

世界著名印刷书籍

（一）《说文解字》 许慎撰 上海辞书出版社

（二）《康熙字典》 张玉书等撰 商务印书馆

佛曆二五三一年五月初版

# 世界佛學名著譯叢 77

(全一百冊)

✻定 價：新臺幣捌萬元正

✻本書作者：姜貢康著、鄭僧一

✻本書譯者：鄭振煌

✻主 編：藍 吉 富

✻發行人：朱 蔣 元

✻出版者：華 宇 出 版 社

✻社 址：台北縣中和市景平路二五九巷二四號二樓

✻電 話：(〇二)九四二六六七四・二四七七三七二

✻郵 撥：〇〇一七六二五—三號朱蔣元帳戶

版權所有  
請勿翻印

行政院登記證局版台業字第一五二四號  
新聞局

世界佛學名著譯叢 77

姜 貢 康 著

鄭 僧 一 著

鄭 振 煌 譯

著

了 義 炬  
觀 音 —— 半 個 亞 洲 的 信 仰

華宇出版社

[www.docsriver.com](http://www.docsriver.com) 定制及广告服务 小飞鱼  
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接  
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>



[www.docsriver.com](http://www.docsriver.com) 商家 本本书店  
内容不排斥 转载、转发、转卖 行为  
但请勿去除文件宣传广告页面

若发现去宣传页面转卖行为，后续广告将以上浮于页面形式添加

[www.docsriver.com](http://www.docsriver.com) 定制及广告服务 小飞鱼  
更多**广告合作及防失联联系方式**在电脑端打开链接  
<http://www.docsriver.com/shop.php?id=3665>



## 白聖大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之一

近三十餘年來，台灣佛教之發展，頗有明顯之進步迹象。其中，佛書出版之日漸蓬勃尤為衆所週知之事實。

台灣光復之初，不唯大藏經難得一見，即或單行本佛書，亦為數甚少。然時至今日，單行本佛書充斥坊間書肆，藏經之流通於世者，乃有六、七部之多。與三十年前相較，真有天淵之別。

縱觀光復以來之佛書出版史，有三件大事最值得一提：

其一，為大正藏、卍續藏之再版。此二藏之流通使台灣佛學界輕易即可請藏，佛法之普及於知識分子間，此事居功甚偉。所借者，二藏皆東瀛人士所編，吾人不過過翻版而已。

第二件大事，則為張曼濤居士所編現代佛教學術叢刊（一百冊）之出版。該書為國人自編，且全部重新排版之佛教大叢書。內容匯集民初六十年之佛學研究成果，頗便初學。

然現代佛教學術叢刊雖爲新編新版，內容則悉取自舊有佛教書刊，故較乏新義，就介紹新知之立場以觀，自有所不足。此次朱蔣元、張光雄二居士鳩巨資、開譯場，由藍吉富居士主編，選取國際佛學典籍百種，悉逐譯爲中文，編成「世界佛學名著譯叢」一大叢書，其事較前此二大事更饒意義，亦更爲艱難。謂之爲光復以來台灣佛書出版史之第三座里程碑，實非過甚之辭。

聞該書第一輯即將出版，朱居士索序於余，因贅數語，以誌隨喜讚歎之意云爾。

白雲

## 印順大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之二

華宇出版社編譯出版「世界佛學名著譯叢」，共一百冊，介紹近代國際佛教學術界的研究成果，研究方法與研究工具等，雖以日文作品為主，但內容是遍及各方面的。對於提昇國內佛學水準來說，相信會有重大影響的！

我們中國佛教，過去經長期的翻譯、研求與闡揚，到隋唐而大成。這是以中期的「大乘佛法」為主，上通初期的「佛法」，下及後期的「秘密大乘佛法」。中國固有的佛教，基礎異常深厚，日本佛教就是承受這一學統，適應現代，展開新的研究而有所成就。以中國人的智慧來說，如能重視中國傳譯的無數聖典，各宗奧義，進一步的攝取各地區的佛法，參考現代國際佛學界的研究成果，研究、抉擇而予以貫徹，相信會有更好的研究成績，佛教也一定能更充實光大起來。遺憾的是：時代是無休止的動亂，佛教受到太多的困擾；傳統的佛教界，又不能重視佛學。這才使國內佛教學的研究環境、研究水準，遠遠的落後於國外，無法適應趕上，這真是近代中國佛教的痛事！

