

## 禪修之防護措施

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/04/09 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、學佛，尤其在佛法出家：主軸在於學戒、定、慧這三增上學，亦即增上戒學(*adhiśīla-sīkṣā*)、增上心學(*adhicitta-sīkṣā*)、增上慧學(*adhiprajñā-sīkṣā*)。<sup>1</sup>

禪修(*bhāvanā*; cultivation), 猶如農夫耕作，從事正確且適當的種植、栽培、開花，才有農產品之結果。

但是，不會耕作的，或者長滿了雜草，或者都給蟲吃了。

在禪修的脈絡，即出現層出不窮的妄念、掉舉、昏沈、攀緣鬼神、乃至鬼神入侵且盤據的情況。

二、在禪修的教學，應該在一開頭，即分辨是在正規禪修，還是在跟鬼神打交道。

若是在跟鬼神打交道，會出現間歇式的不由自主的特殊舉動，包括不由自主的晃動、喃喃自語、眼睛或眼珠做特定或怪異的翻動。

正規的禪修，高度自主、自覺，照表操練，不會要做(甲)卻失控地做(乙)。

正規的禪修，意識特別清醒，不會恍神或出神，更不會變成很怪異的性情或行為模式。

總之，正規的禪修，心態是光亮的、清明的，精神能力在提昇，身心都在改善。反之，若受到鬼神干擾或入侵，心態是昏暗的、暗昧的、混濁的，性格雙重或多變，精神能力在下降。

三、從事佛教禪修，應該全力走在戒定慧的正道上，別去招引鬼神。

戒行(*śīla-sam-panna*)之防護(*saṃ-vara*)、心態(*caitasika*)之防護、尊聖(*uṣṇīṣa-vijaya*)之防護、<sup>2</sup> 密咒(*mantra-vidyā*)之防護、<sup>3</sup> 護法(*dharma-pālaka*)之防護。

灑淨(*abhiṣeka*; sprinkling water for purification)。

結界之防護：結界(*sīmā-bandha*)，設定或劃定活動範圍的分界，防止活動的區域境界受到侵犯。

迴遮(*praty-āṅgira, praty-āṅgirā*)，將負面能量與敵意因素予以阻擋、逆轉、或排除的作用。

予以降伏，且收伏為護法。

給予一段短暫的緩衝期，尋求往生善趣。

<sup>1</sup> Cf. 蔡耀明，〈般若經典〉，收錄於《華文哲學百科》，2021年7月 ([http://mephiology.ccu.edu.tw/entry.php?entry\\_name=%E8%88%AC%E8%8B%A5%E7%B6%93%E5%85%B8](http://mephiology.ccu.edu.tw/entry.php?entry_name=%E8%88%AC%E8%8B%A5%E7%B6%93%E5%85%B8))。

<sup>2</sup> Cf. 《佛頂尊勝陀羅尼經》，唐·佛陀波利(Buddha-pālita)譯，T. 967, vol. 19, pp. 349c-352c (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0967>)。《佛說一切如來烏瑟膩沙最勝總持經》，北宋·法天(Dharma-deva)譯，T. 978, vol. 19, pp. 407b-409c (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0978>)。 *The Noble Uṣṇīṣavijayā Dhāraṇī That Purifies All Lower Rebirths (Ārya-sarva-durgati-pariśodhani-uṣṇīṣa-vijayā-nāma-dhāraṇī)*, v. 1.2.13, 84000, 2025, (<https://84000.co/translation/toh597>)。 Youn-mi Kim, “From Esoteric to Pure Land and Huayan Buddhism: *Uṣṇīṣavijayā Dhāraṇī Mandala* in Liao Buddhism,” 《美術史學研究》第 307 號，2020 年 9 月，pp. 153-184 (<https://www.kjah.org/upload/pdf/kjah-307-202009-005.pdf>)。

<sup>3</sup> 例如，〈大悲咒：佛門課誦版之漢梵對音與翻譯〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-2-3.pdf>)。

四、以持誦「大佛頂首楞嚴神咒之心咒」，做主要的迴遮作用：<sup>4</sup>

[本梵文本] **tad-yathā: om! anale vi-śade vīra-vajra-dhare bandha! bandhani! vajra-pāṇe! phaṭ! hūṃ! trūṃ! phaṭ! svāhā!**

[白話翻譯] 即說咒曰：om! 在甘露之火焰中，在清明之光輝中，在英勇之金剛持中，連結[為分界]! 連結[為分界]! 金剛手! phaṭ! hūṃ! trūṃ! phaṭ! 謹願吉祥!

