

銳之

# 金剛乘

刊季

報身佛金剛薩埵



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。

第 4 期

中華民國十九年八月十一日  
農曆庚申年七月初一日出版



## 現觀莊嚴論藏漢對讀緣起

劉銳之

現觀莊嚴論，爲慈氏五論之一，是取大般若經第一會第二會第四會之精要，而以攝頌出之。惜於漢地未見流傳，而於西藏則爲佛教學者所必習。太虛大師見而歡喜讚歎，亟勸法尊譯師出其頌略釋之，因爲之序，陳說甚詳，此民國二十六年十一月也；翌年世界佛學苑漢藏教理院以叢書第五種印行。茲將 虛大師序，恭錄於後，以示鄭重。

十年前，得讀此論，並得慧遠法師將之與般若二分對讀，列表見示；乃於授課之暇閉關時，列成科判，得總表一，及分表五，羅時憲教授見而悅之，力主付梓，旋以製版維難，飭人抄之，數易手而未畢其事，因緣不具，面世無由，太息而已。他日如技術許可，當出以就正於方家。

數年前追隨 歐陽無畏老師學習藏文，檢出原頌，因勸林子崇安，對讀並列；復勸鍾子棟湘取藏文剪貼，以對照之。乃錄以實本刊，如是則 虛大師之願弘布矣。

前年以法尊師之略釋，似過於略，請示 無畏老師，欲得其詳，承將宗喀巴大士之金鬘疏開示，疏中備引印度二十餘家注疏，而側重於獅子賢菩薩，引述詳盡，比較精確，煌煌巨文，及今開示六十餘會，仍未及十分之一；無師誨人不倦之精神，令人佩服，諸同學中，當有賢達譯成漢文，以飭漢人學習者，不禁禱祀以祈者矣。

附錄 太虛大師現觀莊嚴論序

## 現觀莊嚴論序

聞西藏所傳慈氏五論，以現觀莊嚴爲必習，因亟勸法尊譯師出其頌

並略釋之。乍觀一切相智中菩提心二十二喻，二十大乘僧，四加行各分上中下，染淨所能分別三十六，十三修行法性，八出生正行。道智中大乘見道十六剎那。徧智中遠近道能所治差別，及加行十差別，四自性。一切相加行中三智差別相與加行德失相，三智相及勝相各十六，作用相十一，自性相十六。見修頂各能所取分別三十六無間頂加行破邪執十六種。漸次加行十三種。剎那加行四種。四身差別及智身二十一聚與二十七專業等。玄旨稠疊驚歎得未曾有，已而取大般若第一會第二會第四會對照之，則燦焉秩焉皆經文固有之義層也。然直閱般若經者，易以繁複生厭。大智度實相以推辯諸法無不盡，雖汪洋恣肆哉，亦曾莫得其統緒，自非補處深智，安能以三智境四加行一法身果，次第論貫經義，若網之在綱，有條而不紊耶。運瑜伽巧分別相，彰般若無分別性，得斯論而般若之眉目朗，瑜伽之精髓充矣。頌本八品，離前後文增序攝成十，並間爲瑩潤文句，快妙論之先覩，輒叙其所感於簡端。

民國二十六年十一月太虛時住漢藏教理院那伽窟。

行政院新聞局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

所址：臺北縣永和市秀朗路一段九十一號

郵政劃撥：第一五〇九九九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

地址：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

(歡迎索閱及助印)

# 金剛乘學會西藏密宗靜坐法提要

劉銳之

## (甲) 參加條件

- 一、不須入會
- 二、不須繳費
- 三、不須宗教信仰
- 四、必須到齊六次
- 五、不可遲到早退
- 六、必須依照實習
- 七、必須有恒

## (乙) 密宗源流

密宗爲蓮華生大士所傳「卽身成佛」之法。

顯教爲釋迦佛所說「三大阿僧祇劫成佛」之法。

顯教重教理，密宗兼重修持。

密宗分「作密」、「行密」、「瑜珈密」爲下三部密及「無上密」。

密宗又分寧瑪巴（紅教）蓮華生大士。敦珠寧波車。

格魯巴（黃教）達賴喇嘛。

噶朱巴（白教）密勒祖師。

唐玄宗時，金剛智、善無畏、不空三藏，將密宗傳入中國，稱「開元三大士」。

日本弘法（空海）大師，向惠果三藏，求得瑜伽密返國，後稱東密。

三武之厄，唐武宗毀佛，密宗因而失傳。

元世祖封八思巴爲國師，密宗再傳中國。

明太祖出身皇覺寺，竟禁密宗。

明清兩朝，均於宮闈供奉密宗，民間禁止傳授。

中華民國以後，西藏無上密宗，開始普及。

靜坐法於密宗爲第二級灌頂後必修之法，對外絕不公開，此法能使康長壽，功效卓著，奉寧瑪巴法王敦珠寧波車特准普傳。

## (丙) 靜坐法之學理

佛學上於人的行爲分成三業

(一) 身業：一切行爲

(二) 語業：言語

(三) 意業：思想

釋尊開示身爲臭皮囊，故不重視。

但成佛要靠人身，而人身難得。

雖一切唯心造，而心爲形役，五十始衰，甚至未老先衰。

密宗爲卽身成佛，特重修持，有其借幻修真之法。

密宗所稱三密

(一) 身——精細之爲脈（約似神經系統）

(二) 語——精細之爲氣（約似呼吸系統）

(三) 意——具體之爲點（約似細胞及內分泌系統）

生所成之脈氣點：

一、脈——動脈、靜脈、神經、微細神經。

二、氣——外呼吸、內呼吸、膈呼吸、毛孔呼吸、踵呼吸。

三、點——①淨分：飲食融化之淨分爲汁——汁之淨分爲血——

血之淨分爲肉——肉之淨分爲脂肪——脂肪之淨分爲骨——骨之淨分爲骨髓——骨髓之淨分爲精液。

②濁分：飲食融化後汁之濁分濃淡入大小腸——血之濁分濃淡爲大小便之臭黃渣滓——肉之濁分爲皮膚之汗與垢——脂肪之濁分爲瘰癧——骨之濁分爲爪與齒——骨髓之濁分爲諸竅之矢與涕——精液之濁分往下流出。

修所成之脈氣點：

一、中脈（藍色）行自性——左脈（白色）行自大——右脈（紅色）行紅大

二、氣：上行氣——下行氣——通行氣——平住氣——命根氣（靜坐時均令趣入中脈）

三、點：拙火四相 ①紅色而透明 ②幼而曲如九曲狐毛 ③灼熱 ④顫動（是最細脈氣點三合一者）

脈	調	不調	學調	調柔
氣	順	不順	學順	導順
點	淨	不淨	學淨	淨化
(士夫)		(病夫)		(靜坐)
學調		學順		學淨
		(修無上密法)		導順

(一)脈氣點分三，及粗細等級之理（靜坐以細控制粗）

照西藏密宗靜坐法之圖表「脈氣點粗細表解」

(二)脈氣點分三及合一之理

(三)自動與被動之分別

四自動能收補充調整復元之效

工作——消耗——疲勞——休息——補充——調整——復元

補充

1. 自食 2. 飲食 3. 藥物

1. 習慣 2. 副作用 3. 反作用

藥物以治其標，自療以治其本，故古有「中病則止」之訓。

散步與澡浴均能運動脈氣點，提起精神。

睡眠受姿勢、氣息、夢境之影響，故不如靜坐。

(四)準時刻，嚴姿勢，放鬆，每天坐四十分鐘，能收百日見效之理。

必要時開始每日坐五分鐘逐漸加長，聊勝於無也。

修身脈得健康。修氣息得長壽。修意點能證果。

(六)靜坐非靜，而能健康長壽之理：

健康之理——淨化脈氣點，增加抵抗能力

將病——預防 已病——減輕 舊病——引發

長壽之理——內部清潔淨化，促進新陳代謝，不往下沉，而往上轉。

呼吸細長，導引延年、龜息。

大變化——釋尊雪山，虛老和尚久坐，密勒祖師嚴修。

(七)脈氣點三，偏重論氣：氣如車輪，脈如道路，點如能源。

氣分順逆，息爲細慢長，祇加以了知，而不加以干涉。

①動物——野獸在撲噬之前必先吸一口氣。

②世人——跳水、禦寒，均先深呼吸。學習劍道柔道，尤爲注重呼吸。

③儒家——蹶者趨者是氣也，而反動其心。養氣以養心。

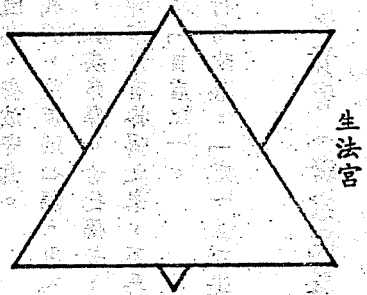
本法專於長短高低，以手為準，無形則不畫，無色則不點，惟其法也。

一、空其法也，然人必知其法也。



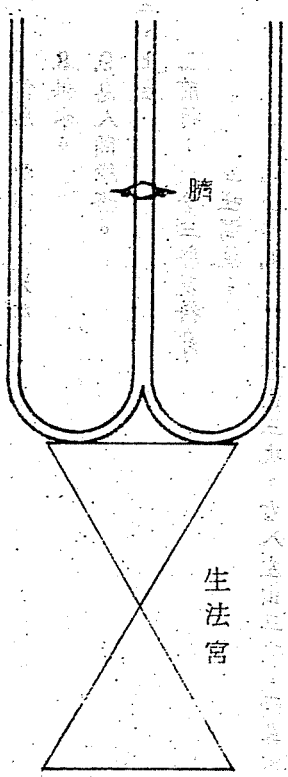
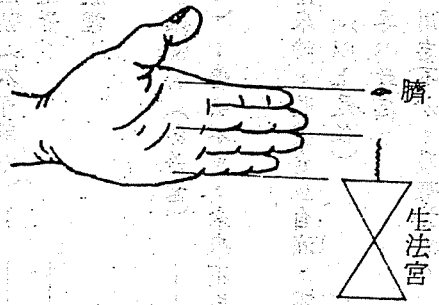
透視圖

