

金剛乘

季刊

之銳鏡



密宗祖師蓮華生大士：蓮華生上師，身色白紅，一面二臂，頭戴蓮冠①。右手執金剛杵②，左手捧顛瓶寶③，挾卡章伽④，身披斗篷、法衣、密袍，兩足金剛跏趺坐⑤（附註見封面裏頁）

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，急捨草履蓋之。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。

第 3 期

中華民國六十九年五月十四日
農曆庚申年四月初一日出版

蓮華生上師法相附註

劉 銳 之

密乘特重修持，以求實踐，故所有法相莊嚴，均有所表義，使眼見而心自了然，以便依之修習。所謂表義者，如於公共場所，有時因參加者，所認識之文字不統一，惟有以圖畫表示之：如「不准進入」，則畫「豎起一掌」。「不准吸煙」則畫一燃燒之煙，以紅色×以加之。密法表義，亦復如是。茲將蓮師法相莊嚴，略作註譯。（註一）蓮冠：爲蓮師所創製以戴，通稱蓮冠。其上有五股金剛杵，表殊勝之方便，上有白色絨毛，表清淨之出世間法。（註二）杵：表方便，杵有五股，表以大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智及法界體性智等五智，除諸煩惱，即成佛之「斷德」。（註三）顯瓶寶：藏音名「伽巴那」，漢俗稱天靈蓋。密乘認爲人之思想主張，出於心腦兩處，從心出者，爲善念；從腦出者，多爲惡念，此寂靜忿怒所由分者。藏中修密法者，以今生之不成就，多由腦袋之作壞主張，故臨命終時，捐出伽巴那與大喇嘛，以爲貯甘露供護法之用，有如現代人臨死捐眼角膜者。所持之顯瓶寶，當中有無上甘露，表證菩提，即成佛之證德。（註四）卡章伽：藏音，義爲天杖，表示上師身中之陰體。以從大自然說，凡物多具有陰陽，且有孤陰不成，獨陽不長之理。即使以機械能發動所成之電力，亦必具陰陽二者，然後產生作用。密宗修報身法，體證法性，且新醫學亦知男身亦有女性內分泌，女身亦有男性內分泌，便可知矣。此代表之陰體，最極殊勝。杖之下截有十字杵，表橫貫十方。上有三人頭，表豎窮過去、現在、未來之

金剛乘學會第一屆靜坐班結業禮留影



右圖：民國五十二年香港金剛乘學會於香港
堅道舉行第一屆靜坐班結業留影。

三世，再上三叉，表佛法僧三寶；下有三善願廳旛，表戒定慧三學；二鬘帶，表福德智慧二資糧。具體言之：此具足一切空間時間之依怙三寶，以三學二資糧助師以度諸有情。（註五）金剛跏趺坐：表不住生死，亦不住涅槃。簡介如是，如欲詳盡，請參閱拙譯「西藏古代佛教史」。

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爲第一類新聞紙類

發行人兼社長：董 淑 惠
發行所：金剛乘雜誌社
址：臺北縣永和市秀朗路一段九十一號

郵政劃撥：第一五〇九八九號金剛乘雜誌社帳戶

出版者：金剛乘學會敦珠精舍中心
印刷者：永裕彩色印刷公司
址：台北市雙園街四九巷十六號
國外贈閱處：香港北角英皇道七〇〇號
北角大廈七樓A座

本期要目

- ◎大白傘蓋佛母灌頂記
- ◎學佛小感
- ◎從密宗靜坐說脈搏的調節運動
- ◎藏文對佛典之價值
- ◎密宗祖師蓮華生大士在印史略
- ◎密宗問答
- ◎密宗求法灌頂須知事項
- ◎西藏密宗「修持儀軌」略說
- ◎佛龕之佈置
- ◎金剛乘學會密宗靜坐法講習簡介
- ◎學密見聞
- ◎金剛乘法訊
- ◎魔外神通
- ◎釋迦時代之慈氏尊者及無能勝尊者
- ◎密宗佛相說明
- ◎西藏密法淺說
- ◎密宗靜坐法專欄

佛 盒 之 佈 置

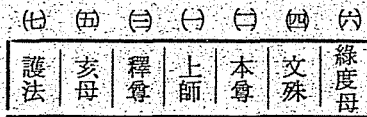
劉銳之金剛上師傳授

曾經受過金剛乘灌頂的人，如果能够在家中找一間淨室來佈置一個佛盒，實在是十分理想的事。爲甚麼要這樣做呢？因爲如果要成佛，就必定要具備福德和智慧兩個條件，上師、佛、菩薩就正是我們的福田了，對牠們恭敬供養，可以積集到很多福慧資糧；更何況這些聖衆都是人格圓滿，得到大成就的聖人，正是我們效法的對象。而且密宗的修行人，必須面對本尊法相，使能觀想明顯，而得成就。

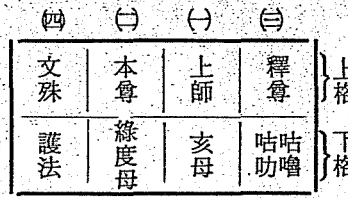
但是礙於寸金尺土的市區，要騰出一個房子實在談何容易啊！因此就算是客廳、書房、甚至是睡房的一角也未嘗不可，只要不讓自己的家人毀謗和不敬就可以了。在西藏的寺院，不論它的大雄寶殿是多麼的宏偉，但是每位喇嘛都在自己的床前安奉一尊佛像呢！

我們在家中只要有一張桌子的地方，就足以佈置一個佛盒了。佛盒可以裝成一格，也可以分成上下二格。但規定以上面的一格爲尊，下面的一格爲卑；中央的主位爲尊，偏傍兩翼的位置爲卑；而主位的右翼爲大，左翼爲小，由內向外依次排列。即是主位右邊的第一位大於左邊的第一位；而左邊的第一位却又大於右邊的第二位，其餘的位置可以照著類推了。（請參考圖一和圖二）

至於所供奉聖衆的數目，是沒有硬性規定的，雙數或單數都可以。而以上師爲最尊，其餘依次爲



圖壇佛的衆聖數單奉，格一成分 (一圖)



圖壇佛的衆聖數雙奉格兩下上分 (二圖)

弟子 李樹榮 恭錄

本尊、佛、菩薩、空行和護法。

(一) 這一點和顯教有所不同，因爲我們除了皈依佛、法、僧三寶之外，更加皈依金剛上師，這是我們「無上瑜伽密」所獨有的不共皈依。而以上師象徵三寶的總體功德；再者佛陀雖然殊勝，但是皆已過去，我們已經沒有辦法可以親近承事了。而上師由歷代祖師薪傳而來，法源清淨，和佛陀住世沒有分別。我們想得到成就的話，就必定要畢生緊密的追隨著上師。可見得佛陀和我們的關係實在不如師徒之間的密切和直接，所以應該把根本上師的像安奉在中央的主位，而其他的諸位上師也可以一起安奉在根本上師的兩邊。

(二) 其次才是我們日常修習的某一位特定的佛、菩薩，稱爲「本尊」，隨著你平日修誰作本尊就安奉誰的聖像。比如說，本尊是觀音，就供觀音；是

綠度母，就供綠度母。本尊的像就供在上師左邊的第一位。

(三)、(四) 釋迦佛是佛教的教主，祂所宣說的正法也是密宗的基礎之學，是我們的導師，故此應該尊重，所以安奉在上師像的右邊。其他可以順隨自己的因緣率意供養，如長壽佛、藥師佛、文殊菩薩等等的佛菩薩。

(五)、(六) 此外就是供奉空行了，通常我們所供奉的空行母有三位。亥母是一切空行母之主，就放在緊接著佛菩薩的位置；然後依次是綠度母和咕叻佛母了。

(七) 最末就是安奉護法的聖像。

至於蓮花生大士，祂的情況就比較特殊了。祂既可以做本尊，安奉在本尊的位置上；祂也是佛，可以安奉在釋迦佛之前；祂也是我們的上師，因此也可以奉在上師像之上。

如果佛盒是分成上下兩格的話，上格安奉上師和本尊；下格就安奉空行和護法了。

接著就要略說供桌的擺設了。種種供品都是要表明這是一個物質的壇城，即是「塵色壇城」的道理。依照西藏的傳統，供桌上最主要的就莫如陳列「八供」了。「八供」的格式都有嚴格的規定，是用八隻杯子分別盛著八種不同的東西，由左至右順著次序橫列在佛前。杯子的質料應該力求完美，但是一般都是用銅來製成。大約一吋深、三吋闊，就好像一隻小碟子的形狀。如果購買不到的話，以瓷器甚至塑膠杯來代用都可以。不過嚴禁用鐵器、黑色或者有損壞的供杯。在陳列時，杯與杯之間應該相距半吋的位置。相距太遠的話，則難成就的時間太長；放得太接近，則易惹吵鬧的煩惱，這點是應

該注意的。

八供杯所供的東西，都不外乎日常的必須品，現分述如下：

(一)水 第一杯是洗足水，是讓聖衆洗脚用的。佛經往往記載到：佛在就座前必定先說「洗足已」。因為在印度盛行跣足，所以每到一處地方都必定先洗脚然後入座。

(二)水 第二杯梵文稱為「闕伽水」，是讓佛陀漱口用的。

(三)花 在供杯裏放滿了白米，然後插上灌頂用如千層紙的花；或者用鮮花都可以。

(四)香 截取像尾指一樣大小的檀香木三枝插在供杯的米裏。但祇是單純的供而不用燃點的。或者將三枝息香，截取約寸半長應用亦可。

(五)燈 印度人每每喜歡用燈明來供佛。燈盞用銅製成。不過在今日的社會裏，則大可以改用電燈了。

(六)塗 即塗香，是一種黃色的香粉。古代印度的貴族喜歡塗抹在身上以增加香氣。我們拈少許彈灑在供杯水上就可以了。

(七)食 是獻食物，通常都是用白米作為象徵，用糕餅水果也可以。

(八)樂 就是音樂。在杯內放置可以發聲的響螺殼做表示。

以上如果在家中不備用實物的話，只清供八杯淨水作為象徵亦都可以。行者應該觀想它和真實的八供完全沒有分別。而且水更加是維持生命不可暫缺的至寶，我們不要存有分別心。但是要切記著不論所供的只是清水抑或實物，最少都必須盛載八分滿，以滿而不溢為標準。如果所供的不滿，容易

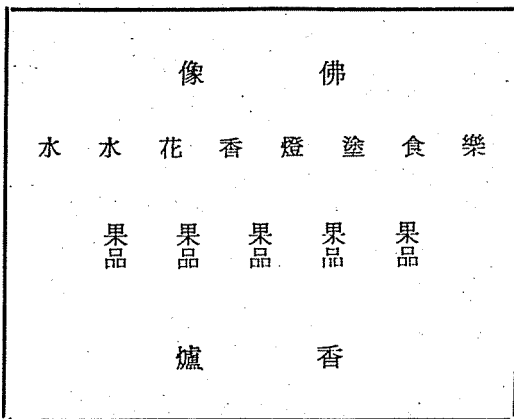
感召到困乏的障礙；而溢瀉的話，則誠恐支出多於收入，常常捉襟見肘。當我們獻供的時候應作觀想：一切供品都一下子變得清淨微妙，數量亦增長廣大充滿了虛空。由八位天女捧著供品飛到各位聖衆的跟前，而佛菩薩很歡喜地接受供養，並且加持行者成就一切的事業。

每天到了黃昏就要進行換供了。依照西藏人的習慣，他們用一個盤子放在供桌的旁邊，然後逐一把供杯拿出來，把舊有的供品一一傾倒入盤子裏，把杯子一個蓋著一個的覆在乾布上，等幾分鐘歇乾水份之後，就用清潔的毛拭抹乾淨，再一一的重新換上供水。

除了上述最主要的八供之外，還可以隨意供三或五碟的果品，而以五碟最好，用來象徵微妙五欲——財、色、名、食、睡——這五種凡夫最喜歡的享受。站在人類的角度，當然應該用自己最喜歡的東西來供佛了。而供佛之後的東西，「瑜伽密」（即一般人所稱的東密）按照規定是不可以用來自己食用的，因為他們不可以自成本尊，還存有佛我的對待觀念，為了顯示凡夫和聖者的不同，所以供過佛的東西，甚至是同種類的食物都不可以食用。而我們「無上瑜伽密」因為常常存有自成本尊的緣想，佛我合為一體，所以不單祇選擇自己喜歡的東西供佛，供過了之後還可以自己吃，來供養自身的本尊呢！

另外比較有趣的一點，西藏人的供桌上是沒有置香爐的，祇橫放一個長方形類似香爐的東西在地上，稱為「眠爐」。拜佛的時候就點上「肉香」，恭恭敬敬的高舉在佛前繞繞三匝，觀想那些香氣送到佛菩薩的鼻子裏。接著就把「肉香」橫置在「眠

爐」裏。不過各地的風俗習慣不盡相同，我們大可以設置香爐，並且以放在桌子的中央比較美觀，也比較合理。（見圖三）。



(三 圖)

在西藏的佛堂和大喇嘛的供桌往往同時並列著兩套「八供」，佛前的一套由左至右排列以供養聖衆；另外比較接近自己的一套由右向左排列，用來供養自身的本尊。在大的道場如果舉行灌頂儀式的時候，沿著佛壇的四邊都陳列著「八供」，即是一共用四套「八供」。如果桌子是稍大的話，還可以每邊都連續羅列兩套「八供」，也就是同時用八套「八供」了，境象十分嚴肅莊嚴。

敦珠寧波車在灌頂時，壇的對開處還另外加供一張「燈桌」——一盞一盞的小燈架疊在桌子上，層層而上，一共有一百零八盞。耀眼的燈光照滿了整個房子，遠遠看去有如一座小小的燈山，十分壯觀呢！

密宗祖師蓮華生大士在印史略

——摘自「西藏古代佛教史」

一、蓮華生大士是阿彌陀佛之

化身，特來此世弘揚密宗

蓮花生大士，是世界上一切如來語金剛之主宰，阿彌陀佛之化身。隨所化者各各福緣，以上中下三根之分別，各有不同之觀感。若依「修部」歷史言之：他是鄔金國之王子，亦有說是從馬拉雅山頂自己下來者。但從巖傳派所有歷史，都說他是化生印度之西方鄔金，其東、南、北三方均是海，南與西南鄰近羅剎之地方，中有海洲，佛所加被之蓮花莖，有各種顏色，花胚內從阿彌陀佛意化出來之金製金剛杵中有「些」字，從此字化成幼兒，具足三十二相，八十隨形好，右手持金剛杵，左手拿蓮花。

