

密咒可用於修煉禪定與智慧

上悟下禪長老指導，關西·潮音禪寺
釋心傳 整理與翻譯

一、關鍵字詞：

密咒 (*mantra*) (m./n.)，或曼特羅、曼怛囉、真言、神咒、簡稱「咒」。字詞構造上，由√*man* (*manyate* (4Ā))，思索、思惟、思量、認為，加上字尾音節 *-tra*，表示所在、地方。*mantra*，在語言的層次，涉及字母、音節、字、詞、語句、聲音；在語用的方面，表示語言的相應、連結、旨意、祈請、讚歌。

心咒 (*hr̥daya-mantra*)，核心之密咒、密咒之心隨。*hr̥daya* (n.)，心、心臟、核心。

明咒 (*vidyā*) (f.)，或咒術、明知、知識、學術。字詞構造上，由√*vid* (*vetti; vidanti* (2P))，覺知、明知，加上陰性的字尾音節 *-yā*。

陀羅尼 (*dhāraṇī*) (f.)，或總持；字詞構造上，來自√*dhṛ* (*dhārayati*) (使役形)，保持、支持、堅持，而與 *dhāra* (adj.) (支持、維持) 或 *dhāraṇa* (adj.) (保持、攝持、憶持、護持) 有關的陰性語詞。*dhāraṇī*，在作用或用途上，一方面，指向能無忘失法的憶持作用；另一方面，指向值得憶持且具有總攝修持要義的統括章句。

二、密咒的用法、用途、效用：

2.1. 密咒的用法：讀誦、反覆持誦、書寫、默念、禪修、乃至用在一套完整的修程序。

2.2. 用途一：經由密咒的讀誦乃至書寫，讓實修者得以透過讀誦乃至書寫，落實在與密咒相應的基礎修為。

2.3. 用途二：經由與密咒的相應，讓實修者透過持咒的方式、持咒的涵

養、持咒的品質、持咒的能量，得以更有憑藉地、且更有效地面對人生或生命歷程中的困境、病痛、或災難。

2.4. 用途三：經由與密咒的相應，讓實修者得以在持戒、禪修、開發智慧的方向，穩定且持續地前進與提昇。

2.5. 用途四：經由與密咒的相應，讓實修者得以接通、開發、乃至圓滿密咒所蘊涵的功德、動能、效用、事業。

2.6. 持誦密咒如何開啟與開發密咒蘊涵的效用：一者，適當認知密咒蘊涵的效用；二者，適切將密咒運用在持誦、默念、禪觀、乃至與智慧相應的修程序。

三、密咒用於禪修及修慧：

3.1. 僅止於狹義地念誦佛號、持咒、或出入氣息，都不等於禪定。但是，適當地念誦佛號、持咒、或出入氣息，可進而升級為轉換禪定的工具，有助於入定。

3.2. 例如，念誦佛號，讓心態運轉得以集中、專注，讓心態內涵得以淨化、轉化，進而念誦到一心不亂。¹ 由念誦佛號所開發的一心不亂，可升級而入定。

3.3. 同樣地，念誦密咒，也可以念誦到一心不亂。由念誦密咒所開發的一心不亂，乃至以禪觀的方式，或者觀想咒字的字形、構造、顏色、生起、放光、交融、化空，或者覺知咒音的生起、延續、變化、消逝，亦可升級而進入定境、開通智慧。²

3.4. 般若經典以般若波羅蜜多為通往無上菩提的修行骨幹，納入一切適合自度度它的法要，包括一切三摩地門 (*sarva-samādhi-mukha*)、一切陀羅尼門 (*sarva-dhāraṇī-mukha*)。

四、佛教密咒入門例示：

4.1. **寂靜咒**：oṃ śānti śānti śānti.

[白話翻譯] oṃ! 寂靜！寂靜！寂靜！

[字詞說明] *om* (聖音節、根本合音)：確信、祈念、極讚，標示密咒的起頭。

śānti (f.8.si.): 寂靜、平靜。[注：*śānti* (f.) <--- √śam (4U, śāmyati(-te)：平息、寂靜]

4.2. **緣起陀羅尼** (*pratītya-samutpāda-dhāraṇī*)，又稱為緣起偈 (*pratītya-samutpāda-gāthā*)，法身偈 (*dharma-kāya-gāthā*)：

**ye dharmā hetu-prabhavā, hetuṃ teṣāṃ tathāgato hy avadat,
teṣāṃ ca yo nirodha; evaṃ-vādī mahā-śramaṇaḥ.**

[白話翻譯] 舉凡諸法乃從因素而產生，如來即解說諸法之因素，與諸法之熄滅；偉大的沙門即如此宣說。³

[字詞說明] *ye dharmāḥ*, 舉凡諸法，帶出附屬子句。*hetuṃ teṣāṃ*，它們的因素，帶出第一個主要子句。*teṣāṃ ca*，以及它們的，帶出第二個主要子句。