一、生法宮，其法專於長短高低，以手為準，無形則不畫，無色則不點，惟其法也。



俯視圖

一、生法宮，其法專於長短高低，以手為準，無形則不畫，無色則不點，惟其法也。



④道家——調呼吸、吐納延年、導引輕身、練精化氣、練氣化神。

⑤顯教——數息、隨息、安波守意。

⑥密教——心調則氣調，氣調則心調。氣入中脈，心氣無二。

(八)書經云：若藥弗瞑眩，厥疾弗瘳。古德偈云：不是一番寒刺骨，

那得梅花撲鼻香。禪宗更有棒喝之舉，不要認為「虐待狂」，

且請合作，更勿認為「自虐狂」。

(九)佛教：三學：「戒」行為改善，「定」生理進化，「慧」心理始覺。

### (丁) 靜坐之實習 (密宗毘盧七支坐)

#### 一、注意事項

1. 平時修養：起居有時、飲食有節、工作有度、運動有恆、與世無爭、與物無競、淡然無慾、靜修無間。

2. 禁戒事項：要避于午時；

避當風；

避煙多；

勿過饑過飽；

過疲及酒色後；

瞌睡；

汗衣久着；

一般過失。

#### 二、坐前準備

1. 空氣流通，無人騷擾之室。

2. 不許風直接吹到身上。

3. 避免暴聲。

4. 光線勿太強烈，勿太昏暗，強烈則不寧靜，暗則昏沉。

5. 準備坐墊。

6. 盥漱。

7. 護膝、護肩、寬衣帶。

8. 供水。

9. 息人間緣務。

#### 三、上坐

1. 前行：大哈三聲及抖身；

三吐濁氣；

九節佛風（左入右出三次，右入左出三次，兩鼻出入三次）。

三次）。

2. 調身：跏趺坐；

手等持置臍下；

脊直；

頭微俯領壓喉結；

舌抵上顎（不可用力）；

適宜視量；

姿勢嚴謹；

放鬆。

3. 調息：禁語；細慢長（勿著意）

4. 調意：（調心）：過去不思，未來不引，現在不理——第七支。

「妄念來時，聽其自生自滅，不加管理，也不驅除。」

（以上是任）

孟子：專心致志。

莊子：用志不分，乃凝於神。

釋尊：制心一處，無事不辦。

繫心拙火，在生法宮。生法宮在臍下四指處。

——第一支。

——第二支。

——第三支。

——第四支。

——第五支。

——第六支。

——第七支。

「集中力量、集中意念」(以上是作)  
最近發現金字塔之秘密

四、下坐：

1. 呼吸由細轉粗。
2. 按摩。(七之殊勝)
3. 運動。
4. 經行。項直腰直肩直臂直肘直腳直膝直。
5. 仰臥。

五、其他注意事項：

1. 坐時要留心冷熱。
2. 下坐後暫勿排洩。
3. 下坐後暫勿沐浴。
4. 親近善知識。

六、反應：

- 不善反應——腿麻、緊張、多妄念。  
善反應——精神健壯，處事鎮靜，身體輕安。
- 七、坐前、坐後動作絕對用力，以運行較粗脈氣點故。坐中動作，絕不用力，以運行較細脈氣點故。
  - 八、奢摩他(止)八相，乃至一起等持。

1. 雜言說，唯事所緣境中繫心令住。
2. 雜言說，唯義所緣境中繫心令住。
3. 雜諸戲論，想作意故。
4. 離心擾亂，想作意故。
5. 於所緣境，而作勝解。
6. 於諸定相，令心內住。
7. 於諸定相，令心安住。
8. 於諸定相，令心等住。

(戊) 提防過患

八 觸：

1. 疼、風粗。
2. 痒、火粗。
3. 輕、風細。
4. 重、地粗。
5. 冷、水粗。
6. 暖、火細。
7. 澁、地細。
8. 滑、水細。

(己) 功效

頭腦清醒，氣脈流暢。  
整個神經系統，感到弛緩鎮靜。  
消除內心緊張，增進器官健康。  
心得寧靜，處事較有條理。  
增加身體活力，充實心靈力量。

圓滿

◎凡欲參加金剛乘學會西藏密宗靜坐法者，可先來函報名，屆時將通知時地。

◎「西藏密宗靜坐法詳釋」，每本一百元，有興趣者，請利用郵政劃撥二九三三〇號金剛乘學會帳戶。

# 國王渣(中因渣菩提)

## 一、釋迦佛圓寂後國王渣得到「嗎哈約噶」

### 之無上密宗經典

釋迦佛圓寂後，金剛手菩薩將密宗法輪，傳授天龍持明等五類。是時沙珂那王渣，夜夢七個奇夢，為進入密宗外續之表示：

「從身語意而融入，寶經從天降下來，大乘佛法之研習，彼此念佛法之經，並造廣大之供養，天上下七寶之雨，授記表示他成佛。」

王渣於釋迦佛一切經續中，均有授記。如「勝樂頌續」說：

「我從圓寂時以後，經一百一十二年，三天地名有名者，佛教之心一聖者，南瞻部洲之東方，有一國王其名渣，彼之福德極廣大，面見密主金剛手。」

在「共總意集」中，亦有如此說者。

國王渣修事部時，所有以前夢兆，均一一依次顯現，有「生遮欽佐經」等許多經，與一肘高之金剛手佛像，均降臨其王宮房頂。

王渣恭敬供養，禱告發願，且於「都森些通紀理烏經」，已得通達，並恭對金剛手佛像修行，至第七月，金剛薩埵，予以面見，給以智慧灌頂，而於經名與密意，皆能明瞭。

在此同時，「阿努約噶」之經續，已降臨楞伽山上；「普賢智慧明示勝道集續」五部中有說：「嗎哈約噶一切經續，已降臨國王渣之房頂；阿努約噶一切經續，已降臨楞伽山之樹林上。」其授記

如此。

## 二、國王渣請「姑姑喇渣」開示「嗎哈約噶」

「，此即「生起次第」「續部」傳承之

始

當國王渣奉到降下之經續，乃赴沙珂，呈給教主「姑巴也渣」過目，教主對於書名與內容，均不了解。後呈教主「姑姑喇渣」看之，以姑姑於「都森些通紀理烏經」，早經通達，遂依之修行，真能親見金剛薩埵之面。金剛薩埵且開示以：「密續一切義，密宗主給你指導。」作如此之授記。姑姑喇渣依之再修，真復面見密宗主，密宗主且給以一切乘之灌頂焉。密宗主復對之說：「一切教誡，你可請求賴渣啤給以傳授。」作如此之授記。教主姑姑依密宗主之語，乃將一切續部分十八函，為國王渣開說。國主渣所造幻化道登記論云：

「在東方地名因遮，有廣大之金剛牆，我因渣菩提種姓，金剛手現前指示，大幻化網修持法，量為五十斤米堆，現前成就金剛手，斷受禁戒之行爲，令諸吉利遠煩惱，其次弘揚於世間。」

國王渣自己本來已甚通達，為防止傲慢，故依止姑姑喇渣。

內續部分三：一、嗎哈約噶(生起次第)，二、阿努約噶(圓滿次第)，三、阿的約噶(大圓滿)。此中嗎哈約噶有續部及修部



二種。續部凡十八部，名大登德；其根本五種，是身、語、意、功德、事業「五大續」；修行支分「五部續」；瑜伽支分「五部續」；補充，及無不具備「兩續」；一切集成「一續」等。共為十八部。如是一切經續，由國王渣傳付「姑姑喇渣」，「姑姑喇渣」傳王子「釋迦布捷」，釋迦傳「聲哈也渣」，聲哈傳「姑巴也渣」，姑巴傳女公主「戈媽德偉」。彼等均得成就，到金剛薩埵利土去矣。「道次第」說：

「從此聖地金剛座，南瞻部洲之東方，殊勝寶貴大皇宮，最勝吉祥房屋內，姑姑與因渣菩提，聲哈姑姑也渣等，女公主戈媽德偉，得大幻化網自在，中圍佛會真成就，到金剛薩埵利土。」

國王渣曾造許多闡述密宗內容之論；如「大幻化網明顯道論」，第二次第論、勝樂根續解釋論、智慧任運論、一切生起成就論。」在印度聖地得成就者，其續與教誨大部份均是國王渣所傳。而大樂及光明之教誨，是王渣傳付「渣倫打拿」，而渣倫打拿傳付「拿波爵巴」及其弟子；諸洛巴、那諾巴與弟子等所傳之規矩，均從此而來，即事業手印之教誨亦然。女公主戈媽德偉，傳付國王姑姑喇渣，國王姑姑喇渣傳付「紀巴多傑」與「生遮生汪」。

### 三、國王渣請賴渣啤開示「阿努約噶」，此

#### 即「圓滿次第」傳承之始

阿努約噶之傳播經過：本來密主金剛手，將一切法傳付王渣，王渣均已領悟，不過為於所化凡夫前，以密法授受如此簡單，易啓輕法之念。所以由「人持明」之賴渣啤，為王渣灌頂，並由王渣以恭敬語，向賴求法。

當王渣依賴渣啤時，其友教主「姑巴也渣」及其三王子「釋迦布捷」、「郎嘉布捷」、「姑噶布捷」，王渣對此四人，示現變化

中圍，為之灌頂，且指示口訣：王渣在「詩列打那洲」之「具德哲本」，為姑巴也渣灌頂，並授以續部；後在「遮啤忠蘭城」內，為其三子灌頂。

其後王渣與釋迦布捷，在鄔金城對所化有情，傳授口訣，皆得持明成就，鄔金城雖龐大，竟變成空城焉。

有謂國王渣即是「大因渣菩提」，而大因渣菩提曾得釋迦佛灌頂者。亦有謂國王渣是大因渣菩提之子。有謂「中因渣菩提」就是國王渣；如是三種不同之說法。本來大聖之化身，非凡夫所可思議，故可能如以上所述。但以其時考之，國王渣與姑姑喇渣同時，如此則中因渣菩提即國王渣一說，似較有根據。

又，大教主啤嗎森巴華（蓮花生大士異名）亦曾從王渣聞法。密宗寧瑪派金剛薩埵大幻化網本續傳承第三位祖師為姑姑喇渣。第四位祖師即為國王渣。

#### 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。

密

宗

問

答

(二)