五、以持誦「《妙法蓮華經》普賢菩薩防護陀羅尼」，做主要的防護作用：<sup>5</sup>

[061b09] 世尊(*bhagavan*)! 若後世(*paścime kāle, paścime samaye*)、後五百歲(*paścimāyāṃ pañcāsatyāṃ*)、濁惡世中，比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，求索者、受持者、讀誦者、書寫者，欲修習是《法華經》(*evaṃ sūtrānta-dhāṛakā, evaṃ sūtrānta-lekhakā, evaṃ sūtrānta-mārgakā, evaṃ sūtrānta-vācakā*)，於三七日中(*tri-saptāham eka-viṃśati-divasāni*)，應一心精進。滿三七日已，我當乘六牙白象(*tam eva śvetam ṣaḍ-dantaṃ gaja-rājam abhir uhya*)，與無量菩薩·而自圍繞(*bodhisattva-gaṇa-pari-vṛtaḥ*)，以一切眾生所喜見身·現其人前(*teṣāṃ ahaṃ sarva-sattva-priya-darśanam ātma-bhāvaṃ saṃ-darśayiṣyāmi*)，而為說法，示、教、利、喜，亦復與其陀羅尼呪(*dhāraṇīm caiṣāṃ dāsyāmi*)。得是陀羅尼故，無有非人能破壞者(*yathā te dharmā-bhāṅakā na kena-cid dharṣaṇīyā bhaviṣyanti. na caiṣāṃ manuṣyā vā a-manuṣyā vā ava-tāraṃ lapsyante*)，亦不為女人之所惑亂(*na ca nāryo 'pa-saṃ-hariṣyanti*)。我身，亦自常護是人(*rakṣāṃ caiṣāṃ kariṣyāmi. sv-asty-ayanaṃ kariṣyāmi. daṇḍa-pari-hāraṃ kariṣyāmi. viṣa-dūṣaṇaṃ kariṣyāmi*)。唯願世尊聽我說此陀羅尼呪(*teṣāṃ vayaṃ bhagavan dharmā-bhāṅakānāṃ imāni dhāraṇī-padāni dāsyāmi*)。即於佛前，而說呪曰(*tāni bhagavan dhāraṇī-padāni. tad-yathā*)：

[061b19] 阿檀地<sub>(途賣反)(一)</sub> 檀陀婆地<sub>(二)</sub> 檀陀婆帝<sub>(三)</sub> 檀陀鳩舍隸<sub>(四)</sub> 檀陀修陀隸<sub>(五)</sub> 修陀隸<sub>(六)</sub> 修陀羅婆底<sub>(七)</sub> 佛馱波羶禰<sub>(八)</sub> 薩婆陀羅尼阿婆多尼<sub>(九)</sub> 薩婆婆沙阿婆多尼<sub>(十)</sub> 修阿婆多尼<sub>(十一)</sub> 僧伽婆履叉尼<sub>(十二)</sub> 僧伽涅伽陀尼<sub>(十三)</sub> 阿僧祇<sub>(十四)</sub> 僧伽波伽地<sub>(十五)</sub> 帝隸阿憍僧伽兜略<sub>(盧遮反)</sub> 阿羅帝婆羅帝<sub>(十六)</sub> 薩婆僧伽三摩地伽蘭地<sub>(十七)</sub> 薩婆達磨修波利剎帝<sub>(十八)</sub> 薩婆薩埵樓馱舍略阿窣伽地<sub>(十九)</sub> 辛阿毘吉利地帝<sub>(二十)</sub><sup>6</sup>

| 鳩摩羅什譯本                 | 漢梵對音           | 白話翻譯              |
|------------------------|----------------|-------------------|
| 阿-檀地 <sub>(一)</sub>    | a-daṇḍe        | 不帶有[所加諸的]棍棒[之災禍]。 |
| 檀陀-婆地 <sub>(二)</sub>   | daṇḍa-pati     | 棍棒[或護衛]之主[或統領]。   |
| 檀陀-婆帝 <sub>(三)</sub>   | daṇḍ'ā-vartani | 棍棒[或護衛]之運轉[或執行]。  |
| 檀陀-鳩舍隸 <sub>(四)</sub>  | daṇḍa-kuśale   | 棍棒[或護衛]之善巧[或熟練]。  |
| 檀陀-修-陀隸 <sub>(五)</sub> | daṇḍa-su-dhāri | 棍棒[或護衛]之善於把握。     |

<sup>4</sup> Cf. 〈大佛頂首楞嚴神咒〉 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-17-2.pdf>). 〈大佛頂首楞嚴神咒之心咒〉, (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-16.pdf>).

