

無餘令解脫

爲斷輪迴本

以大勤修持

成就定無疑

成就定無疑

成就定無疑

蓮華縵網續云

道炬三昧輪

一轉之功德

其咒放光芒

普照諸衆生

大慈與大悲

喜捨四無量

自身之所生

六度悉圓滿

從初歡喜地

乃至法雲地

蓮華生大師說咒輪論云

五道十地滿

三身五智果

任運得佛位

任運得佛位

任運得佛位

蓮華鬘云

咒輪旋轉聲

及飲浴咒水

罪因水力除

罪因水力除

罪因水力除

爲需此輪者

精勤不相應

住耽樂中人

輪教最珍重

具精進士夫

念誦轉輪者

登十地無疑

雖有無量罪

卽刹那間盡

雖於己無求

若寫入內轉

除過成功德

於穢惡衆生

風輪一齊轉

風觸於惡趣

佛說得解脫

罪聚退墮等

不勵而自淨

見聞卽解脫

別教諸功德

諸續所簡別

併此善合集

妙輪足韻文

一切諸有情

三身悉現証

值遇三中有

願証三無我

願証三無我

願証三無我

願証三無我

大瀑流旋轉經云

菩提木爲本

自生菩提心

軸木堅鐵製

瑜伽壽永固

嘛呢吽作本

嚼外綢爲捲

增長福祿財

於頂端一轉

法身光無量

表得法身位

其輪旋轉中

表大悲報身

表二諦雙融

其褶旋轉者

表化身利衆

繫貝如轉石

表展調服事

頂中傘蓋轉

表道地圓滿

表斷證空性

能深總輪迴經云

於此寶輪旋轉者 若有士夫於其性 見聞念觸諸有情 圓具淨障證菩提

佛密意集云

以江河水轉密咒 念誦供施佛所說 旋轉念誦數相等 雖爲旋轉猶誦咒

爲成佛故精勤轉

水轉咒輪故 水中諸有情 與彼飲水者 圓淨證菩提 居處所作罪

烟觸諸有情 圓淨證菩提 風觸咒輪故 風觸諸有情 圓淨證菩提

旋轉輪所緣者詮表觀世音輪之所成就

空中咒輪如雲布 中顯大悲如閃電 加持於地如澍雨 所調服者如穀熟

如是現容或來夢中示語

嘛呢輪製法教授第八章云。五方佛及佛母授與獅面空行母。獅面當思爲求堪能受此咒輪法器者而傳授之。卽遍歷天竺，支那，尼泊爾，于闐，烏爾占，波斯及西藏等處。嗣值吉祥怙主聖者龍樹。觀爲法器而爲傳授。於是龍樹至誠專注修習。卽於屋頂建若干風輪。乃見本尊觀世音菩薩慈容如實現前。量等空中之星宿。由是發生不可思議之功德。爾時龍樹施主法王。乃以經論二藏製此法輪而旋轉之。其後譯師嘛爾哇發願仿造仍求旋轉無間云。

尼雅各出各獅面菩提謂。轉輪一次之功德量等念誦一次之論藏。二轉等同念誦佛說經藏。三轉能使身口意三業清淨。十轉淨罪。殆如須彌山。百轉則閻魔王猶如自作。千轉利他了達法身義。萬轉利樂自他有情而得成就。億轉生於觀世音眷屬。兆轉則六道有情悉得安樂大海。千萬轉則從金剛地獄能開解甚深輪迴。萬萬轉等同聖觀世音菩薩云。如是所說少分念誦。其顯密教中尙有各種軌範。

大瀑流經云。釋迦牟尼告除蓋障菩薩云。當善諦聽。

心要義中勝瑜伽 較諸修行七年者 法輪一轉勝功德 較諸說聞修一劫

法輪一轉勝功德 又於六波羅密多 乃至一劫而勵力 法輪一轉勝功德 奉持六字轉法輪

雖於三藏及四續 乃至一劫勤說聞 法輪一轉勝功德 由以衣服供法輪 五百世中衣若履

於時時中常執持 與千佛劫實相等 由供堅鐵福德故 較誦密咒千萬億 佛說當護大福聚

恒常不缺自能出 由供堅鐵福德故 較誦密咒千萬億 由供尊頂之福德 具妙知解慧明智

由供金頂之功德 一劫受用常圓滿 轉成衆生之怙主 天人供養最殊勝

若人旋轉法輪者 即成千佛法王子 能去一切疫厲疾 及諸凶煞方魔障

無舛三食自然聚 現轉法輪之功德 摧諸一切魔障衆 四天王十護方

逆緣凶方制除方 不淨忿怒悉能摧 究竟旋轉輪功德 五無間罪及十惡

方所并及護方者 由彼功德不思議 於彼極樂刹土境 生蓮華藏華蕊中

諸惡趣業由此淨 由一佛刹生淨刹 於不久時出生後 廣傳事業於十方

此乃告除蓋障菩薩之教理也。

其上立空風中風所觸者。惡趣悉拔。其下立火風中烟所觸者惡趣悉拔。若

在水中旋轉則若飲若觸在水中之水族悉能導入極樂世界。水氣上騰為雲為

雨若觸之能導一切惡趣有情云。嘛呢輪以手旋轉成佛無疑。又人當臨命終

時置輪於頂。若置之則不須頌哇（昇轉）。嘛呢輪若於居處旋轉。則色入

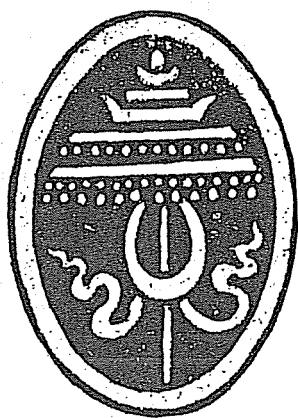
清潔。嘛呢輪若一人旋轉時他人擾動則生為癡狂。嘛呢輪若斜轉則為駝背

。倒置其頂則生為跛者。手執輪若有人遇之則殺父母重罪之人亦脫惡趣。

若於橋梁上轉輪則見者解除惡業。若置嘛呢輪於屋頂則成無量宮殿。嘛呢

輪若見若聞若念若觸悉脫惡趣。決定生於極樂刹土無疑云。

六字大明應化身 淨六逆障斷輪迴 菩提道引三身証 願得六字藏吉祥



四皈依

本社

四皈依，有有相皈依與無相皈依，今日所介紹，是無相皈依。佛法有顯密之分，學顯者，是皈依佛法僧三寶，學密者，於三寶之外加一皈依師，因密法無上，重上師故，然此皆有相皈依，現在講無相皈依。

皈依佛，是皈依那一佛，皈依釋迦佛，釋迦佛已滅度。皈依阿彌陀佛，阿彌陀佛在西方。皈依十方諸佛，十方諸佛無量。皈依木雕泥塑繡繪之佛，雕塑繡繪之佛，是表法而無知覺，然則究竟皈依那一佛？當知佛者，覺也，佛與衆生本無差別，只覺與不覺之分，學佛人，是以始覺覺本覺，然始覺本覺，不離自心，所以皈依佛，即是皈依自心覺，並非皈依心外的佛，然則心外有佛否？曰：確有。釋迦佛雖滅度，而實未滅度，阿彌陀佛雖在西方，與十方諸佛的法身，皆無量遍滿，但是諸佛雖無量遍滿，我等若自心不覺，諸佛與我等何干，必須自心常覺，方與十方諸佛感應道交，所以皈依佛，即是皈依自心覺。

皈依法，佛法法門無量，法法平等，我等竟皈依那一法？當知法者正也，皈依法，即是皈依正；學佛人要具正知正見，立正言正行，云何爲正？清淨慈悲爲正，心地無非爲正，利他無我爲正，無

念無相爲正，然清淨慈悲乃至無相，以及佛說八正道等，皆不出自心；心正一切正，所謂一即一切故，所以皈依法，即是皈依自心正。

皈依僧，僧之本義，即衆多比丘，一處和合，但過去僧不可見，現在僧很多，高僧亦不少，究竟皈依何僧？當知僧者，淨也，皈依僧，即是皈依淨，我等自心，原本清淨，只因多劫以來，污染習深，以致靈明晦昧，造業受苦，從今以後，要掃去一切煩惱習氣種子，纖塵不染，回復本來清淨面目，所以皈依僧，即是皈依自心淨。

皈依師，學佛人迷時師度，悟才自度，一切衆生有五性差別，若不定性之凡夫，遇大乘學大乘，遇小乘學小乘，遇外道學外道，師的關係，最爲重要，但此言有相之師，非無相之師，無相之師，即是自心，何以故？自心本來具足恆沙功德，與諸佛一體故，若捨自心，專向外求有相之師，縱遇明師，不在自心上時時檢點覺察，又何能與師心相應，大家從我學法，若依我色身爲師，我之色身，與大家何異，於經論上，明明說以心傳心爲玄，既云玄，當非肉心，因肉心妄執，障礙靈知故，既云心傳，當非語言文字可說，即此玄心，就是大家本心，即三世諸佛之果體，一切衆生成佛之正因，亦即吾人唯一無二之眞師，所以皈依師，即是皈依自心師。