淨光

◎問：釋迦牟尼佛傳授密法之情形如何？

答：釋迦牟尼佛曾在「淨居天」、「廣嚴城寶樓閣」、「摩竭陀無垢城」、「劫比羅城」、「三十三天」等多處地方，傳授「事續」密法。而釋迦牟尼佛之圓滿報身毗盧遮那佛，曾在華藏莊嚴世界色究竟天厚嚴宮，傳授「行續」密法。又，毗盧遮那報身佛於色究竟天，示現毗盧遮那四面化身，於須彌峰金剛寶樓閣，傳授「瑜伽續」密法。又依西藏古代佛教史之記載，釋迦牟尼佛涅槃當年之三月十五日下午，曾在印度巴丁遮木寺傳授「無上瑜伽續」密法（此寺，為今日印度密宗聖地）。

◎問：釋迦牟尼佛圓寂後，密法之傳授情形如何？

答：佛圓寂後第九年，密主金剛手菩薩對五位殊勝種性者，轉密乘法輪。於佛圓寂後一百一十二年，降下密續給沙珂那國王渣（中因渣菩提）。另一方面，佛圓寂後第五年（或謂十二年）五月初十日，阿彌陀佛之化身蓮花生大士，降生於印度海洲之蓮花中心上，依佛陀之授記，來此世界弘揚密法。

◎問：密宗之傳承有多少？

答：依據密宗寧瑪派之說法，有「意趣（密意）傳承、語文（符號表示）傳承、口耳傳承」。另外有巖傳（窟藏）之祈願灌頂傳承、受命授記傳承及空行付託傳承。

◎問：意趣（密意）傳承之傳授情形如何？

答：意趣傳承，是由法身佛普賢王如來，於色究竟天現起圓滿報身，為地上菩薩於一切時中任運宣說，特別是對金剛手菩薩、觀音

菩薩、文殊菩薩等殊勝之果地菩薩，傳授不可言詮之無上瑜伽密法。此種傳承，不屬世間。

◎問：語文傳承之傳授情形如何？

答：語文（符號表示）傳承，主要是由金剛手、觀音、文殊菩薩，各以化身去教化藥叉、龍、天三種。此中藥叉持明「星箭面」、龍持明「左波」及天持明「渣鼎初忠」皆各得其傳承。釋迦牟尼佛圓寂後，此三位持明，連同羅刹持明「羅箭他丁」、人持明「賴渣啤」，如是五殊勝種性，皆得到金剛手之傳授密法。此傳承，屬世間之傳承。另外，金剛薩埵將大圓滿法傳授三十三天之王子「最勝心」，此亦屬語文傳承。

◎問：口耳傳承之傳授情形如何？

答：佛圓寂後，沙珂那國王渣首先得到「嗎哈約噶」之無上密續。經由姑姑喇渣開示，乃傳播開來。另外，金剛手菩薩，將「阿努約噶」傳給國王渣，並經由賴渣啤開示，而傳播開來。又有，金剛薩埵，將「阿的約噶」之無上密法，傳授給「嘉饒多傑」。如上無上瑜伽密之三大約噶，乃於世間傳播。又有，迦膩色迦王其子之時期，有五百教主（阿闍黎）從金剛手等得法，而將密法弘揚。以上為口耳傳承，屬人間傳承。

封面本尊說明

報身佛金剛薩埵，一面二臂，右手持杵置心間，

左手持鈴置腰間，兩足金剛跏趺坐，相好圓滿，衆

寶莊嚴。

# 密乘法語摘錄 (一)

密法首重傳承，一切諸法，未經上師傳授，當然不能修習，此為一定之理。但所有法本，其封面或扉頁，均標明：「未經師授，不得翻閱傳抄：如違必獲重譴。」如此密法，未免太密，令初機者欲從末由。因念列位上師，頗多於灌頂傳法之前，對四眾普作開示，此等法語，應可公開，且概括顯密，力求簡淺易明，因摘錄之，以便初學。

## 多傑覺拔尊者開示

弟子 張心若  
徐少凡 筆記

(甲) 民國十九年四月十日於重慶佛學社

經云。六道之中。得人身難。既得人身。能修行入道尤難。在生死輪迴中。得解脫道更難中之難也。因六道中各各有苦。自天道、人道、阿修羅道。以及畜生、餓鬼、地獄等。皆不能脫離。欲脫離此苦。以發心修行爲要。故佛說苦、集、滅、道、四聖諦法。因洞悉三界牢獄。故勸衆生發菩提心也。苦之大者。爲生死輪迴。發菩提心，爲脫離生死輪迴之始。此法乃「文殊」「阿底夏」(按卽阿提沙尊者)「宗喀祖師」承釋迎之教同說。諸有智者。當宜諦信。佛法共分三乘。層遞而上。次第建立。人天小乘。聲聞緣覺中乘。菩薩大乘。此四聖諦法。爲聲聞法。苦、集、滅、道、四。加無常、苦、空、無我。則開爲十六。衆等應知。此四聖諦法。通乎三乘。故經言。苦真是苦。苦最多。集爲苦因。苦爲集果。集真是集。滅真是滅。道真是道。道之要。在明法空之理。

苦中又分「苦」「無常」「空」「無我」。故云、一切法無常

。何謂無常。吾人眼所見者無常。耳所聞者無常。卽以人而論。而有生、老、病、死。是無常也。無常是苦。苦之大者。莫過於死。吾人皆不能免。所以應觀想無常。若不修行佛法。縱作世間一切功德。皆爲有漏。以不發菩提心故。如發菩提心。則爲無漏種子。

當知世間一切。皆爲幻有。遷流不住。最可憐憫。應以悲心而行佈施波羅密。施時、如發菩提心。無施者。無受者。無能施之我。無所施之物。三輪體空。功德最大。以此乃成佛種子。徹底觀之。種原於心。罪過功德。皆如幻化。而種子不失。因果同時。如以菩提空心。佈施一燈、一香、一飯。乃至施與畜生一搏食。如此因種。必發生根、莖、花、果、決定成佛。

衆等如決定修行。當置此生饑寒於不顧。恒念無常。須知世間一切。死時皆不可用。況生於善道者決少。墮於惡道者絕多。一切眷屬皆不能救。應勘破空假如幻之義。空有不空。觀身命如泡影。惟仗菩提心功能願力。多種善根。莊嚴萬行。感招大果。故不求財而財豐。不貪生而壽永者。皆功德之力也。一切有情。難出苦海者。以有貪、嗔、痴等無明覆蓋。故輪迴生死。如能減貪。又不能減

嗔。設能滅嗔。復不能滅痴。故生死長夜。求出無期。

當觀此身。一切無常。是苦、空、無我。若云、一切無有。則與法相背。觀此身如宅舍。一息不來。主人即去。次又觀心。觀此心。空上來。空上去。又以何爲心。以過去、現在、未來、皆不可得。以不可得。故空。空故非色。非色非空。故爲無我。我空。則般若波羅密空。此空龍樹、無着所教。各有高下。故有聲聞之空。緣覺之空。菩薩之空。各各不同。空則無眼、耳、鼻、舌、身、意。而生死亦空矣。

大菩薩既空生死。何以又受生耶。大眾當知。菩薩成佛。係依普度大悲之心而成。故菩薩雖空生死。依本願力。再來受生。爲度衆生故。衆生受生。係由業感。因果染淨不同。故苦樂亦判若霄壤。在衆生一面。幻軀雖壞。而此八識異熟不增不減。隨業感受生。

不但人死是苦。卽生天道。亦是樂苦。古時有一天王。聞空中有聲。說彼七日當死。彼既知死期將至。苦惱萬狀。彼時天女已去。天馬亦死。宮殿搖動。一切離散。此時苦境。甚於入地獄。以彼天王。以天眼觀諸五道。皆穢惡不可生。彼雖爲天帝。威德自在。對於死時。無法避免。脫離苦海。故天樂雖多。無殊地獄。唯有苦無樂而已。要脫離此苦。非皈依三寶不能。時彼天王。遂厭天身而求道果。由此觀之。可知苦樂由心。衆生應當痛念生死無常。勤求脫離。發大菩提心。求大解脫也。人生皆就樂時多。修行時少。疾病苦惱。去死日近。非至危難及命終時。決不易感覺無常之苦。力求脫離。藏經中云。昔有一佛。十四以前。無知無識。不發心修行。弱冠貪着睡眠。疾病掉擧。亦不發心修持。死期將至。因痛念生死。遂發道心。後成佛果。吾人不可不勉。

經云。滅劫之時。人壽至爲不齊。以四洲而論。北洲之人壽千歲。餘洲無一定者。亦有定者。此南洲之人。在劫初時。壽命多至八萬餘年。滅至極短。壽惟十歲。現今之時。人壽以五十爲度。無

論老少。皆必有死。或胎中而殤。或一日而夭。或三日五日。三歲五歲。十歲八歲而夭。萬別千差。至爲不齊。或少或壯或老而死。男女老幼。莫不皆然。皆無可恃。吾人之明日。乃與死俱至亦不可知。若不預爲辦理。則死時無可把握。沉人雖是同。死法各異。刀、槍、毒、病、水、火、寒、熱、崩、壓等。皆可致吾等之死。吾身乃脆弱如此。應當猛省。吾等致死之道甚多。而求生之法乃無一件。當觀此身。如同聚沫。散壞無常。

經云。世界之大物。莫過須彌山。到劫盡時。七日並出。燒成灰燼。況人身危脆。命如風中燈。雖一棘之刺。亦可致死。死時無法可救。一切眷屬圍繞亦不濟事。財貨捨離。身體敗壞。一切安樂。皆不可用。況死魔來時。不可預知。衆等當早勤正法。趁此一息尚存。惟有修行。求佛加被。方能脫離。

大眾既觀此世。無老無少。皆必有死。而此死法。終必及我。故應及早皈依三寶。化除貪、瞋、痴。勤修清淨法。并度一切衆生。早離三途惡道。此爲最要。

此六道中。以地獄爲極苦。獄中四面皆刀。其苦無量。有兩山相合。軋諸罪人。皆成糜粉。而狼頭、牛頭、虎頭、馬頭、諸獄卒。嗚嗚叫喚。唱無量罪業。罪人既死。聞聲而生。待其合集。兩山復軋。地獄有情。輒被燒煮。或焦股於火宅。或糜體於油鼎。鐵丸鐵汁。猛焰橫飛。飲食於斯。腸肚焦爛。復有風獄火獄。鐵釘鐵鉗。地獄之中。有物皆金。無處不火。皆由罪人。自身業力所感。隨業變現。譬如同一水也。天見之爲琉璃。人見之爲清水。龍見之爲窟宅。餓鬼見之爲膿、血、糞、尿、猛火。以各各業報不同。故所見之相亦因之而異。所以天堂地獄。在佛眼觀之。皆爲苦相。係以業報之差別而建立者。此是諸佛誠語。應當諦信。以佛不妄語故。