二、蓮華生大士又名海生金剛

、有髻王

是時鄔金國王因渣菩提，未有兒子；供養三寶，布施衆生，致令庫藏空虛，乃到海上尋如意寶珠。當「法之大臣茲拉尊」第一眼看見蓮花生，即携之而回，於是國王亦朝見之。乃迎請至王宮，立之

爲王子，賜名蓮花生，及海生金剛。從如意寶之力量，成爲寶座，請之坐床；於是食品、衣服等許多寶物，如雨下降，令一切衆生，皆得溫飽。他從童子遊戲中，造許多成熟之事，其配偶名空行持明。及長，依佛法規，護持王國，而當國王，人稱之爲有髻王。他自想念：如當國王，則於利他事業，當無甚殊勝之成就，乃以稟告父王請辭，未得允許。（按，法之大臣茲拉尊，爲敦珠寧波車之第四次降生）。

三、蓮華生大士又名金剛能力

一日他造遊戲舞，手執三叉矛，以虛幻殺死魔臣之子，而將其神識度至色究竟天。於是爲法律所限制，被放逐至「施維叉」與「賈維叉」處兩戶陀林中，修贖罪之苦修法。有兩空行「敦都瑪」、「喜華初」爲灌頂加持之，所有此地之空行，均受其降伏，聽其指揮；是時他名「星德那車達」。其後到「打那果斯海洲」，用密乘空行母之語與意，以降伏海洲之空行母。當在「諸巴珠」時，金剛亥母顯現其前，予以加被，海中龍王，空中曜星，都發願護持之。對上述三地之一切勇士與空行母，賜與成就，遂又名爲金剛能力。

四、蓮華生大士又名釋迦獅子

及到金剛座，顯現更多神變，有人問其是誰，他說我是自來佛，人皆不之信，且加以毀謗；他知之乃認爲甚有出家聞法之需要。於是前往沙珂，謁見教主渣巴哈德，從之出家，命名爲釋迦獅子。於一切瑜伽續，共聞十八次，忽然眼見諸佛之面。時有智慧空行，示比丘母相名恭迦摩者現前，蓮師請求灌頂，母遂變成「吽」字，入其喉中，於是其腹中所有外內密灌頂，均得圓滿示現，三障清淨。（三障是習氣、種子、現行三者。蓮師本來已無如此三障，不過在所化前，示現而已。）

五、蓮師又名羅登楚詩

蓮師時從八大持明，聞八種修法部，從「生遮生汪」，聞幻化網，從「詩列星哈」，聞大圓滿，從許多勝地學者與成就者，聞經續及一切明。他對每一種法，只一過目，即便通達，不必修行，諸佛亦來顯現；是時又名羅登楚詩，而所修已到成熟邊際。

他到沙珂時，國王朱那珍有公主名滿達那筆，具空行之種姓，偕至瑪那詩迦岩洞，修長壽佛法三個月，長壽佛現前灌頂，作無二無別之加被，將「一百億續」傳授之，故得長壽自在持明成就，而成爲無死金剛身。但爲著調伏沙珂國土之有情，故在沙珂示現圓寂。時國王與王臣將其身體燒以麻油，送至火中茶毗之，詎麻油竟變成海，海中有莖蓮花，他坐在蓮花中，以此神變，調伏所化有情，以增長其信心，於是一切有情，皆皈依佛法，且得不退地。

六、蓮師又名蓮花瓔珞、蓮花

王

其後返到鄔金，擬將該地有情，予以調伏，因此現乞食者身前往，但國人皆知其為殺死魔鬼之子而被放逐，且曾圓寂而在海上蓮花中雙蓮示現者。於是蓮師身上即現出人骨瓔珞甚多，表示一切衆生在輪迴中，於是他又名爲蓮花瓔珞。鄔金王供養之十三年，國內一切人民都皈依佛法，而得不退地。

蓮師以佛教結集法海，傳授父王母后，給予成熟解脫；所有當地有緣人士，均得上持明，故時人皆尊稱之爲蓮花王，此名與「行境變經」所授記者無二也。

七、蓮師化成汪波德比丘降伏

無憂王

蓮師爲著降伏阿蘇叉（無憂）王，乃變成比丘名汪波德者將王降伏，而使到不退地。王於是極具信心，所以在南瞻部洲，一夜之間，修建如來舍利塔一千萬，而將若干外道害佛教之國王有力量者，以方法調伏之。

八、蓮師又名空翔能力童子、

太陽光

時有一外道國王，食以毒藥，但不能傷害，便將之投入恒河上，詎河水向下流，而他向上流行走，並在空中跳舞，如是人又名之爲空翔能力童子。

請喜金剛續者，有教主海生、薩羅哈婆羅門、歲啤兮魯迦、卑嚕巴、拿波爾巴青波等，其身與名字之差別甚多，但皆是教主之所化現。教主之圓滿報身，到許多大尸陀林，將密乘法傳給空行等，內外一初傲慢者，均加以降伏，將彼之心及命根取出，而使之當護法，如是他又名爲太陽光。

九、蓮師又名獅子吼聲

在金剛座有五百外道導師，反對佛法，教主與比能力及辯論，均勝之，彼等乃念惡咒修行，以爲抵禦。時空行母「敦都瑪」獻極猛烈咒，教主遂以此咒回遮，念咒時天空中突然霹靂一聲，外道全被消滅，城市起火，多人均皈依佛教。如是即在其地，高豎法幢，因此又名爲獅子吼聲。以上所述，是三種不淨煩惱之三障消除，且得圓滿勝道與長壽自在持明之如理示現也。

十、後記

依共義言之：教主在印度共住三千六百年，以弘法利生，但許多學者意見，以爲應至少以折半計算。總之，蓮師爲調伏有情，乃作種種示現，以利益無量衆生。其在印度、西藏各地之其他事蹟，請詳見「西藏古代佛教史」（全書約五百頁，精裝一冊，一百多幅插圖，零售四五〇元）。此書由敦珠寧波車之藏文原著譯成漢文，爲詳述西藏佛教寧瑪派最權威之名著，已有梵文英文等譯本。（郵政劃撥二九三七〇號金剛乘學會帳戶）

西藏密宗「修持儀軌」略說

- 一、「儀軌」，係歷代佛教密宗大成就者，所傳下之修行方法，供後人依其軌則，一步步修至成佛。
- 二、金剛乘學會之儀軌主要係由西藏密宗寧瑪派（紅教）領袖「敦珠寧波車」所傳下，付予劉銳之金剛上師者。
- 三、鑒於衆人忙於謀生，無暇修行，劉上師特別懇請「敦珠寧波車」，將歷代修行之精華，濃縮攝要而成各類儀軌，使密宗弟子們在灌頂後，容易依照修行，以收事半功倍之效。
- 四、依密宗規矩，「儀軌」須經金剛上師灌頂、解說後，才准修習。未經上師授權，更不得傳示他人。
- 五、儀軌上不准塗抹、書寫等，要置於清淨之處（如佛堂）。
- 六、一般初灌儀軌之解說（劉上師開示）如下：
 - 第一階段凡夫及天人——要懂皈依及發菩提心。
 - 第二階段羅漢——要懂人我空。
 - 第三階段菩薩——要懂妙有（成本尊、心咒、咒義），要懂真空（法我空、收攝、靜坐）。
 - 第四階段成佛——要懂本來是佛。
 最後，將功德回向並誦吉祥頌。
- 七、灌頂後，每天應在家中依儀軌修行一次。其後並常反省自己之修行有無進步。有疑問之處，應隨時向上師請示。

密宗問答(一)

淨光

◎問：密宗是否屬於佛教？

答：當然屬於佛教。佛教分小乘及大乘。大乘又分顯教及密宗，故密宗是屬於大乘之佛教；西藏稱顯教為「般若乘」，密宗為「金剛乘」。

◎問：小乘、大乘如何分別？

答：「乘」，是「運載」之意義。小乘，指只為了運載自己脫離生死苦海，其目標小。大乘，是將一切眾生，運載之，使脫離生死輪迴之痛苦，其目標遠大，且能求佛果。故大小乘之差別，在於有無「發菩提心」，亦即「救度一切眾生之心」。

◎問：顯教與密宗又如何分別？

答：大乘顯教與密宗，皆要發菩提心，皆要修六度行，皆要通達甚深空性。其差別在於：密宗有修證化身、報身之方法，如不捨精進，則可即身成佛。而顯教依釋尊所示，須三大阿僧祇劫才成佛。

◎問：密宗經典之內容大致如何？

答：密宗之經典依藏文音義，一般稱之為「續」。分有四續部：無上瑜伽密、瑜伽密、修密及作密。此中，後三者，又合稱為「下三部密」。又如，金剛薩埵續（藏音那也東初，又名大幻化網）屬無上瑜伽密；金剛頂經，屬瑜伽密；大日經，屬修密；蘇悉地經，屬作密。

◎問：此密宗四續部，是否皆可「即身成佛」？

答：此中只有無上瑜伽密才能達成。下三部密，如欲達成，亦必須趣入無上密。

◎問：為何密宗分成此四續部？

答：因為根器有此四種，故依四種能入之門，而有四續部。

◎問：西藏密宗與日本密宗有何差別？

答：西藏密宗，有四續部之傳承，而以瑜伽密為最發達，高野山為瑜伽密之道場。

◎問：密宗有多少派別？

答：密宗之派別甚多。在西藏，歷史最久者為寧瑪派，意即「舊教」，漢俗稱為「紅教」，為密宗祖師蓮華生大士所創，此時期之西藏佛學，稱為「前傳時期」。其後有朗達瑪之毀法。再後為佛法之復興時期，稱為「後傳時期」，此時各種新派一一創立，有噶隆派；有嘎居派，漢俗稱為「白教」；有希解派；有薩迦派，漢俗稱為「花教」；有噶南派；有格魯派，漢俗稱為「黃教」，上承噶隆派，為後期之大派。而寧瑪派，亦仍延續不斷。可參見「西藏古代佛教史」。

◎問：西藏密宗派別如此多，見解上有何不同？

答：西藏密宗派別雖多，但皆以中觀正見為基礎。只是各派之本尊（所修之佛菩薩）及口訣不同而已。若上溯至印度佛學末期，中觀學者及密宗大師皆耆萃於印度東方，故二者關係極深。且中觀大師龍樹、提婆、月稱等人，皆與密宗有關。

◎金剛乘季刊贈閱啓事◎

本刊以「弘揚西藏密宗佛法，淨化大眾身心」為主旨，免費贈送各界人士。敬請諸善士閱後傳贈親友，以廣結法緣。今為全面整理資料，凡諸善士欲長期贈閱而未告知本社者，敬請來信告知。若半年內未見函告者，此刊物將轉寄各方有緣者，使密宗佛法能饒益大眾。敬祈諸善士愛護支持。

密宗求法灌頂須知事項

- 一、任何人，欲求密法，須經金剛上師灌頂。接受灌頂者，須遵守下列金剛乘學會之修持四原則：
 1. 發菩提心——佛事他事，重於個人私事。
 2. 正見正知——勿著名利，嫉邪見如仇讐。
 3. 嚴守戒律——謹言慎行，日當三省吾身。
 4. 精進修持——研讀經論，由聞而思而修。
- 二、灌頂時，先皈依上師三寶。皈依後，即為密宗弟子。灌頂後，每天應依照儀軌，切實修行，並依照修持四原則，邁往即身成佛之目標。
- 三、灌頂前應詳讀「事師法五十頌」。
- 四、依一般佛教規矩，拜師求法者，於灌頂時，須供養上師，以得福報，其量依各人心願，絕不勉強。
- 五、灌頂當天，供品、儀軌、法照、茶點等各項法務支出，由參加灌頂者分擔。先由學會統一收費支出，餘款納入基金，用於密宗佛事事業上。學會基本之收支使用情形，對外公開。
- 六、本會備有念珠、密宗經書等，灌頂後，優待請購。
- 七、戒律為佛學之基礎。密宗行人，對密宗之戒條，更不可違犯。而守戒之功德甚大。凡欲參加誦戒法會（即布薩法會）者，須受灌頂後，始准登記參加。但誦戒當天，絕不可遲到早退。
- 八、另有「會供法會、度亡法會、長壽法會」，凡受過灌頂者，應儘量參加，以增福德資糧；未受灌頂者，亦歡迎隨喜參加。

從密宗靜坐說脈搏的

調節運動

贊青

每個人身上的氣，實在是「與有生俱來」的，而人之生命壽或夭，亦可於他的日常呼吸見之；如宋朝之大學者楊巨山在小童時，母親擔心他不長壽，找很多相士，都無法使她安心，後來有一相士，同巨山睡了一夜，知他的氣息微細，似有又似沒有，纖長而不斷，稱之為「龜息」，長壽之兆。後來果然。

若氣息不是生來細長，就加以訓練，使它細又慢又長，一步一步地進行練習，希望達到健康長壽的目的。一說到訓練氣息細慢長的方法，可真多采多姿呢！先說我國的道家，他的最高理想：是「練精化氣，練氣化神，練神還虛，練虛合道」乃至「白日飛昇」。所以他們的方法，從訓練順逆呼吸進步至吐納以延年，再進步至導引以輕身，如此愈練愈細。佛教的宗旨，當然是「除煩惱證菩提」。顯教方面從釋迦佛所說安波守意經等，「波」是梵文，義為呼吸，乃至天台宗的六妙玄門所說數息、隨息等等很多，未及細數。

西藏無上密宗，為即身成佛之法門，著重脈氣點的修法。故理論非常精到，方法也非常高妙，已分別見於多年前我所講授西藏密宗靜坐法概說，及最近付印之西藏密宗靜坐法詳釋中，不再細述。至所說精壯青年每日正常呼吸為二萬一千六百次，若修氣修得好，就可以一日祇一呼吸，這叫做「一氣圓滿」。修氣的方法，有「金剛誦」及「寶瓶氣」

