

# 金剛乘季刊

## 之說

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，三者皆爲金輪之轉輪王」。故說聞三寶之名，或見佛像、佛塔，皆可爲成佛種子。



當來下生彌勒如來—布達拉宮供奉

日七十月二年七十七國民華中  
日一初月正年辰戊曆農

第 34 期

དྲྷୁବକ୍ରମଶାନକଶ୍ଚିପତ୍ରଦ୍ୟଦ୍ୱା | ପଞ୍ଚଶତତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା

由三種九聚。讚事及稱揚。

ପଞ୍ଚଶତତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା | ଦ୍ୱିତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା

殊勝偏迴向。其作用最勝。

ଦ୍ୱିତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା | ତ୍ରୈତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା

無所得行相。不顛倒體性。

ତ୍ରୈତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା | ତ୍ରୈତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା

遠離佛福品。自性念行境。

ତ୍ରୈତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା | ତ୍ରୈତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା

有方便無相。諸佛所隨喜。

ତ୍ରୈତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା | ତ୍ରୈତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା

不繫於三界。下中及上品。

ତ୍ରୈତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା | ତ୍ରୈତୀୟତର୍ବୀଷତ୍ତ୍ଵଗତମହାଦ୍ୱା

是餘三迴向。生大福為性。

## 本期目錄

- |               |         |
|---------------|---------|
| 祝詞            | 劉銳之 4   |
| 恭賀詞           | 本社 5    |
| 四法寶髮          | 黃毅英譯漢 6 |
| 捐助本刊芳名        | 本社 17   |
| 西藏密宗諦坐法廣論序    | 劉銳之 18  |
| 西藏密宗初階序       | 鍾棣湘 20  |
| 畫 香港第四十五屆諦坐剪影 | 李柱國攝 21 |
| 香港學會放生大會      | 李柱國攝 22 |
| 頁 台北學會金剛薩埵灌頂  | 黃敏源攝 24 |

- |                |         |
|----------------|---------|
| 本會法訊           | 鍾棣湘 29  |
| 八思巴尊者之偉大功德（德政） | 黃毅英譯 28 |
| 西藏甯瑪法源歷史讚頌後記   | 劉銳之 31  |
| 位於西藏的甯瑪派六大寺院   | 黃毅英譯 34 |

- |  |         |
|--|---------|
| 多傑覺拔尊者——香港無上密法之開山祖師                        | 劉銳之 25  |
| 練拙火瑜伽中的體溫變化                                | 杜忠義譯 26 |
| 欣聞 上師開示普賢王如來九乘差別略義                         | 黃毅英述 28 |
| 金剛乘雜誌社                                     | 資料室 30  |
| 一、香港北角英皇道七〇〇號北角大廈七樓A座                      | 鍾棣湘 20  |
| (國內助印請利用郵撥○一五〇九八九一四號)                      | 李柱國攝 21 |
| 二、星加坡 Block 111, 11-198, BUKIT PURMEI RD.  | 李柱國攝 22 |
| BUKIT PURMEI ESTATE                        | 黃敏源攝 24 |
| 三、馬來西亞 89, SENING GARDEN, SINGAPORE, 0409. |         |

- |                           |         |
|---------------------------|---------|
| 封面 · 當來下生彌勒如來——布達拉宮供奉     | 鍾棣湘 20  |
| 封面裏 · 現觀莊嚴論頌(2)           | 李柱國攝 21 |
| 封底 · 香港學會假座九龍天后古廟海灘放生法會   | 李柱國攝 22 |
| 封底裏 · 審瑪巴師佛傳承系統(18)詩列星哈教主 | 黃敏源攝 24 |

### 國內外

出版者：金剛乘學會  
發行所：金剛乘雜誌社  
發行人兼社長：董淑蕙

副社長：林崇安

執行編輯：鍾棣湘

通訊地址：臺北縣永和市秀朗路一段九十一號

郵政劃撥：○一五〇九八九一四號金剛乘雜誌社

地 址：臺北市雙園街四十九巷十六號

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中市  
西屯區寧夏東一街三十七號二樓，任何  
助印，必在下期季刊公佈徵信。

行政院新聞局局版臺誌字第二九八號  
中華郵政臺字第四四〇二號執照登記為第一類新聞紙類

### 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：(02) 752-7307 71-1499

臺灣方面

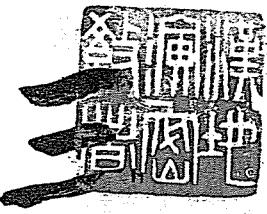
台北市南京東路三段二七八號四樓  
電話：(02) 752-7307 71-1499

台中市西屯區寧夏東一街三十五號三樓  
電話：(04) 325061

臺南市武聖路一六〇巷一號六樓  
電話：(06) 2596117

高雄市覺民路五二〇號五樓之一  
電話：(07) 218-4823 77-7373  
131-10339-3862947

通訊處：台中市西屯區寧夏東一街三十七號二樓  
電話：(04) 331-53410  
郵政劃撥：○五一四一二一〇密乘出版社



四心利那

心利那

心利那

心利那

心利那

心利那

心利那

心利那

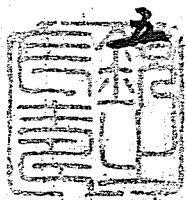
依此證無上此  
心利那善產

幸刊第三十四期適逢  
民國英二戊辰元旦謹錄大歐與沙論

於向

諸仁者祝禧

宋先生執事之筆



恭賀

年禧晋頌  
新春精進

金剛乘學會導師劉銳之暨

台北會	會長	談錫永
香港會	副會長	呂榮光
會	副會長	陳建強
會	副會長	程漢雄
會	副會長	林崇安
台中會	會長	李銘國
會	副會長	蔡影輝
會	副會長	彭吉勝
會	副會長	謝順良
高雄會	副會長	林坤旺
會	副會長	莊金沛
會	副會長	王俊雄
台南會	副會長	陳建夫
副會長	長	蔡河源
副會長	長	張世昌
副會長	長	王永欽
金剛乘雜誌社社長	董淑惠	
密乘出版社社長	鍾棣湘	
及全體弟子	恭賀	

四

法

寶

鬘

龍青巴尊者造

法王敦珠寧波車訓釋

貝爾化譯英

黃毅英譯漢

梵言·達那麻加多那南馬喇  
藏言·楚士寧波車聽哇

~~~~~  
~~~~~

### 譯者序

一九七五年六月，達賴喇嘛敕令西藏文藝圖書館將各教派之重要經典譯出，以作保存及弘揚各教派傳統。

以甯瑪派之大圓滿教法而言，則選出龍青巴尊者之四法寶鬘以爲代表。

龍青巴尊者（1308—1363）以及薩迦班智達、宗喀巴大士等被視爲文殊師利菩薩的三個主要化身。龍青巴尊者曾面見蓮師及與蓮師互爲師徒之卑瑪那密渣尊者，遂將心要內容，抉擇開示，成爲仰兌，亦稱「領體」（心要）派。

### 序言

以無上百般信意獻供如日諸佛尊前。本體者法身如虛空之含容萬法，色身壇城則爲五佛部由諸行衍化如蓮開敷之佛子。

勝利王之教法爲如意寶樹之庇蔭，依怙輪迴痛苦令

下執著者：一、此生，二、輪迴，三、所得，四、實有。

茲之英譯主要由雪巴活佛與格遜生布寧波車協助於印度完成。一九七六年六月於紐約又獲甯瑪派當今最高領袖

法王敦珠寧波車口耳教授。法王更慈悲將較深邃之第三節之訓釋頒下。現謹將此譯出，以便讀者閱讀也。

得解脫。爲具信次第欲入庇蔭者故，謹將此濃陰豐碩之如意樹，以四點解說。諦聽之！

### 《趣入佛道》

一切欲度輪迴之無邊大海者必先期以卽身精進得獲安樂之解脫。人身難得易失，爲趣入佛道暇滿之筏。旣得人身，若令空過，則無能脫出此輪迴之大海，則不能除數取趣諸苦，而在此難忍怖畏之苦海中沉浮，其染污遍及上諸趣，而病老盈溢，生死無有出期。

得聞敎授者則能斷生死之流而不離大樂。無上敎法以最勝寶筏故，能得安樂，以精進故，能渡三界迷亂之大海。

若此刻不修能解脫之道，則縱得暇滿之人身，經無盡苦因之數取趣身，再無有脫出輪迴之法；故應深切思維，至誠修習，勇猛精進。以此之故，卽能圓滿自利利他之行。

縱得暇滿，如無有心靈上之保證。一切均爲無依、無常及無有真實，以一切皆爲變幻無常與無自性故，當至心思維死之將至。周圍之世間亦復如是，將由七火，

一淹及風所壞滅。無有毛髮尖許能作保留。一切皆盪然無存而只餘虛空。寄於其中之無常變幻身，卽天、阿修羅、人、畜生、餓鬼、地獄、無論何者，一經時至，卽

被投進死海，轉識而再度投胎。年、月、日及時均爲短暫、無常，頃刻分散相續消逝者。以季節變換故，當思

自身亦如是之無常。

此間無心性上之保障。生命將速於身上消逝，故從卽日起，當確以未知明天到來前之生命，會否完結爲念。火爲輪迴之本性也。當下卽應求取解脫之法。

地獄爲冷熱折磨，餓鬼則爲飢渴；旁生互相攫食，又有愚癡；人則有三苦與八苦；修羅連年鬥爭；天亦有死亡與墮惡趣之懼。其爲樂也旋又變爲苦，此卽壞苦之大也。於天界享樂已盡，轉瞬卽或投入地獄火海。如是思維，應勤精進，遠離輪迴。

於覺醒之前，一切諸相猶如大夢、變易無常。以必須棄捨故，眷屬財富又有何益？當卽勤於佛道精進。

貪欲如毒、如兵、如火，一旦生起其苦無間無有樂境。繼卽流轉收集、積聚、增上諸行而遂爲積累之慳、貪所縛；而與人爭鬥，染污之妄心亦隨之增上。其心攀緣，形骸侵損，身心亦無暇矣。

沉溺世法，與正法背道而馳，爲阿梨耶（尊者）所不耻。苟能寡欲，則功德可自然增長。若欲趣入安樂之解脫道，當少欲知足。

故云若能無欲，卽爲尊者；若能寡欲，近尊位矣！

卽如苦受與染污之隨欲增加，功德亦隨少欲增長。當隨古德步驟，知足並減已所有之恆產。

與人酬對之過患無盡，爲妄念與無用諸行所縛，瞋

怨、執拗、爭鬥增上，取捨分別隨起而爲習氣所染。一切所作，既不能引起他人之悅樂；一切所爲，不能利他；聆聽交談，亦無義利；親近如友，早晚分離。從當日起，摒除侍從親友，猛厲發願，居於靜所，勤修淨法。