地獄有情。以各各業力所感。烈火猛焰。鐵屋通紅。火與罪人之身不可分別。獄中之火。與世間之火相較。世間劫火。比薪炭火



猛烈七倍。獄火又比劫火猛烈七倍。劫火者七日并出時。燒盡地球。及須彌山之火也。然此劫火猶不及獄火之猛。若以獄火同世間火相較。乃成水與火之比較矣。此地獄之火通謂之業火。能摧燒世間一切有情無情皆盡。吾人應當猛省。幸勿誤入。印度有紫檀木。衆蛇繞之。若人被火燒。得此檀木之水一滴。着之即滅。世間之火如紫檀水。與獄火相較。清涼極矣。欲滅此業火。非檀水不能救治。吾人欲熄此火宅。捨佛法更無別法。

地獄之壽極長。百千萬數實不可盡。今以譬喻說之。如一倉之米。每一萬年去米一粒。倉米若盡。地獄之壽即終。在大地獄中。諸有情半身是火。火與身瞬息不離。若罪畢出獄時。此諸有情。着火狂奔。出外亦火。火中更有飛蟲。其齒極銳。齧之入骨徹髓。再前則刀劍徹空飛來。骨肉狼藉。且處處有阻。令不得前。有樹滿身利刀。罪人畏火。即緣上樹。上時其刀鋒皆向下。刺罪人體肢紛解。設緣至顛。復有飛鳥。鐵喙通紅。來啄其腦。畏而欲下。則刀皆上指。刺殺罪人。此爲熱獄。熱獄之下。則有涼獄。獄地純冰。上有風雪。獄中有情。滿身皆瘡。寒凍而呼、波波、吒吒。其意則言冷也。大風吹裂。如青蓮花狀。又有大紅蓮花。言其身被風吹裂。血出狀如紅蓮花。有其身十裂者。十二裂者。百裂千裂者。近邊有諸小地獄。分寒熱二種。在人間亦有地獄。墮諸地獄。以造十惡故。十惡者。身三、殺、盜、淫、嫉也。口四妄言、綺語、兩舌、惡口也。意三、貪、嗔、痴也。以造此十惡之因。卒招地獄之果。此爲一類。皆顛倒心所發。或有破沙彌戒。四比丘戒。菩薩四十八戒。或對菩提心生反對。或破密宗根本戒。或忤逆於師。謗誹上師。或貪等。如彈指時。皆墮此獄。壽命一劫。出十輪金剛經所說。

我等學法。應當懺悔。然能否懺除清淨。全在自心觀審。如果不能懺淨。死時決難幸免。衆等應當清夜自思。生大恐懼。生大慚愧。作懺悔法。眞修行者。要知此觀想。方能眞修。否則假修。

宗喀巴祖師說。彼日夕皆思修行。此心久發。尙未得道。自思己身如餓鬼之受苦。觀身如餓鬼。行至無數大海。均不得食。或海化爲血。爲火。或膿。或至則無海。或被奪食。苦惱萬狀。常作此觀。故能勤求菩提道。證成佛位。

餓鬼係以貪吝墮餓鬼道。有饑渴冷熱三苦。其形、巨腹針咽。項細如馬尾。手足如草。有三難。一不得食。二得食不能下腹。三腹大不得飽。設食變爲臭穢物。或化爲火。有自食其手肉者。不能得一淨食。月出。此等餓鬼。當之皆如火燃。燒諸身體。冬日最涼。此鬼嘗之。亦如火炙。手腹不能自舉。向四方覓食。又被強鬼打擲。且畏人畏狗。以世間一月爲一日。壽五百年。別經云。以人十年爲餓鬼一月。如是壽五百歲。合人世年歲而計。乃十八萬萬年也。墮此餓鬼道。係由盜業及慳貪不捨所致。如離此道。乃生畜生中。

畜生道。皆強弱相食。有生於大海底。須彌山下。日所不照處者。或身大如須彌。或身小如針芥。其色各異。猶如聚糧。大者食小。小者食大。互相食噉。苦不堪言。龍王之苦。畏金翅鳥。此鳥以翅沙眯龍目而食之。山中野獸。常被獵殺。或遭獅虎搏食。牛馬豬羊。運載鞭打。卒被屠戮。畜生之壽。極長者一大劫。合一千六百萬八十年。短者無定。或朝生暮死。萬別千差。此由於誑謗如來經教。對於傳法上師不敬。及兩舌惡口之故。墮畜生道中。如能對上師懺悔。如密宗戒。持金剛心咒十萬遍。即能清淨懺除此業。應當諦信。昔印度有比丘。破根本戒。後悔。持金剛心咒。懺除清淨。後渡江。餘比丘不令坐船。云。根本戒破。汝如破器。不能到彼岸。此比丘。乃履水而渡。餘比丘乃生恭敬。倘破根本戒。如破舟不能渡海。可知戒之淨否。全在修持自證。經中設喻。爾等宜知效法。顯教破戒。如樹被伐。不易生。所以能懺。係依密法故。依密法。方能懺悔根本罪。若依密教宗旨。第一以持戒清淨爲最要。

# 達賴喇嘛訪問「智慧心要精舍」

——譯自「大圓鏡智季刊」一九八〇年第一卷第一期

一九七九年十月十六日，在溫暖的陽光、供花和縷縷香煙中，敦珠寧波車和弟子們帶着喜悅的微笑歡迎第十四世達賴喇嘛蒞臨「智慧心要精舍」①。

敦珠寧波車以傳統的擁抱方式②歡迎這位住在印度時曾經互相緊密合作的大德——達賴喇嘛——，隨即陪同步入充滿了精舍學員和達賴喇嘛隨員的佛殿。在獻供茶和米的儀式中，大眾一同念誦七支供養，三十七助道品獻曼達及一篇由敦珠寧波車專誠為這典禮所作的長壽祈願文。

接着，由達賴喇嘛對大眾講話。他指出我們能夠跟隨一位這麼高明的導師③是極難能可貴的。他又談及寧瑪派的特殊修行方法：「如果能夠作好因地的加行而修習大圓滿，那是非常殊勝及力量很大的。寧瑪派古代的「教傳派」是建基於翻譯出來的（佛陀和蓮花生大士的）教法。此外，還有特殊的巖藏教法。因為巖藏的教法都是在適當的時間取出來的，所以具有殊勝的加持力。」

達賴喇嘛又說及發揮心志力量的必要，及無論修習何法，都要有恒常、堅固的毅力——如河流般的力用。他說：「如果你們將宗教看作一些外在的東西，或一堆閱讀的資料，那是不夠的。我們應將宗教融會於生活之中，經常地去考驗和檢討自己。」

達賴喇嘛更提到西藏佛教的修持，是包括了許多部份和方法，要依靠所有這些成份的配合才能成就。他說：「智慧與道德兩方面都十分重要。正如一劑藥是由許多材料所組成，西藏密法是要具足所有修行的因素才有救渡能力的。」

其後，達賴喇嘛與敦珠寧波車在樓上他私人房間裏交談至中午。他們討論的問題包括：佛法在美國的前景，那裏的佛法會社的進展，寧瑪派寺院在印度的現況及在將來如何實行弘利的計劃。在另一次私人會談中，他們繼續討論這些問題。然後敦珠寧波車，三藩寧波車，啤瑪汪珠寧波車及幾位智慧心要精舍的學員一起歡送達賴喇嘛到機場以結束他的美國訪問。

廣大佛剎瞻部州，

調御士夫轉法輪，

法海持者蓮花手④，

願爾蓮足恒堅固，

廣行事業遍虛空。

蓮花手安詳而精神煥發的儀容態度令人難以忘懷。我們都希望他早日再來將佛法遍傳西方國家。

## 附註

①：智慧心要精舍為敦珠寧波車在美國紐約之弘法中心。

②：按照西藏的禮儀，平輩間的見面禮是以手互相執持對方身體，以額頭相觸。這裏所形容的「擁抱」可能便是這種禮儀。

③：指敦珠寧波車。

④：藏人認為達賴喇嘛是觀音菩薩之化身。蓮花手，為觀音菩薩化身之另一名，謂其手持蓮花。

# 金剛乘學人修持原則(上)

法 慈

佛教大乘，有般若乘與金剛乘之別，般若乘屬顯教，金剛乘屬密宗。所謂金剛乘，是從凡夫的苦海，渡至三身佛的彼岸，所使用的一種實踐工具。當然，這也只是一種「筏喻」。它比起般若乘來，要快速得多，也堅固得多。但是，正因為它快速，一不小心就容易翻覆；也正因為它堅固，所以必先付出相當大的代價。如何小心？付什麼代價？那就是無上密乘福德法幢劉銳之金剛上師所揭示我們的金剛乘學人修持的四個原則：

## 一、發 菩 提 心

福德法幢金剛上師開示：「發菩提心：佛事他事，重於個人私事。」

發菩提心，是學佛最起碼的條件。發心小，成就自然小；發心大，成就自然大。發心小的人，只想自度自覺，不想度他覺他，最後雖然也可了生脫死，但不能成佛。若想即身成佛，就要發大菩提心，自度與度他同時進行。

如何發大菩提心？那就是自心如此發願：佛事第一，他事第二，私事第三。金剛乘弟子，若能一切以佛事為重，那末在上師諸佛及護法的加持與護持下，他事及私事自然也能順利成辦。

自覺覺他，自度度他，就是佛事。自度自覺的方法，就是每天依照上師所傳授的儀軌及口訣，精進修持；度他覺他的方法，就是

幫助上師弘法，使金剛乘學會法幢遍豎。

尚未具備上師資格的弟子，弘法度他的事業不能自己舉辦，只能幫助上師弘揚密法。所以凡是上師有何開示，無不恭敬聆受；上師有何指示，無不全力以赴。舉凡灌頂、傳法、布薩、會供、度亡、講經等種種佛事法事，都要踴躍參加與贊助。參加與贊助這些佛事法事，表面上是幫助上師弘法，實際上就是金剛乘弟子所能從事的度他覺他的最好事業。