，這二者之中又有剛猛氣、柔和氣之分，另有叫「中住氣」。以上都是訓練氣息的。

一九六〇年中期，美公共衛生處 (United States Public Health Service) 在福克斯 (Samuel Fox) 博士的領導下，集合了一羣醫生和

運動生理學家，全力探求運動對預防美國頭號殺手「冠狀心臟病」的效果。認為得要透過運動所產生的心臟反應，依每分鐘心臟跳動的次數，以計算脈搏來決定，有效輔助心臟。

上述二十年前的新發現，且把它作為訓練太空人的重要課程。但在西藏無上密宗言之，則在二千年前，已有明顯的論據，及奧妙的修法。它的理論是每個人身上都有持命氣、下行氣、上行氣、平住氣、通行氣等五個根本氣，和行氣、循行氣、正行氣、最行氣、決行氣等五個支分氣。別的不說，現在祇說通行氣：這氣能通行人身上的上、下、前、後、左、右各肢節，和各脈道，有動作、動搖、來去的功用，令血液得以循環，促進新陳代謝。(參閱我編譯的大幻化網導引法) 它的訓練方法是在靜坐能到達輕安以後，進一步使拙火升起，攝這氣越趨入中脈，乃至令到「心氣無二」的境地。

於此可見西藏無上密宗靜坐的方式，開始時大禮拜，使脈搏速率提高就根據它的強度上升，及靜坐到相當靜止時，就會跟著低落，這樣調節是很合標準的。

藏文對佛典之價值

鍾林湘

就東方文化之開發言之，當然以我國和印度為最早，雖印度國家未有詳細之歷史記載，但其文化之發達，是不爭的事實，我國於東漢明帝永平十年(西元六十七年)，佛教始來，及至南北朝而後，佛教大行，因此對我國發生很大的影響，最顯著的

，就是理學，和文學中的聲韻。文體，如梵唄、詩律、變文、小說等。藝術中的繪畫、雕塑、建築，其表表者。

文化之孕育，當然肇始於文字，印度雖然是語文複雜的國家，但常時佛教之弘傳，以梵文為主，而梵文於今則已成為一種死文字，有如拉丁文，漸漸已被新文字所取代，我國則以漢字為主，又稱為方塊字，是一種有系統的獨立語，至今仍然普遍流行。我國既然深受印度文化的影響，而印度文化，導源於佛經。佛經又全屬梵文記載，前人為了追求佛教文化，不辭勞苦，前赴印度學習，前有三國之朱士行，雖祇到達于闐，實為西行求法之始。其後足蹟相繼，至玄奘法師，乃燦然大備，極顯光芒。梵文漢字，體制極不相同，翻譯所成，極難達意。誠如僧叔論西方辭體有云「改梵為秦，失其藻蔚，雖得大意，殊隔文體，有似嚼飯與人，非徒失味，乃令嘔噦也。」

古時西藏是一個黑洲，尚未開化，文成公主歸藏後，振興文化，藏王松真剛布，勵精圖治，更遣派大臣純密，前往印度研究梵文，創立藏文，故藏文淵源於梵文，其文法屬同一系統。於是翻譯經典較易為力，歷代譯述，較我國多了很多，參見呂澂之「西藏佛學原論」便可知大概。

近代歐美、日本學者，研究佛學，探本追源，力求源起，故多從巴利文、梵文、西藏文著手。巴利文之經典，大部份屬於原始乘，專研大乘經典，難免失望。而梵文又已失去活用價值，已如前文。惟是西藏民族廣大，數以百萬計，且遍布世界各國，故今學者，欲窮究佛學，自以直接了解藏文為能深探其源，故藏文確有研究之價值。

魔外神通

梵 寺

學佛之目的，在於去除自己與別人之痛苦、迷惑，使心無恐怖而自在。但在學習過程中，對於「魔」、「外道」、「神通」亦必須有所了解，要分別邪正，明辨真假，以免盲修瞎練，墮入歧途。

什麼是「魔」？魔有四種：一為「蘊魔」，即五取蘊。五取蘊，是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊及識蘊。此五者，剎那皆在變化，人們却執著為「我」，乃成一種心之魔擾。且有此五取蘊，就必然步步走向衰亡，不可免除。二為「煩惱魔」，指世間之一切煩惱。由於煩惱，而感受來生，生已又死，長期輪迴而難出離，故為一種魔擾。三為「死魔」，指「死」能斷人之生命；人想修行，而時不我予，故為一魔。四為「天魔」，指欲界第六天（他化自在天）之魔擾，會擾人之修行，使人不易超越生死。以上這些魔擾，追究起來，還是由於自己心之不淨，乃受其擾，如果能了知空性，則一切冰銷瓦解矣。故要修心。

什麼是「外道」？凡屬佛教之外，於心外求法，不知即心即佛的，都是外道。外道種類甚多。主要可分為「斷見」及「常見」二種。斷見的，認為沒有三世因果等。常見者，認為人之上身，有一永恆獨一自在之「神我」。而不知一切皆是因緣和合而已，反而無中生有，自取迷亂。故佛教不落入斷見，也不落入常見，而處於中道。

什麼是「神通」？神通有六種：第一種是「天眼通」，能透視很遠；第二種是「天耳通」，能聽聞很遠；第三種是「他心通」，能知道對方之起心動念；第四種是「宿命通」，能知道過去世之事；

第五種是「神足通」，能自由往返遠處。以上五種，為一般世間之神通，人在死後及投生前之「中陰身」即有五通，故此五通修成了也不稀罕，因為會受「業力」之影響而消失，唯有第六種神通有了之後，才能永遠自在。第六種神通稱為「漏盡通」，此唯有佛才有。漏盡通，是將煩惱斷除後才有之真正神通。一般外道，不知斷除煩惱，而妄求神通，結果自欺欺人，自受苦報。佛教則要求自己從心下手修去，一步步去除煩惱，一步步增長智慧，最後自然得到大自在之神通。此為學佛者所當知者也。

至於密宗行人，則更為了早度一切眾生，使離痛苦，須立下大目標：學習大圓滿之無上密法，由「且却」（立斷）及「妥噶」（頓超）二法，早證佛位，或由大手印之無上密法，修習「專一瑜伽」、「離戲瑜伽」、「一味瑜伽」、「無修瑜伽」，而達即身成佛之目的。故密宗行人，不要為一般世俗神通所迷惑，而應放大心胸，放廣眼光，勤求佛果。

法語碎錦

◎善財於勝熱婆羅門，而作是念：「得人身難，脫諸難難，得無難難，剎那具足清淨難，值佛出世難，諸根具足難，聽聞佛法難，得遇善人難，逢真實善知識難，受如理正教難，得正命難。」（華嚴經）

◎「信」為不壞功德種，謂能增長菩提苗。

（大乘集菩薩學論）

釋迦時代之慈氏尊者及無能勝尊者

理 如

一、慈氏及無能勝之梵文音義

梵文 *Maitreya*，其漢文意譯為慈氏、慈；其漢文音譯為彌勒、迷麗耶、梅任梨、梅怛麗耶、梅怛麗藥、梅怛麗藥、末怛喇耶、彌帝禮、彌帝麗、彌帝隸等。

梵文 *Ajita*，其漢文意譯為無能勝、無能逮者、不敗、未降、未熟；其漢文音譯為阿逸多、阿逸、阿氏多、阿嚕多、阿侍多、阿耆擔、阿刻多、阿迭多、阿夷多等。

二、經論所載

中阿含經卷十三說本經、賢愚經卷十二及大毘婆沙論卷一七八，皆謂釋迦佛之弟子有一名為慈氏尊者（彌勒）及另一名為無能勝尊者（阿夷多、阿侍多、阿氏多），此顯為二人。

彌勒上生經、佛說無量清淨平等經及法華經隨喜功德品等，皆謂釋迦佛之弟子，有名為慈氏尊者（彌勒），且又被稱為無能勝尊者（阿逸多），此一人被授記為賢劫之下一佛。

由上述經論中，可看出有一慈氏尊者，其別名為無能勝尊者，此人下世將成彌勒佛；但另有一人，雖名為無能勝尊者，但却不是慈氏尊者，此人非下世成佛者。故，在引用經論時，可謂：「慈氏尊者（或彌勒菩薩）下世成佛」。但若謂：「無能勝尊者（或阿逸多）下世成佛」，則語病較大。

大白傘蓋佛母灌頂記

葉娟美

民國六十九年三月二日，西藏密宗雷瑪巴（紅教）金剛上師劉銳之導師，應弟子們的請求，在高雄傳授大白傘蓋佛母灌頂。上師身兼大幻化網教傳第四十七代，及嚴傳第六代傳承。近年來在港台兩地傳了不少法，攝受弟子也很多，在弘法利生方面，不遺餘力的推行，功德殊勝無比。

這次法會，共有新舊弟子約五十多人參加。衆人在灌頂後，就有資格修習大白傘蓋佛母法，和大白傘蓋佛母手印。密宗的修行，有次第可循。例如這次的灌頂，是初級灌頂，此外尚有二級的密灌，三級的智慧灌頂，以及四級的名詞灌頂。

在這次法會中，上師有許多開示，現摘要記錄於後：

一、大白傘蓋佛母的由來：六道中的阿修羅，雖有福報，但是瞋恨很重。他們所住的地方在天之下，人間之上，所以叫做阿修羅（梵語「非天」之意）。天上有一棵樹，它的根長在阿修羅居住的地方，天人凡有所求，在樹下祈禱，無不應手而得，因此阿修羅非常不滿，常常去攻打天人，負多於勝。有一次，釋迦牟尼佛到天界，正好阿修羅又起兵攻打天人，帝釋（俗稱玉皇大帝）就向釋迦牟尼佛請求加持。於是釋迦牟尼佛一變而成爲大白傘蓋佛母，長得非常高大，並且中央有六個頭，兩邊各有兩個臉，並且各有九層，手中拿著大白傘蓋；阿修羅一看，畏而退兵。

二、大白傘蓋佛母的功德：劉上師舉了兩個

例子：香港的金剛兄弟中，有一位平常每晚大約九點回家，但是在灌大白傘蓋佛母後不久，有一天忽然提早八點回家，隔天才知道他每天回家必經之路，昨晚九點有強盜洗劫路人，無一倖免。另一位在做事，因爲學歷較其他同事高，常常被同事閒言所傷，乃求於上師，上師教以唸大白傘蓋佛母咒及結手印；一星期後，果然平息。功德殊勝有如此者。大白傘蓋佛母與我們這世界有緣，從前抗戰時因日本飛機常來轟炸，許多人修此法以祈國家平安，因此非常流行。上師並希望每個金剛乘學會，每位金剛兄弟，都受大白傘蓋佛母護持。

三、開示皈依：一般顯教說皈依三寶，而密宗爲四皈依。三寶是佛、法、僧三寶，除三寶外，密宗須皈依上師。因上師之心與佛無二，且上師代表僧寶，紹隆佛種，此外，密宗一切法由上師而來，所以密宗皈依，首重上師。在向諸佛頂禮前，應先向上師頂禮。

四、開示發心：密宗是大乘，除了自利外還要利他。不但要自己成佛，更要令所有有情成佛，所以發心要真切，願所有有情成佛。而不是稍作布施，便謂之發心。

五、開示資糧：資糧就等於做事情的本錢。資糧有福資糧及慧資糧。福資糧是指能幫助修行的種種，例如錢財、朋友、住所等等，能幫助我們去好好修法。如果整天忙著世間法，剪綵、晚會等，這不是福氣。慧資糧是指佛法的最高道理——空性之體悟。

六、開示懺悔：懺是承認過失的意思，悔是永不再犯的意思。我們因爲無明，造成煩惱習氣而造成種福業，因此在六道中輪迴不停。懺悔就是要懺自

己所造的種種不善業，並永不再犯。

七、開示戒律：這次上師傳「十善」、「菩薩戒」及「金剛乘十四根本墮」等戒。其中十善久爲社會所公認，古代西藏國王松贊布且定爲國家法律。內容爲「身不殺盜淫、心不貪瞋痴、口不作妄言、及不作綺語、重舌並惡口、戒之成十善」。若嚴守之，則下輩可生人天，做人或做神仙。菩薩戒大別爲三類：「攝律儀戒」、「攝善法戒」、「饒益有情戒」，其意義分別爲：諸惡莫作、衆善奉行、多做有益衆生之事。師父開示，釋迦牟尼佛說一守菩薩戒就有護法護持；嚴守之，可免三災八難，且菩薩戒功德很大，到壽命盡，也不至舍棄。密宗的十四根本墮戒，更爲殊勝，嚴守之，可助即身成佛，但一犯了就根本墮落。

上師並開示，戒是定，慧的基礎；守戒，才能得定，進而生慧。希望弟子們都能參加布薩（誦戒）法會，並嚴守戒律，上師、諸佛、菩薩、護法一定護持，比自己拼命求加持有效得多，故弟子們要好好持戒修行。

◎念珠零售◎

菩提子念珠（珠頭內爲蓮華生大士法相），每串一〇八粒，零售五十元。郵政劃撥二九三七〇號金剛乘學會帳戶。

◎贈書消息：虛雲老和尚年譜五百本供衆結緣，請附回郵參元寄台北市克難街三〇一巷二號地下室張逸凡居士即寄，送完爲止。

香港金剛乘學會

新遷經過

慧泉

香港金剛乘學會搬遷新址，由旺角的洗衣街到北角的英皇道，車行不過四十分鐘，但事前的包裝與事後的收拾，就整整用去了七天。

俗諺說：「上屋搬下屋，不見幾籬穀」。搬家之苦，過來人皆已知之；然而搬精舍之苦，却非局外人所知也。

搬遷時間擇定在十一月十八日（農曆九月廿九日）下午二時，那天僱用了三部貨車，分別把易碎品、大件頭物品、書籍、坐墊等物先搬上車。本來原意是僱用搬遷公司的，雖知費用貴，反正一次過，錢是省不了；怎料陳師兄誤會沒有僱，臨時去叫，說要延遲一天，辦法也可以這樣決定，唯獨金剛乘師兄弟就生來一副怪脾氣的，由郭大師兄登高一呼，一唱百諾，終於決定自己搬，這真算是搬家不求人」。現在回想起來，當時也實在不知甚麼是累和辛苦。由十五樓搬到樓下也夠滋味的，當時我們分了第三批工作，一批把精舍的東西分類先送到電梯口，易碎品如玻璃、鏡架、供品、瓷器等放在一起，書籍一類的重東西又放在一起；一批人負責把東西入電梯、出電梯；一批人在樓下門口放上貨車。如是者搬了個多鐘頭，平日文文弱弱的羅氏兄弟們竟發揮了高度的潛能，「力能扛鼎」，絕無倦意，不可不謂「奇蹟」。