古來無上聖德云，處於靜處，即可親嘗法之甘露，隱於密林，以獲寧靜安樂之境。

勝利之佛陀亦曾稱讚靜居，無人惹怒，即能增長深入專一修持。任運修法而厭離無常，棄諸所有即無雜務紛擾。敬信出離諸功德倍增，以無有酬應故，所作亦必然減少也。

以此，絕於八風亦無諂媚與仗勢，朝夕自在於法之大樂裏。如此方能珍重暇滿難得之人身及善用之。此中利樂不可思議，即當假於林中，終身安靜專修。

即此清涼之法雨，願如上之闡述，充滿積集，以熄滅妄心之火，一念專修功德之蓮池，即能廣大安樂之成就。

### 『修法之道』

若已藉誠信趣入聖德之法，更欲步入解脫之道。所應爲者是以法爲道，即作爲生活之方式。此於駕御自心至爲重要。

有等曾入勝利佛陀之教法，甚或進行聞、思、修而不獲寂靜者，以有低等意趣故。亦有等追求邪或下道、又或中斷。而有等欲念熾盛，爲世法所縛。如此種種均

爲背道而馳，非以法爲道，其中於今世及來世所生起無量之過患。爲此顛倒所愚昧者，臨命終時將會懊悔而於中有身感怖畏與焦慮；若墮惡趣則於輪迴中無有出期。故當以法爲道。

縱以藥治病，用之不當，反爲所累，以法爲藥，不知正行，亦無有是處。以能生起無量過患故，對此應加信解。

以法爲道，依賴上師爲首要，故應承事聖潔具德之上師，以一切功德皆由之生起故。

具德上師者，應具慈悲方便，寂靜自制及忍耐。其戒律、美語與操守均超然圓滿，曾聞多種法要、修持嫋熟；亦具無量之感染力，任運影響他人之表現。又於世法無染，於八風如晴空清淨。此之具德上師，能廣結善緣，度令解脫；其實爲勝利王於末世之示現也。當以尊敬至誠而作皈依。

此中之利益不竭與無量，能令厭離輪迴、使對今生之牽掛減低。又令放下萬緣，對幻相之實執亦隨之分解，自淨其意以作聞、思、修。從而獲至信等功德，今生受益來生熟脫。以此之故，當至心皈依聖者上師。

復次，不應以三門欺蔑，當如病者之侍大夫、海上商旅之侍領航、渡客之侍船夫、賓客之侍守護。當常承事上師、令之歡喜。教法中云：若對上師不敬，或生邪見，即將墮地獄。故此，如護雙目般恭謹對師稱譽，若有違犯，則發露懺悔、永不再犯。

如是依止無上之上師將意轉向聞、思、修。以只求

解脫之意將諸行轉爲善行，此卽爲以法爲道之口耳傳授。

一切所聞，應念誦思維，以解脫意流故，以之奉行。餘若書寫、誦讀、記背、教授，皆以解脫爲念。於修持敎理與操守，亦當生起猛厲之出離，厭棄輪迴，亦以念念不忘解脫爲願。此卽爲無上口耳教授之要節。

啖食、睡眠、行住、言語、思念，要之，一切所作，均不離解脫之意欲，厭惡輪迴如此心意，卽爲以法爲道之心要。

復次，若行大乘道，則須回向一切功德與衆生之利益。以利益有情故，應至心發起大悲菩提心，自度度他爲過去生中父母眷屬與摯友故，當以助人爲樂。

應發利他之菩提心，爲他有情故廣修善行。由善行故，令衆生得樂。應如是發菩提心言：「願他之苦因於我身熟，願我之善因於他身熟。願所有衆生悉皆成佛。」

一切善行，均依菩提心發出，以無分別回向。復次，當清淨能修、所修、所依法之三輪。如幻師所造幻法，三者皆爲表相、無有實性。以三輪清淨故，當回向利樂一切有情。

對勝利佛陀、敎法、佛子及所依積聚功德之物，皆無餘具熾熱之信心。由自利、利他兩兼故，卽獲無比之

美譽、尊重與讚賞。

隨喜者卽讚嘆諸佛、佛子與衆生之功德。此卽爲將無盡功德大海轉向最上智之無上法要。

以利有情故，應多作清淨祈禱。於此，應作口耳教授中清淨諸修法對像之觀想。

不應須臾爲世法所引。以三門利樂有情爲修行心要，自淨其意以發起大菩提心卽爲以法爲道之修法。

由此之故，應密意吼聲之微妙鼓音，以甚深及廣大醒悟衆生無明之荼毒與昏睡。願其親見悅樂之平等境地。

### 《消除道障》

復次，於修行道中，有共、不共與密之消除障礙之法。

法王訓釋曰：趣向於道後，則須清除一切迷亂與能生過患之源。否則卽生種種障礙纏縛也。

首爲顯敎之大乘道，所有大乘之共道。道上先須發從勵力爲諸有情事消除障道之迷亂。從空悲雙運的菩提心，即可圓滿自利利他之旨。

法王訓釋曰：菩提心分世俗與勝義二諦者。前者爲度一切有情，故先欲解脫所建立之大悲心，後者則從觀空性中覺悟實相之本體。兩者方便與智慧相融，卽能成佛並具令有情離苦得樂之能力。

要清除本來無染及具德相的萬有虛空中之污垢，須在道中之資糧、加行、見與修中觀修三十七助道品。法王訓釋曰：成佛者卽覺本身之佛性、佛性者卽萬有之虛空本體、卽法界體性，一切之本質、無染之實性。而此佛性卻被無明、迷亂、德性及心性等之染污所障。要淨除者，必經資糧、加行、見、修四道，於道中修三十七助道品方可究竟。

復次必當明瞭十六空與六度之清淨正解，瞭解人、法之無有實性。以此爲對治，即可解除德性及心性之染污。此卽爲殊勝之菩薩道。

法王訓釋曰：此道闡述如下：

萬法之出現，如陽焰、夢、幻，故應離執而修解脫之道，爲諸有情事，諸惡莫作、衆善奉行。從觀察不淨、慈心與因果以對治貪、瞋、癡三毒。

法王訓釋曰：前述道諦之兩層次，以世俗諦言，萬法均如夢幻。以此爲道，即可修六度以利益有情，或修他大乘經典中諸法。又以對法對治污染。如此，欲對治貪毒，當觀察所貪物之不淨及缺憾，對所瞋者起慈心及從觀察因果之複雜運作以破無明。以此等方法，卽能清淨障礙佛性之迷亂與污垢，而覺悟之道亦變得清澈明朗。

以勝義諦乃清淨無生故，無輪迴涅槃之兩邊。離心之妄執故。

法王訓釋曰：要建立勝義菩提心，先當悟入實相之勝義

乃非因緣和合所生。此爲純然清淨、遠離妄執者，故無輪迴涅槃，亦無德與不德、善與不善等。若決定般若波羅蜜多之本義，卽證人、法皆空，卽無輪迴涅槃之兩邊；此等分別只爲世俗層次之幻像。以勝義諦觀，唯有空性。世俗與勝義諦之雙運，卽爲無上之見。

此卽二諦之義。因果之道卽爲大乘（因乘）之教理。法王訓釋曰：萬物現作生死涅槃之示相，乃基於因果之定律。因果不壞而爲空性之自然展露，卽如光之展露、水之波動，與葉動之沙聲等。世法萬物均如是。此等現像乃無可置疑者，此卽諦之世俗層面。

於勝義諦言，除無執之一味，別無實有之認定。勝義體遠離能所分別。此爲世俗萬法之清淨無生本體。故二諦爲不可分割者。

證空性之理，顯教與密教大圓滿之教授均無二致。兩者之事相與分析雖或不同，空之體性則一致。大乘因乘之特式爲在發心之同時，行者深入學理而心更豁達。大乘之名爲因乘者，蓋所修之六度、三十七助道品與一切關乎人倫及心智的修習均爲成佛之因故。當諸因圓滿，佛境卽現面前

建立世俗諦及勝義諦菩提心，及證入二諦之真義卽爲顯教大乘共道清淨中迷亂的教授。

密教之不共大乘道分外、內二支。其具有揉合生起及圓滿次第、甚深無上、次第清淨迷亂之法。

法王訓釋曰：密法之生起及圓滿次第均含消除障礙修道之不淨妄執之法。前者關乎微妙之觀想，而後者則修證空性；若單修其一均不圓滿。觀想者忌起實執，當以空性為基。觀空則莫墮頑空而謂一切皆無，此則已壞因果。故此，生圓之合一者，指同時修習而不捨其一。

於外三部密，主要在於滌淨。以「破」與「得」之交替對治淨除污垢。

法王訓釋曰：於外三部密——作密、行密、瑜伽密——其修行層次裏，行者尚不能轉迷成智。故此只能破前者（迷）而欲得後者（智）。行者以恰恰相反之法門或對治以清除德性上或意識上之染污，而進行沐身、塗抹、懷愛等之修習。

交替修者卽觀察何種污染之存缺而作相應之對治。由於修道被視為污垢之清除與用對法以對治，故須交替而行。此為外三部密極難之修法。至於內密，以無分別之原始覺性，所破除之污垢卽變成修道之方便。

法王訓釋曰：內密者卽瑪哈（大）、阿努（無比）及阿的（無上）瑜伽，為方便與智慧之無分別一味。若以此無分別之認知層面而言，則是世俗與勝義二諦之相融。以此原始覺性之總體，一切所須

破除之染污及所生起之苦受，昇華以為用，則成修道之種種方便。此非要引起自心之迷亂，而是

無須執著於併除污垢，迷卽自動轉之成智。此為上三部密之最大特點。

萬法均顯現於一壇城中，此卽為佛性之顯現，亦為自心所造。

法王訓釋曰：實相之勝義諦為空性清淨顯現之壇城，猶如一幻鏡，於其上無礙顯現之法卽為實相之世俗諦，而包括各人之意識。諸法經自心於幻鏡中現而復為自心所受。此心外別無他法。除鏡之勝義實相與世俗諦之鏡像外，別無第三者。

此均為迷亂之幻像而非實有。此等空相只在生理和心理與認知界所出現者，以清淨觀之，一切實為五佛部及其眷屬。

法王訓釋曰：世俗諦萬法之本性皆空，以妄執為有而實非者。從空性生起萬象，即為空性幻鏡之映像。

此卽為五蘊、知覺、認知能力及心意中諸物。以清淨觀之則可得其微妙勝解。五蘊為五方佛，五大為五佛母，八識為八大菩薩等等。以此之故，知自身與一切染污本具聖德也。

故於生起次第，萬法均為一本壇城。自身為本尊，語為咒音，意則用作放收原始覺性。如是一切妄執諸法，均轉為佛法矣。

法王訓釋曰：世俗諸法顯為實有，以本無自性故，實為

妄執。若此妄執以原始覺性昇華之，則轉為絕然不同之微妙相狀。以空有雙運觀之，萬象均為圓滿佛土——遍滿本尊之壇城。於是再無一法可稱為妄矣。

於此清淨之觀想中，一切情器與聲音皆為本尊壇城與咒音，一切思念則為原始智慧放收之顯現。在整個修習中，身、語、意轉為本尊、咒音與智慧等至為重要，則能清淨生起次第道上三業之錯亂。

於圓滿次第中，則入不可思議之光明界。於此萬法均在實相空性中，此依賴脈、氣、明點之瑜伽修習以成。其時，心意與氣即可駕御以致用。

法王訓釋曰：於內密之圓滿次第中，身為脈，語為氣，意為點。在修習脈、氣、點之瑜伽時，須觀想意之本性為大樂之原始覺性。以此之故，氣即可用作達成共與不共之成就（悉地）。古來無數大成就者之神通妙用亦由駕御此法而起。此等事蹟在歷史典籍中有鐵證存焉。

原始覺性與空性界如是相融。此相融之無別即大手印道；亦為秘密金剛乘之果乘。

法王訓釋曰：經如上之修習，即證入空性與覺性之無二，亦即空性與其示相之無二。由此，即獲佛之智慧身，一即一切實相本性之法界體性身的認知層面。以佛境即為此本性故，無須涉及其緣起之因

