

附錄二

金剛乘禪修之四基礎(加行)

我們已經從哲理、傳統及修法的觀點討論了禪修，但在此則以實修方面為最重要。西藏的舊派而新派都一致認定這些是修習密法的極珍貴預備前行。此主題分為五部份(來談)：個別地論及這四種加行，以及(論及)他們之間的相互關聯。

A. 皈依

在佛法禪修之整個體系中，做皈依是修法之開始，而在聞(或讀)慧及思慧之後。大部份東方的佛教徒的缺點是在於，他們尚未發展此二種智慧，就先做皈依了。佛陀並未接受他人為弟子，除非該人已經略知其教示。實際上，來找他的人，他都先親自教導，然後才收他們為弟子，並且總是叫他們要研習及徹底了解他所教的。他並不偏袒盲從，在《法句經》內我們可見有許多關於這一點的指示。佛陀提到說，接受佛法教示的有兩種人：一種是「從信行」，感受佛陀的偉大慈悲而立刻信受其教導，另一種則不先皈依，而是先研習其教示，一如許多西方人的做法。(世尊) 証覺(世尊)宣稱說，「從信行」他較喜歡後者一類。這是佛教的一個極為重要的特徵，使之特立於其他宗教之外。在佛教裡，鼓勵發問、求知，開展智能；這是與其他有宗些宗教迥異的。

西方人士經由閱讀經文之譯作而學了許多佛法之教示。當我聽到亞歷山佐·大衛尼爾夫夫人為蘇誠佛教會議所作之開示，我感到十分羞愧。表面上，她在讚美華人，但我認為實際上她的演說帶著最犀利的批評。她說，「很幸運的，所有華人都信佛教。甚至所有的小孩子們以及一無所知的鄉下人都讚美佛陀。在西方就不一樣了。那兒少數人是佛教徒，但其中有許多是學者及哲學家已經研讀了佛陀的教示之。」

大部份華人对佛陀的信仰只是認為他是某種神明或精靈。他們拜佛一如他們拜閻台或任何其他神明。他們大多不知敬神而皈依佛陀有任何差異。在西方人他們在成為佛教徒以前，先獲得(对佛法之)知識；這真是太好了！

在三種智慧之間，做皈依屬於修慧第三種之。

1. 皈依之預備

2. 小乘。應先研習小乘經典，並体認世間存在之十分可怖及危險之種種情況，而了解(例如，巴利經文學會所出版的)後，就會了解人生之境遇種種。不論貧富強弱，在此娑婆世間是充滿危險的。經由研習四聖諦以及觀察它們在我們生活中之應用，許多以往未曾察覺之痛苦都被認知了。並且，(個人) 或(宇宙) 實相 P.1

人生觀根據著對頭二聖師之觀察。為了達此目的必需皈依三寶。

而在東方有許多人的依(佛法)但未先了知此世間之種種危險。其實,依我的經驗當他們參
觀寺院時他們是在尋求享受而非因了知危險。在寺院內,尤其是在富裕的內,他們可以
得到世間最好的招待,並同時享有近乎精神上的享受來欣賞他人或成就的真相。在中國
寺院內有依訪客之社會地位而分等級的待客處——有些是在主要建築之外,陳設簡陋;
而其他的則處於庭院深之中,雅緻極了。待客的茶水也依身份而有別。

陳先生站起來,扮演了一下。裝做是一位接客僧,他忽然粗聲地喊,「奉茶。」這,他說
明,「是窮人而下的命令,而侍者便知是要供最下等的茶。為那些身份中等的人們——」
同時陳先生客氣地笑著,——「命令就是,『請奉茶,』因而那樣的人們會接到中等的茶。
愉快地笑著,他以優雅的聲音喊道,『請奉上好的茶。』這是為社會地位最高的客人。
尊者插說,「他們必須知道他們是得到最好的。」瑜伽士說,「這是我的好運,讓我
能總是以最好的茶招待他們。我剛說了這些,因為他們應當了解當這些人去寺院
時他們是怎麼想的,即使是去做的皈依。」

