

般若心傳

精進勤行日

ut-tapta-vīrya

念佛・持咒・禪修

2025/10/26 (日)

帶領法師：上心下傳法師

時間：上午 8:30 ~ 下午 5:00

地點：聖觀精舍

地址：台北市內湖區碧山路26-10號



藉由念佛、持咒、與禪修，做為精進勤行的內容。

所謂的精進勤行，在於帶著熱衷和持續往前進展的心意，用「相應」和「連結」將修行活動得以從點線面開通遂行次第的往上和超越。

114 年 10 月 26 日「精進勤行」在聖觀精舍日程表

時間	共修內容
8:30~9:00	共修啟程講解
9:00~9:50	念誦-南無本師「釋迦牟尼佛」聖號 30 分鐘 ¹ namaḥ śākya-munaye buddhāya. 禪修- 隨息 20 分鐘 ²
9:50~10:00	喝水洗手
10:00~10:50	念誦-「釋迦牟尼佛根本咒」30 分鐘 ³ oṃ mune mune mahā-munaye svāhā. 禪修-「止息禪修」20 分鐘 ⁴
10:50~11:00	喝水洗手
11:20~12:00	午齋
12: 30~13:20	念誦-南無「阿彌陀佛」聖號 30 分鐘 ⁵ namo 'mitābhāya buddhāya. 禪修- 日輪觀 20 分鐘 ⁶
13:20~13:30	喝水洗手
13:30~14:20	念誦-「觀世音菩薩六字大明咒」30 分鐘 ⁷ oṃ maṇi-padme hūṃ. 禪修- 心念現前覺察且覺知入出息 20 分鐘 ⁸
14:20~14:30	喝水洗手

¹ 參閱：釋心傳，〈認識與學習釋迦牟尼佛〉《海潮音》第 106 卷第 3 期（2025 年 6 月），頁 26。

² 參閱：釋心傳，〈隨息禪修與數息禪修〉《海潮音》第 106 卷第 4 期（2025 年 8 月），頁 16-17。

³ 參閱：悟禪長老指導、釋心傳整理與白話翻譯，〈「釋迦牟尼佛」心咒：亦即「般若波羅蜜多」陀羅尼〉《海潮音》第 104 卷第 5 期（2023 年 10 月），頁 11-12。

⁴ 參閱：釋心傳，〈如何落實「止息禪修」：佛教初級禪修扎根-7〉（2024/01/06），頁 1-2。

⁵ 參閱：釋心傳，〈佛教禪修第二課〉（2025/09/28），頁 4，1-4。

⁶ 悟禪長老指導、釋心傳整理與執筆，〈日輪觀之禪修〉《海潮音》第 105 卷第 5 期（2024 年 10 月），頁 24-27。

⁷ 參閱：釋心傳，〈隨順憶念佛菩薩與稱念佛菩薩〉（2024/12/14），頁 1。

⁸ 參閱：釋心傳，〈心念現前覺察且覺知入出息〉（2025/03/12），頁 16-17。

14:30~15:20	念誦「黃文殊菩薩密咒」30 分鐘 ⁹ oṃ vāg-īśvari muṃ. 禪修-〈虛幻觀之禪修〉20 分鐘 ¹⁰
15:20~15:30	喝水洗手
15:30~16:20	精進勤行圓滿 答疑、大堂分享
16:30~17:00	出坡（整理環境）

精進勤行日

- 所謂的共修，可表示大眾共同進行修行的活動，或理解為精進勤行的一種實踐方式。

共修運作提綱：

- 一、常隨佛學而精進勤行。通過在念佛、持咒、和禪修的相應和深化，行進在修學般若波羅蜜多的道路上。
- 二、行進在般若波羅蜜多的道路，即是與佛陀連結、與諸佛如來和菩薩聖眾修行的心要連結、趣向，開發智慧。
- 三、精進勤行之運作導向：能助於修行動能之續恆、心身淨化之推進、良善生命出路之建構、和福慧資糧之積攢。

⁹ 參閱：釋心傳，〈隨順憶念佛菩薩與稱念佛菩薩〉（2024/12/14），頁 1.

¹⁰ 釋心傳，〈虛幻觀之禪修〉 《海潮音》第 106 卷第 1 期（2025 年 2 月），頁 20-24.