發心，表現在行動上的，是出力，是出錢。出力與出錢，是發心程度的測驗儀。除非別有用心，沒有不發心而願意出力出錢的人，都有煩惱障及所知障，所以一切努力都為自己，而對於財施、法施、慈施、無畏施的利他事業，都很吝嗇。但同時，每一個人的內心，都蘊藏有菩提種子。所以，如果發現自己捨不得出錢出力，那就要努力播植菩提種子，並善於運用時機與環境，讓它趕快萌發。

地藏菩薩本願經說得好：「捨一得萬報。」我們今天為金剛乘學會出一分力、花一塊錢，表面上看來，金剛乘學會並不給我們一萬倍的回報。但因果循環往往不限於小小的時空裏，捨一所得的萬報也往往不是直接與即期的。須知上師諸佛的加持力及護法的護持力，是無形而不可思議的。

發勇猛心，固然可貴；發長遠心，更是難得。有些人，在皈依

灌頂之前，發心真切，勇猛可佩，但在灌頂之後，有的突然退心，有的慢慢冷淡。這是因為灌頂後業障萌發的一種暫時現象，不必驚慌。補救對治的方法是，如法修持，精進不已，廣種福田，多作布施，漸漸地就會順利起來。如果從此不修，那就會糊裏糊塗地退轉下去，甚為可惜。

## 二、正見正知

福德法幢金剛上師開示：「正見正知：勿著名利，嫉邪見如仇讐。」

所謂正見正知，是由證得正覺者，所指示的正確見解與認知。證得正覺的方法，在於精進不退，如法修持。在證得正覺時，用沒有分別的根本智慧，直觀我空真如，這時的心靈，處於沒有分別思維的狀態，昭昭靈靈，叫做真見道。從真見道出發，再用有分別的後得智慧，遊觀世俗之諦理，這時的心靈，處於有思維的狀態，叫做相見道。由根本智的真見道，到後得智的相見道，所產生的見解與認知，就是正見正知。

正確的知見，是修行的指標，所以四諦中道諦所修的八正道，以正見列於第一。瑜伽修行人，在未證得正覺之前，要依止上師的法訣認真修持，並且常看佛經密續，以佛的知見為知見。

金剛乘寧瑪巴弟子，應有的正見是：受第一級瓶灌頂的，和合於「唯心見」；受第二級密灌頂的，和合於「中觀見」；受第三級智慧灌頂的，和合於「密咒見」；受第四級大樂灌頂的，和合於「大圓滿見」。

既未證得正覺，又不以佛的知見為知見，而對上師三寶起不正確的看法，就是邪見。因為上師是三寶自性的總持，佛是已證一切種智的覺者，法是佛所說的諦理儀軌，僧是修持佛法的行者。若對上師三寶，恭敬供養，可得無量的福報。若不恭敬供養，反而在言

行上多作損惱，便是邪見，會得無量禍報。密乘弟子，對於這種邪見人，應視如仇讐，而默摺遠離。否則若與邪見人親近，行大慈善願，即生罪障。所以貢噶寧波車在金剛乘十四根本墮中第十墮開示說：「明知彼於上師作損惱，於佛法作損惱，並不供養恭敬上師三寶，不知懺悔，反解說邪道之方便，竟與彼親近同行者，即生罪障。」（釋尊規定，非已受戒者，不能閱讀戒條。故此不引戒條，僅將開示恭錄，願諸金剛乘同學注意。）

我們對於迷誤的眾生，不應捨棄慈悲心；對於離名的萬法，也不應具有分別心。但一個人在修行的過程中，為了避免修行的障礙，對於深具邪見的人，在交往上應該予以默摺，在形跡上應該極力遠離；對於外道的書籍，在言論上應該不予置評，在行為上應該避免閱讀。因為此時正覺未啟，慧眼未開，若常接近邪見人，或常閱讀外道書，很容易墮入邪見而不自知。修行人一旦墮入邪見，即使再認真修行，也將徒勞無功。所以當年釋尊及諸大菩薩、歷代祖師等，無不盡心竭力地破斥外道邪見，以減少修行人的外來障礙。

除了外道之外，最易導人墮入邪見的，莫如名利二字。人若貪着名利，就會泯滅性靈，不擇手段，盲目地追求。追求到了，就增加業障；追求不到，也會徒增瞋心。既貪又瞋地，邪見就越墮越深，正覺也就更不容易證得。所以上師告誡我們：「勿着名利」，實在是金玉良言，我們在日常生活中，應隨時注意，不要被名利牽引而迷失不覺。

## ◎念珠零售◎

菩提子念珠（珠頭內為蓮華生大士法相），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。



# 西藏律學之傳入

律樂

印度大乘佛學，由龍樹、提婆至世親，日漸博大精深，其後傳「律學」者，爲世親之弟子「德光」。德光著有律經、菩薩地戒品釋、菩薩地釋、五蘊論釋、百一羯磨論、律經自釋顯名相論、律經釋等。其註說一切有部戒本，解說條文，對後代貢獻甚大。此律學傳入西藏之情形，可分前宏期與後宏期：

## 一、前 宏 期

藏王赤松德真（西元七三〇至七八八年）時，桑耶寺落成，乃請蓮花生大士及寂護（靜命）開光。並派人往印度請「一切有部」之比丘十二人來藏，而以寂護爲親教師，度「薩囊、桑希、毘盧遮那、恩朗勝音、崑龍王護、瑪寶勝、藏善成」等七人出家。此爲藏人出家之始。

其後，請迦濕彌羅勝友、施戒論師等，在桑耶寺中「淨尸羅洲院」傳授戒法。

藏王赤惹巴丁（西元八〇六至八四一年）時，大量譯經，唯律學方面除「一切有部」外，不准更譯他部，防止部派之紛爭也。而一切有部之全數戒本昆奈耶十七事及律論，乃輸入西藏。在前宏期內，由藏王確定僧制，區分僧位師弟三等，各給俸祿。以五戶之租歲給一僧，俾得安心修道，而僧伽律儀自趨嚴謹。次復以「十善道」教化民衆。

此期師法精嚴，最初植基於七衆律儀，再益以瑜伽菩薩大戒，成其大乘，次第井然，奠定西藏真正佛學之基礎。以上屬寧瑪派（

舊派）佛法之前宏時期。

## 二、後 宏 期

西元八四一年至八四四年間，藏王朗達瑪毀滅佛法。出家僧衆，少數避往西康等地，而藏地則處於黑暗時期。至其後四、五代時，西藏佛法，才再復興，其過程可分二方面：一爲藏人赴西康受戒。一爲後代藏王派藏人赴印度求法及迎請印度大師來藏傳法。分述如下：

(一) 西藏滅法時，西藏比丘瑪釋迦牟尼、宇給宗、藏饒些三人逃往西康。並有漢人比丘「紀汪」及「支平」二人亦在康地。「貢巴饒沙」（思明）依此五人出家，受近圓成比丘性，而後從「獅子稱大師」學習律儀。又從「勝稱大師」學菩薩地等。滅法約八十年後，有藏人盧梅戒慧、羅敦自在金剛等十人，於貢巴饒沙處出家，受近圓戒。此十人後來回藏弘法，建寺度僧，佛法乃漸興。此爲前傳佛法由康反哺藏地，構成後傳佛法之一大支。

(二) 「阿里」地方，有藏王後代「智光」，信仰佛法，派二十一人赴印求法，只有寶賢與善慧二人學成回阿里，廣譯經典。後又迎請法護、慧護諸律師，至阿里廣宏戒學。其後，阿里王菩提光，迎請印度阿底峽尊者至阿里傳法。阿底峽尊者又由種敦巴之勸請而往，前後藏弘法，從此佛法大興，形成「迦當派」之鼎盛，於律學悉準印度規矩。

另有拉朵地方，亦有藏王後代「吉得」等，深信佛法，請羅敦

自在金剛之弟子二人至拉梁建寺度僧宏法。此二師又派「卓彌釋迦智」及「達羅童精進」赴印求法。釋迦智先依寂靜論師學律，而後依慧王明論師學密法等。而後返藏弘法，其弟子主要者，即薩迦寶王。此為「薩迦派」之起源也。

此時，另有「瑪巴」赴印求法，依止「拏熱巴論師」等學法，回藏後弘法，有弟子密勒日巴及再傳弟子岡波巴等。此為「迦舉派」之起源也。此外其他新派甚多。

總之，在後宏期內，除由康地傳回藏地之舊派（寧瑪派）佛法外，另有直接赴印求法而構成新派多種，唯律學方面，仍皆依準「說一切有部」之律學及菩薩地之菩薩戒。阿底峽尊者於藏地，即特別判明聲聞七衆與菩薩律儀。降及宗喀巴大士，則詳釋菩薩戒品，條例十八重四十六輕，為後世之準繩，觀其論釋，即知西藏律學之精純也。

在家之學密行人，則以「十善」、「瑜伽地菩薩戒」為戒律之基礎，進而嚴護密乘「三昧耶戒」，不准違犯，以作為「即身成佛」之根基也。

### ◎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。

◎若能繫一心，一切皆能繫。  
若自降一心，一切自降伏。

◎口誦身不行，當得何所喻。  
譬如重病入，空談於藥力。

## 四事業

梵 寺

密宗稱「息、增、懷、誅」為四事業。此四者，屬世間法。學佛之目的，在於出輪迴，而密宗為何有此四事業？此是爲了攝引眾生。所謂：「或以欲鈎牽，繼令入佛智」。觀世音菩薩普門品，也有求男得男，求女得女之記述；可知四事業不只是密宗才有。