總而言之，四皈依，佛是覺，法是正，僧是淨，師是心，大家把此四字，連貫起來，反正一看，就是覺、正、淨、心。心、淨、正、覺，即此可以悟到覺正，才能淨心，心淨便得正覺，皈依覺，正、淨、心，皆是皈依自心，大家日日念着四皈依，不知四皈依的道理，就是如此，而迷人總在相上去求，不在自心上體悟，當知離心外求，論顯教，有三藏之多，論密法，有五部之繁，試問從那裏去修？去學？我佛出世，就爲的是心即是佛一段大事因緣，吾人學佛，即應在自心上致力，方合佛旨。

本會法訊 鍾棣湘

四皈依，也是方便說的，正如一把鑰匙，交給大家拿去開鎖，鎖開了自然會見自心珍寶。但不能悟到無相四皈依者，總在相上打轉，若初發心時，或修持時，或禮佛懺悔時便覺；一轉念間，便又不覺，這種覺是有相妄覺，非真覺也，希望大家把這種妄想差別的着相念頭如快刀斬亂麻，一齊割斷，專從自心上用功，從覺上做起，去有相覺，悟無相覺，便是真正自覺。

復次說正：大家有了覺，才能正，若是不覺，便是不正，不正便是邪，邪則戒定慧都談不上，信願行也談不上，還說什麼四皈依。至於世上，以合法律與道德的行爲爲正，否則不正，擇善而從則正，不善即不正，凡行不正者，不惟無益，而且有險。

復次說淨：覺佛就是由染求淨，譬如白布一疋，污染太甚，必待洗滌，然後能淨，吾人自忖，能否無染，不但名利恭敬，成種種貪愛之染，而且無明煩惱，成念念塵勞之染，當知一染，已足爲身心之害，何況多染乎？所以修行人必須六根無染，三業漸消，庶可內障不生，外塵不染，如此始能清淨。

復次說心：釋迦佛五年尋師，所遇皆非，雪山成道，究依何師？豈非依自心寂照爲師乎？六祖云：「迷時師度，悟時自度。」可見自度者，方算悟人，不依自心，云何自度？學佛人如果不依自心真空無相之師，專向心外馳求，今天說這個法師本領高，明天說那個法師神通大，試問法師的高大，與吾人本分有何相干？馳求愈甚，離心愈遠，如此學佛，何異南轅北轍，終難見性，如上所述，可見佛法僧師，皆不離自心，若離自心，則學顯學密，談性談相，皆屬客塵影事，若明自心，則無量法門，如自藏家珍，取用不竭，不但顯密圓融，性相不二，即佛法僧師，亦不可得，故曰：「無相皈依即成無相菩提。」

金剛乘學會集中台灣之台中、台北、高雄各分會，及香港會，與台灣之台南、星嘉坡、馬來西亞之太平、檳城各地（按上列四處未成立分會）諸弟子之弘揚無上密乘寧瑪巴法要之菩提心，出錢、出力、出心，群策群力，於台中市西屯區中仁段，建築新會會址，歷經本會導師劉銳之居士，請其根本上師西藏無上密乘寧瑪巴法王敦珠寧波車之指導，詳細開示，依照西藏古派寧瑪巴之規格，加以莊嚴，對藏密色彩，可謂具體而微。劉居士於廿餘年前，躬赴印度噶林邦，承事寧波車，得授大幻化網全部教誡，並得教傳、巖傳、及極近三種傳承，賜名爲漢地演密教者福德法幢，此是小小之法幢乎？雖在香港、台北、台中、高雄各地，曾先後成立學會會址，但比此地更小，祇可說最小之法幢而已。

新會會址，現在加緊修建裝璜，將於六月左右，可以開光入駐。寧波車於六十二年蒞臨香港，本擬駕臨寶島，惜以因緣未具，未有成行。及後以種種關係，更未設想。

現在台灣方面，曾受灌頂之再傳弟子，凡六百多人，衆望顛顛，均欲瞻仰師祖之莊嚴相好。劉居士更至三至四，祈禱、申請、堅乞法駕蒞臨，主持勝住（俗稱開光）典禮，聞已奉准。香港學會將組團參加，星、馬同人，亦將前來，此將不祇是本會之盛事也。

菩薩戒聽講記

黃毅英

戒律爲三無漏學（戒、定、慧）之基礎，從戒方能得定，再進而能得慧。在世間法亦然；一個學生不能安定專心，便不能得到知識，例如收聽電臺廣播，亦不能不斷將各旋鈕轉動。這便可見戒的重要性。去年 敦珠甯波車蒞港，在傳菩薩戒時，亦說當廣作開示，今次 上師返港，因緣和合，乃將菩薩戒一連數會而作闡釋。

自玄奘法師將佛經帶回漢土後，所譯之菩薩戒是無著菩薩在都史陀（舊譯兜率）天聽彌勒菩薩開示，而成瑜伽師地論中所說的。但歷古以來，我漢地僧伽亦有根據鳩摩羅什法師譯的梵網經菩薩心地品光明金剛寶戒，以爲遵守。西藏格魯巴祖師宗喀巴大士不獨宗奉瑜伽師地論，更將寂天菩薩所造之學集論，攝集成菩提正道菩薩戒論，上師編造金剛乘戒本時，以梵網經之菩薩心地品，未依攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒三聚，和布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧六度，故與瑜伽師地論的大乘制教有所不同，且多爲僧團上事，與金剛乘學會同人大不適合。故戒本依宗喀巴大士的論而成，並將此論列入金剛乘全集第一輯，且爲此次開示之課本。

在菩薩戒之攝律儀戒，是攝比丘戒、比丘尼戒、正學女戒、勤策男戒、勤策女戒等五種出家戒和近事男戒與近事女戒兩種在家戒，雖比丘戒稱爲具足戒，但仍不比菩薩戒殊勝；以比丘戒壽盡即捨，菩薩戒的戒體爲「無表色」，命終時亦不會失去，殊勝可知。

再者，比丘戒必須由具戒三位高僧主持戒壇，而菩薩戒則沒有這個限制。故菩薩戒中說「具戒上師而受之」，戒論七一頁中亦說：「唯願哀愍、授我菩薩淨戒律儀。於彼上師，若是在家，稱善男子。年輕有德，即稱大德，年高有德，即稱長老。」下頁德光尊者亦說：「既說有善男子等三種，則不必定從出家者求受淨戒，亦非

唯從年高長者求受淨戒。」可清楚知道菩薩戒是不一定從出家者受的。比丘戒與菩薩戒的另一分別是：除已受戒，否則不能翻閱比丘戒的，更遑論公開討論，但菩薩戒既可閱讀，亦可作研討，這便是今次 上師允許未受戒的同學聽講的原因。

上師開示：菩薩戒的精華在於他勝罪和違犯罪。而他勝罪瑜伽論說有四種，而學集論則說有十四種，戒本依四種。他勝罪主要是對付煩惱，即如戒本所說：「謂若猛利煩惱生，即能毀壞一切戒，當知其罪有四種，佛密意說等他勝」。所謂「等他勝」，即是「等於被煩惱之他勝了自己」，故藏文稱「敗了」。

至於違犯罪則包括攝善法戒與饒益有情戒，其中違犯罪是根據六度排列，其中分染違犯、非染違犯和無違犯三種。染違犯是蓄意和由煩惱驅使而犯的，非染違犯是大抵屬於「法無可忍，情有可原」一類，而無違犯就根本有其他理由不算犯戒。以「於他延請不受許」一則爲例，若以嬌慢嫌恨心，不受施主的延請便是染違犯，若因懈怠等不赴則爲非染違犯，若因有病或有約在先等便屬無違犯的情況了。餘可類推。

由於菩薩除了要本身覺悟外，還要令一切衆生覺悟，以自覺覺他，故每一行爲都是爲了一切衆生。所以菩薩戒的總原則應如戒中所說「於自或於他有情、有樂有利正應作，苦而有利亦應作，樂而無利非應作」。所以，有些是短暫痛苦而長遠有利的也是應該要做。現前快樂但事後得不償失的就應戒除。這道理真是苦口良藥。

再者，由於菩薩的行爲是要利樂一切有情，故有開七支性罪，即「由具悲愍非爲惡」及「具足悲心與慈心，及善心者無違犯」，由於菩薩要利益有情，可能要用種種行爲令衆生調伏，若以菩提心

作出發點可開許、殺、盜、淫、妄語、重舌、惡口、綺語等有關身語業七支。譬如菩薩見衆生與惡友交往，爲勸離之，以免墮落，可開惡口戒，心念爲衆生，故自願爲衆生承擔惡口之苦果，卻反爲不致墮落。但意三支之貪、瞋、癡是作不善業之根本動機，故沒有開許。

菩薩戒之另一要點，是有還淨之方便。若菩薩犯戒，懺悔發露即可還淨，所以戒頌亦云「上纏犯戒應更受，中纏應向三人悔，餘染非染悔於一，或自心悔亦如彼。」而誦戒時，犯戒者應合掌禮拜向大衆表白，並誓永不再犯，即可悔除。詳可參閱上師所示之「布薩須知」。

菩薩戒爲密宗戒之基礎，故本會弟子在受「十四根本墮」之前亦必須先受菩薩戒，可見菩薩戒勝利之處，故我們都十分珍重之。

(上文接第26頁)