。反而當著重發起對本性之瞭悟。故密宗之大手印道乃不斷對待目的，或佛果者，故稱之為果道。

脈、氣、明點的瑜伽修習為阿努瑜伽之特式，然亦存於阿的瑜伽中；就如阿的瑜伽之存於瑪哈瑜伽中。三內密乃相輔相成者。瑪哈、阿努、阿的之較量分別只在於標明其特式已。瑪哈瑜伽之重心在於生起次第、阿努瑜伽在於圓滿次第而阿的瑜伽則在大圓滿，以契入萬有空性之正覺心。然此三種瑜伽之修習中，均含生起、圓滿之次第與大圓滿。以易於闡明學理故，暫立三部內密之名，以便瞭解而已。

以瑪哈瑜伽之修習言，行者先觀空、觀一切皆融入空性。又從空性中生起無遮悲憫雲。此謂「遍空之專一觀修」。若從此生起空悲雙運，則名為「對當體之專一觀修」。

在此境界中，有種子字（如「吽」字等）現前，以生起淨覺。種字放光以清淨情器世間，一切均知為空性本體。由此，世界即變成佛土或本尊刹土，器則變成本尊之越量宮，意則成種子字。假若此字為「吽」字，則轉為大菩提心所成之金剛杵。金剛杵再度放光，變成本尊，如金剛薩埵等。再經連串次第，即為瑪哈瑜伽密法之修習

於阿努瑜伽之修習中，以上之次第為之簡化

，而轉為強調控制脈，氣與明點。

阿的瑜伽或大圓滿又稱為「瑪哈——阿的」。其中「瑪哈」指瑪哈瑜伽裏之生起次第。「瑪哈」義為「大」，「阿的」義為「無上」。瞭悟實相之本性為至高無上之修習。

瑪哈瑜伽之所以與阿努或阿的雙合修習之理如左：若行者未經觀修蓮師或他本尊嫰熟，又或未誦滿相當多之本尊咒，則無以作為阿努圓滿次第之基礎，而缺乏觀修脈、氣、點、與空性之依據。同理，行者若無勵力於生起次第，以本尊觀想和誦咒，則對覺受萬法均在一圓滿壇城等之阿的瑜伽毫無背境矣！

無上之密乘大圓滿許行者親入本來具足之境界中。

此境界為萬法之基礎而本自不變。一切功德具足猶如虛空之有日、月、星辰。此境不假外求，概以無始俱有故。亦無須修整以得。此道至為明白。

法王訓釋曰：此無始俱有之法界體性，即清淨之覺性。

其本自不變者，猶如虛空。於虛空中諸佛，功德與覺性之出現猶如日、月、星辰不假外求自運行，亦即空性之道。

光明之壇城界為無整治者，此為無生之法身，諸佛

之遍空體性。親悟此即實性之無上見。

法王訓釋曰：空性之本質為光明，為清淨與無始以來俱有者。此光明之本體壇城非由因緣所整治。只因無明於上如雲蔽日之投射染污，當無明污垢障染空性之時，即現三界（欲界、色界、無色界）及六道（地獄、餓鬼、畜生、人、阿修羅、天）。

易言之，此等染污現出三界與輪迴，縱此等之本無自性。其萬象乃由妄執與迷亂而起，而以是之故，衆生流轉及數取趣也。

佛性即衆生無始以來普賢王如來之本性。普賢王如來之密意猶如遍滿虛空。此意深悟萬法之空性而知為本身之自性。於諸法中悟其本身之空性猶如覽鏡，故普賢王如來密意者，謂以其本來面目悟自本性也。

當衆生不以此理悟入，其本有法身或佛性即成阿賴耶識。於此之時，以仍未有執著分別之故，仍具如晴空之空樂。換言之，若不能瞭悟法身即其自性，則法身即成阿賴耶——輪迴與涅槃之因，然仍未主動生起輪涅諸法。其只為諸法之潛藏，而仍未起分別也。

由阿賴耶識，續又生起一種無明而執於我有。此微密之我有意識名為我執。由此又生起「我」與「我所擁有者」之執著，而欲有所取以鞏固及證實我之實有。此即生起可取之法執。

若於此之時，唯將可取之法執放下——任運其生起而不被牽引——則此執自息。生起之法自會沉滅。但若對此未能放下，則續生起前五識及「意識正執著」之觀念。如是續起名色等。此即為執著之程式。

由是之故，「我」與「我所」之執一旦生起，整個意像與意識，或能所之運作即進行；經各種感受以滿足「我」之攀緣。此幻執之「我」為證其實有而追求種種感受，此即能執之意識與所執之境之生起。亦卽生起與鞏固輪迴之簡述。

每當一物現前，任其爲何物，於勝義中均非實有。如雲之翳晴空，諸境均爲因緣和合而生滅。以此之故，輪迴乃枉受者，於本性中，亦非實有故。

法王訓釋曰：以上述之次第，衆生執法及意識為實有。若諦觀之，其本性皆空。於勝義諦中無有一物。一切世法均爲因緣之和合顯現，如空中之雲耳！

當水氣由風所動，空中則有雲。以雲乃水氣與風之化現故，兩者實不可分割者。除此之外，彼等則無他處可展現也，雲亦只能在空中聚散而已。

同理，由自心之無明，從幻相生起三界六道。意如水氣，無明如風，三界與幻相如雲而虛空卽為佛性也。意，作為認知之能，含藏於佛性中，猶如水氣之本藏於虛空中。如是被無明之風所

驅動，輪迴之幻相卽積聚如雲。促使此等現像衍化之原動力為覺性，卽瞭知此等現象之本性無非空性之覺性。除空性之外，此等幻相別無他處可展露也。

為此之故，以輪迴為實有者為枉受也，誤認也。輪迴本無，以妄計為有，輪迴三界均爲幻相而本無實性。如此種種皆由「此為有」，「彼為有」之妄計所造作而成，遂自執於此等妄計中。若能瞭悟其本性，則猶雲在空中之自然消散矣！

萬法縱無自性，然依舊展現。以法之本性言，則自性皆空。此等空性之顯現均非實有。諸法猶如翳目空花、如夢、如幻、如黃疸病者視白螺之黃。自無始來，此等幻相均非如所顯現。一切均無本質，無依據，無開始、中間、及終結。行者必須瞭悟自無始來，一切之自性均爲清淨者。

以此之故，無論輪迴、衆生及一切情境均無能被意識所執者，萬法均如幻術或幻覺之顯現。復次，亦無可執之內境。一切猶如虛空之清淨。由意識（能）與外物（所）皆無故，輪迴從本以來卽爲未有。從瞭悟其本性本無而唯幻相故，行者不解自脫矣！

法王訓釋曰：當瞭悟諸法本性，除解脫外別無他法；隨着幻相雲之消散，餘者卽為如虛空之佛性。以其本所須破者，爲得、因、果與情境均爲虛幻。以其本

法王訓釋曰：萬法之本性無緣故。若非離因者，則二法

生。一者，本性非無緣存在，二者，因果律以與本性別故；則變為實有。以因果非實有故，無能與本性同一勝義。以此之故，實性為遠離因果者。

此種悟入基於清淨覺性或勝義菩提心。

法王訓釋曰：當悟萬法實性而證入空性時，則一切已離戲論言說。或反問曰：「卽無戲論，云何瞭知或證悟勝義耶？」答曰：於此之時，有清淨覺性，亦名為勝義菩提心，或原始覺性。以瞭知而言，則為空性，以離分別能所故。以空性為一切認知對象，乃為闡述方便故，遠離能所之義，非指空性不可悟入，如土木之無知覺者。

此爲本然之涅槃界、大自在、勝義諦與本來清淨。

以此爲不生不滅之本性。本然光明——甚深、寂滅、遠離顛倒。是原始覺性自無始來，乃本自具足之無染污身，三時均離變易，此爲本體界，實相之金剛心。了達者卽獲真實本體之正見。以離高估與低估之二邊故，悟入勝義之實相。

法王訓釋曰：高估者，認定實性為實有之常見，非也。

低估者，認為無有之斷見，若如是者，諸法又從何而生？故瞭悟勝義與世俗二諦者，遠離二邊之中道也。

於此總結大圓滿之正見，作為以定建立此見

之行。

無染之定乃悟此光明心髓中之境界。是遠離昏沉，散亂諸妄想，無昏擾而作超意識修。此境界甚大、廣博，如虛空之絕然清淨。無繫、無計執之邊見，而超離思議、與意識。

法王訓釋曰：寂天菩薩之「入佛子行論」中云：勝義諦

超乎意識之範圍者，於定中已出世俗諦之作意，卽超出「此為某物」、「彼為某物」之分別計量，而進入無縛之境界，中已無可別之境，故亦無存有妄想之理。動妄想者是誰？妄想之境又是誰？此時已進入空性，於此定境中，已遠離思議及意識，以勝義諦中無可思議之物故。又遠離昏沉者，以勝義本體為光明與原始覺性故也。

若夫諸行，一切示相均非實相而圓滿清淨。一切從自生起之執著自會消滅。

法王訓釋曰：於二六時中所生起之意念，若瞭悟其本性，則除自消滅外，別無他往。如水中之畫。於清淨覺性中所生之意念亦必融回覺性中。然此非說此等意念生起之因悴然斷滅。妄念續有生起而隨卽幻滅，而不作攀緣者也。

若妄念止息，則只屬小乘聲聞斷滅諸苦之境界。一切止息之時，則達完全寂滅。此非大圓滿之教法，大圓滿行者非要將妄念至於止息，而是湛悟妄念之本性。在其生起之時卽知其所以然則

自消滅也。

所執之外物如夢如幻。勝義諦中能所均非實有。故遠離取捨而行也。

法王訓釋曰：於勝義中，取捨均無能以實有而建立，正行者乃按空性之正見而超出實執之取捨。

所生起者，無論意念或情境，染污、止息或認定——隨生隨滅，換言之，一旦瞭悟其本性，生起者卽自消失而融入法身之境界，無始以來均已圓滿，平等處之。是故，輪迴既破，卽無須再覓涅槃矣！

法王訓釋曰：如上所說：未見佛性，法身卽為阿賴耶識之本，加上我執之微細認知，生起意念與境像。

若瞭知其本體而不再分別計量，則此等意念與境像自會融回空性之法身覺性中，如雲之在虛空消散，彼等亦無他處可往。以此法故，卽破除對意識及所取境執著之輪迴，亦無須追求聲聞之涅槃寂滅境界。

一切境象均如反影勝義之鏡。一切意念之生起，瞭悟後即行幻滅。如水與波，於法身相互連續。此卽爲勝義之大圓滿無上見之精要。

法王訓釋曰：一切情境卽觀之為鏡。以其本性為空性光明故，彼所反影者為勝義，故無礙於其世俗示相。

。

一切生起之意念與空性等，而自然散於空中，彼為法身之展示。如水波之相連，如漣漪之意

念亦與法身無分。

故觀一境象卽能觀自性法身之空性，及從其顯現觀照自身之意念——亦卽法身之展示也。

要之，縱修何法，其精要爲使我執消除以及清淨法身境界之污染。能如是善巧修持者卽謂能除道中之迷亂。

。

以駕此等教法之大寶航，願所有有情盡無餘，度此輪迴之大海。到平靜、殊勝之解脫彼岸，得此平等大樂之喜悅。

### 〔轉迷成悟〕

次者爲將迷亂清淨成原始覺性，其次第爲修與證。首爲修道，乃對於行道之時，當將甚深法要修持嫰熟，則能將一切生起之迷妄自行清淨。顯現心之本來空相之原始覺性卽爲將妄執清淨到原始覺性之體也。

此更分爲共、不共與密道之方便，卽相應爲以對法清淨、轉化法門以及以自然溶入自性，故以無秉棄而將之清淨到原始覺性。無計較以何法修習或作何清淨之法，寂滅與迷亂之清淨境界最終皆一也。