<sup>5</sup> 《妙法蓮華經·普賢菩薩勸發品第二十八》，姚秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)譯，T. 262, vol. 9, p. 61a-c ([https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0262\\_007](https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0262_007)). 〈《妙法蓮華經》禪法研讀〉, (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-361.pdf>). 參閱：《佛說普賢菩薩陀羅尼經》，(<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1127>).

<sup>6</sup> 參閱：《妙法蓮華經》藏譯本的英譯本網頁，26.9：<https://read.84000.co/translation/toh113.html>; [https://read.84000.co/data/toh113\\_84000-the-white-lotus-of-the-good-dharma.pdf](https://read.84000.co/data/toh113_84000-the-white-lotus-of-the-good-dharma.pdf).

\* Bryan Levman, “The Transmission of the *Buddhadharma* from India to China: An Examination of Kumārajīva’s Transliteration of the *Dhāraṇīs* of the *Saddharmapuṇḍarīkasūtra*,” <https://brill.com/edcollchap-0a/book/9789004366152/BP000016.xml>.

|                         |                                    |   |
|-------------------------|------------------------------------|---|
| 修-陀隸(六)                 | su-dhāri                           | 善於把握。   |
| 修-陀羅-婆底(七)              | su-dhāra-pati                      | 善於把握之主[或統領]。  |
| 佛馱-波羶禰(八)               | buddha-paśyane                     | 正在觀看佛陀[或覺悟者]。   |
| 薩婆-陀羅尼-阿-婆多尼(九)         | sarva-dhāraṇy-ā-vartani            | 正在運轉[或執行]一切的陀羅尼[或總持]。   |
| 薩婆-婆沙-阿-婆多尼(十)          | sarva-bhāṣy'ā-vartani              | 正在運轉[或執行]一切的教說[或論述]。  |
| 修-阿-婆多尼(十一)             | sv-ā-vartani                       | 正在良好地運轉[或執行]。   |
| 僧伽-婆履叉尼(十二)             | saṃgha-par'īkṣaṇi                  | 正在全面注視[或檢驗]集團[或群眾]。   |
| 僧伽-涅-伽陀尼(十三)            | saṃgha-nir-ghātani                 | 正在排除來自集團[或群眾]的危害。   |
| 阿僧祇(十四)                 | a-saṃkhye                          | 不限次數地[執行]。  |
| 僧伽-波-伽地(十五)             | saṃghāpa-ghāte                     | 正在脫離[或驅逐來自]集團[或群眾]的危害。  |
| 帝隸-阿憐-僧伽-兜略阿-羅帝-婆羅帝(十六) | try-adhva-saṃgha-tuly'ārati pārati | 相當於[或猶如 tulya]總攝三世[包括過去世、未來世、現在世 try-adhva]的集團[或群眾]——不論是來自遠方的(ārati)，或出自來生的(pārati)。 <sup>7</sup> |
| 薩婆-僧伽-三摩地-伽蘭地(十七)       | sarva-saṃgha-sam-ati-krānte        | 正在超越一切的集團[或群眾]。   |
| 薩婆-達磨-修-波利剎帝(十八)        | sarva-dharma-su-par'īkṣite         | 正在善於全面注視[或檢驗]一切法。   |
| 薩婆-薩埵-樓駄-橋舍略-阿菟-伽地(十九)  | sarva-sattva-ruta-kausalyānu-gate  | 正在隨順進行善巧[或熟練]於一切眾生的聲音[之意義]。   |
| 辛阿-毘-吉利地帝(二十)           | siṃha-vi-krīḍite                   | 正在如同獅子之放得開的遊戲。  |

世尊！若有菩薩·得聞是陀羅尼者(imāni tāni bhagavan dhāraṇī-padāni yasya bodhisattvasya mahāsattvasya śrotrēndriyasyāva-bhāsam āgamiṣyanti)，當知普賢神通之力(veditavyam etat samanta-bhadrasya bodhisattvasya mahāsattvasyādhi-ṣṭhānam)。若《法華經》(sad-dharma-puṇḍarīko dharmā-paryāyo)·行闍浮提(smin jambu-dvīpe pra-caramāṇo)、有受持者，應作此念：『皆是普賢威神之力(samanta-bhadrasya bodhisattvasya mahāsattvasyānu-bhāvena yad asmākam ayaṃ dharmā-paryāyo hasta-gataḥ samanta-bhadrasya bodhisattvasya mahāsattvasya tejasā)°。』

<sup>7</sup> 普賢菩薩的境界為法界無礙自在，而法界(dharma-dhātu)涵攝一切的時間與空間；因此，普賢菩薩的此一陀羅尼呪的效力，涵蓋時間上的來生，與空間上的遠方。