四時許，三部貨車一前一後浩蕩出發，告別歷時十多年的旺角精舍，工作人員也分成三組隨車就

道，計開第一車：馮靈萍、柯萬成、羅啓安、羅啓善；第二車，黃協昌、楊肇偉、羅啓德、江少澄、陳寶芳；第三車：郭文添、陳保文及其友人。

車行不過四十分鐘，五時到達北角大廈健康東街門口，隨即卸卸上搬上七樓A座新址，六時半才告搬遷完畢，告一段落。

精舍裝修原計劃六個星期，擬於十月十三日開光。後來決定提前一個星期日開光，因此，工程非常緊迫。當日情況正所謂「青黃不接」，裝修未完竣，滿地木屑，棚架未拆，冷氣未裝，一屋子混亂，精舍物品又已搬到，左右高低積疊，裝修人員固然不便，也苦了黃協昌、楊肇偉兩位師兄告了三天假來把它收拾整理歸位呢！

打從九月廿五日咕嚕咕叻法後旺角精舍放香起便開始收拾打包入箱，到廿九日正式搬遷前後四天，北角收拾歸位三天餘，共計忙足了一週時間。這一次搬遷同人等雖是辛苦，尚覺安慰，因為金剛乘學會的發展向前跨了一大步，由旺角至北角，展示了一個新的里程碑。

搬遷花絮

慧泉

北角新精舍面積千二尺，實用足壹千尺。成四方形。中間有二條柱陣，或多或少影響了格局的完美。令人等建議利用柱上做告示牌，一面是白色的防火膠板，利於寫法會日期、時間；其餘三面則繡上赭紅色水松板，張貼各種來往通訊等，裝修完成後，頗覺特色。

舊精舍六百尺，兩部二匹半之冷氣機，往往布薩場合，人擠迫起來，便頻頻呼熱，縱有兩部坐地鴻運扇也無補於事，新精舍地方一千尺，就有五部三匹冷氣機，如果一齊開動，縱使坐滿一百人，相信也綽綽有餘了，到時，恐怕有人「近處不勝寒」呢！

一個六七十人的布薩場合，以往鞋亂放在一邊，陣陣臭香撲鼻，也怪難聞的，在舊精舍也有師兄建議設法改善，祇限於環境狹小，無可奈何。為此，在裝修設計之時，有人提議造了一個專用鞋櫃。由放有幾十對日本膠屐便利師兄來換，一換一放，鞋始終在櫃中，既保空氣新鮮，又可以整齊美觀，此計不錯罷！誰建議者？猜猜看。

蓮師壇後距離足有一英尺，右邊給間起來供護法，其餘是空的，一直到樓底，結果就成爲坐墊的儲藏室，諸位看官，你猜這裏共儲存了多少坐墊？信不信由你，足有一百多個。

新址開光灌頂花絮

邱紹康

香港金剛乘學會新址啓用之日，蒙劉上師答允傳法灌頂。法會前已有多人報名。但屆時，則人數超出甚多；其原因：一爲衆師兄們雖已受過灌頂，亦一一隨喜；並且多携眷參加，連手抱嬰孩亦得親沾法乳。師弟們初求一法，但念及劉上師開此法會後，又不知何日再續？於是紛紛求法灌頂，是故一日之中，連傳三個灌頂，那就是蓮師、長壽佛和綠度母。亦有求遙灌加持者。

求法之新弟子中，有一位是劉上師之同窗友好；相交多年。至今始發心皈依，並親口答允依法修行。想不久定必後來居上——「遲來先上岸」！

午間法會結束後，上師不辭辛苦，即於下午講解儀軌，使新受法弟子可立即修持。

羅時憲先生適於此時到訪（先生爲本會永遠董事之一，精通三藏之義理，近日雖已退休；但弘法工作更見勇猛）

蒙先生答允將抽空在新址講經，實衆師兄弟之福。

劉上師因在說法中，故羅先生參觀新址後亦告辭，因有一堂講經法會要赴也！

「佛事他事，重於個人私事！」觀兩位前導者，已可略見！

西藏密宗寧瑪派金剛乘學會簡介

本社

三、金剛乘學會之成立

由於西藏密宗傳至漢地民間僅數十年，一般人對於密宗內容未能瞭解，有誤認為宜於祈福禳災，或誤認為宜於修持事相，對「即身成佛」之理，均無所知。故有金剛乘學會之成立，以破除偏見，弘揚甚深之無上密宗。經內政部台內社字七八五四三號函准備查。

香港金剛乘學會則早於西元一九五三年成立，二十多年來弘法印經，受益者良多。

四、金剛乘學人之修行

四原則

西藏無上密宗之好處有二：(一)在世間法上，可除障增福，逢凶化吉。(二)在出世間法上，可以斷除煩惱，使眾生離苦得樂，而達「即身成佛」之目的。但欲得到這好處，就要遵守下列四條修行原則，才能得到相應：

- (一)發菩提心：佛事他事，重於個人私事。
- (二)正見正知：勿著名利，嫉邪見如仇讐。
- (三)嚴守戒律：謔言慎行，日當三省吾身。
- (四)精進修持：研讀經論，由聞而思而修。

五、金剛乘學會之密宗法會

(一)傳法灌頂法會——不定期舉行。每當因緣成熟時，由劉銳之金剛上師親自設壇灌頂以傳授密法，所傳授的有初級灌頂(如：四臂觀音、綠度母、準提菩薩、文殊菩薩、藥師佛、釋迦佛、蓮華生大士、金剛薩埵等等)、二級灌頂(如：金剛亥母、金剛薩埵等法)、三級灌頂(或阿闍黎灌頂)及四級灌頂。其他如護法、財神法等多種灌頂。

(一)嚴傳極近傳承：

蓮華生大士—笛清楚朱零巴—青公冷衣—卓朱嚴頓旺布—敦珠寧波車—福德法幢

(二)嚴傳近傳承：

蓮華生大士—加馬齊巴—迎打取者—迎巴俄些—南卡卓之蔣楚—梳朗俄些—梳朗啤登—梳朗卓宗—那楚楊佐—軍加渣巴—多瑪定尊—親呢倫朱—笛打零巴—雅汪趣啤—仁親冷渣—卑嗎登精—却呢南遮—却呢却尊—蔣揚親遮旺布—卓朱嚴頓旺布—智者野些多傑(敦珠寧波車)—漢地演教者「舒囊卓之贊青」(福德法幢)

(三)無上密乘教傳派之傳承：

普賢王如來—金剛手—姑姑喇渣—因渣菩提—釋迦布捷—聲哈也渣—姑巴也渣—戈媽德偉—空遮伽雅—生遮生汪—卑嗎那密渣—也羅孫奴—梳波那啤—努青生遮野些—蘇力啤邊麥—些信令—舒敦哥羅—宿青沙渣邊呢—舒中些也渣巴—零巴窩—加教—些敦多傑贊青—倫多傑窩—舒囊贊青—却之星加—山遮不—舒那君波—生祝多傑—生遮領青—貴洛孫奴啤—梳朗蔣籍—寫教青波—嘉可多傑—班青班瑪汪遮—仁親即頓—宿青充美巴—烏金笛打零巴—羅青却巴爭錯—仁親冷渣—卑嗎登精—却呢南遮—却呢却尊—生遮貢伽—頓真羅布—秋打彭參窩錫—智者野些多傑(敦珠寧波車)—漢地演教者「舒囊卓之贊青」(福德法幢)

二、西藏密宗寧瑪派之傳承

唐朝時期，阿彌陀佛之化身蓮華生大士，將佛法由印度弘揚於西藏，創立了歷史悠久的密宗寧瑪派(俗稱紅教)，其後代代相傳，有教傳及嚴傳之傳承。由於注重修持，且傳法嚴謹，故歷代即身成佛之修行者甚多(可參見西藏古代佛教史)。目前身兼教傳、嚴傳於一身之西藏寧瑪派領袖敦珠寧波車為嚴傳第五代祖師，係乘願再來之佛，為普度眾生已轉世十八次，功德不可思議，西元一九五九年時，在噶林邦將其所有無上密法傳給劉銳之金剛上師，授權為西藏無上密宗寧瑪派第六代繼承人，並賜以法名「漢地演教者福德法幢」。此後劉銳之金剛上師乃在港臺兩地傳授西藏無上密宗，受灌弟子達數百人。今將寧瑪派(紅教)之傳承記錄於下(可參見大幻化網導引法及西藏古代佛教史)：

(一)會供法會——農曆每月初十舉行。會供係於佛前陳設供品，供養十方諸佛菩薩護法等，用以破己之慳貪，增己之福慧。

(二)度亡法會——農曆每月最後一週之週六舉行。超度法，本為西藏密宗所獨有之度亡大法，且公認以賽瑪派所修之法最為殊勝。係以上師之功德力，諸佛之加被力及法界之真實力加持而行之，使亡者超脫六道，永不輪迴。

(三)布薩法會——農曆每月最後一週之週日舉行。布薩，義即誦戒。戒律為佛法之基礎。故密宗弟子必須嚴守戒律，除菩薩戒等外，密宗之戒律更不可違犯。每月聚會誦戒一次，由金剛上師主持。布薩時，十方諸佛共知共見，故功德殊勝。

(四)密宗經典教授法會——不定期舉行。由金剛上師依據西藏密宗之經典，宣講密宗之甚深教理並開示法要，使修行者能依經典及口訣修行，不落入邪見邪行。

此外，尚有長壽佛法會、咕嚕咕叻法會，使參加者增福添壽。以上各法會在港臺不斷舉行，由劉銳之金剛上師親自主持，至今已近二十年，獲加被之受灌弟子及隨喜善男信女多矣。

六、金剛乘學會所供之

西藏無償法寶

密宗賽瑪派第五代祖師珠賽波車傳給劉銳之金剛上師之密宗法寶甚多，其中意義重大者如下：

(一)西藏原版之藏文大藏經——目前國內甚少西藏藏文大藏經，金剛乘學會供有一部，此部為西藏數百年前原版，共一百函。經典為佛之法身舍利，故殊勝無比。

(二)賽瑪派十萬頌——此為賽瑪派(紅教)最重

要之密宗經典，由蓮華生大士所傳下，目前國內僅此一部。

(三)湯嘉——「湯嘉」係師尊、諸佛菩薩之繪圖，其尺寸嚴按比例繪成，於大法會時懸掛。由於賽瑪派歷史悠久，故其湯嘉珍貴無比。目前金剛乘學會有九幅湯嘉，為賽瑪派之重寶，什襲珍藏，至今已數百年。

七、西藏密宗靜坐法之公開

免費傳授

西藏密宗之靜坐法，稱為昆盧七支坐，一向秘密，必須受密宗二級灌頂後始准學習。但以此法具有修身修心之大功效，可使大眾身心獲益，故經教珠賽波車之特准後，劉銳之金剛上師乃在漢地免費傳授。先導之以理論，次示之以軌範，繼教之以實習，循序以進，使學習者對密宗靜坐法之脈、氣、點之原理明瞭於心，並付諸實行，故十餘年來港臺人士之受益者在千人以上，有因之而却病，有因之而健康，其功效誠不可思議。

八、金剛乘學會出版之叢書

為使佛教密法之無盡心燈長傳萬世，啟眾生以慧眼，故金剛乘學會不斷出版顯密經書，列之如下

(一)教珠上師降生傳記——劉銳之上師譯自藏文原著。

(二)西藏古代佛教史——教珠賽波車著，明珠活佛及劉銳之上師譯自藏文原著。

(三)大幻化網導引法——教珠賽波車傳授，劉銳之上師編譯。

(四)金剛乘戒本——教珠賽波車傳授，劉銳之上

師編。

(五)西藏密宗靜坐法概說——劉銳之上師著。

(六)心經密義闡述——劉銳之上師著。

(七)諸家大手印比較研究——劉銳之上師著。

(八)佛經選要——張澄基博士信導，羅時憲教授、劉銳之上師等選輯。

(九)密法講習錄——劉銳之上師講授。

(十)教珠賽波車訪問香港——劉銳之上師著。

(十一)佛教對漢土文化之影響——劉銳之上師著。

(十二)菩提道次第紅引導——君庇亟美教授，劉銳之上師譯自藏文原著。(待印)

(十三)密咒道次第——君庇亟美教授，劉銳之上師譯自藏文原著。(待印)

(十四)純密三十頌——君庇亟美教授，劉銳之上師譯自藏文原著。(待印)

九、金剛乘學會之弘法利生目標

(一)傳授無上密法，指示修行途徑，引導眾生離苦得樂。

(二)翻譯西藏密宗經典，使大眾了解「即身成佛」之理。

(三)出版佛教經書，普結法緣，使眾生迷途知返。

(四)除教珠精舍之成立外，將依照西藏型式，籌建國內第一座西藏密宗廟宇，以弘法利生，使金剛乘學會法幢遍樹，饒益有情。

(五)免費普傳西藏密宗靜坐法，使大眾身心獲益。

◎為諸有情處眾苦，令離百千諸苦怖。受多快樂百千種，為恆不離菩提心。

西藏密宗之法會：會供

劉銳之

會供在密法之教、理、行、果四大部內，爲行之一種修持法門。舉行儀式例有定期，每月初一日及初十日，爲對上師之會供；十五日爲對本尊之會供；廿五日爲對空行母之會供；廿九日爲對護法之會供。密乘行人，主要是三根本（上師、本尊、護法）及空行（已成就之大善知識等，有世間空行及出世間空行之分，爲瑜伽者之助緣）會供時召集同侶，於佛前陳設供養，略同於顯教之供諸天。惟密乘之會供則對於諸佛、菩薩、空行母、護法、天神及餓鬼亡魂等無不在受供之列，上述所定諸日，雖各有專供，惟每一會供均全部供養，故較之供諸天尤爲殊勝。供養一般分財供養、法供養二種，財供養中又分外財供養及內財供養。貢獻其身外物之金錢珠寶等以作佛事，屬外財供養；貢獻其自己之身、語、意三業，全心全力以作佛事，屬內財供養。至於法供養，則爲依法修行，以續佛慧命，延佛心燈，使無邊衆生，得以離苦得樂。