還有,在中國人們提及兩種享受:「清福」與「紅福」。清福是享受登臨山頂,拋去塵慮,
與僧尼論道,並欣賞園遺之優美、孤獨與寧靜。「紅福」是指世間享受,例如飲食或男女。
不論人們是偏好前者或後者,他們從未思及人生之短暫,或何時可能死,或疾病、衰老等
之。雖然他們不思及這些事情,他們(的处境)正如被獵人的箭射得遍體是傷的鹿。
即使到寺院中想要出家的人也可能被好好地招待,食品豐富,好床,窗外還有美景。中國
的寺院通常建於有名的山上或附近,並且擁有很多地及佃農來支持他們。

在目前的中國政權之下,則非「擁有」而是「曾有」。

訪客並不需要由自己家中帶來食物,像藏人之間通常要做的那樣。可見所有這些都是
很舒適的,並且缺乏了真正顯示小乘之出離精神。當然,不是所有的和尚及寺院是像這
樣的,然而這種情況確實是十分普遍。

我們應當將做的皈依想成像是一群小雞擠在它們慈母之翼護下以面對凶惡的環境。
或者思及西藏難民當他們由共產黨控制的家鄉逃到印度,在那兒得到許多安慰,但
也同時憶起曾避開的種種大危險。我們應當如此思及此世間及做的皈依。

如果不如此認為,則皈依並無意義。甚至有些比丘也缺乏對做的皈依的正確觀念。
真正的導師是正法,但他不皈依正法,而是只為了得到富有的施主,美食,好名聲,等來出家。

如果他們的師父命令他們去山上的禪房久候，他們不寧於從命；但若有施主請他們來訪，馬上他們就去了。俗人也有時認為這些皈依是免於世間煩惱的確保，因此做皈依以求生意興旺、求發財，求子，或求好姻緣。這並不是真誠地皈依三寶。以上所述可說是皈依之消極面：一個人必須^親見到輪迴（究竟）中的所有危險纔能真正想要逃離出來。更有進者，這個理想必須在心中堅持著。

b. 大乘。經過大乘中空性之昇華，行者發現了一種人生的積極轉化或成佛之善緣。如果行者尚未証達此種昇華，但已修完十乘前行，則虛自問：「現在我已免於煩惱之苦痛，接著我應當做甚麼？」在此階段，行者應就教於很有（修行）經驗的老師。

我的師父，太虛大師，寫過一本書，其標題為：佛教徒應公開宣稱（自己是佛教徒）。此作之要點在於此宣說：「現在我已成佛教徒，而已有很大的轉變。例如，在皈依之前，我抽煙嗜酒——但現在已戒了。我向大家宣告我的人生已經改變了，並且我會努力使自己不再像一個未領受佛的教導的普通人。」

在究竟來說，大乘之目標並非求由痛苦解脫，而是養成一如菩薩的德行，並以自己之成就來救渡其他（眾生），即使因之而自己受苦。

在中國，通常去親近一位上師時，就要說，「我猶如一塊璞石，請加以雕琢及研磨。」做為皈依之比喻，我們可以設想一位魔術師之點石成金。像這樣的轉化能在一個人領了皈依者的性格上發生。

c. 金剛乘。傳統上，除非已領過顯教之皈依，是學不到任何密法的。但在西方有些密法經文已經公開印行，而任何人想讀就能讀到。經過這些閱讀，可以找到評定佛法的優點以及一些好的果位方便（例如，參閱牛津西藏叢書）。

將以上之比喻再加以推廣，我們可以說，「現在金石已度或金的佛像，由於做了金剛乘之（四）皈依。」

如果一個人有成佛的高目標，則首先他或她應早早徹底出離世間之所有，並且皈依四寶（在佛教密宗中，皈依上師在皈依其餘三寶之前）。這樣子皈依的人就不會像普通人那樣舉止：向一位仁波切獻上哈達（表敬的白巾），跟著他唸三遍，就趕忙離去了。很多外國學生花錢（贖行）來見我，然後，已經訂好了回程的機票，向我求皈依。頭一點，我並非一位上師，其次，有這樣心態（不打算長隨）的人是還不到做皈依的程度。