目 次

認識與學習釋迦牟尼佛.....	1
隨息禪修與數息禪修.....	15
「釋迦牟尼佛」心咒：亦即「般若波羅蜜多」陀羅尼.....	19
如何落實「止息禪修」：佛教初級禪修扎根-7	32
佛教禪修第二課.....	34
日輪觀之禪修.....	41
隨順憶念佛菩薩與稱念佛菩薩.....	45
心念現前覺察且覺知入出息.....	47
虛幻觀.....	50
視頻網址.....	55

認識與學習釋迦牟尼佛

釋心傳，關西·潮音禪寺

本文經由初步認識釋迦牟尼佛 (*śākya-muni-buddha*)，進而介紹學習釋迦牟尼佛的幾個可入手的項目。第一節，初步認識釋迦牟尼佛此一名稱，並且強調，任何以佛陀 (即覺悟者) 標示在世間的圓滿成就者，皆必須滿足的十種境界，即十號具足，由如來 (*tathāgata*)，乃至薄伽梵 (*bhagavat*)。第二節，以《金剛經》(*Vajracchedikā Prajñāpāramitā*)、《悲華經》(*Karuṇā-puṇḍarīka-sūtra*) 各二小段的經文，引入釋迦牟尼佛在過去生，長期持續的菩薩行。第三節，以菩提道修行的三示導 (*trīṇi prāti-hāryāṇi*) 為背景，呈現釋迦牟尼佛當生之八相成道。第四節，搭配聲聞乘 (*śrāvaka-yāna*) 圓滿的修行者之安住於解脫知見 (*vimukti-jñāna-darśana*)，襯托菩提道 (*bodhi-mārga*; *bodhi-patha*) 圓滿的修行者之安住於大般涅槃 (*mahā-pari-nirvāṇa*) 的境界。第五節，經由研讀佛經、念誦聖號、念誦密咒等方式，皆可奠定與釋迦牟尼佛相應在初階良好的基礎。

=====

一、初步認識釋迦牟尼佛

1.1. 名稱：

1.1.1. 釋迦牟尼佛 (*śākya-muni-buddha*)，以釋迦牟尼 (*śākya-muni*) 為名稱的佛陀 (*buddha*)。

1.1.2. 釋迦牟尼 (*śākya-muni*)，釋迦族的聖者。

1.1.2.1. 釋迦 (*śākya*)，作為族群之名稱，即釋迦族，其祖先來自 *śaka* 之氏族，字面的意思為具備能力者、能仁。

1.1.2.2. 牟尼 (*muni*) (m.)，聖者、聖人、寂默，音譯為牟尼、文。

1.1.3. 釋迦牟尼佛，身世出自釋迦族；其姓氏為瞿曇 (喬答摩) (*gautama* (Skt.), *gotama* (Pāli))。 *gautama*，意譯為日種、日炙種，表示「具

備最熾盛光明者」(one who has the most light)。¹

1.1.3. 釋迦牟尼佛，名字為悉達多 (*siddhārtha* (Skt.), *siddhāttha* (Pāli))。*siddhārtha*，為 *siddha* 與 *artha* 合成的複合詞。*siddha* (字根 √*sidh* 之過去被動分詞)，意思為成就、達成。*artha* (m.)，意思為意義、利益、對象、目的。因此，*siddhārtha*，意思為意義成就、義成。再者，*siddhārtha*，之前加上形容詞 *sarva* (一切的、所有的)，可成為 *sarvārtha-siddha*，意思為一切意義成就、一切義成。

1.2. 十號具足之釋迦牟尼佛：

1.2.1. 釋迦牟尼佛，成為佛陀；而佛陀，只是表示其所成就的一個稱號。任何圓滿菩提道修證果位的佛陀，必須十號具足。

*tathāgato 'rhan samyak-saṃ-buddho vidyā-caraṇa-saṃ-pannaḥ su-gato loka-vid an-ut-taraḥ puruṣa-damya-sārathiḥ śāstā devānāṃ ca manuṣyānāṃ ca buddho bhagavān.*²

1.2.2.1. 如來，*tathāgato* (基本形 *tathāgata*)，如是而來且如是而去，根本於如是之法性而來去。

1.2.2.2. 應供，*arhan* (基本形 *arhat*)，簡譯為應，音譯為阿羅漢、阿羅訶，意思為具足修為而值得受到世間眾生之恭敬供養。

1.2.2.3. 正等覺、或正偏知，音譯為三藐三佛陀，*samyak-saṃ-buddho* (基本形 *samyak-saṃ-buddha*)，具備正確且圓滿的覺知或覺悟。