dharmā (without sandhi: *dharmāḥ*)：法、法要、教法、單位項目。名詞，[-a] 字尾，陽性、第一格、多數。

hetu-prabhavā (without sandhi: *hetu-prabhavāḥ*)：從因素而產生、諸多原因產生。複合詞，*hetu+pra-bhavāḥ*，[-a] 字尾，陽性、第一格、多數。*hetu*, 原因、因素；*pra-bhava*, 產生、生起。

hetuṃ (without sandhi: *hetum*): 原因、因素。名詞，[-u] 字尾，陽性、第二格、單數。

teṣāṃ (without sandhi: *teṣām*): 他們、這些。代名詞，陽性或中性、第六格、多數。

tathāgato (without sandhi: *tathāgataḥ*): 如來。名詞，[-a] 字尾，陽性、第一格、單數。

hy (without sandhi: *hi*): 的確、誠然。不變化詞。

avadat: 講說、論說、解說。動詞不定過去式，第三人稱、單數。√vad (講說、論說)。

teṣāṃ (without sandhi: *teṣām*): 他們、這些。相關代名詞，陽性或中性、

第六格、多數。

ca: 和、與。連接用的不變化詞。

yo (without sandhi: *yaḥ*) : 這個。代名詞，陽性、第一格、單數。

nirodha (without sandhi: *nirodhaḥ*) : 熄滅。名詞，[-a] 字尾，陽性、第一格、單數。

evam-vādī (without sandhi: *evam-vādī*) : 如此主張、如此宣說。
evam+*vādī*。 *evam*, 如是、如此。不變化詞。*vādī*, 主張、學說，名詞，[-in] 字尾，陽性、第一格、單數。

mahā-śramaṇaḥ : 大沙門、偉大的沙門。複合詞，*mahā*+*śramaṇaḥ*，[-a] 字尾，陽性、第一格、單數。*mahā*，廣大的、偉大的；*śramaṇa*, 勤策、勤修、遊行僧，音譯為沙門。

4.3.1. 金剛般若心真言，又稱為般若無盡藏真言、般若眼真言、般若根本真言：

**namo bhagavatī-prajñāpāramitāyai,
oṃ īriti īsiri śruta viṣaya viṣaya svāhā.**⁴

[白話翻譯] 敬禮尊貴的般若波羅蜜多 (或皈命世尊般若波羅蜜多)，

oṃ! 舉凡涉及牽動、涉及歸屬，已聽聞。成為境界。成為境界。謹願吉祥！

[字詞說明] *namaḥ* (n.8.si.) : 皈命！ [注：*namas* (n.) : 皈命、敬禮]

bhagavatī- (f. 基本形) : 尊貴、世尊、女性世尊、女性尊崇者、女性薄伽梵、佛母。

prajñāpāramitāyai (f.4.si.) : 向般若波羅蜜多。

[注：連音變化 *namaḥ* + *bhagavatī*- ---> *namo bhagavatī*-]

oṃ (聖音節、根本合音) : 確信、祈念、極讚，標示密咒的起頭。

īriti: 動詞字根 √īr (*īrte* (2Ā)) (使移動、促進、提高、揚升、聲言、述說) 的過去被動分詞 (*īrita*) (牽動、移動、牽動、吹動) 的有關字形。

īsiri: 動詞字根 √īs (*īṣṭe* (2Ā)) (具有、擁有、歸屬、支配、統治) 的有關字形。

śruta: 動詞字根 √śru (*śṛṇoti* (5P), *śṛṇute* (5Ā)) (聽聞、聽說) 的過去被動分詞。

viśaya (m.): 境界、領域、範圍、對象。

svāhā (indec.): 謹願吉祥！善說！如是！密咒結尾用詞。

4.3.2. 《修習般若波羅蜜菩薩觀行念誦儀軌》，唐·不空 (Amoghavajra) 譯，T. 1151, vol. 20, p. 613c (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1151>):

「**般若波羅蜜多根本真言**」曰：

「曩謨 娑(去) 訖囉戴(引) 鉢囉(二合) 枳孃(二合) 播(引) 囉弭跢(引) 曳 唵 紇哩(二合入引) 地(入引) 室哩(二合入引) 戍嚕(二合) 底尾惹曳娑嚕(二合引) 訶(引)」⁵

佛言：「此陀羅尼印，有四種名：一名**般若無盡藏**，二名**般若眼**，三名**般若根本**，四名**金剛般若心**。此陀羅尼印，有大功德。若能至心·如法受持，隨誦一遍，出生一萬八千修多羅藏。⁶又，彼一一修多羅中，各各出生二萬五千修多羅藏。又，彼一一修多羅中，出生百萬修多羅藏。又，彼一一修多羅藏中，出生無量、百、千、萬、億、那由他、阿僧祇修多羅藏。如是，乃至展轉·出世無量、無盡修多羅藏。所出經題，名、句、義、味，各各不同，而不重出。如是念念出生無盡，是故名為**無盡藏陀羅尼印**。此陀羅尼印，即是**十方三世諸佛宗祖**，亦是**十方三世諸佛無盡法藏**，一切**般若波羅蜜母**，過、現、未來·諸佛菩薩·常所供養、恭敬、讚歎。若善男子、善女人等，以至誠心，書寫、讀誦、如說修行，是人所有百、千、萬、億、恒河沙劫·生死重罪，於須臾頃，悉滅無餘。此陀羅尼印·所有功德，我若住於百、千、萬、億、阿僧祇劫，歎猶不盡，何況餘人歎之能盡。若欲修行般若法者，一食齋戒、香湯洗浴、著·新淨衣·入於道場，要當先誦此陀羅尼·并作此印·滿百萬遍，然後修行餘般若法，決定成就，是故名為**般若根本**。此陀羅尼印，悉能照了一切般若波羅蜜法，故名**般若波羅蜜眼**。此陀羅尼印，悉能摧滅一切障礙，悉能住持一切諸佛菩薩功德，故名**金剛般若心也**。」