息，即息災，謂停止人爲之災害（如兵災、盜賊）及天然之災害（如水災、旱災）。

增，即增益，謂增加福祿財壽等。  
懷，即懷愛，謂使衆人悅意相處。

誅，即降伏，謂降伏魔怨煩惱。

密宗行人，在四事業上，各有不同之法；如大白傘蓋佛母法及二十一度母中之避毒度母等法，均屬息災。黃財神法及長壽佛法，屬增益。咕嚕咕叻法，屬懷愛。大威德法，屬降伏。

而無上密宗之五大金剛，除出世間手法外，各有其四事業之修法。金剛乘學會每年年初之祈福法會，即屬增益法。每年年終之酬恩法會，即屬災息法。

修四事業而得相應後，對佛法之弘揚，有大助益，可使六度、四攝等易得順緣進行。故密宗對四事業雖不視爲修行之主要目的，但在弘法利生上，則視爲一有效之助緣，而加以修習，且有特定之型式；修息災法時，於東方佈置圓壇，以白色供品爲主。修增益法時，於南方佈置方壇，以黃色供品爲主。修懷愛法時，於西方佈置半月壇，以紅色供品爲主。修降伏法時，於北方佈置三角壇，以黑色供品爲主。修此四事業時，要以實踐佛法、利益大眾爲前提，如此才能得到師尊之加持及護法之護持。否則，捨本逐末，遠不如老實念佛矣。此爲密宗行者所當明辨者也。

# 「釋迦成佛」之顯密看法

法 樂

## 一、聲聞乘之看法

我們的導師，從發菩提心，進入「資糧道」起，經三無數劫集積資糧，並以百劫達成三十二妙相、八十種隨形好之因；其最後生，為淨飯王一切義成王子，出家修道，直至降魔，皆屬「資糧道」。於中夜入定，入「加行道」、「見道」、「修道」，後夜明相始現時，證「無學道」而成佛，名號為「釋迦牟尼佛」。故在小乘之觀點，釋迦佛是此輩於金剛座上，一座成佛。小乘不承認報身佛，也不承認有菩薩之「十地」理論。

## 二、般若乘（顯教）之看法

我們的導師，從發菩提心起，由資糧道、加行道圓滿第一無數劫；由初地至七地，圓滿第二無數劫；由八地至十地，圓滿第三無數劫。其最後生，於色究竟「厚嚴天」入「金剛喻定」，於此相續生起之第二剎那，證得法身與報身而成佛。其報身安住於色究竟天，而其化身乃於人間示現十二相（或八相）成道。大乘承認有報身，且有十地之建立。而報身佛唯居色究竟天。

## 三、金剛乘（密宗）之看法

密宗分有作密、修密、瑜伽密及無上瑜伽密四部。其對釋迦成佛之看法，亦有不同：

(一) 作密與修密之看法，與前述之般若乘相同。

(二) 瑜伽密之看法：

我們的導師，從發菩提心，積集資糧。至生為淨飯王一切義成王子，出家修行，至尼連河側苦行，時為十地菩薩，後入「徧空定」，諸佛以彈指聲起其定，其異熟身置河側，而引菩薩之意生身住色究竟天，以冠灌頂後，現證五種菩提，而成圓滿報身「大毗盧遮那佛」。既成佛已，現四神變，以化身往須彌山頂，傳「瑜伽續」。次來人間，入前異熟身而示現降魔、成佛等相。以上為佛密論師所說。另有慶喜藏論師之說法，則認為我們的導師，從發菩提心，經三無數劫積集資糧，至十地菩薩，其最後生，於色究竟天，入「徧空定」時，諸佛彈指起定，經冠灌頂後現證五種菩提，而成圓滿報身「大毗盧遮那佛」。既成佛已，現四神變，以化身往須彌山頂，傳「瑜伽續」。次示現降生人間，為淨飯王一切義成王子，演十二相成道。故瑜伽密對報身佛之看法，類同於般若乘，唯須經冠灌頂才成佛。

(三) 無上瑜伽密之看法：

「智足論師」及「聖龍猛論師」認為：我們的導師由發菩提心起，經三無數劫積集資糧，其最後生，於色究竟天為十地菩薩時，入「徧空定」，諸佛彈指起定，為灌第三智慧灌頂，令修現證菩提之次第，起「清淨幻身」後，再灌第四級灌頂，最後，入金剛喻定，永斷下下品所知障，得無學道「大金剛持」位而成佛。此圓滿報身「大金剛持」住色究竟天，而以化身示現人間十二相成道，此中於尼連河側示現成佛時，亦須經第三、第四級灌頂。故在此看法下，顯教雖能修至十地，但要成佛還須經無上瑜伽密之第三及第四級之灌頂。

四在無上瑜伽密及一些顯教之經典中（如法華經），尙有最深之看法：我們的導師，在法界中，無始以來，早已成佛，本無多劫修行之說。於光明空性法界中，佛身與佛智，遠離分合。三世諸佛，爲諸有情，隨其心意，示現不可思議化身，使有緣者，證入菩提。

#### 四、結 論

釋迦之成佛，各宗各派有不同之看法，其所以如此，係依所化者根機之不同而異。各依其契合之經續，建立起成佛之道，故各派間勿執著而不化。

#### 曼 茶 羅 室 吟 草

蓮華慧尊陳毓煦

庚申年浴佛節翌日，銳公上師俯允香港總會弟子懇賜二級灌，由臺分會暫返主持，時適懸一號風球，繼升三號，氣象極劣，天文台屢警即有暴風雨侵襲，誰料當師蒞港後，風突轉向，驟變晴空，謹呈截句頌 德志喜！

風頭更掉速，兩腳避匆匆。師信堪能也，安禪制毒龍。

金剛乘學會擴遷北角大廈新址開光志慶並呈銳公上師覺正

學會號金剛，燈傳無盡光。有情咸覺度，真諦廣宣揚。桃李千枝秀，梅檀一味香。蓮師家業重，唯願共承當！

## 己未七月

### 台灣十日行

梁隱盒

#### 港台空中

鬢髮蕭疎老病休，塵心羞逐少年遊。  
長空倦鳥周流望，望裡雲山鎖海樓。  
偷得勞生幾日閒，炎燭天氣與闌珊。  
僕夫征馬踟躕步，故里臨眺未許還。

#### 南投路中

蕉林蔗陌好風光，悔不生爲田舍郎。  
十萬買山錢未得，老農老圃問何妨。  
一泓碧水活魚塘，五畝新田舊稼莊。  
設想浣花溪畔路，杜陵歸去讀書堂。

#### 台中港

防風林築地三頃，防沙樹種百萬株。  
堤邊七級游魂塔，枯骨人言有戰俘。

#### 捐助本刊芳名

（出刊前臨期捐助者登下期）

伍仟元：隱名氏 貳仟叁佰元：陳光華 壹仟貳佰元：楊鴻基 壹仟元：許正宜 林瑞錡 林弘蘭 林蘭英 黃于誠 謝昭英 伍佰伍拾元：鍾展文 伍佰元：隱名氏 黃淑斐 黃執虔 蔡影輝 肆佰元：王俊雄 叁佰元：胡勵真 林崇安 蔣韻全 曾馨儀 楊文光 貳佰元：林哲用 羅中林 廖麗珍 蔣金山 陳福治 謝東震 吳周幼 王歡菊 壹佰伍拾元：陳祥煌 壹佰零捌元：林亮夫 壹佰元：陳玉蛟 顧孟坪 林子卿 鍾棣湘 孫家玉 許火土 尤福祥 徐進夫 林瑞鑫 賴耀星 洪居福 葉雪娥 鄒慈雲 陸拾元：張永昌 伍拾捌元：楊平吉 印工：周樑生 周楊育芳 周玲華 周于焜 周宜德合捐 壹仟元：爲父五十延壽祈福 貳佰元：尙清山 黃文淵 林浩旺 何玲芳 陸佰元：董蔣明香 貳仟肆佰捌拾元：台中金剛乘學會。



- ◎密宗祖師史略
- ◎密乘法語摘錄
- ◎西藏密法淺說
- ◎密宗靜坐法專欄
- ◎密宗問答
- ◎學密見聞、學佛小感
- ◎戒律、因明、教史、哲理研究等

### 一個相應的事

柯萬成

香港北角新精舍，是虔修咕嚕咕叻法後，相應而購入的。

洗衣街之舊精舍，買於西元一九六六年，地方較狹迫，隨着會務的擴展，會員的增加，漸見不敷應用。早於一九七六年前，便有擴展精舍之議；那年（丙辰年），上師帶同黎日光朝寧波車於尼泊爾，提及擴建精舍事，獲得寧波車首肯；回港後，一度曾覓得百德新街一處住宅，後以因緣未熟作罷。己未年（一九七九年）正月，黎日光師兄見議同人虔修咕嚕咕叻法，擴建新精舍及籌建咕嚕咕叻殿事，同人反應熱烈，遂以該月（正月）的廿五日空行誕為開始，以後逢每月之廿五，列為例行法會，冀望早日相應完願。

到七月孟蘭法會時，新精舍即下訂購入。前後不過七個月，修法七壇——咕嚕咕叻法之相應，其疾速也如此。

其後，八月交樓，裝修六週，十月開光，精舍新遷，前後不過一年，辦事之疾速也如此。可見憑諸佛菩薩之護持，各會友同心合力及堅宏大願下，無上密乘之事業必能達成，弘法利生亦必可圓滿。

### 新會址開幕與佛壇設計零記

邱紹廉

新會址開幕，並舉行灌頂，參加初灌者中有一對夫婦，真正是從千里外，為求法而來的。他倆就是杜維屏先生夫人，（是杜維善先生之兄長），早歲移居美國，並在美金融界從業多年，業務甚為繁忙。與親弟通訊中，早已仰慕密法，但苦無機緣。適遇時機，暫將業務卸下，專程到港，受灌頂，並隨劉上師習靜坐法。上師亦體諒其求法心切，特別抽時間給予講授示範。並隨赴臺，以期多聞薰習，因知此會一過，後會何期？把握良機，加緊學習，懇求解脫之誠心可見矣！