丘，用具雖多，無剩餘者，即有少許，而常住及僧衆，均有所需也。彼處乃月官所居，可向之索取。」如此說已，老婦遂向月官行乞，見其身祇一襲皮服，聖般若七千頌一函，餘無有矣。壁龕奉度母畫像，以老婦窮苦，生起非常悲憫心，爲之祈禱，而至墮淚。度母現身，以其身之嚴飾，爲種種寶物所成，此乃無價之寶，遂摘下以交阿闍黎，彼即轉賜老婦，大喜過望而去。畫上之像，莊嚴缺如，有「無莊嚴度母」之稱。

後月官往普陀山去，當其從中原之往達那斯列島時，龍舍差執著以前貶斥之恨，大湧海浪，以翻其船。海中生起「救月官」之聲，祈禱度母後，聖者之主要五眷屬，騎大鵬鳥，飛到面前，翱翔空際，諸龍震驚，狼狽而遁，船遂安然抵步。

(上文接第23頁)

。從此出生空性，風之壇城綠色，水之壇城白色，地輪黃色，四種大寶之自性四種寶色，火輪紅色，大寶宮殿，蓮花日月墊，自成自性世尊金剛薩埵尊身。

(寅) 灌頂加持——勸請十方佛父母，爲我灌頂。加持身、語、意三金剛堅固。

(卯) 智慧壇城及無二事業——預請及迎請智慧尊降臨。向智慧尊散花。勸請成就而融入。

(辰) 念誦事業——誦百字明，並可加誦淨三惡趣呪。

(巳) 察收起定——一切情器世間，融入三摩地薩埵，復再融入種子之那打，無分別任運成就；如虛空性中平等住。起定一剎那間，變成自性威德金剛薩埵，顯空如幻。

附回向偈及吉祥頌

閉關關課

甚深勝義精華應每日修四座。每天早上天未亮之前起牀，先修四天王法及放多瑪。上午第一座先修上師瑜伽，再修本尊法。第二座先修本尊法，再修靜忿生起略軌。中午休息及午膳。下午第一座先修本尊法；再修空行法。第二座修本尊後，可修平日常修之法。晚上則要施食及供護法，一天功課才告圓滿。關課甚爲繁重及嚴謹，其成就當爲最殊勝。

共證菩提

參加是次開示法會之同學共廿五人，各人均發願在短期內閉關，關期起碼爲七天。部份同學未受四天王灌頂者，上師亦答應傳授。願精進修持，以消除罪障。在末法時代，將功德回向，使衆生利益，得共證菩提。

甚深勝義精華法要親聞記

黎日光

求法因緣

劉上師於五月回港期間，港會同學發起請求開示甚深勝義精華法要，聞法條件為曾受金剛薩埵第二級灌頂，並發願聞法後，實踐閉關，故余亦得參與。上師開示在廿五年前（一九五九年），往印度求法，得敦珠甯波車傳授大幻化網導引法，此法為甯瑪巴無上不共傳承，而甚深勝義精華則為大幻化網之最精髓處，其殊勝可見。且受法後，即行閉關虔修此法，並得甯波車親臨主持封關及開關儀式，故此法至為重視。

本法緣起

甚深勝義精華為儀軌名，亦名摧滅金剛地獄唯一法印成就法。為本雅汪趣啤尊者所造，所修之本尊為金剛薩埵。係在劫初時，有婆羅門，名海螺珠，善巧五明，均極超著。有王子向之求學五明，成就第一，與師無二。遂起妒心，以為唯師為能愈己，擬加害之。其師知之，大生瞋恨，亦發惡願。師被害死，弟子墮墮地獄，師亦以發惡願，及生大瞋恨故，亦墮金剛地獄，同在地獄受苦。後普賢王如來，化為金剛薩埵，到地獄中，為說此法，使脫地獄之苦。是故修持此法，能摧滅金剛地獄，並能得三身成就。

秘密口訣

此法著重觀修三種三摩地，為甯瑪派之特殊教授。

三種三摩地，各有修證二者口訣。修時言之，稱空三摩地、悲三摩地、及因三摩地。證時言之，死有成就清淨法身，中有成就清淨報身，及生有成就清淨化身。

空三摩地之修時觀空，內身外器，一切都空。證則以死時四大分離，第八識出，見基本光明，如無雲晴空之光明，若能母子光明

會，可證法身。故有死有清淨法身之口訣。悲三摩地之修時，觀從自性空中，起如幻之遍空大悲。證則如上所述之無雲晴空之光明已過，此時身體及五蘊已成中有，如生前修持有功，可提起精神，觀想上師本尊，精進修之，便可成就，故有中有清淨報身之口訣。因三摩地之修時，詳見甚深勝義精華中。證之口訣，為生有清淨化身也。以其在觀本尊之前，新派有疑為倒駕慈航者。然先事預修，本不能謂為過失。

修持儀軌

上師讚誦

加行分二：此總瑜伽，為圓滿誓願，懺悔業障，根本消滅地獄苦惱，成就金剛薩埵之唯一手印，而修持之。

(一) 淨業——觀想上師本尊持明佛已，作七支依養。

(二) 護輪——忿怒尊眾變成自性金剛杵作成之大金剛帳幕。外圍封鎖，並有火、風烟、大海波浪圍繞三面，如此結果。

正行分二：

(一) 發菩提心分二

(甲) 世俗菩提心——自覺覺他。

(乙) 勝義菩提心——證無生、無滅、無住、無緣、無來去等義。

(二) 三摩地分二：(甲) 正(乙) 附(從略)

(甲) 正分六

(子) 修三種三摩地——空三摩地、悲三摩地、因三摩地。

(丑) 生起能依所依之壇城——修白色阿字之心性，無垢明顯
(下文轉第22頁)

天與天道之差別

林崇安

一、顯教經論之「天」與「天道」

佛經中，常提及「天」及「天道」，亦提及「天眼通」、「念天」等語，此中之「天」，是否皆是屬於六道輪迴中之「天道」，則有必要做一番區別。先引小乘之論典來看：

分別功德論第三云：「有三種天也，有舉天、有生天、有清淨天。」

云何舉天？謂轉輪聖王，為衆人所舉。所以名為天者，以聖王有十善教世，使人皆生天。在人之上，故稱為天。

云何生天？從四天王至二十八天，諸受福者，盡是生天。所以言生天，流轉不息，不離生死，故曰生天也。

云何清淨天？謂佛、緣覺、聲聞三人，皆盡結使，出於三界，清淨無欲，故曰清淨天也。」

次引大乘之論典來看：

大智度論第五云：「有三種天：一假號天，二生天，三清淨天。轉輪聖王諸餘大王等。是名假號天。從四天王天乃至有頂生處，是名生天。諸佛、法身菩薩、辟支佛、阿羅漢，是名清淨天。是清淨天修得天眼，是謂天眼通。」

大智度論第七云：「復次天有三種：名天、生天、淨天。名天：天王天子是也。生天：釋梵諸天是也。淨天：佛、辟支佛、阿羅漢是也。淨天中，尊者是佛。」

大智度論第二十二云：「復次有四種天：名天、生天、淨天、生淨天。名天者，如今國王名天子。生天者，從四天王乃至非有想非無想天。淨天者，人中生諸聖人。生淨天者，三界天中生諸聖人……念是二種天：生天、生淨天，如是等天，是名念天。」

由上引述中，可明顯看出，天有三或四種之分，此中之舉天、假號天、名天，實即「人道」中之轉輪聖王等。此中之生天，即是六道中之「天道」。清淨天或淨天，則是聖者，如佛、緣覺、阿羅漢等，已不屬六道輪迴之內。

二、密宗之「本尊天」

密宗經典儀軌中，所提及之「本尊天」，便是上述中之「清淨天」或「淨天」，而以「佛」為主。不可曲解為「舉天」、「假號天」或「名天」之天道。

三、舉例明之

印度習俗，對所崇奉之對象，便以「天」稱呼之，此不可直指為是指「天道」。例如，唐玄奘法師赴印求法時，依大唐西域記贊（唐沙門辯機製）云：「印度學人，咸仰盛德，既曰經笥，亦稱法將，小乘學徒號木叉提婆，唐言解脫天。大乘法衆號摩訶耶那提婆，唐言大乘天。斯乃高其德而傳徽號，敬其人而議嘉名。」此中即可看出，印度之小乘行者尊玄奘為解脫天，大乘行者尊玄奘為大乘天，並非是指其為「天道」，而是推崇尊重之意。由此例，即可知「天」與「天道」不應混而為一。

民國六十三年歲暮感懷 劉銳之

忽忽周甲憶年華 一事無成亦可嗟 投筆昔曾驅日寇

執鞭惟自滯天涯 留香港 長依古佛皈甯瑪 盼遇

名師導 娜渣 娜渣華藏文 義為翻譯 自笑兒時求學似 從頭字母認

加卡 加卡為藏文第一及第二個字母 仿飲冰室體

曼荼羅室吟草

陳毓煦

七旬生朝感懷

舊作

無住生心本
七旬猶瞬目
不作春婆夢
此身常寂默

更何四相歧
萬劫一揚眉
應無秋士悲
息息攝空時

其二

七十方開始
寧求今後是
浩氣橫蒼莽
為行菩薩道

何須說古稀
不記往時非
閒情逸翠微
我佛早皈依

香港吟

比來香港為九龍新界一九九七租期滿屆問題，中英談判尚未解決，人心惶惶，大有不可終日之概！市面混亂，經濟衰退，富有者多作移民海外想，現尚幸雙方竭誠談判，已有轉機，短吟誌感！