我期望我們的讀者眾會閱讀許多有關的資料，並且很徹底地圓滿了所有禪修的前行。當他們心中已充分地建立起這些理念，屆時他們纔能真正地做皈依。

做做依究竟不是社交活動，好比~~參加~~某個學校~~以便在某個~~出~~名~~。即使在學校裡學生也是必須依循課程研讀~~預定的~~年限，並且接受老師們的指示及紀律規範。在精神上的事情，則不可能任人喜惡地來去自便。如果真正想要做依，在剛領到法後就想要馬上離去是不正確的。

陳先生給了另一個例子：

如果我去一位工匠師傅~~如~~外~~放~~學徒，他不會一來就教我他的手藝，而是可能給我一把掃把（掃地）或者指定我做其他~~工作~~（僕役的）。當他看到我能把事情都做好，不自大，很順從他的意思，然後他才會慢慢地傳授他的工巧，花上幾年才傳完。佛法不只是為了世間的目的，而是為了最高的目標：圓滿証覺。那麼，怎能想要去見一位教師只待上幾個鐘頭，接著就回來？這種心態令我傷感——還有一件事便是真正好的上師是那~~麼~~稀少。在上師兩弟子都不是真正好的地方，而他們的會面還涉及金錢交易，那麼當時不論有甚麼佛法也很快地流失了。

2. 皈依的階次

a. 外層

- i. 找到一位好上師，然後供養他。
- ii. 留在他身邊，並且每天專誠地服侍他。
- iii. 在這位上師的指導下修行。
- iv. 如果得到上師的准許或者是他派遣你出行，則可離去；否則不可離師。

皈依~~外層之~~的對象是上師、佛、法及僧。

b. 內層。將所有心思獻給四寶，並且不得留任何自私的意圖。心念應全在於上師之教示上。

對象：皈依（上師所）口傳之關於戒、定及慧之教示——一切^皆依上師之修行方法。

c. 密層。由於上師的恩，行者總是皈依於空樂。

對象：皈依本尊、脈、氣及明點，都在一位~~嚇~~上師（有明~~已~~之上師）的指導下（修習）。

d. 密密層。在大平等、大圓滿及禪之內，皈依的目的在於：

「入禪，
出禪，
用禪，以及究竟地
了禪。」

雖然皈依有四層，但皈依偈則都一樣：

皈依金剛上師（只在金剛乘內有之）；

皈依佛；

皈依法；

皈依僧（後三者在所有顯教教派內通用）。

此皈依偈需連誦三遍，在第二遍時則在四句之前皆加念「再^度」，而在第三遍時則加「第三度」。有時解說為做的依三次代表以身、語、意行之，也就是說整個人完整地皈依了。

B. 禮拜

在回答康底帕洛尊者的問題之一時我們已經說明了禮拜的好處，因此在此無需再述（見附錄一，第一部份，A.5）。我們可以一如上節所分之層次來論及禮拜。

a. 外層。甚至大乘顯教的傳統（禮拜方式）與南傳的小乘傳統都不同，而在此我們不論及後者的跪拜禮。在中國的大乘是這樣做的：

陳先生站起來，然後以緩慢而晃動的莊重步伐走向我們，並說道，「當大寺院中舉行法會時，有名的法師在開示之前，當然必須先禮佛。他們緩緩地走向法座……」（此時陳先生示範中國人莊重的神情）。然後他合掌當胸，佇立一如入定。在一、二分鐘之後，兩掌分開，左手依然當胸，而右手緩緩放下。同時兩膝彎曲，身軀下移。右掌按在身前地面上，^{以支撐體重}雙膝尚未及地。然後，同時將左掌放在（身前之）左側，然後右掌移至右側之對稱處，接著才雙膝著地。然後伏^首於兩手之間，最後則將雙掌翻成掌心向上。