註釋

- 例如，「舍利弗！若有善男子、善女人(yaḥ kaś-cic chāriputra kula-putro vā kula-duhitā vā)，聞說阿彌陀佛(*tasya bhagavato 'mitāyusas tathāgatasya nāmadheyaṃ śroṣyati*)。執持名號(*śrutvā ca manasi-kariṣyati*)，若一日(*eka-rātram vā*)、若二日(*dvi-rātram vā*)、若三日(*tri-rātram vā*)、若四日(*catu-rātram vā*)、若五日(*pañca-rātram vā*)、若六日(*ṣaḍ-rātram vā*)、若七日(*sapta-rātram vā*)，一心不亂(*a-vi-kṣipta-citto manasi-kariṣyati*)。其人臨命終時(*yadā sa kula-putro vā kula-duhitā vā kālaṃ kariṣyati*)，阿彌陀佛與諸聖眾(*so 'mitāyus tathāgataḥ śrāvaka-saṃgha-parivṛto bodhisattva-ḡaṇa-puras-kṛtaḥ*)，現在其前(*purataḥ sthāsyati*)。是人終時，心不顛倒(*so 'vi-pary-asta-cittaḥ kālaṃ kariṣyati ca*)；即得往生阿彌陀佛·極樂國土(*sa kālaṃ kṛtvā, tasyaivāmitāyusas tathāgatasya buddha-kṣetre sukhāvatyāṃ loka-dhātāv upapatsyate*)。」(Cf. <https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2020-26.pdf>)
- 例如，「彼佛教我·從聞、思、修，入三摩地。初，於聞中，入流·亡所。所入·既寂，動靜二相，了然不生。如是漸增，聞、所聞·盡，盡聞·不住。覺、所覺·空，空覺·極圓。空、所空·滅。生、滅·既滅，寂滅現前。忽然超越世、出世間。」(Cf. <https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-63.pdf>)
- 略舉五則以前有關的漢譯，以資參考：「若法因緣生，法亦因緣滅；是生滅因緣，佛大沙門說。」「諸法因緣生，我說是因緣，因緣盡故滅，我作如是說。」「若法因緣生，法亦因緣滅；是生滅因緣，佛大沙門說。」「若法所因生，如來說是因；若法所因滅，大沙門亦說此義。」「諸法從因生，諸法從因滅，如是滅與生，沙門說如是。」
Cf. https://en.wikipedia.org/wiki/Prat%C4%ABtyasamutp%C4%81da_g%C4%81th%C4%81
- 「那謨(namo) 婆伽跋帝(bhagavatī-) 鉢喇壤(prajñā)波羅弭多曳(pāramitāyai) 唵(om) 伊利底(īriti) 伊室利(iṣiri) 輸盧駄(śruta) 毘舍耶(viṣaya) 毘舍耶(viṣaya) 莎婆訶(svāhā)」(《金剛般若波羅蜜經》，姚秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)·譯，T. 235, vol. 8, p. 752c5-c7.) (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0235>)
Cf. “The Diamond Sutra on Display” (<http://idpuk.blogspot.com/2015/04/the-diamond-sutra-on-display-text-panel.html>)
Cf. “Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra” (<https://www.wisdomlib.org/buddhism/scripture/vajracchedik%C4%81-praj%C3%B1%C4%81p%C4%81ramit%C4%81-s%C5%ABtra/d/doc7904.html>)
- 「曩謨(namo) 婆(去)訶囉戴(引)(bhagavatī-) 鉢囉(二合)枳孃(二合)(prajñā)播(引)囉弭路(引)曳(pāramitāyai) 唵(om) 訖哩(二合入引)地(入引)(hṛdi) 室哩(二合入引)(śrī) 戍嚕(二合)底(śruti) 尾惹曳(viṣaye) 娑嚕(二合引)訶(引)(svāhā)！」
[白話翻譯] 「namo(敬禮) bhagavatī-(尊貴的) prajñā(般若)pāramitāyai(般若波羅蜜多), om(om) hṛdi(在心要上) śrī(吉祥) śruti(聽聞) viṣaye(境界) svāhā(謹願吉祥)！」
[字詞說明] hṛdi, 心、心臟、核心、心要，基本形hṛd之中性、第七格、單數。
- 修多羅藏(sūtra-piṭaka)，經藏、經典群。