我覺得，三十年來，由於政治安定與經濟繁榮，宗教自由，佛學界也有了新趨勢，對於佛教學的研究發展，已有了可能性。「世界佛學名著譯叢」，在這時編譯發行，真是適應時機的明智之舉！無疑的將使中國佛學界，能擴大研究的視野，增進研究的方法，特別是梵、巴、藏文——有關國際佛學語文的重視與學習，能引導國內的佛學研究，進入世界佛教學的研究領域。這部書的出版，將促成國內佛學研究的一個新的開始。

印  
順



## 星雲大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之三

十九世紀以來，歐美列強，由於政治、經濟、宗教等因素，對東方文化爭相關注。西洋的佛學研究，即造端於此。其後，在漢學、東洋學、比較宗教學等領域裏，常有涉及佛教的論題。佛教研究乃日漸興盛，終至有「佛教學」一門學科產生。

日本在十九世紀末、南條文雄、高楠順次郎等人自歐洲留學回國以後，其佛教研究態度及方法，乃逐漸脫離傳統形式而取法西洋。近百年來，該國佛教大學成立數十所，研究人才充斥學術界，佛書之刊行量，亦為舉世所矚目。

像日本西洋這類佛教研究，大多站在學術、文化立場，是人本主義的。其優點是能廣泛應用梵、巴、藏、漢等各種語文資料，以及史學、社會科學、考古學等方法。因此，其目標雖非着眼於弘法，然而，於史實真相之探求，各地佛教發展的軌跡，也頗有可以取資之處。吾人如能以漢譯大藏等資料為基礎，輔以此類西洋日本的學術成果，則其能獲得較圓滿的研究結論，自是可以預卜。

華宇出版社近擬發行「世界佛學名著譯叢」一大叢書，內含歐、美、日本佛學

名著一百種，並悉譯爲中文。這是一件有意義的學術文化事業，值得隨喜。朱蔣元居士徵序於余，乃略述數語如此。

日  
生  
云

## 淨心大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之四

佛教研究大體可以分爲兩方面，一種是信仰式的研究，亦即站在信仰角度爲佛法所作的各種解析或闡釋。另一種是非信仰式的研究，亦即站在求知的立場，去探索佛教的內涵、發展及其影響。

第一種研究也就是傳統的佛學，從印度部派佛教、錫蘭覺音的各種註疏、大乘中觀、瑜伽、如來藏三系的義理體系，以及中日韓各國的教義組織等，都屬於這一類。至於第二種非信仰式的研究，則起源於近代西方。由於西洋人對東方宗教的好奇、探索而形成的專門的「佛教學」。這種具有西洋學術特徵的佛教學，從十九世紀以來，迄今爲止，已經成爲人文科學中的一大環節，而爲歐、美，尤其是日本學術界所重視。

我國是大乘佛教的第二祖國，對於傳統研究，曾經在古代大放異彩，也爲東亞文化增加了不少極具深度的精彩內容。可惜，到近世以來，不唯對西方的客觀佛敎研究頗爲陌生，而且在傳統佛學方面，也未能有較爲醒目的成果，比起曾受我國佛

教孕育的東瀛佛學而言，也頗有遜色。這當然不是任何中國佛教徒所樂見的。因此，如何振衰起蔽，該是目前大家所應共同思索的問題。

這次，朱蔣元、張光雄二居士籌印「世界佛學名著譯叢」，擬翻譯當代佛學名著一百種為中文。這一龐大的文化事業，恰好為「如何復興中國佛學」提出一種有力的方案。相信這部書的完成，將會為當代中國的佛學研究，奠定堅實的基礎。其學術意義與價值，是值得讚揚的。

淨心

## 演培大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之五

自釋尊入涅槃之後，中印各國的佛教，由歷代大德繼續傳承。由這種傳統沿續下來的佛教，有一種共通的特質，即較偏重佛教義理的疏釋與推演，而忽略史實的研求與確認。這種特質固然使佛教義理形成龐大精深的體系，但是由於忽視歷史的精確性，也往往使後人對前後期佛法混淆不分。