所有這些動作都是靜之地，優雅地，緩之地，並且敬地做了。陳先生說明：

法師愈享盛名，就得愈緩慢地做禮拜，並且在最後五體投地時，他可能停留數分鐘以默禱。雙掌向上，就像佛陀之蓮足放在它們上一般。如果行者專注且虔誠地行此禮拜，還可能感覺到掌上有佛陀腳底的傳溫暖。不久前有一位很虔誠的淨土宗行人在中國辭世。他的禪修是如其他堅強，^{（和）}在他禮拜時頭觸地處都凹陷陷下去了，並且在凹處人們還能見到阿彌陀佛的形相，而此尊即是他敬禮摯誠的對象。我曾親見此在其處所跡，雖然已經因年些久遠而稍為模糊了。

這種禮拜的要點是恭敬以及緩緩行之，因為這樣才有時間讓信心升起，以及做些理想

b. 內層。而前一種相比，這種要做得快。這一種禮拜，大禮拜或長禮拜，也曾在回答問題中描述過了（見附錄一，第一部份，A, 5）。在此行者請求禮敬的對象迅速賜予救脫；因此，行者應出力行之。

尊者說，「如果有人被一位仁慈的國王判了死刑，而他去向他求減免。很快地，急迫地，他就要在國王的腳下敬禮。」「這是相當對的，」瑜伽士說。

c. 密層。將氣集聚在密輪，而在行大禮拜時全身撲下，而不是用內層中所述之法。

陳先生不說這種全身撲下的禮拜。

只有在行者已修二及三灌後這樣拜才有意義。在已修完瓶氣後，才可以這樣子行大禮拜。在這些修法未修成前，這樣做反倒可能造成傷害。

d. 密之層。不論是用中禮拜或大禮拜，或以任何方式行之，瑜伽士應必須不斷地保持著禮拜者與受禮者都是在空性中的體認。

C. 供曼達

1. 供養之目的

a. 消極方面是去除慳吝。

b. 積極方面則是積集資糧（福慧）。很多人修此法只是為了得到更多的世間享樂，例如金銀，等之，但這並非供曼達之真正意義。供之應只是為了增加資糧（以供修行道上之需）。有的人誤以為「資糧」只指錢財，但事實上並非如此；當我們了解了曼達盤內所供種種物品之意義後，便能輕易地看出這一點。

求福祿：米、珍珠、寶石，以及其他珍品。

求智慧：花及供天女及空行母之種種莊飾物。

這些是每一派之曼達盤內都有的。

在寧瑪巴內：代表或供奉法身之供品是為了求智慧，而其他供色身的則主要是為了求福祿。（當然，二種色身皆具智慧，因為^他皆足佛之顯現。）

c. 功用效。供曼達不只可增福祿還可延壽。這又是如何做到的？有些人死去是因福祿耗盡，因此供了可增福祿的曼達，便是又有用又實際的了。

d. 曼達是為了救渡眾生而供，並且一點也不為自利。雖然有許多人只是為了利而修此供養——這是與小乘及大乘之理想皆抵觸的。

在此介紹一首我作的詩「供曼達」：

我不求良田千畝
也不望爵位權勢
每日供愛蓮兩次
夜間再如斯修習

一心但望諸眾生
咸能速成大法器
圓滿証變大成就
切莫唯我能達到

以此表明並強調供愛蓮是為眾生，而不是為自己；當然在此末法時代是難以找到好的法器的。所供的對象是會佛之三身，因為供品分別供了佛之三身，而供者也發願要証成三身。因此這種供養對於法器及成佛都是重要的，雖然有許多人对這件事有誤解。
(或者)

佛陀有一次開示說：「將來可能有時，由於大饑荒，一粒米價值一粒珍珠——食物會昂貴如斯。但是做了皈依(三寶)的善男子善女人則不會缺乏食物。」那麼又何需為謀利而供愛蓮呢？

現在我們來談如何修此法。

2. 修法

陳先生拿^出一塊毯子，將之鋪於地^上。然後他取出他的銀愛蓮盤，放在一個淺托盤上，還有兩個小籃子。然後他在毯上坐下，並且做回說明。他說，「我有自己供愛蓮的經驗，所以我會做給您們看看。首先要將愛蓮盤內的東西都取出。」

