

藉由密咒修煉禪定的一個練習：佛教初級禪修扎根-4

2023/12/09 關西潮音禪寺

上 下

悟 禪長老指導

釋心傳講解

一、關鍵的預備認知：

1.1. 對於念誦佛號或持誦密咒的多重功能，包括在持戒、禪修、開發智慧、對治人生或生命歷程中的困境、以及與佛菩薩的相應等方面，形成適切且廣包的認知。

1.2. 目前所要學習的，初步目標在於接近入定，而密咒則當作能在禪修助成入定之關鍵的依據項目。因此，持咒並非僅停留在持咒，而是可藉由持咒，進而開啟能在禪修入定之契機。

二、抉擇適合自身得以練習入定之密咒：

2.1. 對於初學者，以禪修為導向的密咒，應以適度的簡短為優先選項，而不宜過長。如此，則較容易入手，與反覆持誦，而不至於頻繁地散亂在或中斷在篇幅很長的密咒當中。因此，適合的選項，例如：寂靜咒 (*oṃ śānti śānti śānti*)、釋迦牟尼佛心咒 (*oṃ mune mune mahā-munaye svāhā*)、藥師灌頂真言(*oṃ bhaiṣajye bhaiṣajye bhaiṣajya-samudgate svāhā*)、觀世音菩薩六字大明咒 (*oṃ maṇi-padme hūṃ*)、《般若波羅蜜多心經》密咒 (*gate gate pāra-gate pāra-saṃgate bodhi svāhā*)。

2.2. 藉由如此抉擇的機會，可回顧所持誦的眾多密咒當中，如果在如下的一些效用特別顯著且強而有力，即可列為導向禪修最優先練習的一個密咒：第一，感覺特別親切，且已內化在自己的人生系統與修行道路。第二，已能讓身體狀況暨神經系統維持在得到調節且傾向平衡的狀態。第三，已能相當有效減輕或避免心思空洞、昏沈、胡思亂想等弊病。第四，已能鼓舞自動且積極的修行，增進心思的調適狀態，強化專注力，且得以延長專注的時間。

三、專注在所抉擇的密咒適當地持誦：

3.1. 以適合專心持咒且適合練習禪修的坐姿，輕微閉上眼睛，調息且調心幾分鐘，讓氣息的出入能緩和且順暢，讓心情能放鬆且舒適，讓氣息與心情能有機地搭配運行。

3.2. 以氣息與心情能有機地搭配運行為前提，就所抉擇的密咒，專注地、緩慢地、清晰地、穩定地、輕聲地、反覆地持誦。

3.3. 在能如此持誦密咒的時候，關注且練習：密咒之持誦，要能整齊地配合氣息的平穩出入與心情的柔和釋放。情況許可的話，在吸氣轉呼氣的時候，以及在呼氣轉吸氣的時候，所持誦的密咒，也同步地回到密咒的開頭，繼續反覆持誦。

四、在所抉擇的密咒由口頭持誦改成默默持誦：

4.1. 當密咒的口頭持誦、氣息的平穩出入、以及心情的柔和釋放，這三方面都能相當順暢地同步搭配的時候，即改成僅約略開合嘴唇在默默地持誦密咒，而不要發出聲音。嘴唇的適度且均勻地開合，主要在於幫助密咒的持誦不至於頻繁地散亂，而得以維持在適度的運轉且均勻的速率。

4.2. 在開合嘴唇默默地持誦密咒達到相當熟練且順暢之後，即停止嘴唇的開合，改成僅憑心意在默默地持誦密咒，並且要求以心意在默默地持誦密咒的時候，照樣能專注、清晰、平穩，而且照樣順暢地搭配出入的氣息與釋放的心情。

4.3. 在妄念大動作湧現或不適切的思緒橫加干擾時，應適度地予以覺知，並且理解這些都是禪修所要經歷的晃動景象，既不去攀緣，也要練習避免被湧現的景象過度地拉扯、撕裂、或甚至吞噬，而只是依然心平氣和地將注意力持續地拉回由默念的密咒與出入的氣息所形成的主幹道。

