

# 密咒、佛號用於禪修<sup>1</sup>

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/06/11 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺

---

## 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**(*hṛdaya-mantra*)，核心之密咒、密咒之心隨。*hṛdaya* (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。

**佛號**：諸佛菩薩的聖號(*ārya-nāman*)之簡稱。

## 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。

---

<sup>1</sup> Cf. 悟禪長老指導、釋心傳整理與翻譯，〈密咒可用於修煉禪定與智慧〉《海潮音》第 105 卷第 3 期 (2024 年 6 月)，頁 24-29 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-24-2.pdf>)。

### 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。由念誦佛號所開發的一心不亂，可升級而入定。

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 nāmadheyam 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(*catū-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 kālam kariṣyati*)，阿彌陀佛與諸聖眾(*so 'mitāyus tathāgataḥ śrāvaka-saṃgha-parivṛto bodhisattva-gaṇa-puras-kṛtaḥ*)，現在其前(*purataḥ sthāsyati*)。是人終時，心不顛倒(*so 'vi-pary-asta-cittaḥ kālam kariṣyati ca*)；即得往生阿彌陀佛·極樂國土(*sa kālam kṛtvā, tasyaivāmitāyusas tathāgatasya buddha-kṣetre sukhāvatyām loka-dhātāv upa-patsyate*)。」「<sup>2</sup>

例如，「一心歸命·極樂世界·阿彌陀佛。願以淨光照我，慈誓攝我。我今正念，稱如來名，為菩薩道，求生淨土。佛昔本誓：『若有眾生，欲生我國，志心信樂，乃至十念，若不生者，不取正覺。』以此念佛因緣，得入如來大誓海中。承佛慈力，眾罪消滅，善根增長。若臨命終，自知時至，身無病苦，心不貪戀，意不顛倒，如入禪定；佛及聖眾，手執金臺，來迎接我；於一念頃，生極樂國。花開見佛，即聞佛乘，頓開佛慧，廣度眾生，滿菩提願。」「<sup>3</sup>

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。<sup>4</sup>

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：

<sup>2</sup> 《佛說阿彌陀經》，姚秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)譯，T. 366, vol. 12, pp. 346b-348a (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2020-26.pdf>).

<sup>3</sup> 《佛門必備課誦本》，pp. 66-67.

<sup>4</sup> 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。」(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-63.pdf>)

#### 4.1. 寂靜咒：om śānti śānti śānti.

[白話翻譯] om! 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。<sup>5</sup>

[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: teṣāṃ): 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: teṣāṃ): 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。

evaṃ-vādī (without sandhi: evaṃ-vādī): 如此主張、如此宣說。evam+vādī。

<sup>5</sup> 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](https://en.wikipedia.org/wiki/Prat%C4%ABtyasamutp%C4%81da_g%C4%81th%C4%81)

*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 īṣiri śruta viṣaya viṣaya svāhā.**<sup>6</sup>

[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√ir (*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。

*īṣiri*: 動詞字根√is (*īṣte*) (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。

*viṣaya* (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 婆(去)誡嚩戴(引)鉢囉(二合)枳孃(二合)播(引)囉弭跢(引)曳 唵 訖哩(二合入引)地(入引)室哩(二合入引)戍嚕(二合)底尾惹曳娑嚩(二合引)訶(引)」<sup>7</sup>

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**

<sup>6</sup> 「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(īṣiri) 輸盧馱(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>)

<sup>7</sup> 「曩謨(namo) 婆(去)誡嚩戴(引)(bhagavatī-) 鉢囉(二合)枳孃(二合)(prajñā)播(引)囉弭跢(引)曳(pāramitāyai) 唵(om) 訖哩(二合入引)地(入引)(hr̥di) 室哩(二合入引)(śrī) 戍嚕(二合)底(śruti) 尾惹曳(viṣaye) 娑嚩(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), oṃ(om) hr̥di(在心要上) śrī(吉祥) śruti(聽聞) viṣaye(境界) svāhā(謹願吉祥)!」

[字詞說明] hr̥di, 心、心臟、核心、心要, 基本形 hr̥d 之中性、第七格、單數。

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。<sup>8</sup> 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。」

.....

---

<sup>8</sup> 修多羅藏(*sūtra-piṭaka*), 經藏、經典群。