將頂上之摩尼寶取下之後，他將頂上一圈內的供品從覆蓋其上的米中取出，並說，「供品是沒有一定的，並且任何東西，只要不是污穢的或有^毒，皆可供上。」取出一個小黑罐，他說，「這叫做『仙丹』，但我喜歡供它，因為它的形狀就像長壽佛(無量壽佛)之甘露^寶。」

陳先生接著將米摺入一個籃子內，而其餘供品則置入另一籃。再來，有一圈之外掛著的一串項鍊被取下來。這個，「瑜伽士加以說明，「是供空行母的，並且當我換這些供品時——大約一個月一次——就給小孩子以^轉念她們高興。還有這兒有個小地球儀，也是供在愛蓮內，因^{有些}為供愛蓮個的也提到說，全世界都供獻了。」

(特)

最好是每一次供曼達都用新米，只餘幾粒舊米以示上師恩澤之延續。供後，這些米不應由供行之瑜伽士食用，~~而應~~但可布施於乞丐或鳥獸。即使無能全換新米，必需至少使用三分之二的新米。

有三種曼達，而我們現在安設的，叫做「大曼達」。

3. 大曼達

a. 底座。曼達盤之底座象徵三十七道品。

接著，雙手各拿少許米，陳先也~~以~~左手拿起底座，並以右手腕之內側環繞擦其上，先右旋三次，再左旋三次。這樣一來，他說，「外在之錯誤行為而內在之邪思都對治了。同時行者持誦〈百字明〉一遍。然後將右手米置於底座上面，並念：

嗡班札布彌阿哈吽

如此形成不動之基礎，而地轉成金的。」

b. 頭一圈。將頭一圈放在曼達之底座上，並同時念：

嗡班札拉卡阿哈吽

而形成戒律之鐵圍牆。

如果有甚希東西是兩天人有用的，則可放入此圈內以供佛。以右手放入此圈內自己所擁有的世間珍品，例如各國錢幣、檀香木、金、銀、藥物或供天女及世間空行母飾物，然後以米填滿此圈。如果有任何很小的器具，也可供文殊，童子菩薩，以求法喜增長。

如果是為佛之三身而供此曼達，則此最底下一圈是為化身佛而設。

c. 第二圈。第二圈內所供之珍寶是將地為供種之空行母的。花及飾物也可加入，並且這些是供報身佛之特別供品。

d. 第三圈。最小的第三圈是關於智慧，因此用法身有關係，因此在此圈內應加光明或智慧的表徵，例如水晶或心形之物，但沒有一定的規矩。將以米蓋滿，並鋪平其上。總共

e. 頂端。在念誦中提及三十七件供品。最後，在頂端，置一如摩尼寶之物，以表須彌之山巔。

f. 供獻。現在曼達已完全堆成。行者應以雙手恭敬捧起，舉至額部或以上，呈獻之。並且同時專注地觀想：

「願此等供品增多，充滿此閻房、此鎮、此有形世間、慾界、色界、無色界天，直到遍合法界！願此等供品以幾何級數增加！願所有化身佛、報身佛以及法身佛都接受此等供獻！」

大曼達要好幾分鐘才能供一次，所以在供了首次之後，可以改供較小的。

4. 中曼達

在中曼達之底座上堆成七小堆米，代表須彌山，四大部洲以及日月。每一次供時略添少許新米。

5. 小曼達

這是以手結印而供之，但太過複雜而難以文字^{描述}敘述。在^心雙掌^心方置一點米，代表福慧^{資糧}。兩手^{兩手}所形成之圓圈代表日月，而其餘的則像四大部洲。兩手^{兩手}指向上^{（另一）}豎立代表宇宙中心之須彌山。在以此法供米之後，右手撒出一些米，並唸頌^{下偈}：