若能勘悟貪、瞋、癡、慢、疑生起之本性，諸毒自息。彼等自然消散、清淨而成五智。

此卽爲修道中對五毒迷亂之清淨，將之轉爲妙觀察

、大圓鏡、法界體性、平等性與成所作智。

以證道而言，若已清除廣大佛性中之污垢乃獲至寂

靜，無染之圓滿境界，此佛境即自然顯現。所證之三身、法身、一味或原始覺性即爲具無比清淨之空體；此唯佛能知者。

三身，即含藏一切之身（法身）、起用身（報身）與應化身（化身），與乎原始覺性均契合於法界體性身中。其爲不變、徧滿、無染亦無有變動或變更者。住於法身本體中，即爲如意寶珠、功德與原始覺性身即能以報身與化身顯現，作菩薩諸地及向衆生示現。然此只能經佛之大悲力與善信之功德共同產生之力方能示現，諸佛功德，輪迴未空即如隨欲寶樹或寶珠以滿有情之願，此即爲轉迷成悟也。

願如上闡述甚深之意，如乘七騎之大日，以千串之光普照佛弟子之國土，以其心意晴空之道，消除衆生無明之黑暗。

### 《造者跋》

此等教授之歡喜受用，乃以自他故，從廣大知識與具聞、思、修寶庫的住所中取出廣說，以配合顯、密教法及口授心要安排。以此之善，願自及他一切有情於今身踏平輪迴之大山，而達寂靜無染之覺悟。願我等悉皆成佛而盡滿自他之願。於以淨意雪山爲嚴飾之國土裏，願我等之白善功德，如日之普照徧及十方，徧照教典之寶庫，以利樂具信之無量有情。

此論，名爲「四法寶鬘」，乃由無上乘之瑜伽者，

昆邑拿芝旺布（龍青巴尊者）於一座中，在白灰山麓中名爲「華嚴雲」之巖洞中，於普賢王如來寶刹內皎潔水晶月之光蘊中造成。願大樂之甘霖於四時十方共沐，如黃金之時期，圓滿一切之願望。

吉 祥 圓 滿

願以翻譯之功德，祈禱

敦珠法王早日乘願再來，與 上師健康長壽。

上師健康長壽。

### 捐助本刊芳名

本 社

（九月二一日以後助印者登下期）

#### 台灣方面（台幣）

周樸生	周楊育芳	捐助印工	臺南金剛乘學會捐三〇〇元
王慈芳	陳文仁	捐二〇〇〇元	林坤旺 閔蓉蓉 黃瑞郎
賴麗峯	賴耀南	蕭瑞珍	胡勵真 陳政輝 林崇安 蔡東雄各捐五〇〇元
賴麗峯	賴耀南	蕭瑞珍	洪明傳 郭安男 周孝彥
王慈芳	何明安	邱永定	劉印連各捐二〇〇元 鍾棣
湘	林陳源	各捐一五〇元	彭晃晋 劉明松 吳東榮
劉麗枝	林月鳳	蔣志湘	劉錫清 林素真 劉靜儀
劉立德	黃敏源	詹宜容	吳建輝 張基源 謝順良
高錦	吳敬子	吳周幼	廖金旺 楊東賢 楊煮暉 陳
衍妙	熊式中	林銘銘	林永福 羅宇授 詹榮勝 楊
基業	陳喆	各捐一〇〇元	Edward Hum 捐美元五元

# 西藏密宗靜坐法廣論序

劉銳之

民國四十八年春，承事 敦珠寧波車於印度之噶林邦，蒙授那也東初（大幻化網續）導引全部。至第二級秘密灌頂，有毘盧七支坐法，爲所主要修持。精進修之，則能卻病延年，健康增壽。憶隨時天台宗智者大師，以其俗兄陳鍼，經仙人張果老看相，說爲壽盡，一年必死；乃傳授以小止觀，使依專修，得延壽十五年。念密法之二級灌頂，爲修脈、氣、明點之圓滿次第，自必見功更快，收效更宏。因跪請許可准予公開傳授，以饒益有情，卽蒙特許。至今香港所傳此靜坐法，爲四十三屆，從學者達萬人。臺灣方面，此十餘年，分別在台北、台中、高雄、台南、嘉義傳授，不下二十餘屆，亦達五千餘人，如能不斷以坐，得沾效益者，皆 寧波車所賜之恩澤也。

初傳授時，祇傳於口，未筆之於書，蓋恐依之修習，或致有誤，必須面授、示範、檢視，始能放心。如是數年。每屆講授，多付錄音；從學者有以轉錄爲請。因又恐祇具聲音，於文字或滋訛誤；乃飭弟子筆錄，刊諸報端，以備學員加強記憶，久之成帙，又徇衆請，出版單行。於五十九年，西藏密宗靜坐法概說，所由面世也。

其後又以七年既過，博覽群書，有所搜集，每日修持常課，稍有所得，卽不斷改進，遂至增減者頗多，此六十七年，又有西藏密宗靜坐法詳釋之作也。

七十三年春以 寧波車示疾多時，常率領五間學會弟子修法放生，祈 師恙退健康，久未如願。乃發願閉普巴金剛關一月，以爲祈禱。入關一日，始憶月前在港，曾以肝稍硬化，入醫院掃描診視，醫師均囑必須節勞，免病增重。但關課是從上午四時，至下午六時半，其中稍事休息，而分四段，挺起胸膛，豎起脊樑者，三小時或兩小時不等，如是合計爲十小時又半，計算之初，心甚惶懼，恐違醫囑，致肇重病。惟念祈 師康復，義無反退，祇有堅持。翌日卽得 仙藩師兄來函，以 師已得達賴喇嘛派遺藏醫爲之醫治，經已復元。於是信心益堅，倍加精進。

去年元月浴缸滑倒，右脅骨裂，臥牀一月又半，從此以後，無法雙跏趺，僅單跏趺而已。頃在關中，努力調順。雙跏趺後，數息可達四千、粗住、細住，乃至輕安，已能稍悟。且知如非從有相，進於無相，則無以程功。依此兩次經驗，因此覺古聖賢所謂：「或安而行之」

，或利而行之，或勉強而行之，及其成功一也。」又如孟子所謂：「必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲，所以動心忍性，增益其所不能。」如是「或勉強而行之」，與「動心忍性，增益其所不能。」善哉！於世間法當應如是，況所謂：「若人靜坐一須臾，勝造恒沙七寶塔，寶塔畢竟化爲塵，一念淨心成正覺。」之殊勝出世間法乎？故於「特別注意」項目中，強調「安忍」之效用焉。

出關後，於以前「概說」「詳釋」兩書所陳，容有未盡完備，因將所應改之點，加以修改，而歷屆從學者有詢「深造」之方，亦予以補足，此廣論所由作也。

廣論大部份依於「詳釋」，所加深造，詳於說止，而略於說觀；祇說其名，如小乘之五停心觀，大乘之彌陀十六觀，適可而止。若大手印之四瑜伽，亦以不應機而取銷矣。

印度貴族，本有一種流行之雅語；佛在世說教時，對四種階級，平等施教，故不採用雅語。本論有時採用現代語，爲從俗也。

根本氣中之持命氣（亦名命根氣），爲修習靜坐最主要之重點，惟各派大德，對其住處，各有不同，因並錄之，以備參考。

行者既深造已，而於百尺竿頭，更求進步，可於我寧波車開示之「成就山法精華」（見金剛乘季刊第七期及第八期）認真研習，當然得大成就。雖山法精華，

係指示閉關訣要；本來修行之最高究竟，自以閉關爲依歸，若一時未具因緣，亦可用作依修之軌範。以其正行所示：則爲除見、修、行之錯誤，見自性如太陽及其光，乃大圓滿續之心要。體會此「見」則爲「修」，稍思維則是「妄念」。爲使意念住於自然，於「過去」者已滅，「未來」者未生，而認識「當下」一念。此與六祖壇經所說：「不思善，不思惡，正恁麼時，就是明上座的本來面目。」同一旨趣。至末段所云：「持續修行，嚴守律儀及誓句，以完成今生修行應造之事。」於此可知卽身成佛爲不虛，而密宗之與禪宗，其差別在此，大圓滿續之見，似較爲踏實也。

本廣論所示：係密宗第一級祕密灌頂所修脈、氣、明點圓滿次第之方便；而山法精華所示：乃密宗第四級名詞灌頂所修本來清淨見大圓滿之「且卻」要訣；其差異當有一段距離也。茲引述貢噶上師直講諦洛巴祖師開示那諾巴祖師之恒河大手印頌文云：「行者初得覺受如瀑流，中如恒河暢流而閑緩，後如平水子母光明會。劣慧異生未堪善安住，可於明點氣脈諸要門，以多支分方便攝持心，調令任運安住於明體。」前三句頌表大圓滿見，可於山法精華求之；後四句頌，則本論所述之種方便也，應如是知。

民國七十五年第二丙寅歲孟冬蓮師應化日漢地演密教者舒囊卓之贊青銳之東莞劉其鈍序於臺灣省台中西屯知報廬時年七十三歲

# 西藏密宗初階序

鍾棣湘

金剛乘的無上密法，普及於漢土民間，係從中華民國成立後開始；所以早期的密法修行人，爲著追尋密乘教理，惟有輾轉傳鈔，也非易得。因此除暗中摸索而外，很可能以訛傳訛。

金剛乘季刊之創刊，就是爲一般初業修密者解決這些問題，在不違犯密乘戒條之下，可以公開的密法常識，盡量予以公開，每三個月出一期，每期刊印五千份，免費贈閱，凡函索者，連同郵費長期寄贈。一眨眼已是二十八期，七周年了，且爲著便利閱讀起見，從第一期至第十二期及從第十三期至第廿四期分訂合訂本兩輯，方便收藏，以免散亂流失，日後搜集有關密宗資料，隨時可以翻閱。

目前本刊讀者分佈世界各地任何一個密宗中心，由於內容之充實，時常收到各界來函之贊賞，嘉勉鼓勵，並譽爲當世「真純宏揚密法之書刊」，於漢文著作不甚了解的人，更希望我們能翻譯成英文，同沾法雨。

本刊介紹，是分別爲顯淺和深奧參半，前者對於初機較易接受，深奧部份卻感到丈八金剛，摸不著頭腦，

而於勤修研究久習密法人士，則感到價值相當大，不可缺少。因此之故，年來本會同仁不斷提議把它選輯成爲兩部，各自裝訂成冊，以便不同程度人士學習之所需；將顯淺的，免費贈送與初皈依者結緣，使他們得到信解。首先提倡的：爲新竹彭吉勝師兄，他常云編選季刊應該介紹本會概況，指出何謂灌頂與它的作用及目的；其次有韓希聖君，他爲了讓人了解密宗之意義與殊勝，主張影印季刊重要密法部份，分派與各人結緣。臺南副會長王永欽，更組成閱讀小組，抽影季刊，與各人圍坐而研習。近日台南蔡河源會長更力促我提早加以出版，以免上師回港之際，人才外流，同時又恐上師不在台灣，新來之學員感到無東西可學而退轉，文選可維繫各人之研習精神，由此種種原因，台北林崇安會長召集台北、台中、台南、高雄四會同人，盡量提出意見，彙輯而成此書，經劉銳之金剛上師親自鑑定，始行出版流通，茲特將它的緣起經過，詳錄以爲之序。

民國七十五年丙寅六月上旬鍾棣湘敬序。

(編者按：本書純屬贈送性質，如欲索閱，附郵即付。)