山自太平洋自香
當維現實成和局

何須期限費思量
依舊繁榮歲月長

密海藏珍目錄自序

佛根幸得人身，復聞佛法，且皈密乘，更得無上密大圓滿之傳承，此種殊勝因緣，當非百千萬劫所能遭遇，其欣幸為何如耶。倘不精進修持，不獨有負師恩，抑且有辜暇滿，無常一到，遺憾何如。語云：工欲善其事，必先利其器，此法本搜集，所由尚乎。然而即心即佛，故一真法界，不落言詮。如其稍事思維，便非真實，玆之窮年矻矻胡為者？抑知衆生愚昧，不解菩提，故佛不捨慈悲，說四十九年之法，無他假以方便，示以真諦，況余鈍根，非大棒大喝所能了悟，為提撕之再四，不能不筆之於書。矧密者為衆生之自密，而無上密，更重傳承，故文佛前生，析骨為筆，撕皮為紙，瀝血為墨，以記六字大明，我輩視之，其得法之難易，奚啻霄壤，而求法之誠否，亦從可知矣。緣是以所得各法，鄭重抄之，什襲藏之，積久成帙，為便於繙閱，實有須編目錄之必要；既可免囊珠巧食，懷寶而不自知，又可免疊屋架牀，妄滋重複。爰立目錄，以資整理，首為總目，次則子目，以其為總目所支分，低一格以表示之，而於其下，列總目之簡稱，以導引之。且以「虹身成就」四字，於無分別而分別之，蓋以其法本名稱首字之筆畫，如先為直者，則列於「虹」字項內，先為撇為橫，為點者，則分列於身成就字項內，以示區別，而便檢查，庶能一目瞭然，隨手而得，此密海藏珍目錄，所由助乎。所願從此望文生義，聲入心通，不離文字，亦不著於文字，於此悟道，不至說食數寶，浪費光陰，否則數墨尋行，又何益哉！佛曆二千五百年，歲次乙未，佛成道日，多傑圖球鏡之劉佛根序。

印度佛教史之神通(九)

劉銳之

爾時王者蘇巴薩那將女兒達列給阿闍黎月官爲妻，並給與王珂之地，一時阿闍黎聞有呼名達列者，因念此與本尊度母同名，豈可取爲妻室？乃開始走他方。王者知之，曰：「彼與我女，竟不共住，應關閉箱內，投之恆河。」如是下令執行，阿闍黎向至尊救度母祈禱，到達恆河與海滙流一島，據說此島爲聖度母所化現，名珍渣毗巴，以珍渣果彌（月官）入住於此，故得是名。此島今亦存在，聞可容七千人居住。阿闍黎之住此，以石雕刻觀世音及度母聖像，開始時祇聞漁人故事而已。爾後依次其他民衆紛集，成爲城市。聖觀世音命之爲果彌居士，名爲珍渣，此後始有珍渣果彌之稱。

那爛陀所與外道作辯論之對抗者，諸班智達於廟院牆外說法，其不能忍耐者，則於內院。爾時月稱爲堪布，在外說法，月官至，站立地上，有如諸欲辯論者之所爲。月稱念，其爲辯論之對手乎？乃問：「你從何處來？」曰：「從南方來。」問：「所知何法？」曰：「聲明、百五十頌、文殊真實名經；所知三種而已，三者而外，是所不知。」句雖甚謙遜，但其意則於聲明、經藏，及一切密法，肯定知之；其爲月官乎？想已乃如是問。曰：「世間作如是稱者。」曰：「大智者不期而至，失迎爲歉，將使僧衆迎迓，請暫住城內。」月官曰：「我乃居士，致勞僧衆迎迓，無乃不可乎？」月稱曰：「有一方便，爲迎請聖文殊像，（你旁侍）搖動塵拂而來，僧衆乃成爲迎迓文殊之像也。」說已遂安排馬車三輪，聖文殊坐其中，右爲搖塵拂之月稱，左爲搖塵拂之月官，前爲僧衆，無量民衆見

之，隨後而至。文殊之像，於阿闍黎月官前眞實顯現，千萬十方如來，皆所讚頌。當讚頌時，文殊像面向外現，諸民衆見而驚呼，衆聲喧鬧，稱爲「聖頸功德像」，並於月官大爲信仰。

當辯論將止時，月官於聖觀世音廟，對月稱長期辯題之作答，今夕先向聖觀世音請問，明日是以答之；月稱於此遂無能答辯，如是多月。月稱心想，如是答辯，當必有教之者，作是念已，隨月官後出廟，於門外聞聖觀世音之石像，向月官說法，如阿闍黎之開示弟子，明以教之。月稱以聖者應無有遠近之分，門啓，即彼成爲石像，而食指從身上豎起，如說法然。遂有「聖食指豎起」之名，爾時辯論，遂自然停止。

月稱復向聖觀世音虔誠祈禱，夢中聞說：「你爲妙音所加持，不需我加持矣。我之加持月官者，祇少許耳。」

復次月官入住那爛陀寺，開示法要甚多。見月稱所作之聲明論普賢釋，偈頌尤妙，而自己所作聲明經論，自知不好，不足以利益衆生，想已，將書投入井中。至尊聖度母謂之曰：「你此著作，他利之心甚善，於未來有情，將成極大饒益。月稱之作，蒙上學者之我慢，爲他利少許之障，以是之故，速將書從井取回。」乃依授記取之，從此井水，飲者皆生起大智慧。

有一窮苦老婦，其女貌美，遭嫁時以未備妝奩故，老婦到處乞討，至那爛陀寺，聞月稱作大集會，亦往求乞，月稱曰：「我爲比

（下文轉第22頁）

知報廬舊稿

詩文漫選

鏡之童年，親承庭訓，於詩古文有所學習，古近體詩，駢散體文，均學寫作。弱冠時值日寇侵略，每聞抗戰歌曲，輒自下淚，乃自香港返國從戎，廁身軍用文官，累至簡任三階，年纔三十。如是應酬文字，紛至迭來，暮歲遠難香江，爲餬口而執教鞭，文字因緣又結，及今視之，都成綺語。歷年心血，不願全付燒薪，乃選詩文中稍有佛教意味錄之，以誌鴻爪，不敢以比寒山拾得之詩，龍舒淨土之文也。

將發印度朝佛奉懷 堂上雙親

追憶八年前 投荒海外天
慈顏千里隔 孺慕寸心懸
養育恩須報 慈悲佛亦憐
雪山言返日 淨飯度應先

附錄 家君賜和 並附手諭代序

爾印度之行，啟旋在即，我向不以膝下定省，牀前攤踊爲主張；「父母在，不遠游」，是陳舊思想，方今飛輪鐵路，縮地有方，弧矢壯游，無所謂遠也。爾詩命意，遣詞均好，押韻亦穩，大可以拔戟詞場，我以示蒂庭介廉諸公且傲之，茲疊前韻湊得一律寄爾。

璋弄憶牀前 元宵越七天

幼能工撰詠 佛與有因緣
弧矢兒應志 門閭母自憐
玄奘洵老馬 西竺戒途先

印度火車中所見

長途僕僕肅宵征 擠擁喧嚷寐不成
狹小車廂人似鯽 嘔嗽蠻語氣如腥
旅滕堆積摩肩慣 如廁艱難倚背行
煩惱欲除當下是 娑婆到處苦環生

印人喜食橫
椰，口氣甚
惡。
在人坐椅之
靠背上行。

印度行

一般貧富太相懸
越瘠秦肥意漠然
菜色鵝形隨處是
珠光寶氣可人憐
茅簷草壁風偏烈
玉砌雕闌月自圓
誰秉國鈞今尚耿
只知壇坫事周旋

天竺歌

天竺古佛國
佛法久無存
曾為英所併
陵谷幾變遷
太平洋戰後
局面得轉圜
民族爭自決
呼聲高入雲
於是印度人
重自握政權
為謀聲譽高
壇坫擅周旋
惜其對內政
整理乏精神
凌亂與汙垢
樓指不勝言
憶我初入境
市井惡囂塵
通衢徧凹窪
五步十步間
道左車停處
略躡小便漩
鎮日露宿者
累如陳死人
流覽火車站
偃臥軒相聞
手車售零食
高聲呼賣頻
車既已啓行
上落仍紛紜
車廂先至者
高臥不知天
後至無座位