吾塗地基如花數
須彌四洲日月嚴
觀瞻佛土以奉獻
衆生成受清淨刹

此偈應在供各種曼達時皆誦之，而非僅限於此手印曼達之供。

6. 供品

供品亦可依通常之四層來分述：

a. 外層。食品、宮殿、房舍、補藥、醫藥、以及任何行者擁有的珍貴物品^{供這些以}求世間利益。

b. 內層。白蘭地、威士忌^及其他美酒佳釀，五肉、五甘露^{——}這些供品只在金剛乘內有供，並且可以再分為：

i. 外層：下三部瑜伽之供品——不可有肉。

ii. 內層：最高瑜伽之供品——酒肉皆可供。

c. 虛層。此供是由所有五方佛部之空行、三處（地上、地面及地下）之空行、二十四壇城之空行、以及色究竟天之淨土之空行所伴隨，以令父佛母佛皆歡喜。甚至世間婦女多少帶有空行神性者——實際上所有具足品純與智慧之美女（皆屬此類）——都要觀想成在歡享歌舞，以及行金剛乘內所提及之十六種行孝。

d. 密層。此供乃指所有在三摩^進地內所得之證功德——例如智慧光明、寧持、喜或禪。p. 9

D. (百字明) 懺悔之

1. 四種當~~權~~發露之罪業

a. 外層。犯小乘戒律，居士五戒或比丘二百五十戒（依照說一切有部之系統），而這些大部份是禁止性的，因為它們不許^奇某些行為。

b. 內層。觸犯菩薩戒之行為，並且由於這些（戒律）都是提及積極面的行為，行者之過失在於未能做到^{做好}救度之事業。

c. 密層。這只在金剛乘中有，並且是與修三灌之戒律有關。

d. 密密層。違背「四性戒」（無量、廣大、獨一、任運）之行徑。

2. 懺悔四力

a. 外層。這是由於「懼怕力」，並且類似一般人之「擔心力」，因為他會想說，「如果我再做這樣的事，那麼我就會受到這樣或那樣的處罰。」行者應保持這種戒懼。這還是有用的，因為它會究竟地使行者消除他所戒懼的惡行。

從前有一個大力的精靈想要降伏蓮花生，他就化身為一個普通人而出現在偉大的瑜伽士之前。他向聖者，「你懼怕甚麼？」蓮花生回道，「我怕罪業（藏文：笛巴）。」那個精靈就^現現為一隻「笛巴」（九頭一尾的蝸子）。見到這個，蓮花生伸出左手，^捉捉起妖魔，而這個事件至今仍可見於偉大蓮師之^形形相中。

蓮花生何以畏懼犯錯？聖者畏因不畏果。我們應效法聖者這種心態以致於不能犯錯。

佛陀曾說：「四波羅夷是像針無盲眼（不完整），如亡者不得復活，像石裂不得復原，或像砍斷的棕櫚樹不能再活。」

因此，不要以為有很容易修懺的方法，所以不妨再犯一下。

「假定，」陳先生說，「村裡的美女得了皮膚病而嚴重地感染了她的面容。」

即使她能治癒此疾，臉上还是会留下很多斑點，減損她的美貌。」

因此在罪行上，預防遠勝於補救。

b. 內層。總是要守已領的戒律，常誦戒條，並牢記於心。這樣才能得到它的保護。這樣叫做「防護力」。^(啊)

有一次有一位「口頭禪」和尚說，「念誦這麼多戒條（波羅提木叉）是太麻煩了。我們何必這麼做呢？」這樣一來，據說韋馱（護法神）就把他趕出寺院外了。

另一位和尚變得又懶又困，消沉地想說，「今天不打坐，光是唸誦戒本（波羅提木叉）」當大眾聚集時，他單獨跑去睡了。他也被韋馱重重地打了。

我自己也每月唸誦一次戒本，雖然我不是比丘，並祝願所有功德回向到所有寺院以利益他們。

C. 密層。實際上，從金剛薩埵而來之甘露乃金剛愛運作力，叫做「依止力」。

4. 密密層。住於空性定是叫做「滅除力」。

以上所述之四力在名稱上近似於西藏法本所述者，但在此我將它們配合於四層。

3. 懺儀 總是

a. 外層。使用觀音懺。

從前梁朝的皇后在臨終時臥床。有位男侍者送她扇風，一不小心，扇落下打在皇后臉上。她很生氣，並在此心態下死去，咒罵著僕人的疏失。因為這樣（的嗔心）而轉生為蛇。但在生前她以及梁武帝曾廣修功德，因此雖是蛇身仍能憶起前生之皇后身份。因此她能托夢給梁武帝，告訴他這些經過，並請他迎請高僧做超度法事以救度她。當時之國師就造了《梁皇懺儀》，依之修法而令她得以超昇天界。從此這部懺儀便廣受注意。不論如何，向觀音求懺都是好的，因為她是那廬地慈悲。