我輩人類從無始以來，即養成自私、慳貪之習慣，造種種惡業，因而沉淪苦海，不能自拔。佛於是教人戒慳貪、戒取有，并告知一切人如能捨身外之物以行布施，獻一己之力而作佛事，其利益不僅獲得福報，即智慧并可隨之而得也。西藏人逢有喜事，每求喇嘛爲念誦，（藏音稱如「隆」），往往有供養其家財過半而毫無吝惜者。然財供養雖亦難得，究未若法供養之殊勝，因依法修持，進而自覺覺他，功德無可限量，非僅得福德而已。故外財供

養爲一般性修福之道，內財供養及法供養，則使師、佛、護法等皆大歡喜，而天人護法等衆，自然感動，引爲志同道合而加呵護矣。參加會供，功德如此。

一、念百字明

會供儀式，先念百字明，次爲獻曼達，何謂百字明？狹義而言，明者、咒也。此咒之藏文恰爲一百字，故名曰百字明。誦此咒爲四加行之一，有除業障之功用。初級灌頂時，藉上師本尊之力，爲修行人除業障；至二級灌頂後，由於行人念誦百字明之功行純熟，臆現咒輪，即能以自身之力消除業障。所以任何法會，均先念誦百字明一遍。誦時行人雙手掌心，置有白米一小撮，復握拳或握念珠，左拳置胸前不動，右拳向外順方向推轉三次，表示將業障推出，復向內逆方向推轉三次，表示收攝功德。百字明之緣起：據經續傳言，在劫初時有大婆羅門名海螺珠者，通達五明，時有一王子向其學法。迨後盡得師傳，竟生自私之念，意欲戕害其師，而取代其地位。海螺珠知其弟子有此不軌意圖，隨起瞋恨心，惟終不免於被害。及後師徒二人均墮落金剛地獄受苦。其時普賢王如來念此師徒，生前學佛，至具功德，思有以救度之，即化作金剛薩埵，爲其演說大幻化網法而傳此百字明，彼二人於懺悔之餘，欣聞咒音，獲得解脫。以此因緣，故如行人能動念百字明，當可消災免難，所求亦有速疾成

就。至少亦可脫離六道，不受輪迴。茲將百字明漢音譯錄如次，並附漢譯：

其音爲「喻 班渣沙多 沙嗎也 嗎奴巴那也

班渣沙多 參孺巴的叉 支作尾巴哇 蘇多卡約

尾巴哇 蘇波卡約尾巴哇 鴉奴叻多尾巴哇 沙哇

悉地尾渣也叉 沙哇格嗎蘇渣尾 支家司里欽咕汝

吽 哈哈哈哈 榜加哇那 沙哇打他加打 班渣

嗎尾武渣 班渣巴哇 嗎哈沙嗎也 沙多鴉吽呸」

其義爲「金剛勇護誓句請勿忘 金剛勇識加持

堅固我自性 將喜悅我自性 將不退我自性 不離

悲護我自性 一切成就賜我無餘 一切事業祈賜我

心德賜與（五字表五智） 出有壞 一切如來

金剛對我不棄 金剛自性大誓句 勇識降伏煩惱。

修習密法之利益有二：（1）修成就法可以成

就本尊，一般稱爲出世間法。（2）修事業法可以

得息災、增益、懷愛、降伏之利，一般稱爲世間法

。然無論世出世法，修行人總要做到相應之地步，

始見功德，所謂「制心一處，無事不辦」，即指此

境界而言。

百字明之釋義，文淺易明，不必復贅。至「哈

哈哈哈哈」一句，五字係表五智，而密乘以五智配

五方佛，（顯教一般只說四智，而密乘加法界體性

智爲法界之總體，且純是清淨識。與第八之阿賴耶

識含藏淨染種子，是染污識，有所不同），所謂五

智乃指修行人獲得成就之果德而言，現將其分列於

下：

（一）成所作智：由前五識（眼耳鼻舌身）所

轉成，屬北方不空成就佛之果德。

（二）妙觀察智：由第六識（意）所轉成，屬

西方無量壽佛之果德。

（三）平等性智：由第七識（末那）所轉成，

屬南方寶生佛之果德。

(四) 大圓鏡智：由第八識(阿賴耶)所轉成，屬東方不動佛之果德。

(五) 法界體性智：由第九識(菴摩羅)所轉成，屬中央毘盧遮那佛之果德。

二、獻曼達

會供開始在念百字明一遍之後，隨念誦獻曼達咒。其用意不特將一己之內外財供養于佛，并以整個世界及種種寶物以為供養，從簡單而言，可說為七供：即日、月、須彌山、與東、南、西、北四大部洲，從衆多方面言，則說為三十七供。詳見獻曼達時所誦之頌文，茲亦謹錄如下：

其音為「唵 班渣不美鴉呼 橫清些之沙詩

喇班渣里企鴉呼 痴渣里歌汝基 歌為烏蘇里遮波里繞 沙奴扒布 奴針不鈴 魯巴冷佐 爭渣美年

噲登噲扒 鴉繞等鴉繞星 暖登等冷楚佐 渣美年等渣美年之打 鈴波車里波 巴心之星 多佐哇

嗎摩啤羅多 訶羅鈴波車 奴不鈴波車 遵摩鈴波車 戀波鈴波車 冷波鈴波車 打楚鈴波車 馬

般鈴波車 參千波泵巴 嘅嗎 青哇嗎 奴嗎 加嗎 咩多嗎 都羅嗎 冷些嗎 之抄嗎 呢嗎 打

哇 鈴波車衣刀 初呢冷巴遮為遮餐 烏蘇哈等美衣巴佐潘鬆楚巴 馬爭哇咩巴 的利精渣哇 等

朱巴遮俾啤登喇嘛 嗎巴冷 等以聚遮為之訶之那楚 生遮等爭崔生巴 巴波加訶楚佐鬆嗎 楚登遮巴冷那不巴之窩」

其義為「大地變成黃金質 外鐵圍山圍繞 中

須彌山 東勝身洲 南瞻部洲 西牛賀洲 北俱盧洲 身洲及勝身洲 拂洲及別拂洲 動盪洲及勝道

行洲 不美洲及暨不美對洲 寶山 如意樹 隨欲寶牛 自長糧穀 寶輪 如意寶 王后寶 大臣寶

象寶 馬寶 將軍寶 大藏瓶 嬉女 鸞女 歌

女 舞女 花女 香女 燈女 塗女 日月寶 傘 尊勝幢 中央天及人之豐富圓滿不缺 此於根本大恩 與主要值承具德上師 善士等 與本尊佛

之壇城聖衆 佛及佛子 勇士空行護法 俱有等悉皆供獻。」

獻曼達時，行者一面誦念咒文，一面運用雙手五指，結成手印。

結印之法：首先將兩手掌向上，左右手之中指及小指交叉穿插，獨留兩手之無名指背背直豎，然後以右手之食指，扣着於左手中指，左手之食指扣着於右手中指。右手大姆指與左手小指，左手大姆指與右手小指均相著如環。是為手印之圓滿形式，並於誦咒時高舉於胸前。

此手印之意義：中間兩無名指直豎，表示象徵須彌山，手印之四隅象徵四大部洲，左右手兩姆指與左右兩小指相環，象徵日、月，成為簡單之七供。結此印時，兩掌心須放上一小撮米或繞以念珠，表示並非空供。此點極為重要。口誦獻曼達時，並須舉起此手印於額前，念誦完畢，始將手印向頭上揚手散開，手中米亦自然向上恭敬。——大抵任何手印於散印時，必向上揚，方符法制也。

密壇上亦置一曼達盤，其構造如四層塔形，以一盤置其底，其上先放一約為七寸直徑之銀盆覆蓋，其底向上，是為第一層。再以直徑較小之銀環放於第一層上，其中放入白米，是為第二層。其第三與第四層亦復如是：用較小之銀環套上，同樣以白米堆滿其中。在第四層白米之上，安置一金屬特製之摩尼寶珠，上放光綫作頂，象徵須彌山。其餘為上述之四大部洲，日、月、寶山，以至尊勝幢等共三十七供品，亦包含於此四層之曼達盤中。

至於放置米時，亦有一定之程序：先將曼達盤

之底盤以左手托起，用右手握拳，然後念百字明，始行放上第一個銀環，中間先放第一把米，代表須彌山，以後每念一句，再取一把米放入盤中，依次加上錫環。

最後念至「烏蘇哈等美衣」始放上圓頂，表示豐富圓滿不缺，以此獻與根本大恩與主要傳承具德上師，佛，佛子(菩薩)，勇士、空行、護法等。

此獻曼達咒為麻巴祖師所作，首句「班渣不美鴉呼」之意義，即是金剛之最高供養。宗喀巴大士(黃教格魯巴之始創者)於畢生中，常獻曼達從不間斷，甚至手腕磨損。弟子等勸其稍停，宗師亦祇慨然與歎曰：「衆生福薄，願多獻曼達，以為衆生祈求福報，我輩豈可吝惜身命乎？且我多生以來，已有無數之身與手，今能藉此一作功德，雖損壞其何傷！」

獻曼達之內身供養，其簡單之七供是：頭代表須彌山，前胸代表東勝身洲，右脇代表南瞻部洲，後背為西牛賀洲，左脇為北俱盧洲，左眼為日，右眼為月。

最高之三十七供，是身內主要三十二脉之重要明點，及五官之隱藏脉合成(詳見劉銳之譯大幻化網導引法)。身供養是盡一己之力而作佛事業，上弘下化。如是護法一定引為志同道合，而歡喜協力相輔。

最重要而又最高者莫如法供養，亦即依法修持，得證佛位，以為供養者，此三十七供則是三十七助道品：

四念住：身念住，受念住，心念住，法念住。(按即觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我)

四正斷：律儀斷，斷斷，修斷，防護斷。

四神足：欲神足，勤神足，心神足，觀神足。

五根：信根，精進根，念根，定根，慧根。

五力：信力，精進力，念力，定力，慧力。

七菩提分：擇法覺支，精進覺支，喜覺支，輕安覺支，念覺支，定覺支，行捨覺支。

八正道分：正見，正思維，正語，正業，正命，正念，正精進，正定。

若能如法修行，則護法自動樂為輔助，護持左右。

三、上師讚頌

會供之第三項是上師讚頌，恭誦三遍。

密法最重上師，因為上師具足三寶之自性，其本質與佛法僧三寶為一體。上師之心為佛寶；語為法寶；身為僧寶。若為紹隆佛種，為弟子者要常觀想上師為佛。篤信上師，常憶念上師功德，使自已得益而不自覺。因本會弟子皆受傳承於 敦珠上師，故所誦者為 敦珠上師之讚頌，全文如下：

「皈依偏集之自性 悲智慈憫大寶藏 憶師除苦如摩尼 無畏金剛智師尊」

此讚頌之意義，略釋如下：

皈依處偏集之自性：我所要皈依之對象，包括十方諸佛，菩薩、勇士、空行母、護法等，而上師則集中彼等之本性。

（十方即東南西北四方，東南、東北、西南、西北四隅、上、下）

悲智慈憫大寶藏：此言上師以情理均衡，悲智雙運為用，法寶衆多，如大寶藏。

憶師除苦如摩尼：摩尼之義為如意寶珠，憶念上師如寶珠則得其加持，能除一切苦惱。

無畏金剛智師尊：敦珠上師有兩名號：無畏與金剛智。

上師授記轉法輪，現已第十八世，有無上功德，其詳細史實，可從敦珠上師降生傳記一書（劉銳之譯）見之。上師為化身佛，千餘年前蓮花生大士早有授記。上師咒曰：

噶瑪吽 咕嚕 班渣渣那悉地吽。（噶瑪吽義即三身功德，咕嚕義即上師，班渣義即金剛，渣那為智，悉地為成就，吽為圓滿。）

四、念上師咒

念上師咒是會供之第四項，須虔誦廿一遍。

西藏之甯波車（義即上師寶）皆有自己之咒，因其過去生中已有成就，且具有授記，故有咒傳下，以示加持。弟子於求法時，宜請求上師傳授其咒。

念咒時用念珠記數。關於念珠，顯教所用者通常每串為一百零八顆，當中由一母珠隔開；但密乘本派（奪瑪巴）之念珠，為表大幻化網傳承，共為百一十一顆（母珠不計，亦不作記數用）。用念珠時，為左手持珠置胸前，右手亦持珠離左手約一又指，左姆指扣珠記數，每當念滿一串珠，至母珠時，應予停止。如要再念下去，應將珠串翻轉，從新數起，切不可順次以越過母珠。如有違反，便是犯波羅夷戒，波羅夷是戒律中重罪之一，譯名永棄，其意為絕一切僧中行務，永棄於清衆之謂，用念珠時應記取此禁忌。

五、念蓮師咒

會供之第五項是念誦蓮花生大士咒廿一遍。咒云：噶 啤嗎班渣吽。

蓮花生大士在釋迦佛圓寂後一百零八年，降生

於印度西北之鄔金國。後為藏王赤松德真迎入西藏弘法，創立密宗，建立奪瑪寺，故稱奪瑪派。漢人以其徒衆均穿紅衣，遂稱之為紅教。其後於西藏高山上坐騎昇空，四大天王為捧馬足飛騰。大士返印巡視一週，旋於印度升天。每月初十日凌晨重臨人間，視察加被諸修行者。