近代日本、西洋的佛教研究，與上述傳統方式正好相反。他們大抵從史實的推求着眼。雖然在義理研求方面不如古人，但是對史實的重視，則較古人為甚。因此較能釐清佛法的歷史發展，而不致混淆。加上研究視野及範圍，都遠較前人寬廣，乃使「佛教研究」蔚成一大學術王國。舉凡文學、美術、音樂、史學、哲學、醫學、天文、曆法……等層面，都可以在佛教研究裏深入地涉及。

因此，儘管這種研究也有其缺失而不能完全仰賴，但是可資取法之處亦不算少。尤其我國佛學界在這方面頗為陌生，如能吸收進來作為國人研究上的參考資料，對我國佛學的推展，必定有相當程度的貢獻。這次華宇出版社印行「世界佛學名著

譯叢」，所選譯的一百部書，幾可謂爲近代國際佛學成果的縮影。全書出齊後，對我國佛學界的裨益，是可以預卜的。我很高興能見到這件文化壯舉的推出，並且樂於向國人推荐。

漁 垠

## 永惺大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之六

兩千多年來，佛教在亞洲各國的弘傳，大體發展成下列六大系統。此即印度佛教、南傳佛教、中亞佛教、中國佛教、西藏佛教、與日韓佛教。這六大系統之中，除了印度與中亞兩大系統已告衰竭之外，其餘各系統都仍然是該地區人民的重要宗教信仰。佛教對世界影響之大、佛法瀰漫人間之廣、由此可見一斑。

我國舊日的佛教研究，一向局限於傳統中國佛教內涵的探索，對於其他各系的教義發展及傳播，較少專著出現。因此，一般人除了知道一些印度佛教的皮毛之外，對中亞、西藏、南傳、及日韓各系、往往毫無所知。在國際關係至為頻繁的今日，這不能不說是一項缺憾。

近數年來，對這一問題開始措意的學界人士、漸不乏人、而作大規模介紹的，當以華宇出版社這部「世界佛學名著譯叢」為最受矚目。這部譯叢不祇介紹世界各系的佛教，而且也遂譯甚多二十世紀的嶄新佛教研究成果。因此，這不祇可以擴大國人的佛教研究視野，而且也可為國內的佛學研究，作一次紮根工作。這種氣魄與

願力，實在值得讚嘆。

余弘化香江多年，對佛教文化與教育的關懷，一直未敢稍懈，因此，看到華宇出版社推出這部皇皇巨著，乃頗有「深得我心」的感覺。一九八六年歲末，華宇出版社朱蔣元居士與佛教學者藍吉富教授來香港造訪，為「譯叢」索序於余，故略贅數語，以為之序。

釋永惺



## 聖印大師序——「世界佛學名著譯叢」總序之七

從十九世紀末期以來，由於人類知識的爆發性進展，使佛教的研究與信仰方式，也產生極大的變化。不論研究者或信仰者，對於佛教的認識與研索態度，都愈來愈深入，愈來愈不盲從。

在這種情勢下，現代的弘法人員，如果只沿襲舊有的方式、一成不變地從事弘法工作的話，恐怕很難收到預期的效果，更難以使那些喜好深入理解佛法的現代知識份子感到滿足。職是之故，吸收融滙國際學術界的佛教研究成果，去其糟粕，取其精華，並以之為弘法素材，這應是目下佛教弘法人員的當務之急。

華宇出版社朱蔣元居士有鑒於此，乃聘請佛教文獻學者藍吉富居士及青年學者多人，成立「世界佛學名著譯叢編譯委員會」，費時歷四年，耗資數千萬，編成「世界佛學名著譯叢」一大叢書，內含國際佛學名著達百冊之數。像這樣龐大的文化事業，設非發大心、弘大法者，何能如此！

納忝為弘法工作者之一員，數十年來奔走海內外，深知佛教弘法事業之甘苦，

更深知佛教文化事業之不易爲。因此，對朱居士之大氣魄、大發心，深感讚嘆。朱居士徵序於予，隨喜之餘，爰贅數語如此。

聖印

## 編者序——「世界佛學名著譯叢」總序之八

近百年來，國際佛學界有幾項重大的發展。其一為世界各地佛教歷史及內容的發掘。印度、中國之外，錫蘭、西藏、中亞（西域）、日本、韓國等系佛教的特色與價值，逐漸大白於世。乃使世人瞭解佛教的歷史發展，是如此波瀾壯闊；佛教的修持與義理，是如此龐大恢宏。