久立兩足跛
甬道行囊積
藩溷門為填
必需如廁者
椅背跬步前
衣衫半襤褸
席地偃臥斫
高唱蓮花落
超乘哀乞援
若言及餐室
高貴本超羣
嘉賓箕踞坐
茗品及杯盤
不須設匕箸
只用四指搏
門前有盤匝
肥皂洗滌乾
逐隊買茶人
恐後常爭先
攘臂以競奪
打架聲聞喧
侍役捧物來
沾潑汙衣裙
次及民財賦
貧富殊不均
同為妙齡婦
一衣不蔽身
一則曳羅綺
珠寶光磷磷
同為少壯男
一則瘦骨嶙
一則饜酒肉
不負腹便便
茅簷與草壁
甚至巖穴鑽
或則處華廈
玉宇金雕欄
遨遊及巴黎
一食費萬錢
婚娶女明星
名揚美利堅
揮霍無所吝
土視黃金元
以此相比擬
奚啻天與淵
好逸而惡勞
性本乎天真
矧地處熱帶
烈日常高懸
精力消耗多
懶惰與倦勤
舉目本膏腴
竟使成石田
工既怠於肆
賈亦怠於塵
工作八小時
與歐美比肩
人休己不休
此義誰拳拳
以此圖富強

北轍與南轅 慨乎兩古國 兄難同弟難
月征日斯邁 交勉意殷勤 非敢事誹謗
實欲獻野芹 願納此微言 誰秉國之鈞
將來兩稱雄 文化西方漫 更以大乘法
普及於羣倫

註①茶傾盤上而飲

天竺求學寫懷

恭疊 家君原韻

薰修繡佛前

獨學苦年年

承事傷圓寂謂張澄基陳
嗎活佛

逢迎盡結緣謂張澄基陳
健民師兄

掩關行者志

付法上師憐

天竺翺翔去

應朝聖地先

朝禮 蓮花生大士

間關跋涉遠登臨
本解法身隨處是
白旂為說無言法
我誓修行真供養

廢寢忘餐意自耐
故從色相異方尋
紅燭能償印證心
隨尊成就報恩深

自警

題日本牧田諦亮博士代攝跌坐小照

學作跏趺坐 蒲團尚未溫
無常驚迅速 何處賦招魂

題雙燭圖

耶穌誕咭口占

羣闇都能破 熒熒兩燭光
業風吹驀地 轉瞬便無常

知報廬題句

六秩辛勤有此廬 修持繙譯日相於
如斯福報應知足 誓證菩提盡報軀

本期稿擠，以下各專欄暫停
「西藏古代佛教史」提要(一)
民初慧明法師開示錄(七)

咕嚕咕能明佛母

吳理華纂修習法自序

憶於西元一九三二年間，初聞佛法，即皈依真言宗曾受金胎兩部灌頂。越數年，西藏喇嘛榮增堪布，南來香港，因與蔡兄淵若，躬迎供養。堪布旋有宏法廣州之意，又與其秘書羅桑益西兄前行布署，且聯絡當地佛教諸子，盛大歡迎，堪布大喜，乃普傳咕嚕咕佛母法，廣為攝受，對余尤愛護備至，且以秘密觀修法耳傳焉。是時胸銅證章，手珊瑚珠，昕夕不離，誦咒以百萬計。雖其前那呼圖克圖蒞港，在傳授各法中有秘傳咕嚕咕佛母修法，源自無上密部，且附口訣，但傳而不習，恭敬寶存而已，故與本尊因緣，實自堪布始也。既而以業深障重，奔走衣食，橐筆從戎，復值強鄰侵擾，轉徙數省，顛沛流離，對於修持，實已置諸腦後，祇略誦本尊真言而已。比及紅羊浩劫，訣別雙親，棄子拋妻，隻身遠難，重作港游，雖苦朝不謀夕，實本尊之逆緣加持。喘息甫寧，即研佛法，覺昔所學，片鱗隻爪，略而不詳，縱有圓滿次第之氣脈點修持，與無上密大手印之口授，但於生起次第之對生觀想，及下三部之嚴肅威儀，均付缺如，似此無基厚埔，殊不究竟，然基本研究，欲從末由，負負而已。一九五三年間，聞吐登利喇嘛，傳授本尊修習法，每休沐日，集衆講習，數月於茲，屢欲參與法筵，苦無紹介，陸兄無為對修持時切關注，引導多方，實生平不可多得之善知識，乃丐代為陳請，願得講義而讀焉。輾轉陳求，喇嘛竟感愚誠，大發慈悲，從頭加以開示，每晚飯後直至夜深，一燈相對，漢藏繙譯，

不厭求詳，如是者數月。旋以正行儀軌，為求詳盡，宜以加修之供護法法，及結壇儀軌為殿，緣是遂有所待，人事紛擾，事與願違，擱置者又三年矣。今年季秋移榻巽舍，稍息世網，芸窗餘暇，因促成之，且了歷年之願云爾。然而生命呼吸，諸法無常，初導皈佛之淵若兄，屢掖進修之無為兄，均已先後示寂。時丁末法，佛恩深重，因亦感責任之深且重也。無常迅速，今生不度，後顧茫茫，余滋感矣。此編之作，實欲自利，以資參考，非敢作利他想，倘有功德，願以之回向蔡陸二兄焉。

佛曆二五〇〇年西元一九五六年歲次丙申九月會供空行母日東莞鏡之劉佛根謹序

附錄凡例

一、本編係方便自修，以資參考，既不作利他想，更不準備作儀軌用，倘有閱而發願修習本尊法者，應逕請上師傳授，纔合密乘規矩。

二、本編題目，所低空格之多少，係根據子目（如甲乙等）而分別其高低。

三、本編以念誦觀想與修習三種，均頂格寫，餘如說明解釋，均低一格，以清眉目。

四、本編藏字多用橫列，從其例也。且以藏字為主，其上一行為漢譯音，下一行為漢譯義，間有空白者，則以音或義未盡翔實，

不敢臆測瞎填。抱寧闕無濫之旨，以待因緣成熟，得圓滿焉。

五、本編雖由吐登喇嘛傳授，但各呪音，有向師直接詢取，亦有經師許可，向別本抄入者，故所註譯呪字漢音，殊不劃一，如金剛二字有作「巴渣」，亦有作「拔雜爾」者，所在多有也。

六、編中所稱「見△△頁」者，即可翻出前頁，依樣奉行，如稱「詳釋見△△頁」者，則念誦觀想，照現在之頁行之，而詳釋則見前頁也。如稱「參閱△△頁」者，祇助參考之用，不閱亦可。

七、本編編訂經時凡閱四年，而擱置日久，故格式規則，未盡劃一，音義解釋，未盡符合，甚至前後矛盾，在所難免。

八、茲舉之例，不過略示一二，罣一漏萬，亦復難免，倘能圓滿劃一，而莊嚴之，惟乞本尊之加被而已；此衆生之福，亦編者所焚香禱祀者也。

(上接第34頁)

黃敏源 呂明華各捐六〇〇元 陳冠璇 莊寶
成 賴幸男 林坤旺 謝勇文 何美蘭 鄒慶
宗 張丁 黃麗明各捐五〇〇元 蔡武志捐四
五〇元 王昌齡捐三五元 王世良捐二五〇
元 林文生 洪士良 郭力山 謝易芳 張世
昌 蔡姿慧各捐二〇〇元 唐宇人捐一五〇元
賴重信 王振沅 趙品尊 趙品森 羅春來
陳嘉平 林火木各捐一〇〇元 俞正齊捐五十
八元 楊焄暉 林立人各捐五〇元。



朱雨田攝

西藏大藏經之架

西藏密宗靜坐法詳釋

劉銳之著

序

自「西藏密宗靜坐法概說」面世而後，轉瞬間已有七年。六千冊之刊物，早已銷罄。而臺北、臺中坊間，且有仿印本出現。從遊諸子均以再版爲請。但於七年間，曾博覽羣書，廣徵資料，所有古德論著、時賢文章亦多搜集，以供參考。而於每日修持常課，稍有心得，卽不斷改進；近年來傳授靜坐，輒印發講義，日新月異，增削頗多。爲應需求，故將歷年閱讀覺受，一爐共冶，作此「詳釋」。

此書之作，專爲香港、臺灣前後各屆靜坐班諸同學恢復記憶、溫故知新、加強密宗教理認識之用。若未經聽講實習者，不宜驟然依書修習，倘姿勢不正、呼吸乖方，則非徒無益，而又害之，不能再三致意也。

呂澂印度佛教史略有言：「（佛陀說教）所使用之言語，非雅語、梵語，乃印度東部地方之俗語也。此徵之近時發見之古代碑銘及古代之中國音譯字可知。」（民十四年商務版十五頁）此書既爲皈依及隨學靜坐諸同學提示，祇求通俗、辭達而已，本非文藝作品，難登大雅之堂所不計也。

以提起記憶之故，於所當留意者，每多重複，文中敘述或略或

詳，如各呼吸是也。甚至於題目中，亦有重見，如嚴姿勢、放鬆等是也。其所以諄諄贅述，語重心長，識者諒之。

所參考之書籍，凡四十種，新知舊學，徵引頗豐，均取其長，應有盡有。可作搜羅萬有觀。然止於擇其所需，割愛遺珠，在所不免。如第一章簡述顯教各種禪觀，使讀者知佛學之於止觀，多采多姿，非一般所可比，然所舉亦祇略引而已。