至於蓮花生大士咒（噶啤嗎班渣吽）其攝義如下：噶字在藏文是表示三身之義，啤嗎是蓮花，班渣是金剛，吽字圓滿。所謂三身，即佛之法身、報身、化身。法身不可見，為法界之本體，又名為真如，又稱一真法界。如能證真如，即證法身。密宗以普賢王如來（藏音阿達爾瑪如來）為法身佛。長壽佛等五方佛是報身佛，非八地菩薩則亦不能得見。釋迦佛是化身佛，曾經三大阿僧祇劫之修行而證果，所化之國土曰化土，亦稱凡聖同居土，名娑婆世界，亦即吾人今日之世界。顯教與密宗修持，有一不同之點：密宗許行者即身成佛，而顯教則認為須經三大阿僧祇劫始得成佛。以即身成佛故，所須時間甚短，而三大阿僧祇劫，則歷時極長，有若天文數字。阿僧祇者，梵語表無量數之義，劫者，梵語稱為「劫波」，為用以計算年代數目之名稱。劫有大、中、小之分，其計算方法，則為由人壽命從十歲算起，每過一百年加一歲，從而增至八萬四千歲，名為增劫。復由八萬四千歲開始，每過一百年減一歲，直減至十歲，名為減劫。如是一增一減，稱為一小劫，歷二十小劫，成一中劫，再歷四中劫，成一大劫。如是經三大無量數之「劫波」，方得成佛，其時間之長久，可謂難以計算。釋迦佛於未降臨此世界前，已修成報身佛，其名為毘盧遮那，其義為日；其稱為摩訶毘盧遮那，則為「大日」，蓋摩訶梵語，華言「大」也，故又稱為大日如來。

既證真如，遂成法身佛。惟依密宗之修持，行者經過一級灌頂，由生起次第修起，依照儀軌精進

度修，倘得成就，即可成化身佛。經過二三級灌頂，由修圓滿次第，氣脉明點圓滿成就，身化虹光，或遺留舍利，甚至中陰身成就，即可成報身佛。經過第四級灌頂，圓滿大手印，即可成法身佛。此之謂即身成佛也。如與顯教所說，經歷三大阿僧祇劫始能成佛，其時間之長短，真不可道里計矣。

七月初十日是蓮花生大士降生日，每月初十舉行會供饒有紀念意義。參加是日會供者，合資備辦供品（食品），供佛後分而食之，藉得加被。

關於蓮花生大士應化事跡，及每月初十日舉行會供之意義，見於經籍者有如下記載：

申年申月（即七月）初十日蓮師降生於印度西北部，即金國郭囉海蓮花中，為大臣茲拉尊（教珠上師第四世）所見，抱返以獻於國王因渣菩提，立為王嗣。

是日修法，可免病去難，長壽有威權，具足神通，證成大士身。

正月初十日

大士登西印度（即金國）王位。

是日修法，能得大威權，一切天、魔、神、鬼、人、非人等皆畏服聽命，能除五大諸病，所求如意。

二月初十日

大士登王位後，示現顛狂，不理國事，屢顯神變，令國人更立新王，於是日退位。

是日修法，能令衣食豐足，獲大福利，衆生聽命，得佛力加庇，一切成就。

三月初十日

大士去位後，於是日出家，遍學顯密大小乘。

是日修法，一切風鬼無常鬼地獄鬼八方神道，

不敢侵害。能知世出世間一切法，顯密圓通，不破戒律，得大智慧，成金剛身。

四月初十日

印度撤賀爾國王於是日起，以烈火焚大士七日，乃火中現海，海現蓮花，大士與其佛母，端坐蓮花上，證成長壽佛父母。

是日修法，可避日辰星宿等不祥，旅行平安，一切如願。

五月初十日

西印度鄧金地方宰相，於是日又以烈火焚大士，大士不受損害，且大放光明，自王以下皆信奉佛法。

是日修法，能降服龍王，及一切外道與天魔神鬼。

六月初十日

大士於是日在印度菩提道場，使菩提樹復生，重興佛教。

是日修法，能消災延壽，免除疾病苦厄，辯才無碍，外道不能加害，能如願施予功德。

八月初十日

印度桑玲地方外道甚多，於是日沉大士於恆河，大士在河跳躍，水即逆流上岸，淹溺外道，時信仰外道者，跪求懺悔，皈依佛法。

是日修法，能醫乾癆一切難醫之病，衣食富饒，所願成就。

九月初十日

外道之王於是日藥毒大士，其毒入腹內，反成甘露，放大光明，外道感悟，懺悔皈依。

是日修法，能免除年月日時運氣不祥，消除惡夢，及家事不順，求成佛者易成就。

十月初十日

大士在印度畢丘寺，有無量天魔神鬼齊來加害

，大士一一降伏之，皆懺悔皈依，而成金剛眷屬。是日修法，外道魔等不能加害，證金剛身。

十一月初十日

大士於是日由尼泊爾入西藏，降服大魔大鬼，建寺造像，譯經傳法，為藏密之開山祖師。

是日修法，能滅破戒、謗佛、謗法、妄語、惡口等罪。

十二月初十日

大士於是日與藏王密議，將一切經典、佛像、法器藏在巖山及地中，以備當來弟子之用。並請藏王聘印度密宗五百喇嘛作證。

是日修法，必念誦大士心咒，如虔持此真言，能令壽數未盡者消災延壽，增長福慧，所求事事如意，壽數盡者，往生極樂世界，或隨願往生大士刹土。

六、念綠度母咒

會供之第六項，則為念誦綠度母咒廿一遍，其咒文為藏文之漢語音譯，照錄如下：

唵 打呢 都打呢 都呢 梳哈

此咒為於每月廿五日，對空行母之會供時，所需念誦者，因緣度母為空行母之主。其他諸日則不須念誦，但多念亦無妨。其本尊為緣救度佛母，此佛母為觀世音菩薩之化身，蓋觀世音感於衆生之難度，左目滴下一淚，成為緣度母，其眷屬凡二十尊，故有二十一度母之稱。西藏之佛教徒，於念誦緣度母咒，無不嫻熟，其結緣之深，比漢地之於觀音，尤為過之。時常勤念此咒，即能斷輪迴之根，免除一切魔障、瘟疫痛苦，消除水火刀兵盜劫等災難，并增長福慧壽命，功德之大，殊難盡述。

七、念財神咒

會供之第七項：爲念誦財神咒二十一遍，其藏文之漢語譯音如下：

噶 爭巴喇 渣連渣耶梳哈

密宗有多種財神，爲世人求福報之目標，因會供爲世間法，而又偏重於求福德，現在所念者爲黃財神咒，感應尤大。

八、念長壽佛咒

會供之第八項：爲念誦長壽佛咒二十一遍，其藏文之漢語譯音如下：

噶 咕汝鴉汝 悉地吽些 鴉嗎也 利之哇也 參耶梳哈

長壽佛卽五方佛之一，又稱無量壽佛，詳見後文「長壽佛加持」。

九、會供儀軌

會供之第九項爲儀軌：

先念「冷」「養」「康」一遍，此均爲藏文之漢音。（用國語念出，更見正確），念誦時當作如下觀想：

「冷」：觀想有火將供品外表不潔之物焚燒，使之清潔。

「養」：觀想有風將燒後之灰燼吹去，不再留存。

「康」：觀想供品化成虛空廣大，無數無量，可遍供十方諸佛、菩薩、天人等。

接念「噶」「阿」「吽」三遍，此亦藏文之漢音。隨觀頂上有噶字白色，義爲身金剛；喉間有阿字紅色，義爲語金剛；心中有吽字藍色，義爲意金

剛。所表身語意三業供養，且表加持。念誦時觀想此三字倒轉向下，流出無上甘露，融入供品中，用以供養上師十方諸佛、本尊、空行、護法等。

接念下面八句（並附解釋）：

勝妙供爲智慧舞所願：弟子修行，最高回向乃是將一切功德歸於上師。而 敦珠上師之上師，則爲蓮花舞自在，尊稱之爲智慧舞。因此法由敦珠上師所傳，故將功德歸其上師。謂此殊勝妙供，爲上師所願之功德。

供主乃持明上師尊前：而於此攝受此會供之主者，爲持明上師之尊前。密乘之持明，其地位與等覺菩薩相等，音譯則爲「榮增」。其意是指此會供所供養者，以上師爲主，及一切佛、菩薩、空行護法諸尊，餘見下文。

並三輪座與念四處主：密乘之佛與菩薩，其位置爲佛坐中央，菩薩圍坐如輪。三輪座指法、報、化三身諸佛菩薩也，念四處則指世界四方有二十四空行刹土，主者，指諸空行刹土之主尊也。

勇父空行護法守母衆：此指二十四個空行刹土中之伴衆。男性之空行，稱爲勇父。女性之空行，稱爲空行母。另有護法：男性直稱護法，女性稱守母，衆者，即指以上之諸尊。

爲獻勝受妙供祈降臨：祈請降臨，並接受所獻之殊勝美妙供品。

越戒破誓過失誠懺悔：誠心誠意懺悔自己所作，如越犯戒律，破壞誓句等種種過失。

外內中斷法界中解脫：修行者最忌中斷，但中斷可依情形而分爲外中斷（在外表上根本不修行，指不禮拜，繞塔等），內中斷（內中斷指不觀想，轉咒輪等之修行）。今在諸佛所加被之境界中，憑法界之力量，使此等過失，獲得解脫

受餘供已祈請作事業：以上會供諸佛菩薩，空行，護法諸尊已，並取供品（如食品）之一部份供養自身，（供自身時，觀想自成本尊，即所修法之本尊，藉此加持力，使供品可以惠及餓鬼幽冥）留下一部份，名爲餘供，以供諸鬼神。

並祈請其能接受並成就自己所作事業，以至成功。

十、獻 供

會供之最後一項爲獻供。

此爲密供，以酒代表甘露獻供，獻供前，先結手印：

其結法以兩手之姆指與食指尖相接，成三角形，兩手之中指、無名指、小指互相交叉合攏，結成後，置於胸前。此印爲加巴拉（藏音指人之頭部）之象形。同時並念誦下列之咒文：

噶 咕嚕 參哇渣機尼 堅呢利地 加拿渣渣 布渣烏之渣 巴零打 卡卡卡噶卡噶（凡三遍）

每念一遍，則散印以彈指一次（以姆指頭與中指相擦，彈出「的」然一聲爲度），表示請受用，誦畢，主持者用右無名指沾酒向空一洒，首次供護法，再次供護法之出世間眷屬，三次供其世間眷屬，最後，沾酒點在自己舌頭，表示供養安住自身之護法。

以上儀軌修法圓滿，接念「願善妙增長」一句，表示圓滿吉祥，會供至此完畢。

附錄長壽佛加持

依本會慣例，每月會供同時舉行長壽佛法會，目的爲使參加會供者，增福添壽。故今亦將此法簡

介，俾參加者知其大義。

長壽佛，即阿彌陀佛，或稱無量壽佛。其佛淨土為西方極樂世界。但長壽佛與漢土有特殊因緣，曾修「淨土」者，當知持佛名號，一心不亂已可往生淨土。而佛又化身為藏密初祖蓮花生大士，故以藏密紅教儀軌修法，更見殊勝。

此法於藏密中屬「巖傳法」。當時無上密法予之巖藏者僅五人（另說有傳五百餘人者）：藏王，迎蓮師入藏之二大臣，及蓮師與佛母移喜薩嘉。此長壽佛修持儀軌，相傳係蓮師於灌頂法會中，得佛親臨，故蓮師乃造此法本，由佛母移喜薩嘉筆記，藏於山巖中。後世有人能探巖得此法本，即為得巖傳之傳承。其後為也打零巴尊者取得，故為巖傳第二代祖，至致珠上師為第五傳。

按西藏密宗例，法本非經弟子請求，上師向不傳授，唯本法係余赴印度噶林邦求法圓滿請辭時，致珠上師逕以之傳授，以祈吉祥；陳健民兄聞之，歎為異數。且授以巖傳第六代傳承，而非經請求者，故因緣特殊，恍如釋迦說法，無問自說之阿彌陀經。

詳細修持儀軌，非灌頂弟子不可翻閱，故今亦僅以能公開部份公開。

法師修法時，先觀虛空，再觀虛空中現五佛母——此所以表成所作智，妙觀察智，平等性智，大圓鏡智，法界體性智等五智。繼觀於壇城中，現本尊身，紅色，手捧長壽瓶。依藏密義，紅色為「懷愛」之意。指說法令人樂聞，且諸親友，樂與自己親近也。

法師修法畢，以長壽瓶為與會弟子及隨喜善信加持。受加持者，須作如下觀想：

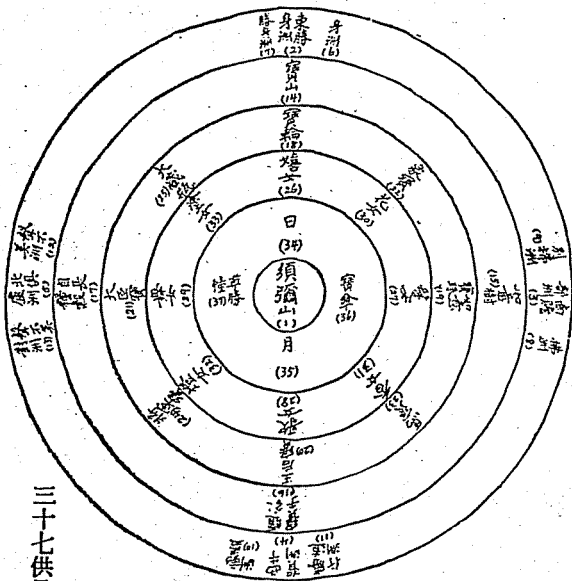
(一) 觀法師與佛，無二無別。

(二) 於長壽瓶置頂加持時，觀瓶中甘露盈溢，由自身中脉注入，至心輪時，甘露散開，充滿全身，而一切罪惡業障，悉化為黑水，由毛孔流出。甘露則觀作白色。

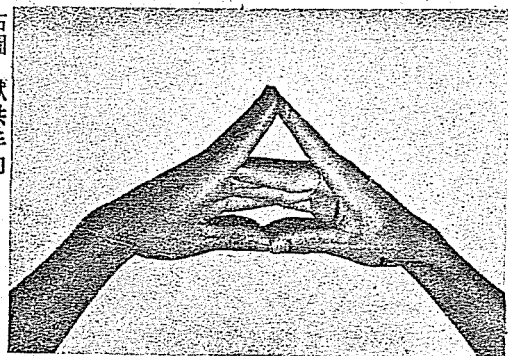
(三) 觀想佛母，右手持壽箭，將自身五橫尺因射散。

(四) 觀想佛母所持壽箭，貫有圓鏡——此表大圓鏡智，為第八識之表義。——圓鏡放光，引起自身智慧增長。

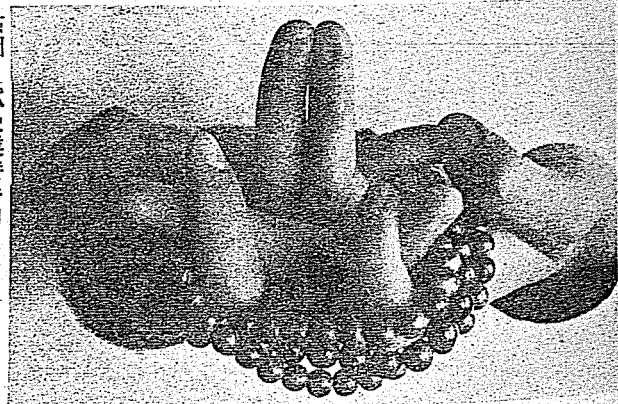
(五) 觀想上師心間有十字杵，上有長壽佛之種子字。此種子字放光，直照自己心輪。如此觀想，即能將自身之各脉不斷澄清，由加持力故，可免橫死諸災，並得免疾延壽。倘能灌頂修法，功德更殊勝焉。