◎菩提心者，此有二種，一者願菩提心，

二者住菩提心。一者願證作佛，一者願

(大乘集菩薩學論)

# 坐靜屆五十四第 香港



香香港學會積存  
放生善款擴大舉行 ←



天空縱鳥飛 ←



孩童也具放生心 ←



海闊供魚躍  
→



臺北學會  
金剛薩埵灌頂



# 多傑覺拔尊者——香港無上密法 劉銳之

民國二十二年春間，報載西藏拉薩哲蚌寺格西 多傑覺拔尊者，從上海蒞臨香港，蔡大海淵若見報，約余登輪迎迓。大海即於家中灑掃四樓，以供駐錫，傳法開示，如是月餘，常謂大海居士爲香港學習密法之先驅者，而尊者則更是香港弘揚西藏無上密法之開山祖師；且爲余學習無上密法之第一師。

不特此也，無上密法於明清兩朝，視爲宮闈專利，民間不許流傳。清室既亡，始能普及；而傳入漢土者，以白普仁尊者開其先，尊者繼其後。尊者稍通漢話，有漢人弟子張澤汪居士，法名多傑注汪，供其翻譯；有譯述甚多，其最著者：木勒祖師傳記（上海商務印書館出版）、彌陀長壽合修法（上海佛學書局出版），若密乘法海，內載格魯派（黃教）主要法軌一百八法，藏漢文兼備，彷彿篆印製，精美絕倫，不獨爲前此所無，直至于今，亦無有繼其美者。

法駕留港月餘，余常親近承事，法會均得參加；時年未弱冠，師喜其穎，常召至前，或示以宿世因緣，或詳詢近況，賜名爲「多傑圖球」，上二字從 師諱，

義爲金剛，下二字謂權力也。臨別賜以法衣，當時年幼，不知此乃「傳衣」，未及請爲明示，以爲留念而已；並蒙以常佩身上佛像盒中之大威德金剛銅像見賜。惜均於日寇侵入廣州時失去，前塵影事，至今仍不忘懷。

哲蚌寺爲西藏三大寺之首，格西爲辯論教理勝利而得之學位，其學問之淵博，比現代之博士尤有過之。師道貌盎然，而恂恂儒者，學廣才多；乃年少無知，不知請法，真如入寶山空手回也。

所竊幸者，師於吉祥天母靈卦法，修得相應，所有行動或疑問，均以請示。記者侯曜，早有所知，慇懃求法，獲傳授後，師以未得儀軌修習，及未有卦象指示，則有等於無；乃取出藏文經開示，注汪師兄助譯，余爲筆受，大海俟曜與焉。旣畢，師示：他日修得相應，可以傳人，我當以衣賜爾也。悠悠五十餘年，於此法既未精進修持，且一事無成，每念及之，黯然自失。

◎芭蕉不實而生實，生實芭蕉而身謝。  
菩提心樹而清淨，恆生勝果而不盡。

# 練拙火瑜伽中的體溫變化

杜忠義譯文  
吳素修插圖

練拙火藏音「泵摩」義為忿怒母。瑜伽是一種入定方式，據說它使練功者改變體溫。過去只有對這種現象的主觀描述：「新教徒盤膝坐在地上、赤裸。把被單浸在冰水裡，每一個信徒拿一條浸過的被單裹在身上，然後必須在身上弄乾它。被單一乾就拿下來，再把它浸在冰水裡，隨後又披在他們身上，仍然像上一次一樣弄乾它。這樣反覆進行直到天亮。那時，誰弄乾被單條數越多，誰就被宣布為競賽優勝者。」

在練拙火瑜伽中，風或空氣從正常意識的分散狀態那兒收回來，使之進入體內的中樞通道。然後通過這些風在中樞通道內的溶解，就點燃了內熱。因此，這種生理變化是一種宗教實踐的副產品。

本次調查的三位受試者均花了六年多的時間每天練拙火瑜伽。在過去十年中，多半時間居住在無加熱器，未絕熱的石屋裡（二十八平方公尺），過著幾乎與世隔絕的生活。石屋內的地面上是泥土，屋頂是由石平板或弄平的錫罐蓋成的。該石屋座落在喜瑪拉雅山的山丘上，海拔一千八百—二千公尺，在上達磨薩拉城外。前二個受試者在他們的隱居處接受實驗，第三個受試者則在

上達磨薩拉一間客房裡接受實驗。達拉喇嘛告訴他們後，他們就參加了實驗。通過了我們的翻譯，我們得到了三位受試者的同意。

把小的圓盤熱敏電阻用塑料膠布黏在皮膚上，測量肚臍、腰部、胸部（乳頭）、左前臂、左小手指甲牀、左腓腸、左小腿趾甲牀和前額的皮溫。直腸導管探頭插入肛門括約肌約十公分，監視直腸溫度。用熱敏電阻空氣探度計。心率由脈搏儀監視，它使用數字式探頭自動檢測流向大拇指血流的每次脈動。以上測量均按次序先後進行，並在對照，入定和恢復期每隔五分鐘把測量結果列成表。

第一個受試者五十九歲，是蓮花盤式坐著。在五十五分鐘的練拙火入定期間，他的手指溫度上升五·九°C，腳趾溫度上升七°C。在恢復期，手指溫度下降到基線水平，而腳趾溫度，因受蓮花盤姿勢的防熱散失的保護，仍然上升。在入定期間，肚臍和腰部溫度上升了一°C。直腸溫度未變化。空氣溫度慢慢上升，從二二·〇°C到二三·五°C。入定期間，心率稍有上升，每分鐘增加二次，隨後回到基線水平。

第二受試者四十六歲。指溫上升了七・二°C，這是在恢復期記錄到的最高水平，儘管這時受試者宣稱他停止了入定，但是練拙火熱的主觀感覺，還是繼續存在。我們觀察到他的腳趾溫度以同樣的方式上升了四・〇°C，肚臍溫度上升了一・九°C，乳頭溫度上升了一・五°C，直腸溫度無變化。石屋內空氣溫度慢慢地上升，從十六・六°C到十九・二°C，這是在恢復後期出現的最顯著的變化。在整個測試過程中，心率基本上無變化。

第三受試者五十歲。因為他的練拙火變化在他坐式的任何時候都會出現，所以在他站式時進行基線測量。

我們首先在石屋外給他測量，但是強輻射高溫度防礙皮膚測量。又因為我們這次測量碰上了西藏新年的歡慶活動，僧侶都到上達磨薩拉聽達拉喇嘛演講，所以我們在那兒的一間涼爽的客房裡給他測試。他指溫上升了三・一五°C，而腳趾溫度上升了八・三°C，其他處皮溫無很大變化，直腸溫度無變化，入定期間，客房內的空氣溫度從二十°C下降到十八・五°C，然後在恢復期上升到十九・五°C。採用坐式後，心率變慢，並在整個實驗期間繼續下降。

本實驗的三位受試者顯示出使手指的能力大於以前在催眠期間和生物反饋訓練後所記錄到的那個能力。雖然有可能練功者在這之前已學會了提高它們的代謝來產生更多的體熱，但是這似乎是靠不住的。僧侶宣稱即使他們人很瘦，也不需要多於正常的飯量。再者，他們不

練功時的心率在正常範圍之內。說明指溫和腳趾溫上升的最可能的機制是血管擴張。雖然我們沒有進行外周血流的直接測量，但其他人已計算出在超級入靜的單純入定過程中，非肝、非腎血流量增加44%，他們假設要麼皮膚血流增加，要麼腦血流增加，或者兩者都增加。轉載氣功研究所。

(銳之按)四八年冬，在印度噶林邦黃教喇嘛廟前院，時方大雪紛飛，見一喇嘛穿綿衣，趺坐地上，有小喇嘛，持大水壺，以水澆綿衣，濕透而水溢流乃止。不久衣冒白煙，衣旋乾又用水澆，至水溢出，如是而再而三。詢旁觀者，知爲修拙火，當時見所未見，歎觀止矣；今讀此文，又自恍然。



吳素修繪圖

# 欣聞 上師開示

弟子 黃毅英恭述

## 普賢王如來九乘差別略義

佛法博大深淵，佛經浩如煙海，對初學者，每有不知從何入手之感。教理中，有宗於小乘，有宗於大乘，亦有言空，言有等，重重疊疊，縷析絲分。不明所以者，如走進迷宮，摸不著頭腦。究若從何經論讀起，依何階梯漸進，萬別千差，豈止我等學人難於摸索，縱有不少學者，一時亦非可盡窺堂奧也。

以此之故，古來大德有判教之作，如天台宗之化法四教與化儀四教，華嚴宗之五教，五時說教與醍醐五喻等；即將佛法大義，分成層次，等學人可趣入於道，便於遵循，亦知入手著力之處。

密教方面，有日本弘法大師之判九住心。格魯派（黃教）祖師宗喀巴大師之「菩提道次第廣論」亦有下士道（人天乘）、中士道（緣覺乘）與上士道（菩薩乘）之判，爲近世學者之讚嘆不已。然後者只涉及顯教之範圍，前者亦不出瑜伽密教，仍未詳及無上瑜伽之密法也。

考察肇始。歐人則有伊雲氏等翻譯「中有聞教得道密法」及「那諾六法」等，日人近年則往攝製西藏、尼泊爾、不丹、拉達克（北印度）等風貌，以爲電視特輯。然其中介紹，以風俗舞蹈、跳神禮節認爲無上密法有之，以密法誤爲降魔卜筮等術有之，甚爲謬以蓮師爲巫師亦有之。崇尚藏密之徒，一時蜂湧而至，至令學者將瑜伽密與無上密相互混淆，任得一儀軌，動輒稱爲甚深法要，司空見慣，此實有昧於密宗之各種次第也。

以公於外世，譯成西文資料之零碎故，西方學者每謂密宗淵源久遠，尤以寧瑪教法，並無系統之教理，亦無典籍之記載，此實謬也。

今 上師以郭元興之「普賢王如來九乘差別略義」決擇廣爲開示，使我輩得明瞭無上密法之梗概與系統，個中次第與異同，實無比之殊勝難得也。此後再不疑於密法之嚴謹系統，更不容謂其沒階可循，無章而雜亂矣！

近人喜談藏密，此概由歐人與日人先後往康藏地方

教授。其將佛法上至阿的瑜伽（大圓滿）、下至聲聞之元始乘，全數加以判別，條理井然，上下連貫。其中分外三乘（聲聞、緣覺、菩薩）、內三乘（作密、行密、瑜伽密即東密所攝）及密三乘（瑪哈瑜伽——生起次第、阿努瑜伽——圓滿次第、阿的瑜伽——大圓滿）等，至此，一切佛法，可謂包羅盡攝矣。

上師不特將略義精細科判，還將各乘精義與諸乘異同與差別，詳為開示，由二月十三日（正月十六日）開始，逢星期一、三、五，每會歷時一小時半，一連七會圓滿。上師更不厭其詳，將各點逐一闡釋，務使聽者明了。諸弟子亦感機會之殊勝，每次聽講，均逾百人，走廊與法座前，均告滿座。入席稍遲者，亦不計座椅之額滿，實行席地而坐，可謂極一時之盛也。

會後，上師更示計劃將略義附刊，衆皆歡喜不已。或有未及親沐法乳者，亦可研讀有憑矣。

## 本 會 法 訊

鍾 棟 湘

加德滿都朝拜 敦珠法王聖體之行尚遙無期，

劉銳之上師於七十六年十月二十七日返台中，稍作休息，十一月七日起逢星期六開示密呪道次第寶鬘釋，星期

日開示普賢王如來九乘差別略義及三十七助道品與五道之配合，十一月二十五日至二十七日三晚在高雄開示上師相應法、金剛薩埵儀軌及除障法與飲空增壽法，十一月二十九日於台中開示三昧耶戒及亥母圓滿次第，十二