靜坐法名「毘盧七支坐」，此書亦祇七章。其亦七之秘密耶？一笑。

中華民國六十七年藏曆九五年戊午七月初一日舒囊卓之贊青佛根東莞劉銳之序於臺灣知報廬。

文剛脫稿，卽飭鍾棟湘鈔錄，附以小註，賴仲奎繪畫插圖，準備付印。旋以前往日本東京參加第十二屆世界佛教徒友誼大會，又飭陳承澤將本文第一、第二兩章，譯成英文，帶至會場派贈。及返香港，爲金剛乘學會普傳靜坐，假座印度學會舉行，飭由黃銘錫現場攝影。當講授時，復多所增益，乃飭柯萬成爲之加入。萬成眼勉從事，每於授課之餘，孜孜不倦，旬日於茲，且廣加註釋，使更完備。因復由陳承澤、陳建強、吳天佑共同譯成英文，另本發行，以享國外讀者。彼三人者，其才可嘉，其努力尤可念。此書之成，有得力於諸弟子之效勞，亦可記也。六十七年除夕銳之再記於香港之龍坑關房。

造像量度經序

清章佳胡圖克突

一切諸經所謂佛之身也，其說有二：一曰法身，二曰色身（色，猶相也，其約在有相、無相。法身無相。報身住淨土，體同虹蜺；化身住穢土，躬與人同，俱有相）。法身者，慧德之報，修習自覺自利之功德，圓滿之極地。色身者，福德之果，能爲覺他利他之方便，大權成就之至處。

佛爲救度衆生，發菩提心，屢勗勤行精進，並修慧福二德，無毫停息，以當得甘露（獲佛果，謂之得甘露）時至，果報併結，究竟正覺焉。法身元體，如同虛空，無有著礙，徧一切處，不可分別，清淨智慧。色身融相，雖類人天，相好莊嚴，奇特超絕，世無可比，因其一切諸善福德具足故（言五部圓滿報身及百京最上化身也；其隨類變化身，則無有定矣。雖分而言之謂二，合之可以爲不二）衆身若得見其躬，或聞其音，觸其光，至於心所憶念者，具得無量饒益。其善遠被慈愍，未得親覩者，乃有造像之術遺於世間，作爲方便第一福田；凡得見聞想觸，但有接緣者，悉能消除身心之災障，而令發二覺之心，引入無漏之境，利益不亞於原身也。其術世稱爲量度經傳，流通聖方，及諸番地；自漢明帝初入於中華，迄今千有六百餘年，雖信心瞻禮，頻示形容，而工業倣效，實未盡真跡之妙矣。

今有番學大人工某者，生平樂學習之業，懷弘濟之念，寒暑不滯，益久彌勤，因見佛像傳塑，規儀未盡，乃特譯出舍利弗造像經，親加註述，弘緘具備，而屬予考訂；予細閱數次，喜自不勝，因規校一切，詳加釐定，題諸經首，以記予隨喜之志云耳。

乾隆七年佛初轉法輪日，敕封灌頂普善廣慈大國師章佳胡圖克突，書於敕建嵩祝禪林。

附記：印度後期及西藏佛教，對佛像之規格，手印、色彩等，莫不嚴依佛陀所說之「造像量度經」而繪之。按章佳胡圖克突，亦作章嘉呼圖克圖，義同而音異也。本刊前數期封面之本尊（佛菩薩）繪像，即依此而製者。原圖係由劉銳之上師所提供。

八大菩薩讚

圓寂宮城門，能摧尸扇者，諸佛法受用，救世我頂禮。
自手流清水，能除餓鬼渴，三界如意樹，頂禮蓮花手①
大慈水爲心，能息嗔恚火，頂禮慈氏尊，能斷欲弓弦②
虛空藏妙慧，虛空寂靜尊，生死流解脫，頂禮佛心子③
無邊有情惑，能息無益心，普賢我頂禮，善逝上首子④
塵勞盡僮僕，超勝摩將軍，頂禮金剛手，能說一切明⑤
頂禮妙吉祥，持妙童子形，舒徧智慧燈，攘奪三界冥⑥
一切除蓋障，是故我頂禮，無盡智慧尊，能生無竭辯⑦
如地諸有情，所依一不斷，堅慧悲愍藏，地藏我頂禮⑧
此真善逝子，讚揚所獲福，以此諸有情，如彼成讚器。

——見「八大菩薩曼荼羅經」

附註：

- ① 此頌讚揚觀音菩薩（或譯爲觀自在菩薩，蓮花手爲其別號）
- ② 此頌讚揚彌勒（慈氏）菩薩。
- ③ 此頌讚揚虛空藏菩薩。
- ④ 此頌讚揚普賢菩薩。
- ⑤ 此頌讚揚金剛手菩薩。
- ⑥ 此頌讚揚文殊（妙吉祥）菩薩。（或譯爲曼殊室利菩薩）。
- ⑦ 此頌讚揚除蓋障菩薩。
- ⑧ 此頌讚揚地藏菩薩。

捐助本刊芳名

(出刊前臨期捐助者登下期)

余冠華 香港方面(港幣)
 余俊穎 余謝淑合捐三〇〇元
 黃永
 生李瓊英 李世泰 楊殷漢合捐三〇〇元
 葉鳳
 香灼璣捐二〇〇元
 周偉沛捐一〇三元
 葉鳳
 捐四〇元 黃協昌捐二〇元

高雄 台灣方面(台幣)
 弟宗捐八二四〇元
 楊鴻基捐一〇〇元
 陳銳之捐一二〇元
 黃耀儀
 唐宇人各捐五〇元
 劉立言捐四〇元
 黃耀儀
 志隆 韋靈隱 陳光炳 何雪霞 蔡影輝 李
 月華 林銘銘各捐三〇元
 楊淑娟 莊金沛
 各捐二五〇元
 彭祿明 楊啓祥 蔡文藩 張
 益源 陳錦源 尙青山 王清美 陳國經 黃
 文淵 林天增 李徹 林坤旺各捐二〇元
 黃
 張俊伯捐一五八元
 郭力山 葉勤書 李杰
 楊基富 陳美香 李素娥 郭榮婷 林文生
 陳勝義 王世良 黃敏源 陳祈忻 魏秀英
 郭秀琴 賴仲奎 邱秀珍 彭晃晉 鍾棟湘
 周志虎 高錦奎 陳祥煌 鍾慶城 陳景星各捐
 一〇元
 吳滿華 葉中 鍾慶城 陳景星各捐
 林立人 唐金源 范文生 羅春來 呂明華

洪敦仁 洪士良 張再福 曾清海各捐五〇元
 檀新生捐三〇元 利息十九元
 周樑生 周楊育芳捐助印工

捐助興建臺中金剛乘學會芳名

(出刊前臨期捐助者登下期)

香港方面(港幣)
 邵黃志儒捐五〇〇元
 李百良 黃同孫 郭
 綺雲 余迺永 譚乘華各捐一〇〇元

馬來西亞方面(馬幣)
 陳志仁捐二〇〇元
 鄭俊美捐一〇〇元
 葉文意
 陳樹濤捐五〇〇元
 廖訊鑒 葉首溪
 各捐三〇〇元
 蔡袖琴 張金應各捐二〇〇元
 陳植藩 林添龍 劉寶鈞 王願偉 蔡琴蓮各
 捐一〇〇元
 林靖淵捐五〇元

台灣方面(台幣)
 林哲用捐五〇〇元
 鍾文煌捐九五〇元
 賴仲奎捐八二五元
 其他六八〇元
 洪敦
 仁捐六〇〇元
 林元有捐五〇〇元
 何榮
 輝 謝崇斌各捐二五〇元
 陳勝義 張國權
 蔡義男各捐二〇〇元
 黃文淵捐一八〇元
 施源鎰 林景煌 鍾展文捐九四〇元
 趙崇溪 魏鈴木各
 捐一〇〇元
 林天增

(下轉第31頁)

Mother"). It is the source of energy of human life and vitality. The application of the power of gTum-mo to heal illness produces excellent effect. One should concentrate on the four aspects for the appearance of the gTum-mo.

Normally, the gTum-mo should not be visualized to be higher than two fingers. However, when one attains a stage of meditation at which the gTum-mo vibrates slightly, one may apply the following visualization method:

- a. first visualize a grey-black cobweb at the afflicted part;
- b. then visualize the gTum-mo as a thread of fire with a hook at the end;
- c. the hook is then visualized to reach the cobweb and pull it down to the Choo-Chung Dru-zoom and destroy it by burning.

One should visualize vividly once in each meditation session. In this way, effects will be noticeable in seven days' time.

(7) Imagination

There are many everyday examples of using the autonomous functions by the application of imagination.

There was a story about a famous Chinese general of the Wei Dynasty. General Cho-Cho once led an army progression in hot weather. The soldiers suffered severe thirst since no water could be found in the vicinity. There was the danger of a mutiny. General Cho-Cho gathered the soldiers and told them that there was a plum garden about one mile away. In hearing this, the soldiers were able to have their thirst quenched for sometime.

There was another story about a snake in a wine glass. In Jing Dynasty, Le-Kwong invited a friend to drink in his house. His friend glimpsed an image of a snake in his wine glass; nevertheless, he drank up the whole of his glass and no snake remained in the glass. After he returned home, he was so worried about the snake in his stomach that he became sick. Le-Kwong knew of this matter and decided to invite his friend to drink in his house again. His friend strived to come in sickness. When he raised his wine glass, he saw a snake in it again and screamed. Then Le-Kwong dis-illusioned his friend and demonstrated to him that the snake in the wine glass was just the image of a bow on the wall. Thus his friend's sickness was cured immediately.