開幕之日，各友會紛紛惠贈花籃致賀，如三輪、法相、世佛同學會……等，遠處臺灣各市之兄弟會均有所贈。

諸佛壇前，花團錦簇，五色繽紛，芳香撲鼻，嘆為盛觀！

新會址所處，座西南朝東北，面向維多利亞港，下臨車水馬龍之英皇大道；不遠處為北角碼頭。水陸交通稱便。

而大廈管理嚴緊，全座低層均從事正當行業，免去舊址聲色之繁囂，使會眾進出會所，均有安祥之感，實在重要。

最初設計新址之議，欲仿古制，但因場地……種種限制，改計劃以光彩為主，顯出密乘之特有氣氛。

在蓮師主壇頂，有一五彩透光之壇城，中懸一

咒輪。

無量壽佛壇及咕嚕咕叻壇，以主尊之標幟，殿飾為主，作立體壁飾，色澤鮮艷；再由各壇前之水晶燈影映之下，輝煌燦爛，頓成奇觀。

先靈壇之擺設，座位加大，數目較舊增加三倍，使人有莊嚴感覺。

佛壇前均陳設寶物八供，及常供之花果等。壇下置有跪墊多個，上敷立體車花之錦套，實用悅目。從大門進入，左門為洗盥間，右門入廚。再行之右壁則有壁櫃，上置書籍，而不為放鞋處。櫃外貼牆紙；視之與他牆顏色無異，如是初來者均不察，但旋即會讀嘆此設計善用空間，且利便甚大。

會廳中有四柱，無法將之遮閉，初議外圍浮彫以飾，耗費不貲。而願舊址有許多告示板之設，均無法安置，乃善加運用，圍以新壁報欄（柱報為實），各柱所佈內容不一，可謂面面壯觀。

各柱之近頂處則設小龕，安放諸立體佛像。此等像均於舊址受供奉者。在此廳中坐，仰瞻諸尊，甚感安祥。

因有舊址之經驗，故在新址特安裝冷氣機五部，並加強抽氣扇之作用，安裝五部外，並在主壇座位下暗裝一部，以備香火繁盛之際；不致煙迷淚眼。百葉簾亦改用最新式者，使用方便，又不妨礙冷風及抽氣。

最特殊之設備為焚寶爐，鑑於舊址，逢大法事如清明、孟蘭盛會，眾孝思子弟；紛紛焚紙衣冥鏹，不准亦礙人情，但煙火燎繞，實在危險，且有害公德，故特費鉅資，設一有抽氣及冷卻作用之大爐以備用，今歲清明法會，已見功效，可謂設想週全矣！

in black and white for he worried that those who practised by written instruction might easily make mistakes, particularly in connection with the postures. Since all the instructions were given free of charge, the writer preferred a face-to-face instruction instead. It was subsequently on request that the writer dictated the instructions, which were recorded down by his students. Afterwards, "A Brief Introduction to Tibetan Esoteric Meditation" was published, and a total number of 6,000 copies were sold and the readers distributed over the states and N.E. Asia.

It is maximatic that "you learn while you teach", and the present writer has developed deeper insights while steadfastly practised meditation. Consequently, the writer has made constant revisions in his meditation instructions. Furthermore, new lecture notes would be distributed when new course commences whether in Hong Kong or Taiwan. Here, the present writer wants to extend his appreciation if comments could be made by all concerned so that improvements and amendments could be duly made.

#### V) NOTES TO STUDENTS INTENDED TO PARTICIPATE IN MEDITATION CLASSES

There are three "musts" and three "not required" for those who might be interested to take part in meditation class:

- (A) Not required to join the H.K. Vajrayana Esoteric Association as members before meditation is taught. The sole aim is to publicize and promote the understanding of the benefits of meditation.
- (B) Not required to pay fees in any form. The fees are met by the funds donated by members of the Association.
- (C) Religious beliefs not required. Meditation is originally the supreme esoteric tools, if one receives initiation and practises, accomplishment can be predicted. Since the Association aims at opening meditation to the public non-buddhists are welcome to participate.
- (D) Students must practise as instructed. The esoteric meditation theory would be explained during the first few sessions. In case if there are queries or objections, they are welcomed for discussions. Once the problems are solved, students must practise both in the session and at home.
- (E) Full attendance must be observed. The sessions are divided into theory and practice and all sessions are therefore inter-related. Absence in any single session shall render the whole course disconnected. There must not be late comers or early departures. Otherwise the instructions thus obtained would only be disjointed and would easily lead to misinterpretations.
- (F) Students must practise with great patience. An ancient guru remarks, "far-reaching patience is difficult to obtain". Confucius says, "If a person fails to cultivate patience, he cannot become a primitive doctor". Thus patience plays an important role in any undertaking.

According to the writer's experience, some people practised meditation in order that their illness could be cured in a day's time. Obviously all of them would be disappointed because the curing effect needs time and patience. For those who are free from illness should practise daily. If they are preoccupied with their affairs, they might consider daily and constant practices as boring, and thus their patience dwindles. However if students can practise in strict accordance with the specified instructions and adopt the correct posture, daily 40 min. meditation may prove fruitful in a hundred day's time. Illness might be cured or improving and the healthy students would be added with greater strength.

#### IV) WHY WAS THE ESOTERIC MEDITATION TECHNIQUES OPENED TO THE GENERAL PUBLIC?

According to Tsongkapa, esotericism could be categorized into majestic esotericism, tiny esotericism, general esotericism, concealed and obvious esotericism, master esotericism, instruction esotericism and naive esotericism and so forth. What is most important and common to all these "esotericism" is that yogi most obtain, prior to his practice, a personal briefing by the guru on the detailed and specific instructions. Such personal delivery of instructions is in fact synonymous with a made-to-measure suit. However, the secret nature of esotericism is confined only to the esoteric students who are not permitted to communicate what they have acquired with others for it might cause harm to those who have not received detailed instructions. If any yogi works hard in studying esotericism and really puts into practice what he has acquired, there is no doubt that his guru would not bestow on him more of the secret doctrines.

Meditation comes under Nyingmapa's supreme yoga esotericism in which permission for practising meditation could and only be sought through the (2nd) esoteric initiation because it involves the exercising and purifying of the prana, nadis and wisdom drops. In accordance with Tibetan esoteric regulations, only those who have received the (first) vessel initiation and subsequently obtained accomplishment through practice, would be eligible for consideration to receive the esoteric initiation. Since meditation is becoming more wide-spreading in China and yet most people are deprived of the benefits that may be acquired through esoteric meditation. Having such idea in mind, the present writer subsequently obtained the kind permission from His Holiness Dudjom Rinpoche (i) to open the esoteric meditation to the general public. Dudjom Rinpoche is the writer's guru and is at the same time head of the Nyingmapa. He is at the present time, the eighteenth reincarnation, as prophesized in his biography written by Guru Rinpoche. Followers of Dudjom Rinpoche scatter overseas and there are Dudjom Associations in the states and in France. Should any disciples derive benefits from the teachings by Dudjom Rinpoche, tribute should then be honoured to His Holiness!

Meditation has been open to the public in the Hong Kong Vajrayana Esoteric Association. Each course comprises eight sessions which meet weekly. The first four sessions serve as detailed explanation on theory and the remaining for sessions concentrate on instruction of practice. Subsequently, eight sessions were curtailed into six sessions. Hitherto, twenty-four courses have been offered and those attended amount to over thousand. In addition, the present writer offered on request, courses on meditation and practice in the Tai Kok Monestary in New York, Nam Shen Monestary in Toronto respectively. People attended amount to sixty. Subsequent courses were offered in Taiwan, the first course was conducted in 1974 in The Bodhi Assembly Hall, two hundred and fifty people attended; and the audience was divided into two separate groups. The second course was conducted in 1975 at Taipei Telecommunications, Station and the third being in 1976 at Taipei Recreation Centre. Another course was organized in the Ling Shan Monestary in Central Taiwan, those attended amount to one hundred and fifty eight. All courses were completed within six sessions.

Note(i) Rinpoche means jewel. In ordinary usage it is equivalent to guru.

It is important that each course be consisted of six or eight sessions for meditation places immense emphasis on posture, otherwise disruptions might easily occur. Thus great care is being placed on rectifying incorrect posture, which is to be followed by repeated demonstrations. Students are advised to consult the instructors if subsequently they encounter any problems on meditation. When the present writer was still in Hong Kong, he was invited to make demonstrations on television screen, but the invitation was turned down by the writer as he was in the opinion that postures could not be checked through television screen. In fact, the writer was then not willing to list out the instructions

known as Esoteric Initiation which focuses on purifying and concentrating the yogi's secret prana, nadis and wisdom drops. The third stage is the Wisdom Initiation. It purifies and concentrates the yogi's prana, nadis, wisdom drops and together with wisdom, they can be made use of quite readily; for example: the glimpse of white light that radiates from between Sahayamuni's eyebrows; thus accomplishing Sambhogakaya. The fourth stage is known as the Word (symbolic) Initiation which aims at purifying the yogi's mind, from consciousness to subconsciousness and even to discriminating consciousness, thus accomplishing Dharmakaya.

The introduction of Esotericism into China was thousands years later than that of Hanayana. It was not until during Kai Yuen reign of the Tang Dynasty that Su-abhaya, Vajrabodhi and Amogha Tripitaka brought into China the Vajrayana doctrines. They were subsequently known as the "Three Saints of Kai Yuan" and this served as the rudimentary stage. At that time creative, practical and yoga esotericism were being introduced in order. It was during this time when the Japanese monk Kung-hai (later known as Hug-fa when he returned to Japan) came to China for Buddhist doctrines. Tripitaka ordered his disciple Wei-kuo to deliver all stages of esoteric teachings. Thus yoga esotericism spreaded far and wide in Japan, known as Eastern Esotericism. Shortly after esotericism was introduced into China, Buddhism was facing the man-made calamities created by Tang Mu-chung who intended to destroy and uproot Buddhism. Consequently esotericism and buddhism were on the same boat.