b. 內層。這是一位禪宗大師所編著之《水懺》。它與前一懺儀相當不同。所有種種罪業名稱皆繫於此中，並且此軌座於諸佛之前唸誦。由於此懺極長，而少有修者。此外，行者可祇三十五佛懺，一如宗喀巴尊者之行持。他只唸誦佛號而未專注於其各別之功德。在定中他見到三十五佛全體，但皆不見佛首，因而深感不安。然而，他很快就找到改正這個遺憾的良方，就是在佛號前加念「遍知遍見」。接著他就看見他現全身了。

c. 密層。觀想金剛薩埵正擁明妃行雙運，不論自身已修三灌而否。經此觀修而領得杻蓮密音如流出之甘露以洗淨身心所有罪業。

d. 密密層。這是依照大手印之觀修。有位友人來訪，而我指點他：「你有那麼多罪業，你應當發露它們。」他就回說，「我觀修大手印，所以我能輕易地懺悔。」我說，「當然，如果你能適當地修大手印，那麼你就能這麼做。」然而，我想，「他又沒有証入大手印，而無此等成就，又如何能以此懺罪？」這是誤將因位當成果位了！

後二種屬於金剛乘；第三種是四加行中很重要的。

4. 如何決定罪淨而否

a. 外層。行者可能夢見自身在清淨水中沐浴。另一種清淨的夢兆是夢見吐出黑物及黑血。暗色的。這些夢都是罪淨之相。

b. 內層。依據我的類《光明法藏》，我發現了一件奇異的事，雖然至今尚未得我的上師之認可。在沖浴時注意大腳趾上之毛。如果當水衝下時它們還是豎立，則罪業已淨。如果它們變成平貼皮膚上，則尚需再修懺悔。

在中國的僧史中有載，有一位和尚在出家前造了許多惡業。他修懺儀多次，但由於宿業深重而不能自信已經懺淨。在夢中他去到彌勒（所居之兜率）天，而該菩薩告訴他：「你已懺淨。」但和尚還是遲疑，所以彌勒就叫他用求懺來證明清淨。

「然而，陳先生著補說，這種方式是不很確定的，如果有罪業的人不是敬謹從事的話。」

c. 密層。這是在一種定中的夢中，所懺之罪現身為一位空行母。如果罪淨了，則空行母是年輕又美而好的，但如果尚待加懺修懺悔，則現為老醜病態之女人。

d. 密密層。定中光明為澄清之藍光或白光，如果罪業已懺淨。否則會顯得昏暗。

5. 修懺

必須由上師教導如何觀想金剛薩埵。他會指示行者應觀此尊於行者之頂上。在誠懇地帶淚陳述自己的過犯之後，行者求此尊，「我已發露我的罪行。請加持我及見修成証而由你（之加持）得以回復清淨！」接著觀想自身及其餘眾生之罪業皆集於自體內，而由於罪業這般深重，全身變成污穢不堪。從他心（輪）內之百字明咒輪，有甘露湧出，從他的杵流出，由行者中脈灌下。所有黑垢從身湧出（或小便，汗水，及黑氣等），結果身體變成清淨、新鮮。

金剛薩埵之咒，一如任何咒，應經上師傳授。但在此我們列出其中意涵以助觀修：

1. 唵吽札薩埵沙麻亞——呼喚尊號及誓句。
2. 麻囉奴巴拉亞——令我勿忘自性之清淨。
3. 吽吽札薩埵爹挪巴底又——請賜我佛果。
4. 擠左米巴哇——請令我空性堅固。
5. 蘇多給由米巴哇——請令我不離空性。俱生甚
6. 蘇波給由米巴哇——請令我不離空性。
7. 阿奴拉多米巴哇——請令我不離大樂自性。
8. 沙哇悉也米渣亞塔——請賜我一切成就。
9. 沙哇卡媽蘇又米——令我成一切事業。