These two stories illustrate the point that the power of imagination can help us in doing a lot of things, including the curing of illnesses. Thus the Lord Buddha had mentioned that "everything is the creation of the mind".

(8) Voidness-visualization

Buddhism emphasizes on the attainment of voidness. Both exoteric and esoteric Buddhism have taught various methods to visualize voidness. It is important to realize that ultimately the nature of everything is voidness. Hence, when we ask ourselves the questions: "Where does sickness from come? What is its nature? Who is being troubled by it? Who is being cured from it? Does it have any real substance of its own?", we will then come to realize that sickness itself is voidness, and that by dissolving our attachments to it, our illusions of sickness will disappear.

(to be continued)

- A "..... Sometimes I felt a stream of prana rushing from the viscera to the head; my forehead and hands sweated, slightly at sometimes and heavily at others; sometimes my body vibrated to and fro, left and right or round movement. After three days, my chronic diseases were all gone."
- B "One day, when I was meditating, I felt a heat ball sized as a cup's mouth inside my belly. It moved to my right waist and stopped there. I felt severe pain in the whole body for quite a long time. After meditation, surprisingly the chronic waist pain that had haunted me for over ten years suddenly disappeared. It never returned since then."

(3) The Use of Breaths

After practising meditation for sometime, the circulation of the ordinary breaths through the nadis, in terms of up and down, front and back, will be more thorough and easy. After two months, the breaths can travel in the Central Nadi by going up all the way to the top of the head and down to the navel. Hence, during inhalation, the breaths move up from the navel to the top of the head; while during exhalation, the breaths move down from the top of the head to the navel. In this way, the breaths circulate endlessly and the body feels very smooth and happy.

In using ordinary breaths to cure illnesses, one should remember the principle of "gentleness" to apply the breaths to the root of the illness, such as the using of the blow, "fu", "hi", "hor", "ha", "shi", etc. for different purposes.

(4) The Use of Prana

Prana is much more "refined, slow and long" than ordinary breaths, thus its use to cure illnesses is even more beneficial than the using of breaths. Different methods of using prana are illustrated in the "Great Meditation" by Rev. Chi Hai.

(5) Concentrating at the Afflicted Parts

During meditation, the autonomous functions of the body are vitalized; slight vibration of the whole body is a prelude to the state of peace and tranquility. At this stage, the meditator may try to heal external infection and internal weakness by mental concentration.

The method is to concentrate and emit light, through visualization, from the heart to the afflicted parts of the body. Within three days, the illness will be cured. Thus one can apply concentrated visualization for illness associated with the element water; apply relaxed visualization for illness associated with the element fire; or one can concentrate at the head for illness associated with the element earth, or concentrate at the feet for illness associated with the element air.

After meditation, rub your hands with visualization as previously explained and concentrate at the afflicted parts of the body, and massage with both warm palms.

(6) Healing by the Power of gTum-Mo

In Tibetan Tantric Buddhism, kundalini is known as gTum-mo (the "Angry

10. In the course of obtaining peace and tranquility, one may be terrified by the illusions, or one may adhere to unscientific and superstitious views.

Section 7 : Healing by Meditation

The theoretical exposition of the beneficial effects of meditation on general health and longevity has already been treated in Chapter Two. The theories about healing by meditation are treated thoroughly in "Introductory guide to meditation" by Rev. Chi-Hai, and in "Yin Shi-zi Meditation" by Mr. Chiang Wai Kui, and in many other writings; their theoretical aspect will not be repeated here. My own experience of healing latent rheumatism and oral reports of healing experiences from students of my previous meditation classes may serve as evidences. Theories and evidence infer that healing by meditation is not just mere fantasy. Various healing methods will be described below for students' practice purpose. However, instructions and limitations must be strictly adhered to. Healing effects will not be obvious unless one has at least one year of meditational experience.

- (1) Protection against external infection — The origin of human diseases can be classified, according to Chinese tradition, as external infection and internal weakness. Internal weakness includes irregularities or injury of viscera, emotional depression or stimulation. External infection is caused by change of climate — extreme heat or cold — thereby affecting the normal function of blood circulation and gaseous exchange of internal and external respiration, thus rendering the body to become vulnerable to diseases. People in old days lay down calmly to cool down in hot weather; they might also sit quietly and stretch the limbs to dissipate heat. In "Chi-Kung" this is "the method of opening up". In the point of view of modern science, the principle is to dissipate heat by 'increasing the surface area'. In cold weathers, in order to resist coldness and retain warmth, the ancient method was to contract the four limbs and the body like a ball, concentrate prana at the "Choo-Chung-Dru-Zoom" (four fingers below the navel) and pronounce "Sih" in quiet meditation. In "Chi-Kung" this is known as "the method of concentrating the true prana" or "the method of closing". In scientific viewpoint, contraction of the limbs intensifies the muscles, the practice of pronouncing "Shih--" enlarges the capacity of the lungs and increases the rate of blood circulation which in turn generate body heat to resist coldness. Ancient people call this the "begger's method". Preventive resistance to external infection can be achieved if these breathing principles are applied to breathing in meditation.
- (2) Healing internal weakness — Meditation may serve as a cure for internal weakness as well as a preventive measure against external infection. According to the experiences of proficient meditators, when one has enough practice such that one's body posture is up to standard, that one can sit for long hours without numbness in the legs, that one's breathing becomes smooth, and that the mind is tranquilized. In such a way, inside one's body, the nadi, prana and bindu will naturally vitalize their autonomous functions, naturally generate the power of gTum-Mo and carry out regulatory and replenish functions at the weak parts of the body.

The following two cases extracted from Mr. Chiang Wai Kui's book serve as reference of the healing effects of meditation:

5. Chilly — The body feels chilly as attacked by malaria; this is caused by roughness of the water element.
6. Warm — The whole body feels hot as if on fire; this is caused by the roughness of fire element.
7. Rough — The body feels like merging into a single mass; this is caused by the minuteness of the earth element.
8. Slippery — The body is so slippery that the legs slip on each other and proper posture cannot be maintained; this is caused by minuteness of water element.

The Eight Feelings are caused by the imbalance of the four elements. Do not be frightened by these feelings as they will disappear after two to three weeks' time.

(2) Deviations — Most deviations are caused by psychological tensions and attachments. Some of them are described as followings.

1. Adhering to a particular method, while not discriminating the conditions, not knowing the positive and negative, the active and passive. However, a particular method may suit one person but not another; this will cause deviation.
2. If one blindly pursue various movements and phenomena and indulge in the various sensations, one will unconsciously intensify the movements and eventually lead to violent agitations which may cause undesirable effects.
3. Lacking the ability of discrimination, one may accept the incorrect notion of "movement feelings are good signs" and thus unconsciously falls into the abyss.
4. Some people take movements and phenomena as items for praise and encouragement, thus causing or accelerating the development of deviation.
5. Some people consciously guide the movement exercises of the nadis and pranas. Deviation thus occurs if such exercise is up to a point which is against natural law.
6. The body is not relaxed, the mind and various part of the body is overly tense.
7. Being too mechanical and unreflecting, which is against the principle of being relaxed and autonomous.
8. Transgressing the prohibitions and not satisfying the various important preparatory matters for meditation.
9. Although one has followed all the instructions, one may be curious about other meditation methods and confusedly combine and try the various methods, thus causing contradictions and deviations.

Section 6 : Transgressions

Many transgressions during the course of meditation were known. In the Tripitika, they were classified as "meditation-illnesses". In this section, only the "eight feelings" caused by physiological particularities and deviations owing to psychological tensions are briefly discussed.

- (1) Eight feelings — Descriptions of the "eight feelings" were found in the Sutras. They were described in detail in 'The Great Meditation' by Rev. Chi-Hai of Tien-Tai school.

Buddhism believes that all physical things, including the body of human beings, are composed of the four elements: earth, water, fire and air. Earth signifies the property of rigidity; water, wetness; fire, warmth; air, mobility.

In the human body, hair, nail, bone, flesh, skin, tendon, nervous tissue etc. belong to the earth element; spittle, snot, blood, saliva, tear, mucus, urine and seminal fluids all belong to the water element; bodily warmth belongs to the fire element; mobility belongs to the air element. Medical anatomists all hold that every individual animal, as far as internal anatomy is concerned, is unique. It can thus be appreciated that, on gross, the external feature and internal anatomy of every human being is unique. The elements are the minute components of body tissues. The various composition of the elements in different tissues is also unique. At ordinary times, it is difficult to be aware of this. However, in the practice of meditation, through the constant, lasting refined exercises of the nadis, prana and bindu, the body and mind may settle such that one is not aware neither of one's body nor external phenomena for days or even months. In this state of Samadhi, one may feel that the body and mind vibrate and move in a very subtle and minute way. This may develop into the eight feelings: sore, itchy, light, heavy, chilly, warm, rough and slippery.