其二是研究方法的大幅度革新。梵語、巴利語、藏語、華語的並行；考古學、歷史學、社會學、哲學、比較宗教學……等輔助學科的應用，使「佛教是什麼？」「佛教在人類史上曾扮演什麼樣的角色？」等問題，也逐步地得到解答。

由於研究範圍與視野的擴大，以及研究方法的革新，使現代佛教研究的方式與成果，大異從前。而從各國佛教大學或佛教科系的林立，也都可以看出佛學在國際人文學術界所受的重視。然而，很可惜的是，學術界這種研究風氣對我國並未能有若何影響。國內沒有佛教大學或科系，也沒有任何專研佛學的常在學術團體，研究方法也少有人能邁步走出舊有的研究領域之外。

視野狹窄與國際研究狀況的不熟諳，是我國佛學研究停滯不前的主要原因。因此，我們才想將近百年來外國佛教研究的成果，引介紹國人。當然，外國著述並不一定盡善盡美，但是，去認識它們的方法、態度、與成果，則是現代中國佛學界所不可或缺的。這種認識，很可能是佛教研究全面革新的開始。

稍諳學術與出版狀況的人都知道，目前從事這一龐大的工作是相當艱鉅的。以我們目前的財力與人力，一定很難達到理想的標準。但是，我們堅信：「動手做一定比空口說要好！」因此，我們才不計較現實條件的不足，而毅然起步。

華宇出版社的朱蔣元、張光雄二先生，在極其困難的現實環境下，仍然毫不動搖地支持這件事。這種爲佛法、爲文化而傾力以赴的精神，決非徒然空口說白話的書生者流所能企及。這部書之能夠圓滿出版，兩位先生當是最直接的催生者。

十  
監  
吉  
定

## 出版前言

本書是「了義炬」與「觀音——半個亞洲的信仰」二書的合刊。這兩本書的性質並不一樣，前者是藏密要典，後者則是現代人對觀音信仰的研究。將這兩本性質不同的書合刊於一處，是由於譯者同屬於一人，都是鄭振煌先生所譯的緣故。

西藏密教在實踐上的入門大法，即是「四加行」。「了義炬」一書就是對四加行法門的理論與實踐所作的闡釋。原書為十九世紀西藏噶舉派大德——姜貢康著（Jamgon Kongtrul 1813-1899）所著。姜貢康著在當時不祇是一位卓越的宗教思想家與學者，而且也是一位成功的政治家。大約在他三十歲時，他被審定為噶舉派的活佛（tulku）。而且，圓寂後所轉世的第二世姜貢康著，也曾經是十六世大寶法王的根本上師。

目前在錫金弘法的第三世姜貢康著（1954- ），是十六世大寶法王的四大攝政之一，也是錫金的那爛陀學院的負責人。一九八五年元月，第三世姜貢康著曾經來台灣弘法。可見本書之能夠收入「譯叢」之中而在台灣出版，與作者本人也有頗為殊勝的因緣。

本書原著是藏文本，由茱迪斯漢遜女士譯為英文，書名為『The Torch of Certa-

inty 』，此次鄭振煌先生所譯的便是英文本。原書中譯時，曾在「法露」雜誌連載。該刊編者爲了幫助讀者閱讀該書，常在譯文中附上編者的說明而冠以「編按」字樣。此次刊印成書時，「譯叢」編輯同仁覺得這些說明對讀者確有裨益，因此仍然加以保留。讀者在閱讀本書時，如見有括弧內附有「編按」字樣的說明，即爲「法露」編者所加。謹此聲明，並向「法露」編者敬致謝忱。

「觀音——半個亞洲的信仰」是旅美學耆鄭僧一先生的英文大作。這是近年來在海內外華人佛教界頗爲傳頌的文章。中國人是很少有不知道觀世音菩薩的，舉世的華人佛教徒也很少有不崇拜敬仰觀世音菩薩的，因此，這篇文章能譯爲中文刊佈行世，其意義與價值自是可以肯定。

譯者鄭振煌先生，畢業於台灣大學外文系，目前從事貿易工作。在繁忙的商務之餘，他也經常撥冗參與慧炬機構（月刊、出版社、基金會）的弘法業務，並且也常翻譯英文佛教著述爲中文。所譯除「了義炬」與「觀音——半個亞洲的信仰」之外，另有「佛教在中國」等書。