三十七供品



右圖：獻供手印



右圖：獻曼達手印

金剛乘學會

密宗靜坐法講習簡介 王仁祿

無上密宗毘盧七支靜坐法，是受無上密法第二級灌頂的人所要兼修的，未受二級灌頂的人，本無修習的機會。本會導師劉銳之金剛上師，爲了使發心學習的人，能有機會受持，特別請求寧瑪巴法王敦珠寧波車恩准，先後在香港及台北、台中、高雄，普傳本靜坐法，迄今已歷數十屆。各地學習本靜坐法的，總數已有數千人，凡是如法而且有恆地實習的，都已得到相當大的好處，有些甚至寫出心得專文發表。

受二級灌頂的人，因爲要修阿努瑜伽（圓滿次第），運動脈氣點相當精細，所以要兼修靜坐法，才能使脈氣點柔和、調順與清淨，而排除修法的障礙。未受二級灌頂的人，甚至未皈依密宗的人，若發心學習，只要得到金剛上師的面傳口授，也能因上師的加持力，而獲得身體健康及開啓智慧的雙重效果。

人的身體內部，共有八萬四千脈，依粗細分爲五級，詳見劉上師所著西藏密宗靜坐法概說（本會出版）。常做室內外運動，可使第一二級粗脈健康，而減少內外疾病的發生；每日靜坐半小時，可使第三四級細脈健康，並使理智與情感得到平衡；每日靜坐並修無上密宗，可使第五級最細脈健康，並開啓本來具有的無上覺性。

本靜坐法不求什麼特殊的動靜或感應。但若能每日按時靜坐，就像每日按時用餐一樣，雖對於身

體內的消化情形並無知覺，而日子一久，只要仔細地體察，將會發現：自己的身體已越來越健康，精神也越來越飽滿，而潛在的悟性也越來越昇高了。

劉上師教授本靜坐法，是理論與實習並重。先瞭解理論，可以增加信心；然後依照實習，可以確知方法。有心想學的人，不須繳費，不須入會，也不須有宗教信仰，但必須如法和有恆。如法，才不會發生毛病；有恆才會獲得效果。爲了如法，必須五次講習都到，必須親自聽講及實習，也不可遲到及早退。五次講習完畢以後，要每天按時靜坐，精進不退。若有問題，應隨時向 上師請示，或與本會連絡。但千萬記住：未得 上師面授，不可自己只看書實習，也不可向其他學過而未得 上師認可的人學習，因爲沒有 上師加持和護持的力量，是很容易出問題的。

發心學習本靜坐法的人，隨時可就近向本會四個會所以通訊方式報名。本會四個會的會址或電話是：香港北角英皇道七〇〇號北角大廈七樓A座、台北市忠孝東路六段昆陽街一五五號四樓、台中電話（〇四二）二六三二二〇號、高雄市民族二路一〇二之5號或苓雅二路四七號電話（〇七）三三三五一二一八。報名後，每次要舉辦講習時，將優先各別通知。

又，「西藏密宗靜坐法概說」，金剛乘學會出版，每本五十元，有興趣者，請利用郵政劃撥二九三七〇號金剛乘學會帳戶。

印度利維沙的蓮師廟裏，供桌旁邊放著兩個「珍寶型」的油燈，每隻燈燄都可以容得一個胖子來回盪漾，實在令人咋舌啊！又在楚啤嗎蓮師廟對面還有一個「燈房」，全間房子裏都供滿了一盞盞的小油燈，聽說有兩個專人去負責料理，還是弄得手忙腳亂呢！

總而言之，佛壇應該佈置得莊嚴華麗爲原則，但是應該衡量者能力去做，因爲無論擺設得怎樣豪華也只是「表義」的作用罷了。

除了以上物質的供養之外，還要進一步講求「法供養」：就是身體力行去遵循佛陀的教法；嚴守戒律；勵行修持；盡力去做宏法利生的工作。佛陀也說過：「諸供養中，法供養最。」這樣做，更加可以使上師和佛菩薩喜悅，才是最殊勝的供養呢！

金剛乘學會行事曆

一、台北地區：農曆每月初十會供法會。農曆每月第一個星期日長壽佛法會。第二個星期日藥師佛法會。第三個星期日咕嚕咕叻法會。最後一個星期日布薩法會。布薩前一天度亡法會。

二、台中地區：會供、布薩法會與台北同。

三、高雄地區：會供同台北。每月農曆最後一個週六布薩。

四、香港地區：農曆每月初十會供。每月第一個星期日生日法會。每月二十五日咕嚕咕叻法會。每月最後一個星期六度亡法會。每月最後一天布薩法會。另外每逢佛菩薩誕辰、清明節、盂蘭節皆舉行法會。

金剛乘學會法訊

劉上師廣傳密法

六十九年三月間，西藏密宗寧瑪派導師劉銳之金剛上師，分別在金剛乘學會北部及南部佛堂，舉行密宗灌頂儀式，傳授西藏無上密法。今分記如下：

一、三月二日，在高雄佛堂，傳授大白傘蓋佛母初級灌頂，受灌弟子五十餘人。此次法會之目的，除祈求國泰民安外，並祈金剛乘學會法幢遍豎，使密法廣益衆生。

二、三月二十三日，上師應台北及台中弟子之懇請，在台北佛堂舉行金剛亥母第二級灌頂。接受灌頂者，皆係於初灌後，能遵守金剛乘學會修持四原則，並經上師考核准許者二十餘人。此次法會中，上師並開示咒輪放光收光之原理，及如何以金剛亥母之修法來證取五智。

三、三月三十日，上師在台北佛堂傳授阿闍黎灌頂。此為上師首次在台傳授較高級灌頂。接受灌頂者，亦皆經上師考核准許者。受法者，為胡勳真、林崇安、王仁祿、鍾棟湘及路梅英等五人。法會中，上師特別強調：一、密宗弟子必須嚴守金剛乘戒律，要遵守師諭，與師同心。二、未經上師許可，不准傳授密法。三、要以佛法為重。弘揚密法不可存名利恭敬之心，不可靠密法維生，不可於金剛乘學會佛堂外修超度法。四、必須正知正見，不可說神說鬼，不可未證謂證，未得謂得；凡妄言神通、鬼通者，終必自受其害，故勿惑於神通、鬼通，要遠離知見不正者。

四、三月三十日，上師並在台北佛堂傳授蓮華生大士初級灌頂，參加者三十餘人。法會中，上師開示十善、菩薩戒及金剛乘十四根本墮；並要求弟子們以戒為師。

美國「大圓鏡智季刊」創刊

由西藏密宗紅教領袖致珠寧波車之大公子仙藩先生所主編之「大圓鏡智季刊」，於今年二月十七日在紐約創刊。此刊物在於向歐美人介紹西藏密宗之活動情形。在此英文本刊創刊號中，特別介紹致珠寧波車目前在美國弘揚西藏密宗之情形，並刊載其開示之法語。

金剛乘學會靜坐健身傳習

金剛乘學會三月上旬恭請導師劉銳之金剛上師免費公開傳授「昆盧七支靜坐法」，此項消息刊登於報上後，報名者甚為踴躍，因受場地之限制，限額四十名，許多未能聽習者，將待下一屆舉辦時，優先通知。此次靜坐傳習時間，為三月五日、七日、十日、十二日及十四日之晚上七時至八時半。此五日皆維持滿額狀態，學習者甚為認真，有的覺得身體氣脈在短時間內即有變化。上師強調要依照所傳方式及注意事項實行，始可收健身之效。學員若有問題時，應與學會保持聯絡，勿盲修瞎練。此次傳習為台北區之第八屆靜坐傳習，歷年參加者共五六百人，皆圓滿結束。凡欲參加下屆者，可先函本社報名，屆時本社將通知時地。

西藏密宗寧瑪派請法條件

致珠師祖釐定各級請法條件：「凡初入密乘者，須先請傳四皈依或結緣灌頂。要念滿四皈依或本尊咒五萬遍，始得請傳第一級灌頂。得灌頂後，要修滿本尊法一百壇，念本尊咒二十萬遍，並經考驗及格，始得請傳第二級灌頂。如是要修本尊法外，加修亥母法一千壇，及四加行法（包括大禮拜或四皈依，百字明，獻曼達，上師相應法），各一萬壇，經考驗後，始得許可請求阿闍黎灌頂。既受灌已，必須實踐『法供養』；謂於寧瑪巴法，要精進修習，努力弘揚。」「修持尚未照上開條件圓滿者，應即精進修持補足。」

又，劉上師云：「凡已受第一級灌頂而不參加誦戒者，或任何十次誦戒有四次請假者（或二次缺席者），將不考慮傳予第二級灌頂」。

捐助本刊芳名

（出刊前臨期捐助者登下期）

壹仟元：廖林市 謝昭英 黃于誠 無名氏 捌佰元：龔顯卿 邵延寬 六佰元：蔣復全 曾馨儀 叁佰元：程漢雄 林哲弘 鄒震 胡勳真 林崇安 林元有 林瑞鑫 貳佰元：梁岳山 陳祥煌 壹伍零元：賴天一 壹佰元：高錦 蕭慶秋 鍾棟湘 林哲用 陳玉蛟 伍拾元：俞正齊 林銘銘 一〇八元：林亮夫 印工：周樑生 周楊育芳 壹仟貳佰元 楊鴻基 伍佰元 陳建夫 陳林和妹 貳佰元：王俊雄 楊文光 方枝王 蔡武志 壹佰元：羅中林 蔣金山 陳光華 鄭長林 龔信儒 伍拾元：林宣雄 叁拾元：林子卿

Yidams have both male and female forms, they are wrathful, peaceful or semiwrathful. Wrathful yidams are always associated with what is known in tantric terms as "vajra anger". Vajra anger is without hatred, a dynamic energy which, no matter which of the five wisdoms it belongs to, is invincible. It is completely indomitable and imperturbable because it was not created but discovered as an original quality. Wrathful and warlike it devastates the tendency towards idiotic compassion and cuts through the hesitations that come from disbelieving in one's buddha-nature. Doubt is destroyed and confusion is chopped into pieces. Thus the wrathful yidams are portrayed treading on the corpse of ego, wearing ornaments of human bones and skulls, drinking blood, holding lethal weapons of all kinds.

In general, the wrathful figures wear the five-skull crown, the garland of fifty heads, and the six kinds of bone ornaments. The five-skull crown exhibits the five emotional hindrances (anger, pride, passion, jealousy and stupidity) which have been transmuted into five kinds of wisdom. The garland of fifty heads symbolises triumph over the fifty-one kinds of neurotic concepts. The six kinds of bone ornaments are necklace, armlets, bracelets and anklets. They signify that the passions have been transmuted into attributes of dharmic action. Many of the wrathful yidams also wear the tigerskin (male) or leopardskin (female) skirt representing fearlessness and the elephantskin shawl representing strength.

In the concept of integration of polarities, the path towards the realisation of this paradox leads to the leap across the chasm that yawns between these two polar opposites. We must be stimulated by powerful impulses and experiences for such a leap. These are symbolised in the secret doctrine of the Tantras as Dakinis, as female embodiments of knowledge and magic power, who usually appear in wrathful forms. Dakini dwells in a sandal-wood garden, in the midst of a cemetery, in a palace of human skulls as illustrated in the story of Padmasambhava. The sandal-wood garden in the midst of a cemetery is the semsaric world: pleasant in appearance but surrounded by death and decay. The Dakini lives in a palace of human skulls: the human body, composed of the inheritance of millions of past lives, the materialisation of past thoughts and deeds and the karma of the past.

Another important type of wrathful deities is Dharmapalas. Dharmapala means Guardian of the Teaching and the protector against the demons and all the enemies of Buddhism. The function of the dharmapala is to protect the practitioner from deceptions and sidetracks. If the practitioner ventures into dangerous ground, unhealthy for his spiritual progress, the dharmapala principle pulls him back. As the practitioner becomes more closely identified with the teaching, the energy of the dharmapalas begins to fall under his control.

The inspirational impulse of all these wrathful deities drives us from the protected, but narrowly fenced circle of our illusory personality and our habitual thought, until we burst the boundaries of this circle and of our egohood in the ecstatic thrust towards the realisation of totality. In this ecstatic thrust, all bonds, prejudices, illusions and conventional concepts are destroyed and swept away; all craving and clinging is cut off at the root. At this stage, past and future are extinguished and the power of karma is broken. Only then the Void is experienced as the eternal present and ultimate reality. The violence and power of this 'breaking through' can only be visualised in superhuman, demoniacal, many armed and many headed figures. This explains the phenomenon that such beings cannot appear other than 'terrifying' and 'wrathful' on the plane of mundane consciousness, because in the warlike symbols which they wield and which indicate the inner struggle; the worldly man does not see tools of liberation but only weapons of destruction which annihilate all that belongs to his world.

of liberation and enlightenment, yet equally strong opposing forces (lethargy, temptation and ignorance) presently arise within us as enemies diverting us from the right path. These hostile forces in consciousness are of demonic nature. That is why the Tibetan Book of the Dead repeatedly reminds us that the terrifying aspect must be correctly and promptly understood and penetrated. Power and terror in the aspect of the wrathful deities lead to the strengthening of fearlessness and intrepidity which are among the foremost virtues of a Bodhisattva.