## 六、與般若波羅蜜多相應之防護：

[016b19] 舍利子！修行般若波羅蜜多菩薩摩訶薩，如是與般若波羅蜜多相應時 (*evaṃ hi śāriputra bodhisattvasya mahāsattvasya prajñāpāramitāyāṃ carato*)，則能安立無量、無數、無邊有情·於無餘依·般涅槃界，一切惡魔不得其便 (*māraḥ pāpīyān ava-tāraṃ na labhate*)。世間眾事，所欲隨意 (*sarve cāsyānye 'pi laukikā ye ke-cit kleśās, te sarve dalitā bhavanti*)。十方各如殞伽沙界·一切諸佛、及諸菩薩摩訶薩眾，皆共護念如是菩薩 (*ye 'pi te śāriputra pūrvasyāṃ diśi buddhā bhagavanto gaṅgā-nadī-vālukōpameṣu loka-dhātuṣu tiṣṭhanti dhriyante yāpayanti dharmaṃ ca deśayanti*)，不令退墮一切聲聞、獨覺等地 (*ye ca teṣāṃ śrāvakā, ye ca pratyekabuddhā*)。十方各如殞伽沙界·四大王眾天·乃至色究竟天 (*ye ca cāturmahā-rāja-kāyikā devās trayas-triṃśā yāmās tuṣitā nir-māṇa-ratayaḥ para-nir-mitavāsa-vartino brahma-pārṣadyā brahma-puro-hitā mahā-brahmaṇaḥ parī-tt'ābhā a-pra-māṇ'ābhā ābhā-svarāḥ parī-tta-śubhā a-pra-māṇa-śubhāḥ śubha-kṛtsnā an-abhrakāḥ puṇya-pra-savā brhat-phalā a-saṃjñi-sattvāḥ śuddh'āvāsā avṛhā a-tapāḥ su-dṛśāḥ su-darśanā a-kaniṣṭhā devās*)，皆共擁衛如是菩薩 (*te 'pi taṃ bodhisattvaṃ mahāsattvaṃ rakṣanti*)，諸有所為·令無障礙 (*mā khalv asya bodhisattvasya mahāsattvasya kaś-cid antar-āyaṅ kāṛṣīt*)，身心痛惱·咸得痊除，設有罪業於當來世應招苦報·轉現輕受 (*ye 'py asya ke-cit kāyikā doṣās, te 'py asya dṛṣṭa-dhārmikā bhavanti*)。何以故 (*tat kasya hetoḥ*)？以是菩薩於一切有情慈悲普遍故 (*tathā hi sa sarva-sattvān maitryā spharati*)。<sup>8</sup>

[308b01] 善現！若菩薩摩訶薩，成就二法 (*dvābhyāṃ subhūte dharmābhyāṃ sam-anv-ā-gato bodhisattvo mahāsattvo* (PSP\_5:42))，一切惡魔不能障礙 (*dur-dharṣo bhavati mārāiḥ pāpīyobhiḥ*)·令不能行甚深般若波羅蜜多，不證無上正等菩提。云何為二 (*katamābhyāṃ dvābhyāṃ*)？一、觀諸法皆畢竟空 (*sarva-dharmās ca śūnyatāto vy-ava-lokitā bhavanti*)。二、不棄捨一切有情 (*sarva-sattvās cā-pari-tyaktā bhavanti*)。

[308b04] 善現！若菩薩摩訶薩，成就二法 (*aparābhyāṃ subhūte dvābhyāṃ dharmābhyāṃ sam-anv-ā-gato bodhisattvo mahāsattvaḥ prajñāpāramitāyāṃ caran*)，一切惡魔不能障礙·令不能行甚深般若波羅蜜多 (*dur-dharṣo bhavati mārāiḥ pāpīyobhiḥ*)，不證無上正等菩提。云何為二 (*katamābhyāṃ dvābhyāṃ*)？一、如所說，悉皆能作 (*yathā-vādī, tathā-kārī ca bhavati*)。二、為諸佛常所護念 (*buddhāṃś ca bhagavataḥ sam-anv-ā-harati*)。

.....

<sup>8</sup> 《大般若經·第二會》，唐·玄奘譯，T. 220 (2)，vol. 7, p. 16b ([https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0220\\_003](https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0220_003))。Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-1*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2007, p. 74 ([https://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/corpus/transformations/html/sa\\_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm](https://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/corpus/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm))。Edward Conze (tr.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamayālaṅkāra*, Berkeley: University of California Press, 1975, p. 64 (<https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSastraFullByNagarjuna/mode/2up>)。