4.4. 隨著在妄念干擾的情況照樣能將注意力維持在默念的密咒與出入的氣息，進而要求：所默念的密咒，以及同步搭配的出入的氣息，能越來越清晰、相續不斷、整全覺知、以及強而有力。

五、之前所默念的密咒，進而收攝在其起頭音節、種子字、或關鍵字：

5.1. 在默念的密咒與出入的氣息能良好地同步搭配之後，所默念的密咒，即收攝在所默念密咒的起頭音節、種子字(*bījākṣara*)、或關鍵字。

5.2. 例如：寂靜咒 (*om* 起頭音節)(*śānti* 關鍵字)、釋迦牟尼佛心咒 (*om* 起頭音節)(*mune* 呼請聖者 或 *śākya-mune* 呼請釋迦族的聖者、呼請釋迦牟尼)、藥師灌頂真言(*om* 或 *bhai* 起頭音節)(*hūṃ* 種子字)、觀世音菩薩六字大明咒 (*om* 起頭音節)(*hrīḥ* 種子字)、《般若波羅蜜多心經》密咒 (*prajñāpāramitā* 關鍵字)。

5.3. 就這樣，同步搭配出入的氣息，緩慢、順暢、且清晰地重複默念起頭音節、種子字、或關鍵字。

六、之前所默念的起頭音節、種子字、或關鍵字，進而轉化為空性或空性之光明：

6.1. 在默念密咒的起頭音節、種子字、或關鍵字，與出入的氣息，這之間能良好地同步搭配之後，所默念密咒的起頭音節、種子字、或關鍵字，即轉化為空性，或轉化為空性之光明。

6.2. 如此的轉化，所運用的道理，可依據《般若波羅蜜多心經》的「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」¹也就是任何在現象世界顯現的或生起的項目，包括色(物質、形狀、顏色、能量、光明)、受(感受)、想(概念認定或概括認知)、行(心意之組合造作)、識(分別式知覺)這五種積聚之構成部分，都是緣起而空性；同樣地，根本於空性，只要隨著因緣，都可關聯地由色、受、想、行、識這五種積聚之構成部

¹ 「色不異空」(*rūpān na pṛthak śūnyatā* 空性並非別異於色(物質))。「空不異色」(*śūnyatāyā na pṛthag rūpam* 色(物質)並非別異於空性)。「色即是空」(*rūpam śūnyatā* 色(物質)即是空性)。「空即是色」(*śūnyataiva rūpam* 正好空性即是色(物質))。

分顯現或生起在現象世界。

6.3. 在這一個階段，修行的核心骨幹，即專注且安住於經由一系列的轉化所彰顯的空性，或空性之光明。

6.4. 如此彰顯的空性，或空性之光明，其背後，將出入的氣息，所持誦的密咒，及其起頭音節、種子字、或關鍵字，次第地連結，且一一地開通。

七、經由這一系列轉化而顯現的空性或空性之光明，單純地安住，即可安然入定：

7.1. 世間的現象為因緣所生法的顯現經驗。

7.2. 藉由禪修的程序，以可操作、可認知、可還原的密咒入手，將密咒系列地操作、認知、且還原為空性，或空性之光明。

7.3. 如此彰顯的空性，或空性之光明，不再有攪動或對立，即適合安住。

7.4. 而如此地安住，即構成入定的關鍵條件，以及在戒、定、慧的次第，開通由禪定而智慧之契機。

7.5. 因此，安心入定。

7.6. 在適合禪修的時間告一段落之後，下座。如果條件許可的話，持續地緩和呼吸，多少保持禪修的覺受，或者扼要回顧剛剛禪修的優劣所在，或者將禪修良好的覺受帶入人生後續的運作與修煉。無論如何，避免落入凡夫怠惰的或慣性的陷阱，珍惜人生可以有禪修的機會，將禪修納入人生經常的實踐項目，再接再厲。