月六日舉行蓮花生大士灌頂，下午開示靜念略軌，十二日於台北開示白衣觀音及大白傘蓋佛母儀軌，十三日舉行金翅鳥智慧空行母灌頂，十三日至十五日續開示恒河大手印，十六日開示靜坐訣要，十七日飛返香港，此行主要是為香港學會主持週年大會，十九日下午三時半大會開始，參加者數十人，已選出呂榮光為會長、陳建強、黎日光為副會長，二十日舉行啤嗎寧梯灌頂，二十二日開示亥母儀軌，二十四日開示嚴三昧耶，二十七日開示蓮師及鄖金藥師儀軌，二十九日羅時憲教授演說般若大義，三十日 劉上師開示亥母修要，七十七年一月二日開示靜坐訣要，三日舉行聖寶源度母灌頂，參加者八十多人，情況熱烈。

回港此行時間雖短，但開示甚深佛法頗多，如嚴三昧耶，亥母五層修要及靜坐訣要，以攝受法界精華，使我們認識戒律之重要，更指導如何對治妄念，此皆修行之極要者，並開示大手印之專一、離戲、一味、無修四瑜伽，指導以「不求成佛，不懼輪迴」之要訣，令聽眾法喜充滿。

### 捐助本刊芳名（香港方面港幣）

彭翠玲 鍾振東 鍾明德合捐一〇〇〇元 蘇麗嬌捐三〇〇元 譚換娟捐一〇〇元 梁子鴻捐一五〇元 葉鳳捐一三〇元 郭秀卿 MRS. Sauve Chan Yuk Lin 各捐一〇〇元 梁振文捐五〇元

# 八思巴尊者之偉大功德（德政）

資料室

八思巴尊者爲元世祖忽必烈之帝師，備受尊敬，執政多年，弘揚無上密法。漢地史籍所傳，祇有「大乘要道密集」遺傳而已。然其末流，傷風敗俗，謬種流傳，讀史者太息搖頭，未嘗不爲尊者盛德之累也。

然依據藏地『八思巴傳』及『如意寶樹史』所載，其功德（德政）甚多，僅將其肇肇大者兩宗錄之，使讀者不至以其微過，而掩其大德。

藏曆第四耀宗鐵猴（辛酉）年（西元一二六〇年），忽必烈繼位，再次邀請八思巴到祖國內地。忽必烈尊噶瑪巴希，和八思巴二人爲上師。藏曆第四耀宗木牛（乙丑）年（西元一二六五年），忽必烈封給八思巴除了阿里和安多以外的衛藏十三萬戶，作爲第一次密宗灌頂的供養。其後向八思巴請求授給第二次密宗灌頂時，八思巴要求忽必烈廢除以漢人填河渠的制度，因而廢止了以人填河的作法。按成吉思汗統治漢地以後，由於漢人一再起義反抗，於是每年派兵把成千上萬的漢族人趕進黃河中，當時黃河中滿是屍體人血，以至天空的顏色，也變成紅色。

◎「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）。此書由敦珠瑪派最權威之名著，已有梵文英文等譯本。

郵政劃撥：五一四二二密乘出版社

# 西藏甯瑪法源歷史讚頌後記

劉銳之

民國五十八年秋，既與明珠活佛譯出西藏古代佛教史印行。越二年，朝師於尼泊爾之嘉德滿都，承示甯瑪巴派所崇奉諸聖者，於共般若乘（即顯教）則上自釋尊、無能勝菩薩、乃至龍猛、無著、陳那、聖天、世親、法稱六莊嚴。於不共金剛乘（即密乘）則上自普賢王如來、金剛大持、金剛薩埵、蓮華生大士、乃至歷代祖師、弘法國王、護法聖衆等，大部份從古代佛教史中選出，將原有法相擴大，俾便瞻仰；並將其功德，以偈頌讚美之，實有數典不忘其祖，與見賢思齊之意，已將讚頌譯成英文，弘化歐美。茲有兩本，一則裝訂美觀，其一則否，爾其擇之。如能譯成漢文，則對後學者有莫大之饒益也。因不敢取美觀者，遂恭領次者以歸。

正擬遵命計畫譯述行世，但以藏文程度極其膚淺，乃從師學習，原冀得所指導翻譯。至今九年，以年事既老，記憶多忘，而笨拙又如難凋之朽木，亦可悲矣。然仍不敢自懈，以師命所關，不得不暗自摸索；明知錯誤百出，貽笑方家。但如荷善知識輩加以指正，則不獨銳之之大幸，且亦不至謬種流傳也。

除此而外，尚有許多不大了然之處，謹分列如下，不獨自慚，且表懺悔：

一、排列次第，當有深意存焉，而我不懂，故不敢妄測。

二、各尊相好、手印、冠服、標幟、莊嚴，均應有所表義，而我不識，無從表達。

三、各尊之稱，除以藏文有明顯指定：如阿

闍黎、密主等外，其餘分別以教主、或護法尊稱之。過於籠統，由於所見不廣，無可爲諱。

四、各尊史略，如於藏史中遍尋不獲，則從多羅那他尊者所著印度佛教史藏文本；或從昔年求法噶林邦，得師開示之大幻化網導引法，與諸法親聞記，加以補充。但仍有八尊資料，無法找得，深表遺憾。

爲找尋資料不可得時，惟有祈禱，亦不可得，悽創以求，終不可得，心灰已極，無法繼續，惟有停止。不久則念上師之願望，怎可不爲之達成？於是又再努力，如是作而復停，停而復作，前後竟達五年，今幸得以完成，喜可知也。

近代一切學術之研究，最先最要以史爲尋究對象，以欲知其因果之關係，及其變遷與發展之經過，乃得合理精確之解釋也。無上密乘，於佛法中特重史實；以其重於修持，尤重視口訣與教誡。是以前賢修持之軌跡，爲後學之津梁；夫子步亦步，夫子趨亦趨，如是不獨言教，乃以身教，所示偈頌，深達勝義；可比美密勒祖師之歌。

，比之口訣教誡，不更可貴乎。

此書之編述，大部份依據藏文，但已濃縮而又簡化，如所著或所述之經論，與所修之密法，以非漢地所有，多不引錄；地名亦祇略提。而祖師輩之神通變幻，則盡量予以減少。然於修持之訣要，與實踐之境界經驗；甚至對二級秘密灌頂之修學過程，即如何而氣入中脈；及勝義之開示等，則加以轉錄。茲略介紹於左：

一、如舍闍桑美彭教主，以其師蔣揚問及閉關時如何修行？因得到喻光明、義光明本性之指示。

二、如蘇聰舍饒渣教主，與法相家格西辯論，發揚大圓滿自明不偏之義，現量現前，理行合一。與辯者認爲希有，不再發問。

三、如上師卓之汪竹，以弟子巴羅鍾珍，對師能具真實信心，予以殊勝灌頂，使得不共成就；此可爲事師之模範。及其將示寂時，對諸弟子所示偈頌，深達勝義；可比美密勒祖師之歌。

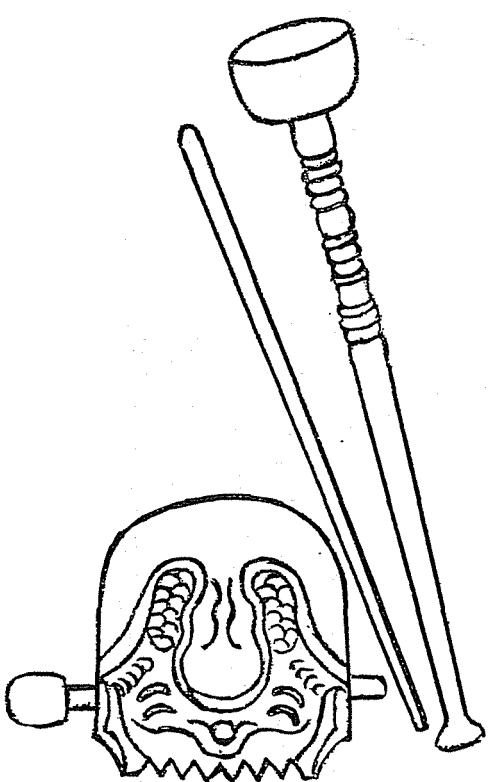
如是祇學一隅，盼能反以三隅，於其中仔細研求，詳加紬繹，當得益不少。

至甯瑪巴之教傳派，爲對外不傳之口耳傳承；與巖傳之原因，歷代巖傳導師取巖之史實，已有不少陳述。若蓮華生大士爲調伏非人，故非顯現神通不可；其二十五弟子，亦皆以神通著稱，乃不得不已也。而卑嗎那密渣尊者以高齡而入西藏，傳授密乘教理，與蓮華生大士互爲師徒，所傳均爲大圓滿心要。由是可見佛法不論顯密，皆有教理與神通之兩面；顯教釋尊，一身兼之。密乘則以卑嗎那尊者、與蓮華生大士，分道弘化。然此就共的方面言之，如從不共的巖傳而言：則蓮華生大士固有密呪道次第等鉅著甚多也。本書於大圓滿心中心之仰兌（或譯作仰的），及甯瑪十萬續等，不共殊勝典籍，爲蓮師與卑嗎尊者之重要教誡，其編印與結集緣起，皆有所陳。因此對呂澂西藏佛學原論所說：「於蓮華生學說傳承，反無著錄。又蓮華生自身，亦無著書表見。」

等語（原論商務版三三頁）。當可恍然矣。

此書屬稿多年，正以頭緒紛繁爲苦，黃子文淵從學密法頗久，而於藏史閱讀再三，乃飭從中摘要鈔錄，以便選擇，助我良多，真可紀也。

三年前 師駕再度蒞臨香港，示以已將西藏古代佛教史事，重新改寫，比前更爲精確而詳盡，列入第四冊著作中，已蒙賜給。因念倘能再加以譯述印行，有厚望焉！於此敬作祈禱。民國七十三年甲子歲夏五漢地演密教者舒囊卓之贊青劉銳之謹記。



# 位於西藏的甯瑪派六大小院

黃毅英譯自「格薩爾」季刊

多札仁增（DOR JE - DRAG）於一六一〇年建於西藏中部（譯者按：近桑耶寺）。該寺於一七一七年與閔忠嶺（MIN - DROL - LING）同時被毀，而於翌年重建。寺中有僧衆二百人，由三位轉世喇嘛主持。

閔忠嶺於一六七六年建成，內有超過四百僧衆，並有三位轉世喇嘛。以詩學與文藝之成就，使其成爲藏土中最尊貴的學術中心（譯者按：此爲敦珠法王早歲修學之處）。

翟青（DZOG - CHEN），一六八五年建成，以作爲甯瑪派最大寺院見稱。寺中僧衆超過八百五十人，及十一位轉世喇嘛。該寺爲蓮華忿怒所建、由德格皇室出資，而成爲最活躍之就學處，尤以甯瑪最高法要的大圓滿修習見稱（譯者按：「翟青」即大圓滿之意）。

遮青（ZHE - CHEN）建於一七三四四年，爲六大小院中最後建成的。該寺乃仿閔忠嶺與翟青而建，中有超過二百僧衆，及九位轉世喇嘛。

嘎記（KAH - THOG）原於一二五九年建於康地，然於十五、六世紀間失修（譯者按：敦珠法王之第九世正士善逝 1122-1192 為嘎託寺的建立者，而第十五世福德德尊則爲重建者）。該寺於一六五六年擴建，而因