Buddhism did not flourish in Tibet not until the Tibetan King who married the Tang Princess Wan Sheng as his queen. It was later who Gyalpo Trisong Dentsen who invited Guru Rinpoche to Tibet that Vajrayana started its roots. Guru Rinpoche, the first Vajrayana guru, was born to be Sambhogakaya buddha on a lotus. His sect was known as Nyingmapa, meaning ancient and the Chinese called it as the Red sect. Nyingmapa places much emphasis on strict observances and many yogis attained enlightenment. Later, Naropa studied under Guru Tilopa and obtained the accomplishment of the River Nile Great Mudra. His sect was known as Gajupa, meaning sect-commandment. This sect was subsequently expounded by Milalepa who performed many miraculous acts. Since the religious costume is white in colour, Gajupa was later known as the white Sect in China. Dala Lama inherited the teachings from Guru Atisa, concentrated on the spreading of the doctrines; he advocated strict adherence to commandments and the union of politics and religion. This sect was known as Galupa, meaning novel. The followers of Galupa were yellow costumes and it was later known as Yellow Sect in China. These three are the most prominent among Vajrayana sects. The spreading of esotericism was temporarily disrupted, until the Mongolian Empire was established in China. Since Mongolia was next to Tibet, they shared the same religion. The Yuan Emperor appointed Basepa as the Head Priest and thus esotericism once again started to take roots in China. "The Esoteric Cannon of Mahayana Principles" was the then esoteric text, but this script was only confined to the royal elite and therefore the text was not introduced wide and far. The first Ming Emperor was a monk of the Huang Ko Monestary before he became the emperor. He once prayed before Cunda Buddhisattva and when he became the ruler, he was afraid that others might follow suit. As a result, esotericism was prohibited for common preaching. After the founding of the Ching Dynasty, Emperor Yung Ching offered the palace where he used to live when he was still a prince for the spreading of esotericism, this palace was later known as Yung Hua Palace.

Subsequent emperors were pleased to be addressed as Lord Buddhas and even Empress Dowager also adopted this way of addressing herself. However esotericism was still much limited to the royal elite and it as a taboo to ordinary people. It was not until the establishment of the Republic of China that esotericism was permitted to be spreaded and practised among the ordinary people. Unfortunately due to the frequent political upheavals that took place for years, translation of esoteric texts was still found to be insufficient, despite the hard work of the great scholars. A major part of the Chinese people, the esoteric teaching of attaining buddhahood during one's life span is still very much an alien concept. Although there are translations and interpretations of the Supreme Vajrayana texts within the Pitakas, most Chinese people are grossly ignorant of their existence.



voices, the nose being attracted by scents, the tongue tastes and the body comes into close contact with the external world. Even if a person is not disturbed by these rough thieves, he is likely to be irritated by the refined thief (i). Consequently disturbance of all sorts come in. Only when one obtains tranquillity that wisdom can be cultivated and only when disturbance is severed that disableness emanates.

"The Sutra of the Sixth Patriarch" says, "Buddhism that exists in this world leaves not the earthly connections". Thus we are cognizant that Buddhism is positive and not negative. It is aiming at purifying the world and put it in modern terms, commandment, tranquillity and wisdom can be explained as:

Commandment – it relates to deeds. Through strict adherence to the commandments, we could adjust the wrong to the righteous and differentiate between good and evil.

Tranquillity – it relates to physiology; to control the rough by the refined, promoting faster metabolism.

Note(i) refers to dharma, it implies the events that took place in the past, that are taking place and which would take place and the events one has to face at this moment.

Wisdom – it relates to psychology; a choice between ignorance and wisdom, revealing the divergence between blur and enlightenment.

Therefore, it is the adherence of commandments that lead to the emanation of tranquillity and it is tranquillity that gives rise to wisdom. In other words, meditation can be described as the means leading to the attainment of buddhahood, and the supreme Vajrayana meditation which enables one to attain buddhahood within his life-span deserves more elaborations.

### III) THE ORIGIN OF VAJRAYANA

Esotericism was taught by Sambhogakaya Buddha. It implies that utilizing esoteric tools, an ordinary person can attain buddhahood. As a Chinese proverb goes, "If you want to find the way down the mountain, you should consult someone who has himself got such experience". And yet the attainment of buddhahood cannot be achieved "in short intervals; thus, esotericism is divided into four stages: Creative Esotericism," "Yoga Esotericism" and "Supreme Yoga Esotericism". As the name implies "Creative esotericism" denotes the yogi concentrates on how to "create" (i.e., furnish) the altar (mandala) and adhere to it for observances. The deity he visualizes is known as Yi-dam who is just in front of and facing the yogi. The yogi then begs for accomplishment. It is known as "begging for accomplishment from the partner (Yi-dam). It is believed that the yogi could get enlightenment in seven lives' time. "Practical esotericism" refers to the yogi who really carries out the ritual observances. He visualizes himself to be identical with the Yi-dam and begs accomplishment from the "master". It is supposed that enlightenment could be sought within five lives' span. "Yoga esotericism", yoga Sankrist, means fusion, it stresses the observances and visualization on mandala, the moon disc, the world-syllable ( ), the yi-dam and the visualization of Yi-dam entering into oneself and then oneself dissolves into the syllable etc. in order to obtain unification with the yi-dam. Enlightenment could be sought in three lives' time.

The "Supreme Yoga Esotericism" which enables one to attain buddhahood within one's life span is sub-divided into four stages or four different levels of initiations. Initiation is the process in which a guru, who has inherited the various linkages on the one hand and he has accumulated Virtues on the other, delivers dharma (teachings). The first stage is known as Vessal Initiation, which aims at purifying the six senses – eye, ear, nose, tongue, body and mind. In addition, by making use of the various esoteric tools, ordinary people could be transformed into the yi-dam and accomplish Nirmanakaya. The second stage is

# TIBETAN ESOTERIC MEDITATION -- A PRACTICAL ANALYSIS (II)

BY  
LAU YUI-CHI  
TRANSLATED BY  
CHAN SING-CHAK

## II) MEANING EXPLAINED

Dhyana, Sankrist, comprises two meanings. Chinese people adopt only its pronunciation but no explanation or interpretation of the meaning is ever made.

We can analyze dhyana from two angles, theory and practice and they are complementary with one another. As Avatamsaka Sutra indicates, "There are no repulsion between different things. Thing and principle reinforces each other". We should understand the underlying explanation of the theory, otherwise, it is easily prone to superstitions. However as Sakaymuni remarks, "Mere saying that one desires to eat cannot satisfy hunger". Thus, it is equally obvious that it would be pointless if one adheres only to theories without putting them into practice.

Practice refers to the carrying out of what has been instructed and what to be practised. Although posture poses as an important factor, a thorough understanding of the theories should not be neglected.

Meditation is the common practice made use of by those people who are aiming at worldly achievement as well as enlightenment for tranquillity pacifies and mind and nurishes the spirit, thus enabling the yogi to obtain immense strength as well as longevity.

Our traditional Chinese breathing exercise embodies the cultivation and nourishment of tranquillity, which is beneficial in the promotion of health and the prevention of diseases. In general there are four classes of exercise known to human being, (1) walking, it is the movement of the lower limbs. (2) stationing at one spot (3) to sit on a fixed object, thus fixing the muscles. (4) Lying down on one's back, with all the muscles being relaxed. However, the sitting posture is particularly suitable for breathing exercise because concentration of mind is difficult to obtain while a person is walking or standing; when he lies down, his body and spirit are easily got blurred. Tranquillity can only be obtained when a person is in the sitting posture, thus the name meditation is derived. The main purpose of meditation is to regulate blood circulation, to prevent diseases if one is free from diseases; to cure the diseases if one feels ill. Patient practice would undoubtedly lead to efficacy.

Buddhism attributes commandments, tranquility and wisdom as the three basic learnings; in fact they are the targets for buddhist disciples: commandment requires determination, while tranquillity and wisdom are the foundations towards enlightenment. The question of how to obtain them poses as the main debate. An ordinary people is subject to the temptations of the "six thieves" -- material, voice, scent, taste, contact and dharma. The former five are rough thieves: the eyes being tempted by materialism, the ears hear to voices, the nose being attracted by scents, the tongue tastes and the body comes into close contact with the external world. Even if a person is not disturbed by these rough thieves, he

## NYINGMAPA CENTERS

- 1 YESHE NYINGPO  
19 West, 16Th St.,  
New York City,  
N. Y. 10011,  
U. S. A.
- 2 DORJE NYINGPO  
NYINGMAPA MEDITATION CENTER  
22 rue Burq  
75018 Paris. FRANCE  
Tel: (01)606-09-43
- 3 ORGYEN SAMYE CHOLING  
ST. LEON SUR-VEZERE  
24290 Montignac  
Dordogne. FRANCE.
- 4 NYIMA DZONG  
CHATEAU DE SOLEILS  
F-04120 Castellane. FRANCE.  
Tel: (94)769088
- 5 DZOGCHEN ORGYEN CHOLING  
TIBETAN BUDDHIST MEDITATION  
AND STUDY CENTERS  
76 Princess Road,  
London NW6. England.  
Tel: (01)624-8246
- 6 ORGYEN KUNSANG CHOLING  
TIBETAN NYINGMAPA  
MEDITATION AND STUDY CENTER  
111 rue de Livourne  
Bruxelles 1050 BELGIUM  
Tel: (02)648-14-07
- 7 ORGYEN KUNSANG CHOLING  
CENTER  
24, Korinthias  
Ambelokipi  
Athens. GREECE.
- 8 MAHA SIDDA NYINGMAPA TEMPLE  
East Hawley Rd,  
Hawley, Massachusetts 01339, U.S.A.
- 9 BUDDHAYANA FOUNDATION  
15 Main Street  
Marion, Massachusetts 02738, U.S.A.  
Tel: (617)748-1695
- 10 ORGYEN DORJE DEN  
7036 Balsam Way  
Oakland, California 94611, U.S.A.  
Tel: (415)654-3861
- 11 TIBETAN NYINGMAPA  
MEDITATION CENTER  
2425 Hillside Ave.  
Berkeley, California 94704, U.S.A.  
Tel: (415)549-1618
- 12 ORGYEN RIGZIN CHO-KOR LING  
775 E. Main Street  
Ashland, Oregon 97520, U.S.A.  
Te.: (503)482-0693
- 13 NYINGMA INSTITUTE  
1815 Highland Place  
Berkeley, California 94709, U.S.A.  
Tel: (415)843-6812
- 14 DUDJOM ASHRAM  
VAJRAYANA ESOTERIC SOCIETY  
Flat 6/F  
700-702, Kings Road  
North Point  
Hong Kong.
- 15 DUDJOM ASHRAM, TAIWAN  
VAJRAYANA ESOTERIC SOCIETY  
3Rd. Floor, No. 17 Alley 330,  
Tun-Hua S. Road,  
Taipei, Taiwan (106),  
Republic of China.



གསལ་སྤྲུལ་གསལ་དོན་གྱི་ཐོག་ལ།

VAJRAYANA QUARTERLY, NO. 4, AUGUST, 1980.

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



右圖：密宗法器：曼達盆與加巴拿