Rev. Chi-Hai regarded the cause of the "Eight Feelings" to be: "Counting the breath can regulate the mind; the mind regulates fire; fire regulates air; air regulates water, water regulates earth. As the four elements become refined, the eight feelings occur . . . the eight feelings are the four elements: sore and light are air; itchy and warm are fire; chilly and slippery are water; heavy and rough are earth. The substance and the function being superimposed, thus cause the eight feelings. When the agitation feeling arises, it may start from the head, back, waist, foot or other places. Gradually, it spreads over the whole body. Agitation is felt all over the body although externally there is no movement of the body. The agitation is like breezes, moving slowly and subtly." The followings are the brief descriptions of the features of Eight Feelings.

1. Sore — The severest degree of pain is felt; this is caused by the roughness of the air element.
2. Itchy — The body feels like being bit by snakes and insects. (At this moment, do not touch or scratch the itchy part, otherwise it may develop into skin disease).
3. Light — The body feels light as a feather; this is caused by the minuteness of the air element.
4. Heavy — The body feels heavy as a mountain; this is caused by the roughness of the earth element.

without roughness, natural flow and the consummation of peace and happiness of body and mind.

It is even more difficult and slow for distractive thoughts to settle. Most of us are so busy with mundane affairs everyday that we do not know what distractive thoughts are. Beginners of meditation, on the contrary, start to become aware of the flux of distractive thoughts. It is indeed difficult to control. Lord Buddha Sakyamuni most compassionately disclosed voluminously on this topic. To settle distractive thoughts to any considerable extent would probably take at least six years. If one practises "chih-kuan" according to exoteric sects of Buddhism, or follows the practices of esoteric Buddhism, one may progress more rapidly.

Section 5 : Meritorious effects

The meritorious effects and their theories have already been explained in the foregoing pages. They are briefly mentioned here to catch the attention of the readers.

- (1) Regulation of Nadis – When the nadis are regulated, one will be able to sit for long time without numbness. Hence, pranas and bindus will flow smoothly and one will gradually approach the state of "lightness and peace" The body will become healthy and the kundalini can be activated.
- (2) Regulation of prana – When the pranas are regulated, one's breaths will naturally be refined, slow and long, which brings longevity. Taoists have similar opinion that breathing like a turtoise brings longevity.
- (3) Regulation of the bindus – When the bindus are regulated, one's mind will be regulated. Further progress to Samatha, vipasyana, and then the interplay of both samatha and vipasyana, and finally to ultimate enlightenment. As for clear thoughts, good health, relaxation of nervous system, dissolution of tension, improved functioning of bodily organs, peacefulness and calmness, etc., these are only the less important benefits.
"Samatha" is an advanced state of meditation which beginners will not be able to attain in a short time. There are eight stages proceeding to "Samatha" as explained in the "Sastra of the Stages Attained by Yogis", as follows:
 - (a) Relinquished from words and concepts, the mind is adhered to the object of contemplation.
 - (b) Relinquished from words and concepts, the mind is adhered to the meaning of the object of contemplation.
 - (c) The mind is relinquished from words, speeches and signs; this is the function of the faculty of thought.
 - (d) The mind is relinquished from turbulence; this is the function of the faculty of thought.
 - (e) The mind comprehends clearly the object of contemplation.
 - (f) The mind intrinsically rests in the state of Samadhi.
 - (g) The mind imperturbably rests in the state of Samadhi.
 - (h) The mind neutrally abides in the state of Samadhi.

quite common for beginners. After these unfavourable reactions have gone, the favourable reactions will come. Destruction precedes construction, hence, it is important to have patience and fortitude.

- (2) **Favourable reactions** — Many people who have practised according to the instructions over one year reported that they have high spirit and good strength after practising meditation. If one skip meditation owing to laziness, one would feel lost and uneasy. Many reported that their small chronic troubles gradually disappear; that they are able to resist epidemic diseases; that serious illness lessens and small illness dissolutes. Furthermore, the latent root of chronic or previous illness exposes. After exposition, the illness is cured quickly and the root of illness is expurgated. Since this aspect was not fully mentioned in ancient and contemporary writings, the author would like to describe two cases here as evidence. Firstly, the author served the Army in his early ages, fought in open areas in Hunan and suffered from serious rheumatism. Once in Kweilin, the illness become so serious that the author could not walk. Afterward, the disease returned about every two years each time impeding much the walking faculty. After practising meditation for one year, the root of illness was exposed: the waist and legs stiffened and it was extremely painful. This continued for seven days and the illness suddenly disappeared. Since then the author has been completely free from the rheumatic illness. In the second case, a lady who has practised meditation for several years with ardent effort found that her illness gradually disappeared and her weak body returned to good health. She reported this to me of the surprise of her medical consultant for her rapid recovery. After one month, she spitted some blood with slight coughing and so she queried me in great worry. As she sat in correct posture and according to instructions, I mentioned that meditation could not cause illness and believed that the spitting of blood might be the exposure of the latent root of previous illness. Both of us was not certain and regretted about the matter. A few days later, the lady came to tell me a post happening that she had recalled: "It was several years after her marriage, her grandmother-in-law and sister-in-law blamed her for not bringing a son to the family. They even suggested taking a concubine for her husband. She felt so painful and melancholy that the situation developed into illness; she spitted blood for years and the illness did not subside until she became pregnant." Her son was studying in the University of Hong Kong at that time and she had nearly forgotten the matter completely. Renowned physician, after thorough medical examinations, declared that she was alright. She spitted no blood afterwards and her health became even better. These two cases can be used as proof.

Section 4 : Progress plan

Patience is most precious for spiritual training. Ancient sages exclaimed that in our age, which is ebb of the Buddha Dharma, many believe in Buddha Dharma but few get fully enlightened. This is also true for meditation.

There are only seven essences for the meditation postures. However, in order to attain natural and impeccable bodily postures, one has to sit every day for one year with constant checking and improvement.

As for the regulation of the breathing, it would take at least three years to attain the state of "refined — slow — long" breaths; i.e. distinct awareness, continuity

BY
LAU YUI-CHI

Chapter 6 GENERAL DISCUSSION

This chapter is a general discussion of the principles, essence and some important points about meditation.

Section 1 : Knowledgeable persons

“If one wants to know the roads under the mountain, one should consult the experienced traveller”, this is why Buddhists emphasize on learning from knowledgeable persons. Students of Tibetan tantric meditation should especially pay attention to this point, as tantra is not well known to the occident. Regarding the three-in-one principle of nadis, pranas and bindus, utilization of automation functions, rectification/improvement of posture and the abiding of rules, if one has the opportunity to learn from experienced and knowledgeable persons, one may avoid deviation and achieve better progress more quickly.

Section 2 : Principles of the Exercises

Contradictions may seem to exist in the foregoing discussions on subjects like three-in-one principle of nadis, pranas and bindus; the tranquillity of body, speech and mind and the activation of nadi, prana and bindu; automation and passivity, relaxation and strict posture. Actually, they are opposite but not exclusive, and they have complementary functions. One who is serious about meditation should pay special attention to the following points:

- (1) Before and after meditation, one should definitely apply much force in the bodily exercises and shout loudly in order to exercise the rough nadis, pranas and bindus. In particular, one should exhale through the mouth for three times producing the sound “Ha”, shake the body convulsively thrice, blow impure air out through the mouth thrice, and perform the “Nine Buddhist Winds.” All these exercises and the massage after meditation should be performed vigorously.
- (2) During meditation, however, one should always keep thoroughly relaxed in order to exercise the refined nadis, pranas and bindus. One should take heed not to breathe through the mouth, and that breathing through the nose should be kept refined, slow and long in a natural manner.

Section 3 : Reactions

This section may be divided into unfavourable reactions for the beginners and favourable reactions for the experienced.

- (1) **Unfavourable reactions** – It is not uncommon for the beginners who sit in crossed-leg posture with untamed nadis to experience numbness in the legs. Some may have this reaction within five minutes of sitting. More practice will improve this situation. To maintain the posture and to regulate the breaths at the same time may be difficult for beginners and may cause nervous tension. Again, more practice will enable one to relax easier. Most people are not aware of their distractive thoughts because they are too busy with mundane affairs. When one begin to meditate and learn to tranquilise the mind, one starts to realize the abundance of one’s distractive thoughts. Again, the distractive thoughts will settle as one practise more. The three mentioned reactions are



ཨོཾ། །དགའ་ལྷན་གནས་སུ་དམ་པ་ཉག་དགའ་པོ་། །འདུག་ཅོད་པལ་ཉིད་ཀྱི་
 དབྱུང་བཅེས་ཏེ། །ཁྱེད་ཚོ་ལས་ཉིད་དྲུང་འདུག་པ་རྒྱུ་རྩམ་མཁོ་ག་བརྟུན་པ། །ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་
 མ་པ་མ་མཁོ་བའི་ཕྱི་འཛུལ་ལོ། །

2. rNAM.hDREN.MA.PHAM.—MAITREYA—THE IMMANENT BUDDHA OF LOVE. In the Golden Heaven, the Buddha Sacred White Crest bound the Diadem to his head, to confer the highest empowerment As the Immanent Buddha—Homage to the invincible leader Namdren Mapham!
 寧瑪巴師佛傳承系統
 (一) 彌勒菩薩
 (當來下生佛)