甯瑪及領體（譯者按：即心要）密法的學術成就而馳名。內有八百僧衆，及七位轉世喇嘛。

柏尤（PAL - YUL）於一六五五年建於康地，而專研那喇寧波的巖庫。內有超過六百寺僧，及七位轉世喇嘛。柏尤寺爲塔尙寺之主寺（譯者按：格薩爾雜誌爲塔尙轉世所辦者）。

於十七世紀，由於甯瑪派影響日增，六大小院即依次建成。每一寺院爲屬下地區其他小寺院的主寺。在一九五〇年代動盪之前，藏地有不少寺院，大部份於前藏與康地，較小的中心，則偏至北部的青海。

藏土的寺院並非純爲收容僧尼的宗教修院。而均是文化學術的中心，媲美西方的大學府與研究院，及其分教處。大的寺院，有如整座城，內有完整的設備與組織。

六大小院中的其中四所是於十七世紀甯瑪復興時期所建成的。爲閔忠嶺、翟青、嘎託及柏尤將甯瑪派之豐富傳統，發揚光大，直至近代。其餘二所：西藏中部的多札仁增，及近康地的遮青則發揮其影響，直至十八世紀。

縱使到了二十世紀，遮青以其教理及嚴格寺規著名

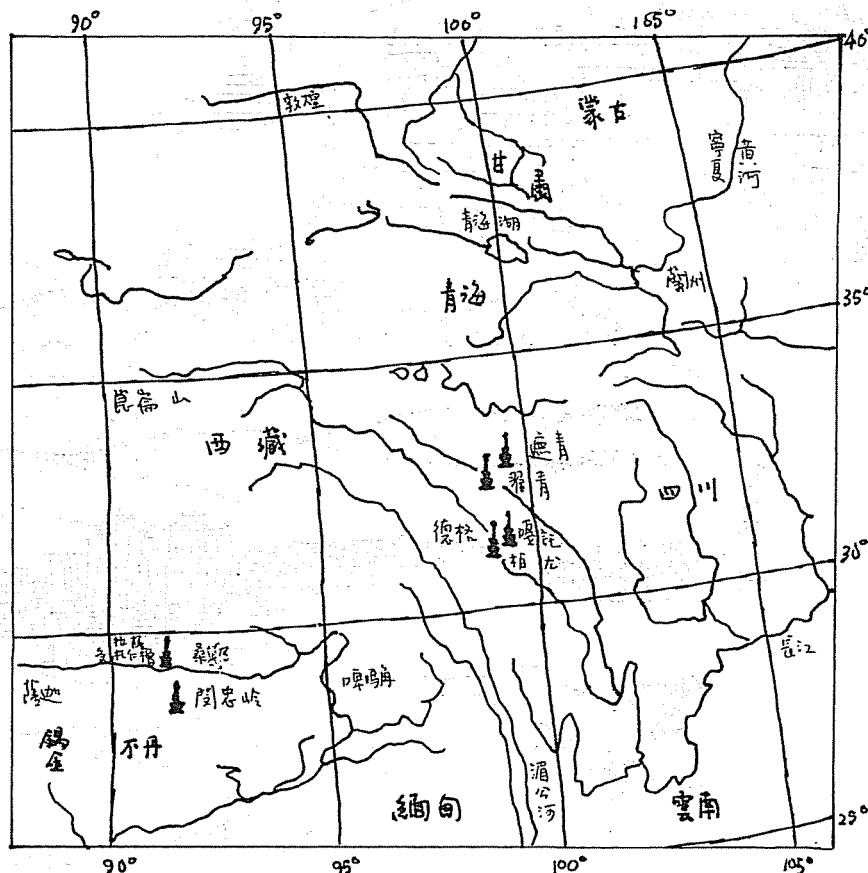
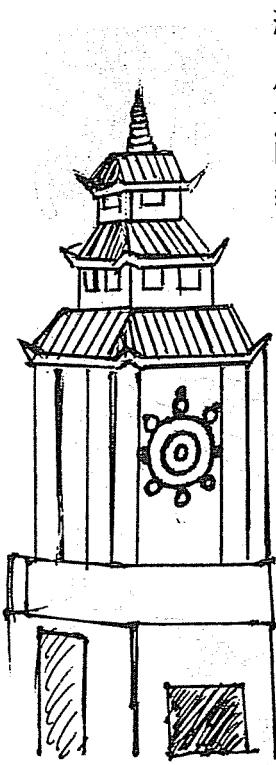
，嘎託及翟青則以廣習內明馳名。翟青爲一宏偉的山城，內含關房十三所。密法喇嘛 (Mipham Lama) 卽會於大威德巖洞閉關七年之久。

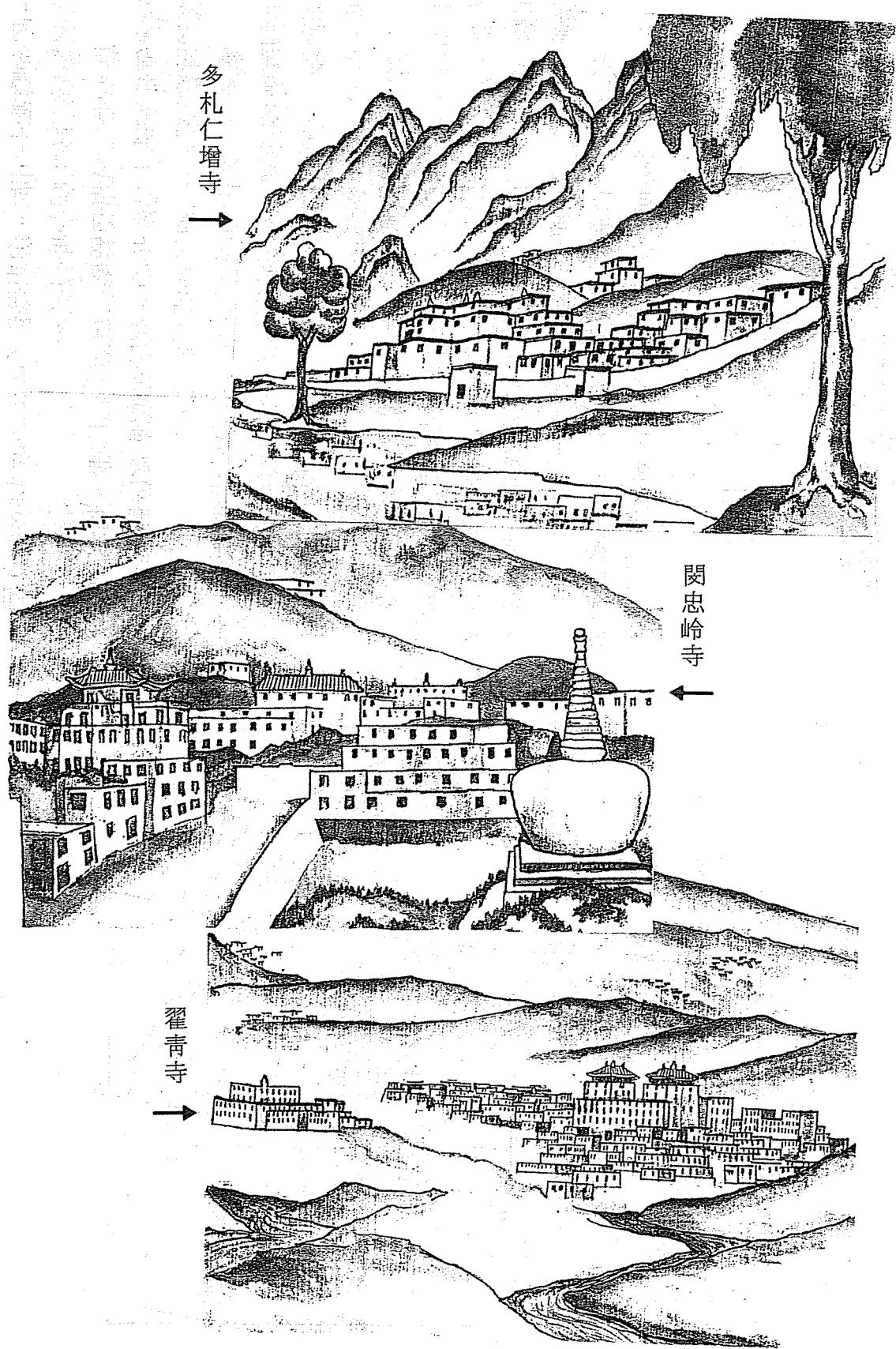
栢尤則以修法的相應力知名。其屬寺，位於迦落地的塔尙寺則爲一學習中心。大部份現時於印度及鄰近國家的寧瑪喇嘛，多是來自栢尤寺的。

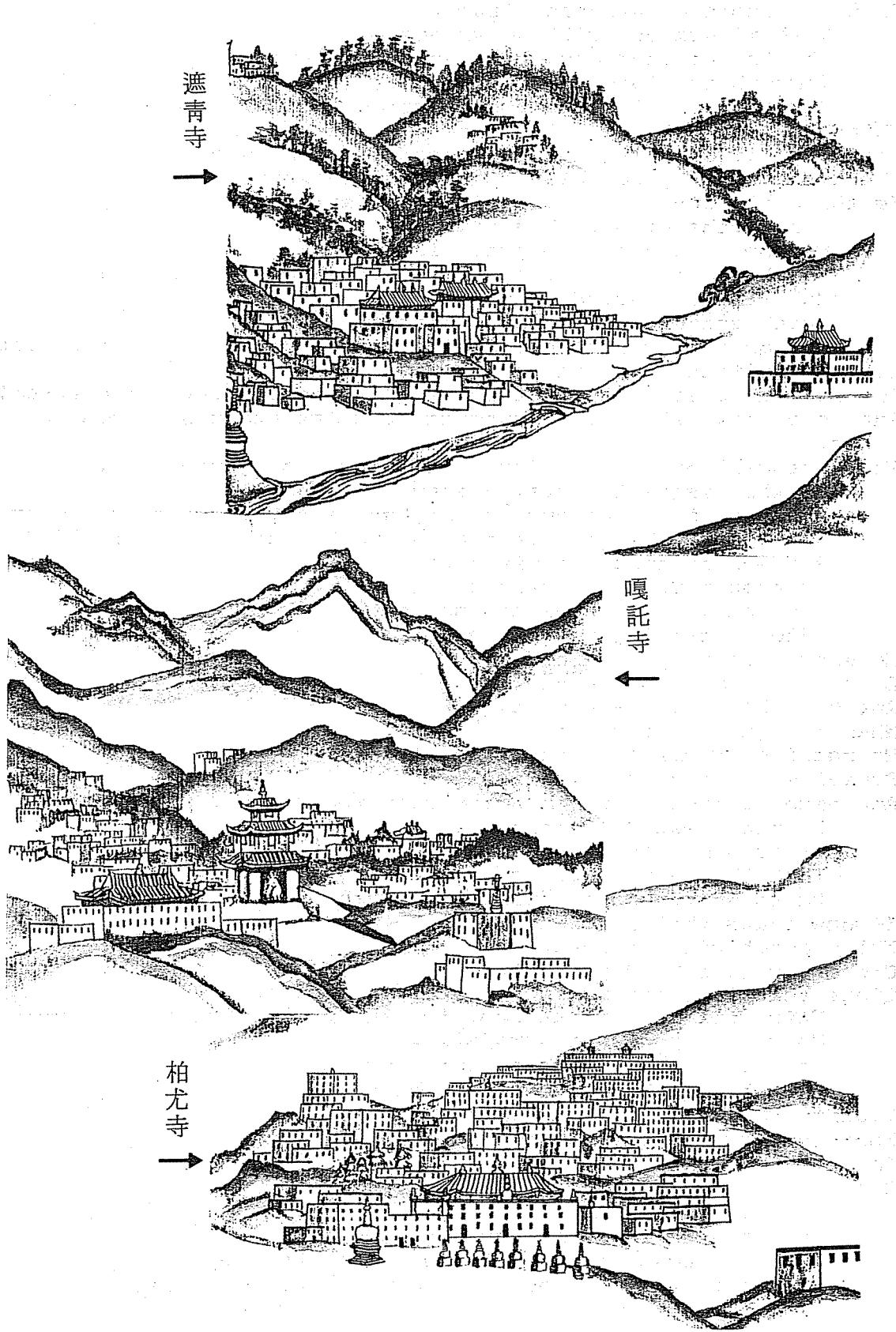
譯者按：敦珠法王的第九世爲嘎託寺的興建者，十五世則爲重建者。法王早歲曾遊學於多札仁增、嘎託、翟青等，又長期就學於閔忠嶺，繼承其傳統。可見法王與六大寺的淵源極大。