# 目次

出版前言

了義炬

卓贊姆創巴阿闍黎序

四加行之修持

緒論

祈請

第一章 四共加行

第二章 四加行之一——皈依與發菩提心

第三章 四加行之二——淨業除障的金剛薩埵百字明

第四章 四加行之三——圓成二資糧的獻曼達

第五章 四加行之四——迅速賜予加持的上師相應法

三

五

二九

四七

四九

八五

一二九

一五一

一九一

觀音——半個亞洲的信仰

對本書的批評	一三三
作者序	一三五
前言	一三九
一、觀音	一四一
二、法華經	一四七
三、首楞嚴經	一五九
四、千手觀音	一六七
附註	一七一



# 了義炬

姜貢康著 仁波切  
鄭振煌 著述  
譯



## 序

佛教的精神，是非神論的。佛教探討獲得開悟的途徑和方法，透過偉大導師的幫助和勤奮的觀想修持，從自己內心發現佛。佛教總是強調一個人不僅是要虔誠修持佛法，而且要把自己變成佛法。

佛陀的教理可以分爲三部份：小乘、大乘和金剛乘。應嚴格遵照此一順序修行。如果一個人不從小乘修起，便有產生更多混亂和把修行當成消遣的危險，結果將造成更大的貢高我慢和神經錯亂。

行者在這三乘中的進展程序爲：首先，他要全力揭發自己的病源。這種專一的心念，可以使他發覺自己真正的人品。第二階段的特色是溫和，讓他的精力得以擴張，並與其他衆生共享。最後，他發展出無畏以及喜悅和智慧的感覺，充滿了對本傳承和其根本上師的無限忠誠。本書是討論金剛乘的初步修行，屬於第三類。

本人很高興這本真實的「了義炬」終於問世了，讓金剛乘行者有所遵循。本書藏

了義炬

文原著者是姜貢康著大師（Jangon Kongtrul），雪青寺（Zhe-chen）轉世的姜貢康著，則是我的根本上師。那些深受本書所啟發的人，必須從當今本派的傳承上師接受口傳。他們在進入金剛乘之前，必須先於小乘和大乘紮下堅實的基礎。一切上師皆如是教導。

茱迪斯漢遜以很大的精力和熱誠將本書由藏文譯成英文。她的努力成果證明了她與噶舉傳統的深厚淵源。

金剛阿闍黎 卓贊姆創巴

一九七七年三月一日

## 四加行之修持

姜 貢 康 著 問  
迦魯、德松、卓贊姆創巴 答

修四加行的人在開始修持之前，必先摒除外緣。然後，可以供養一尊觀想用的佛像，如金剛薩埵像（Vajrasattva）—皈依境（Refuge tree）等。

四加行的實際修持，需要修行者把整個身口意三方面全部投入，都不可以鬆懈。誦每一段祈禱文時，要觀想文中所描述的景像，思量祈禱的重要性，並依照規定的儀式去做。在這些過程當中，要把注意力整個集中在儀式上。

要想完成整個修持，必須將四加行法的每一加行都修完十一萬一千一百一十一遍。因為在皈依中也包括一一一、一一一大禮拜，所以總數為五五五、五五五。故這種修法通稱為「五十萬」。

作者訪問了三位西藏佛教的主要上師，請他們開示四加行的修持方法，及其對現代佛教徒的重要性。這三位上師是：迦魯仁波切（Kalu Rinpoche）、德松仁波切（Deshung Rinpoche）和卓贊姆創巴仁波切（Chogyam Trunpa Rinpoche）

問：何謂四加行？如何將四加行納入佛教修持的全部修行中？

創巴仁波切：每一種精神上，技藝或教育體系的修練都有前行、中間和結尾三個階段

。四加行藏文原義爲「序曲」，是金剛乘法門的前行。當然，金剛乘不是佛教修行的第一個階段，而是第三階段，在它之前還有小乘和大乘。但修持金剛乘的人，必須先修四加行。

依據傳統，修四加行需要很多準備功夫。昔日，藏人在修四加行之前，必須先接受很多訓練。包括基本的止觀訓練，及某些大乘訓練，如正式受苦薩戒等。

問：四加行的個別功用是什麼？

迦魯仁波切：一般說來，最先的四四四、四四四遍（即皈依和大禮拜、金剛薩埵、供曼達拉）是在消除業障（參考第三章及第五章第十七註）和積聚二種資糧（參考第四章）。上師相應法讓你對你的上師產生大信心，因而受到他的加持和成就大手印（Mahamudra）。