The obvious example showing these contrasting characteristics or forces in the iconography of Tibetan Buddhism can be seen in the two-fold aspect of Adibuddha Samantabhadra. On the one hand, we can see the peaceful, motionless figure of Samantabhadra and on the other his wrathful and exceedingly terrifying emanation, the three-headed and six armed Chem-chog Heruka with wings, appearing in flames as the leader of the wrathful deities in the Bardo world. The equally extreme contrast is found in Manjusri, the Bodhista of wisdom with the melodious voice, whose wrathful emanation is Yamantaka, the bull-headed conqueror of death. He has nine heads, thirty-four arms and sixteen legs. Because of his many arms and legs, nothing can escape his fury. He treads on the forms of eighteen Hindu gods. He has achieved the wisdom of equanimity and thus treads equally on all aspects of ego. Above his eight terrifying heads, amidst the flaming hair, is the peaceful meditative face of Manjusri.

In fact, Tibetan Buddhism fuses into a single dynamic and inseparable whole the polarities of male and female, peaceful and wrathful, unity and multiplicity. In this lies the particular strength – its ability to harmonize opposites or to integrate the polarities.

It is difficult for those who are unacquainted with the iconography of the deities of Tibetan Buddhism. To the common people, the images of these deities are only of value as works of art, or as grotesque curios, with their various heads and many arms but in fact, Tibetan art often has a profound background of many separate levels, frequently transcending the boundaries of what is respectable. Anything beyond those boundaries – the spiritual content, the meditative level, the experiential content and the degree of initiation – is expressed as far as possible by symbols of form, implement and colour. Thus, the Tibetan sacred art therefore aims not at laying claims to perfect aesthetics or creative beauty or appeal of form but, by observing a strictly formalised iconography, aims at making visible religious, meditational, purely spiritual and visionary contents so that the initiated may in turn “re-live” them.

In order to have a more detailed description of the Tibetan wrathful deities, a Tibetan term Yidam needs further explanation. Yidam means personal deity. They are usually sambhogakaya buddhas, particular forms of which are visualised in accordance with the individual psychological make-up of the practitioner. A practitioner's yidam represents his particular characteristic expression of buddha-nature. Identifying with his yidam, therefore, means identifying with his own basic nature. Through seeing his basic nature in this impersonal and universalised way, all aspects of it are transmuted into the wisdom of the spiritual path. This leads directly to the service of all sentient being, because in this way the practitioner becomes fearless, his hesitation gone, his action automatically becomes skilful and lucid; he is able to subdue what needs to be subdued and care for whoever and whatever needs his care.

WRATHFUL DEITIES IN TIBETAN BUDDHISM

by ALFRED T.Y. NG

It is a very difficult task to present to ordinary people a perfectly clear and complete idea of the mysticism of Tibetan Buddhism. There is a wide gulf between their various religious and philosophical conceptions which they get used to accept. To many people; they wish the doctrines preached to them, whether religious or philosophical, to be agreeable and consistent with their conventional concepts.

The outlandishness of Tibetan Buddhism suggests something alien, superstitious, or even worse as something to do with demon-worship. It is undeniable that in Tibetan Buddhism, many deities are wrathful in appearance. Nevertheless, this is not what appears to be. The Buddhist spiritual approach is non-theistic; the figures of the tantric iconography do not stand for external beings and they are not deities in the ordinary sense. Thus, it is absolutely worthwhile to attempt to convey a genuine understanding of the concepts which are so readily liable to be misunderstood.

It is characteristic of the Western mentality to separate the two aspects into antagonistic personalities: God and the Devil or the good and the evil. It is not our task to choose between these two poles of our existence or to give up the one for the sake of the other, but to recognize their mutual interdependence and to integrate them into our very being. For this reason, the Buddha praised human birth as the best, because only in human life do we find the opportunity to realize the Middle Way. The Nirvanic State, being a state of at-onement, whatever prevents its realization is Evil and whatever fosters its realization is Good. But neither Evil nor Good being absolute, or real in itself; each is no more than a state of consciousness: the one making for attachment to the transitory and the other making for freedom from the transitory. When this freedom has been attained, both Good and Evil have lost their purpose and become inoperative; they are transcended and the freed one has attained the state beyond Good and Evil, beyond all opposites.

Similarly, the spiritual emanation is a comprehensive manifestation of Being, which consists of the two opposites of static potentiality and of dynamic creation, or of masculine and feminine energy. Both are foundations of the creation process on the material and spiritual planes, and only from the union of both can evolution take place. The peaceful and wrathful aspects of deities in Tibetan Buddhism symbolize the opposites of static and dynamic, creative and destructive forces. We should understand the inseparable relationship exists between peaceful and wrathful aspects. The more peaceful or benign and compassionate a deity of Tibetan Buddhism is in its virtues, the more wrathful and terrifying must be the appearances of its opposite aspects. The amount of benign helpfulness and active compassion mobilised by a Bodhisattva for the liberation of suffering creatures can similarly be mobilised by him in his wrathful emanation for the fight against evil hostile powers, against deception, ignorance, hatred and evil intentions.

In order to understand correctly the background of these deities as psychological phenomena, we must realize that they symbolize peaceful and wrathful characteristics or forces. These psychic aspects figuratively represented by these deities can be found in both forms, in every human being, at times manifesting as external opposites. These opposites are no more than human conflicts. In the deities, they are the positive and negative principles united in one and the same figure. This corresponds to the psychological experience, also formulated in Lao-Tsu's Tao Te Ching, that there is no positive without its negative; 'high stands on low' which means that the opposites condition one another, that they are really one and the same thing. This is why the Tibetan Book of the Dead states that all deities are merely certain manifestations of our own thoughts and feelings. It is they who clash within ourselves whenever the inner equilibrium of the middle way is disturbed by the attachments of passions. We may use all our energies in order to walk the path

enabling one to attain enlightenment within his life-span. Buddhism looks upon primary and supplementary factors as the predominant elements and it is perhaps due to the two factors that Hinayana and Vajrayana inherited different doctrines and teachings.

Note(i) Asanka, Sankrist, meaning boundless, indefinite

(i) **Hinayana**

Sakaymuni Buddha remarks, "All perceptions are governed by the mind". Accomplishments and degradations are no exceptions, thus everything will be spotless if the mind is immaculate. People in this world are always busy with the temporal affairs and their ture selves are thus blurred. If they could pratise meditation, people will find it easier to resist the external temptations and internal irregularities could be eliminated. The followings are some of the examples of instructions: the four Zen, four voidness etc., the "calm the waves the keep the mind" and the sixteen magnificence of the "gate of refined breath" etc., the visnalization of degeneration and non-degeneration act the concentration and practice of zen of the "gate of mind" etc., the Vipasyana of the Dharmadhatu of the Hue Yen School, the "Big" and small" Samatha-vipasyana of the Tien-tai School, the Six Paramitras of the Zen school and the practise of "true self" so on so forth. However, these instructions emphasize principally the "fruit" both before and after accomplishment is achieved or the "tao" during a yogi's practice. It is only the "Visualization of degeneration and non-degeneration" of the Hinayana and the "Big" and "Small" Samatha-vipasyana of the Mahayana Tien-tai school have slightly touched on the methods and postures, the remaining schools hardly give any definite or detailed descriptions. Consequently beginners would find it difficult commence. Besides, Hīnayana places Great stress on and refers the body as "the smelly skin-cover". Thus the regulation of the body is far lacking behind that of the regulation of the mind.

(ii) **Vajrayana**

Tibet inherited the Vajrayana doctrines from Guru Rinpoche who decended onto this world as prophesied by Sakaymuni. Guru Rinpoche preached and expounded Buddhism in Tibet, whose followers are all conversant in Hinayana texts and they regard meditation as indespensable. Although esoteric followers to advocate the principle of "Smelly skin-cover", they intend in fact, to make use of the highest objective. The ultimate goal is: to transform the body in transient body in order to attain enlightenment and regard practice as the form of rainbow or the whole body becomes a relic (sarira) such as the adamant body of Rev. Wei-nung. Thus Vajrayana stresses the regulation of both body and mind – the body should be strong before the mind could be tranquil. The instructions advocated by the Vajrayana gurus are, "Breathing would be regulated if the body is regulated; the mind would be regulated if the breathing is regulated". Vajrayana possesses more means of practising meditation and thus stands better chances of success.

(To be continued)

(D) Taoism

Taoism originated from Lu-tze whose principle was "Never interfere and let things take their course", and it lay no stress on meditation. Since Eastern Han Dynasty, the sects that emphasized charms and the extraction of golden pills advocated meditation. They claimed that structured breathing could lighten the body and thus attained longevity. In fact what they advocated, such as "transforming semen into prana, transforming prana into spirit, transforming spirit to cope with voidness and finally transforming voidness to coincidewith tao" in order that they "could ascend the heaven and be deified" and "to attain Heaven's longevity." Naturally the Taoists inclined more to the regulation of body.

(E) Hinduism

Hindusim is also know as Yoga Sect and it embrasses immense ways of praetising meditation. As far as the present writer is aware some Yoga followers adhere to bodily exercise such as cleansing the stomatch and turning the intestines etc. Some of them stress vocal training such as the prolonged pronunciation of "Oom". Others inclined to breathing exercisè such as complete halt in breathing for days or be buried alive. Although these Yogi have not adopted their training under the topic of meditation; in fact, their sole purpose is the attainment of static stages in order to accomplish reboasthealth and longevity. Naturally, they looked upon the regulation of body as priority.

(F) Buddhism

The Mani-Buddha Sakaymuni came to this world with one important notion in mind – to liberate the people from the sufferings of birth and death and eventually to attain enlightenment. Sakaymuni was 80 when he entered into nirvana and during his days in this world he never advocated immortality. Although the gods enjoy a considerably long life span in the Realm of Matters, Sakaymuni regarded their seemingly enviable longevity as but fleeting. However, Buddhism places much emphasis on meditation. Although there are differences between the Hinayana and the Vajrayana sects, they place identically important stress on basic buddhist principles such as commandments, tranquillity and wisdom of the Three Basic Learning and the Six-Paramitas-Dana-Paramita (generosity), Sila-Paramita (adherence of commandments), Ksanti-Paramita (patience), Viraya-Paramita (Deligence) Dhyana-Parpmita (Samatha-Vipasyana) and Prajna-Paramita (wisdom). "Tranquillity" of the Three Learnings and Dhyana-Paramita of the Six-Paramitas in particular occupy an impatant part.

How can tranquillity be achieved? This could be accomplished through meditation – the "Virocana Seven Essences Meditation". Virocana is the Audi-buddha, seven-essences means Seven ways – Five for the body, two for speech and mind. They interact with one another, like the wings of the birds and the wheels of cars, either one could not be made use of effectively without the support from the other. Due to the fact that Nirmanakaya Buddha Sakaymuni expounded Hinayana, it is more prone to principles. According to Hinayana, man can obtain enlightenment if he passes through the Three Asanka Periods (i). Vajrayana on the other hand, is preached by the Samuhogakaya Buddha Virocana and Guru Rinpoche (Padamasambhava) and it emphasizes more on practice,

TIBETAN ESOTERIC MEDITATION – A PRACTICAL ANALYSIS (I)

BY
LAU YUI-CHI
TRANSLATED BY
CHAN SING-CHAK

CHAPTER I INTRODUCTION

I) MEDITATION DEFINED

Meditation has long existed in China (i). As Confucius remarks, “The wise is active and the benevolent is tranquil; the wise enjoys happiness while the benevolent enjoys longevity.” What Yan-hwai claimed to Confucius as “meditative oblivion”, as quoted by Tsung-tze and other references recorded in the ancient scripts only served to praise the benefits of meditation. A detailed and structured introduction to meditation is still lacking.

Nowadays, it is not uncommon to find that more and more Chinese people are practising meditation; the sources come mainly from the “Chinese” or the “Western”. In fact, the underlying purpose of meditation is, to a very large extent, the achievement of harmony between body and mind. However, the ultimate goals that the different sources are aiming at, are divergent. Consequently, the ways of attainment thus sustained are not the same. The following paragraphs may serve as further elaborations:

(A) Hygienism

The Hygienism claims that “deep breath” could penetrate into the diaphragm. Diaphragm was described in the ancient medical texts as the main attribution to severe illness. Meditation helps regulating deep breathing and penetrates through the diaphragm and thus it contributes in the prevention of diseases and the accumulation of health and strength.

Note(i) Since the founding of the Republic of China, the five tribes namely, Han, Manchu, Mongolia, Muslim and Tibet were incorporated into a united country. This present text aims at expounding the Tibetan meditation principles and practices. Thus China, as used in the text, refers to the Republic of China.

(B) Chinese Boxing

The Chinese Boxing comprises external and internal boxings. The former stresses dynamics while the latter emphasizes statics. According to Chang San-fung, statics controls dynamics and leads to longevity. Tai-chi Boxing belongs to the more superior internal boxing and its avocators such as Chang Saan-fung places enormous stress on reaching the highest attainment through meditation. The means advocated by Chang was much intricate and for those who practise meditation should exert greatest care in order to prevent the irregularities that might result from incorrect practices.

(C) NEO-CONFUCIANISM

The Sung Neo-Confucianists such as Chow tun-yi, Ching Hing, Ching Ho, Chu Tze and Chang Tsai etc. inherited from Confucius the principle of “The benevolent is tranquil and he enjoys longevity”, and they advocated that they could “attain the happiness as mentioned by Confucius and Yan-hwai through meditation” Thus the Neo-confucist practised meditation in order to regulate their mind.

གསལ་སྤྲུལ་ས་ཇོ་རྗེ་ཐེག་པ།

VAJRAYANA QUARTERLY, NO. 3, MAY, 1980.

700-702, KING'S ROAD, 6/F., NORTH POINT MANSION,
圖外贈閱處： FLAT A, NORTH POINT, HONG KONG.



右圖：香港金剛乘學會佛堂