於光緒末年張其勤之「西藏宗教源流考」一書中，「西藏寺廟概況總表」一節中亦有述及閔忠嶺及多札仁增寺。閔忠嶺於札希地，掌教爲池巴、主尊蓮師、寺僧三百人；多札仁增位於奪結札，掌教爲呼畢勒罕，主尊亦爲蓮師，寺僧二百人。於此並錄，以作參照。

本文之內文及地圖乃取自「格薩爾」七四年秋季號，各寺圖片則取自「水晶鏡」五期。而由吳素修同學加繪，使之明顯。







Is to meditate on perfect wisdom.  
With wisdom you will never see  
The independent nature of any phenomena.  
Through examining that wisdom  
Meditate on it without any preconception (doubt).  
This cyclic existence arise from preconceptions,  
Therefore it is merely of preconception's nature.  
Therefore casting out all the preconceptions  
Is the best Nirvana (freedom from suffering).  
The Buddha himself has said  
Preconception is the great ignorance  
Which causes us to sink in the ocean of cyclic existence.  
One will transcend those preconceptions  
Which are difficult to overcome,  
And gradually attain a realisation of non-conceptualization  
If one meditates in this way  
One will gradually attain the heat (of the 2nd path) and soforth,  
And one will also attain supreme (the 1st stage of Bodhisattva)  
etc.  
Thus one will be not far from Budhahood (enlightenment).  
He who wishes to totally accumulate  
All that is necessary for highest enlightenment,  
Including kthe various supernatural attainment (siddhis)  
And enlightenment activities  
He should practice secret tantra  
Such as kriya, carya and so forth  
After receiving initiation from a guru.  
He should first please his guru.  
By offering precious gifts  
And by following his advice.  
When his guru is pleased,  
He receives complete initiation,  
Purifies all his negativities  
And becomes successful in practicing the siddhis.  
In the great Kalachakra Tantra  
It is strongly rejected  
That the secret wisdom initiation  
Be taken by one practicing celibacy.  
If one takes that initiation  
While practicing celibacy  
One's vow sill be degenerated,  
Since that is engaging in a restricted action.  
This will be a great loss for the practitioner.  
He will experience downfalls,  
Fall to an unfortunate existence  
And there will be no attainments  
Teaching and listening to tantra,  
Making fire rituals and soforth  
Are only worthwhile if one has  
Received empowerment from a master.  
I, Sri Dipamkara  
Having seen into the words of Buddha,  
At the request of the disciple Jangchub Od,  
Composed this short teaching abokut the path to  
enlightenment.

Thus one follows all the branches correctly  
As was taught in meditation chapters,  
Concentrate on any object  
By placing one's mind on a virtuous object.

If the yogi attains samatha meditation  
He also attains clairvoyance.

But if this is separated from the wisdom gone beyond  
He will not destroy the obscurations.

In order to destroy the obscuration of delusion

And the obscurations to omniscience

Meditate on perfect wisdom

United with the method (Bodhichitta)

Wisdom without method

Or method with wisdom

Are taught to be states of bondage.

Therefore never forsake either of these

To clarify any doubts

As to what is method

And what is method,

I will try to clearly explain these here.

Leaving aside the perfection of wisdom,

All other virtuous practices of the perfections,

Such as generosity and so forth,

Were taught by the Buddha being method.

One will quickly attain highest enlightenment

By conjoining one's meditation on the perfection wisdom

With a powerful practice of method;

Not by merely contemplating the wisdom of selflessness.

Realize that the senses, elements and aggregates

Have never been self produced,

Understanding this nature of emptiness

Is properly defined as wisdom.

Existence cannot be created

And non-existence is like a flower in the sky.

Since both are fallacious

They definitely can never arise together.

Phenomena can neither be produced by itself,

None out of something else or both of these

Also it is not without cause

In reality there is no self nature.

Further more if you analyse

Whether phenomena is one or many,

There can be found no real entity.

It is certain that there is no inherent existence.

The great sage Najarjuna

In several of his works

Has proved the real nature of all phenomena

Is none other than emptiness.

Since there are many texts

I will not elaborate here.

To establish the viewpoint

I will explain a little for meditation.

Since the self nature of all phenomena

Does not exist,

To meditate on selflessness

Generate the thought of complete enlightenment,  
By inviting all the sentient beings as guests  
In order to free them from cyclic existence.

Promise to refrain from vow  
Until the attainment of enlightenment  
From harmful thoughts, anger,  
Miserliness and jealousy.

Practice purely,  
Abandon Evil and esire.  
Having joy in keeping morality,  
Follow the Buddha.

Do not be content with attaining enlightenment,  
Quickly, for oneself alone.  
But for the sake of even one sentient being  
Stay for infinite lifetimes

One clearly perceives the Buddhadisces  
Which are immeasurable and inconceivable.  
One's name will be honoured  
Permanently in the ten directions.

I will keep purely  
The actions of my body, speech  
And mind,  
Without committing non-virtuous actions.

The best cause for a pure body, speech and mind  
Is to live by the actual vows of Bodhicitta.  
If one trains well in three moral practices,  
Respect for moral practice will increase.

The merit needed for enlightenment  
Will be completed  
By making effort  
In the Bodhisattva vow.

To complete the accumulation of  
Merit and wisdom  
All the Buddhas accept  
That clairvoyance is the cause.

Just as a bird with folded wings  
Cannot fly through the sky,  
Without the power of clairvoyance,  
The purpose of all beings cannot be fulfilled.

The merit of possessing clairvoyance  
For a day and a night  
Is not even possessed in a hundred lives  
By those without this power

He who wishes to attain  
Complete enlightenment quickly,  
Should make an effort to  
Attain clairvoyance without being lazy.

Without attaining Samatha (metnal quiescence) meditation  
Clairvoyance cannot be attained

Thus, again and again,  
Try to attain (Samatha meditation)

If one mixes the branches of Samatha meditation,  
Even if one meditates with great effort  
For thousand of years,  
Samadhi (single minded concentration) will not be attained.

Are explained clearly by Maitreya  
In the sutra called sDongpa bKodpay mDo.  
Either read that sutra or listen to the Guru's explanation  
About the limitless qualities of a completely enlightened mind.  
Thus understanding the benefits clearly  
Again and again generate such a mind.

The sutra requested by Paljin  
Shows its merit clearly  
Here I shall abbreviate this  
In just three verses.

Whatever the benefits of Bodhichitta,  
If it had form,  
Even if all the atoms of space were filled  
It would still exceed this

If a man were to offer precious jewels  
Filling as many Buddha fields  
As there are grains of sand  
In the river Ganges,

Such offerings would be no match  
For the generation of Bodhichitta  
By somebody with folded hands;  
Its benefits are unlimited.

After generating the Aspiring Bodhichitta,  
With too much effort try to develop it.  
And keep it in future lives  
Protect the vows as they are taught.

Unless one receives the actual vows of Bodhichitta  
The perfect aspiration will not increase.  
So, by wishing to increase your Bodhichitta vow,  
With great efforts take this vow.

But the opportunity to take  
The vows of Bodhichitta  
is only for those who always hold

The other vows such as the seven individual vows  
And out of seven kinds of individual liberation vows  
That were taught by the Buddha,  
That of the pure fully ordained monk  
Is said to be supreme.

In the chapter o morality of Maitreya's Bodhisattvabumi  
It is explained how to take the Bodhichitta vow  
From a perfect spiritual master  
Who has the following qualities:

He should also know the procedure for giving vows,  
As well as living by them himself.  
He should also be kind and patient in giving vows.  
Know him as a perfect master.

After making an effort  
If one doesn't find such a spiritual master  
I shall explain here another way  
Of taking the vows.

How previously when Manjushri was an Ambaraja.  
Generate Bodhichitta  
As explained in the Ornament Sutra of Manjushri Buddha realm.  
Here, I shall write clearly.

In the presence of all the Buddhas

A LAMP ON THE PATH TO ENLIGHTENMENT  
Atisha (982 - 1054)  
Sanskrit: BODHIPATHAPRADIPAM  
Tibetan: JANG-CHUB-LAM-GYI-DROL-MA

I bow down to the youthful Bodhisattva Manjushri  
To the Buddhas of the three times, their teachings  
And to the Sangha, I bow down with deep respect.  
And I shall reveal the Lamp o the Path to enlightenment  
At the request of the good disciple Jamchub Od.  
Understand the three types of beings  
Whose capacities are small, middling and great.  
I shall clarify their characteristics  
By writing the differences of each:  
Whoever seek, by whatever means,  
Merely the pleasures of worldly life  
For his own benefit  
Should be understood as small being.  
Whoever reverses his tendencies towards non-virtuous action,  
By turning his back on the pleasures of worldly life  
And seeking peace for himself alone  
Should be known as a middle being.  
Whoever by understanding his own sufferings,  
Wishes to eliminate completely  
All the sufferings of others  
Is the great being.  
For those great beings  
Who seek the perfect enlightenment  
I will explain the perfect methods  
As taught by the great spiritual teachers:  
Before an image of the Buddha,  
A stupa and a sacred text  
One offers, flowers, incense  
And whatever else one possesses  
Recite the seven limb prayers.  
Until the essence of Budhhahood is attained  
With an unshakable mind  
Generate firm faith in the three refuges.  
First touch one's knee on earth  
And fold the palms of hands  
Then go for refuge three times.  
Then towards all sentient beings  
Generate thoughts of pure love.  
Look upon all beings suffering  
Such as death, birth  
And the three lower realms.  
See the suffering nature,  
And because they are suffering  
Generate Bodhichitta (the altruistic mind of enlightenment).  
The unwavering mind  
Which wishes to free all the sentient beings (from their  
suffering)  
Whatever qualities are produced  
By generating wishing Bodhichitta



୩୩ । ମନ୍ତ୍ରକେନକେନାମଦ୍ଵିତୀୟମାନାପା ॥ ଯେଷାନ୍ତିମାନ୍ତରମାତ୍ରା  
ସମା ଶ୍ରୀଶଶ୍ରୁତିମୁଦ୍ରାମନ୍ତରମହାପା ॥ ଶିଖିପତ୍ରଶାରକପା ।

18. SHRI.SINGHA.—THE LION. In the sky of potent loving understanding, As the Clear Light of the sun of Absolute Awareness, He banished the darkness of the ten directions— Homage to Shri Singha!

甯瑪巴師佛傳承系統

(六)詩列星哈教主



三



VAJRAYANA QUARTERLY, NO. 34 FEB., 1988



香港學會會假九龍天后古廟海灘放生法座