10. 氣丹喜揚古魯吽——令我心具足大勇。
11. 哈哈哈哈火——令我起五智大用。
12. 巴嘎溫沙哇打他嚩打吽札瑪米母又——願一切如來及金剛薩埵莫捨我。
13. 班札巴吃——~~金剛本體莫捨我~~令我住金剛自性。
14. 媽哈沙瑪亞沙埵——令我住金剛薩埵之誓句。
15. 阿吽呬——請淨除諸煩惱。

實際上只有一行是用於懺悔的；亦即「願一切如來」那一句。如果未經懺悔而得清淨，則不能融入他們的金剛體性，因而留在大危險中。因此這一行是很重要的。

E. 四加行向之相互關聯

1. 皈依

- a. 領了皈依，就由佛陀領到功徳；這類似於修供曼達。
- b. 皈依之後，即以三寶作為懺悔之對象。
- c. 如果恭敬地皈依，即得消除驕慢；這和行禮拜一樣。

2. 曼達

- a. 行者供曼達給所皈依之三寶。
- b. 供曼達即包括供一切：身、語、意——一切。這和禮拜一樣可以捨棄慢心。
- c. 供曼達為求一切都轉化為覺悟，這種功用與懺悔相似。

3. 禮拜

- a. 禮拜之對象亦即皈依之對象。
- b. 行者(觀想)與六道罪苦眾生同禮，^從而^{得以}積聚功徳，一如供曼達。
- c. 行禮拜之除，傲慢就消除了，就像在做懺悔一樣。

4. 懺悔

- a. 在修懺前當須有目的：皈依。
- b. 在行懺悔時，必須禮拜，因此又管齊下消滅驕慢。
- c. 在為特別定的罪業修懺時，應供適當的供品：

愚

- i. 懺悔癡業——供燈(光明驅散黑暗)。
- ii. 懺悔貪婪之業——供水(豐沛之資源)。
- iii. 懺悔性慾之業——供花(美觀之物)。
- iv. 懺悔驕慢之業——供以虔誠(以破驕慢)。
- v. 懺悔疑惑之業——供油膏(以淨外潤內)。
- vi. 懺悔任何罪業——供香(戒香普薰)。

所有這些修法都已在許多儀軌中列出，而我在這僅供陳一些理論，加上一點實修的指示。最後我們再談之做皈依之修法。

在白教(噶舉)的傳統裡，皈依之對象觀為一幹五枝之樹。^在中間一枝是^{上的}大寶法王及歷代祖師，在右邊一枝上的是大乘之菩薩眾，在左邊的則學外乘之阿羅漢眾。上師眾列於中間一枝之上方；本尊眾則在其中部。在整個之前則排列著佛陀及三世諸佛。後面的分枝則支撐著經典——佛之聖教示。這是做皈依之對象。

行者立於此群體(皈依境)之前，觀自身為一切眾生所環繞。女魔鬼怪觀於前方，父右母左，背後則為六道環繞。最近身後的是——一切地獄眾，然後是餓鬼眾，接著畜生眾，再來是人類。再外是阿修羅眾，最外是天人眾。當行者做皈依時，觀想這些眾生也全在做同樣的事。當行者行禮拜、持念(百字明)，這些六道眾生也同時禮拜。修懺之際，所有眾生也懺悔罪業。

〈皈依及發菩提心偈〉應同時持念，依我看來。不忽略發菩提心這一段是很重要的。不要因為它內只是四句而且沒有咒語而看輕之。通常都草草帶過，並隨即忘失。它內真正的內含應藉此四加行加以發展，而這在修佛教密宗得成就上是最主要的。若菩提心未成長，則四加行不牢固，基礎，也就沒有真正的金剛乘了。如果四加行修得好，金剛乘之整個體系便能無有障礙地修習。

至於這些^四加行應各修多少遍，舊派說各一萬遍便夠，而新派則強調要做到舊派的十倍，因為修行人的罪業比以來的重，而福德又較輕。因此，我同意新派的方針。然而，這全視修法所得之感應與証驗而定，而不是在於已做了多少遍。