創巴仁波切：四加行是一種循序漸進的過程，每一過程都有它確定的地位。它們可以和岡布巴（Gampopa）的四法門相結合。在修皈依加行時，你的心開始隨從佛法，這就是岡布巴的第一法門，你對你自己和對你一生中任何事物的態度，就開始與佛法的修行純淨的結合在一起。因此聖凡之間也就沒有什麼區別了。

開始修行時，首先你必須要完全信服佛法。要信服佛法必須行大禮拜——完全降服，完成你明確信誓約。我認爲任何人不可以不行大禮拜而修金剛乘。當你受菩薩戒時，就等於是你已決定要去，買了車票，實際開始行程——菩提心和菩薩道。這與岡布巴的第二法門有關，亦即你的修行真的可以成功了。

當你在修金剛薩埵加行時，已經是心服於佛法了，你必須自己淨化和進一步認識你所心服的佛法。所有不淨的，全部都需要加以淨化。

淨化之後，仍有未淨者——即純潔的人，也許還會有些傲慢，還會有些我執。在供曼達拉時，實際上是在布施一切，包括你這個純潔的人在內。你把施者和所有供品統統奉獻出來，這時候你可以說是不存在了。

在你要修上師相應法時，心理上已準備和你的上師合而爲一了，心中也產生無限的虔敬。這與岡布巴的第三法門有關，即在修行道上，迷惑有了澄清的可能。岡布巴的第四法門——轉惑成智，等於是在接受多種灌頂和修習各種儀軌。這是金剛乘修行的重心，要很久以後才能修到。

問：除了噶舉巴（Kagyudpa）派之外，其他的教派是否也修持四加行？如果是的話，各

派的修法有什麼不同？

迦魯仁波切：是的，所有西藏教派都修持四加行。基本上各教派的修法都一樣，只有小部份差異，反映出各教派的旨趣不同而已。譬如，修法時所觀想的上師傳承，各教派就不同。

皈依時，薩迦派（Sakyaapas）和噶舉派一樣，都以金剛持為根本上師，寧瑪巴派則為蓮花生大士，格魯巴派為釋迦牟尼佛。

皈依時所觀想的本尊和護法，各教派也不同。譬如，格魯派的主要護法是金剛陪囉縛（Vajrabhairava）、噶舉派則為瑪哈嘎拉（Mahakala）。

在觀想金剛薩埵時，有些教派使用金剛薩埵的雙身相（yab — yum form），與我們所使用的不同。甚至有些噶舉派也用此相。

至於供曼達拉，各教派的觀想都一樣，只是祈禱文不同。

各教派的上師相應法大抵相同，但祈禱文稍有不同。

德松仁波切：我自己所屬的薩迦派，修四加行的方法很接近噶舉派。不過，在發皈依願方面有一點不同。噶舉派發六願，我們則只發四願：「皈依上師，皈依佛、皈依法



、皈依僧。」此外，我們觀想金剛薩埵爲雙身相。我們一般使用七供曼達拉，噶舉派則使用卅七供曼達拉。

其他教派修「五十萬行」，格魯巴派則多加「三十萬行」，包括一一一、一一一擦擦供（tsa-tsa）、水供和花供。因此，他們的四加行稱爲「八十萬」。

問：其他教派也像噶舉派一樣，把四加行當作主要的修行嗎？

迦魯仁波切：是的，只是各教派的着重點稍有不同。

德松仁波切：薩迦派對於四加行的強調程序，容許個人有較多的伸縮餘地。在很多情況下，在修本尊喜金剛（Hevajra）觀想之前，要修三天的皈依。有時候，在修喜金剛觀想之前，必須預修三天的金剛薩埵觀想。

不過，有一點是很重要的，必須有所認識。那就是西藏的任何教派，只有極少數的僧衆，才有閒暇或意願去修很多的觀想，包括四加行在內。譬如，在迦魯仁波切的八邦（Polpung）寺裏，常住共有五、六百人，在同一時間內，只有七十人左右勤修四加行。其他人則忙於寺廟事務，背誦經典和參加許多集體灌頂儀式。

問：在西方國家裏，修四加行的方式，是否與西藏不同？西方人認爲四加行比較容易或比