1.2.2.4. 明行圓滿、或明行足，*vidyā-caraṇa-saṃ-pannaḥ* (基本形 *vidyā-caraṇa-saṃ-panna*)，具足 (*saṃ-panna*) 明智 (*vidyā*) 與修行 (*caraṇa*)。在此脈絡，明智 (*vidyā*)，包括三種明智，即三明 (*tri-vidyā*; *tisro vidyāḥ*)，分別為宿命智證明 (*pūrva-ni-vāsānu-smṛti-jñāna-sākṣāt-kriyā-vidyā*)、死生智證明 (*cyuty-upa-patti-jñāna-sākṣāt-kriyā-vidyā*)、漏盡智證明 (*āsrava-kṣaya-jñāna-sākṣāt-kriyā-vidyā*)。

1.2.2.5. 善逝，*su-gato* (基本形 *su-gata*)，良好地離去。

1.2.2.6. 世間解，*loka-vid* (基本形 *loka-vid*)，解知世間。*loka* (m.)，世界、世間。*vid* (adj.)，解知、理解、領悟。

1.2.2.7. 無上丈夫調御士、或無上士調御丈夫，*an-ut-tarah puruṣa-damya-sārathiḥ*。

an-ut-tarah (adj. m.1.si.)，無上的、無上者、無與倫比的、無與倫比者。

puruṣa-damya-sārathiḥ (m.1.si.)，此一複合詞中，*puruṣa* (m.)，人、人們、男子、丈夫、士。*damya* (字根 $\sqrt{dam}$ (4P) 之未來被動分詞)，可被調伏、調順的。*sārathi* (*sa-ratha* 的衍生字，而 *sa-* 共同，*ratha* 車、馬車、戰車、交通工具)，駕御、駕御者、駕馭、駕馭者。因此，*puruṣa-damya-sārathi*，意思為可被調伏之士人 (或世人) (*puruṣa-damya*) 的駕御者 (*sārathi*)。

梵文的 *an-ut-tarah puruṣa-damya-sārathiḥ*，由於結尾的都是陽性、第一格、單數，可以有二種解讀。

第一種，分開解讀。*an-ut-tarah puruṣa-damya-sārathiḥ*，無上者、可被調伏之士人的駕御者。

第二種，合併解讀。*an-ut-tarah puruṣa-damya-sārathiḥ*，*an-ut-tarah* (無上的) 必須修飾 *sārathiḥ* (駕御者)，而成為無上的駕御者。至於如此的無上的駕御者所面對的，則為 *puruṣa-damya*，可被調伏之士人。因此，合併解讀為「對於可被調伏之士人而為無上的駕御者」。

1.2.2.8. 天人師，*śāstā devānāṃ ca manuṣyānāṃ ca*，諸天與世人之教師。*śāstā* (基本形 *śāstr*；字根 $\sqrt{śās}$ (2P; 1Ā))，教誡者、教授者、教師。

1.2.2.9. 佛、或佛陀，*buddho* (基本形 *buddha*)，覺悟者。

1.2.2.10. 薄伽梵，*bhagavān* (基本形 *bhagavat*)，世尊。

二、釋迦牟尼佛過去生長期持續的菩薩行

2.1. 釋迦牟尼佛能成佛，並非橫空出世或天縱英才之類的一回事，而是生生世世持續在菩提道的志業下功夫之後，水到渠成的結果。

2.2.1. 有關的記載，可參閱《本生經》(*Jātaka*)、《普曜經》或《方廣大莊嚴經》(*Lalita-vistara*)、《賢愚經》(*Dama-mūka-sūtra: The Sūtra of the Wise and Foolish*)、《六度集經》。

2.2.2. 這一節，篇幅考量，僅引用《金剛經》(*Vajracchedikā Prajñāpāramitā*)、《悲華經》(*Karuṇā-puṇḍarīka-sūtra*) 各二小段經文。

2.3.1. 《金剛經》引文一：

須菩提！如我昔為歌利王割截身體，我於爾時，無我相、無人相、無眾生相，無壽者相。 何以故？我於往昔節節支解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生瞋恨。 須菩提！又念過去於五百世，作忍辱仙人，於爾所世，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。³	善現！我昔過去世，曾為<u>羯利王</u>斷支節肉，我於爾時，都無我想、或有情想、或命者想、或士夫想、或補特伽羅想、或意生想、或摩納婆想、或作者想、或受者想。我於爾時，都無有想，亦非無想。 何以故？善現！我於爾時，若有我想，即於爾時，應有恚想；我於爾時，若有有情想、命者想、士夫想、補特伽羅想、意生想、摩納婆想、作者想、受者想，即於爾時，應有恚想。 何以故？善現！我憶過去<u>五百生</u>中，曾為自號<u>忍辱仙人</u>，我於爾時，都無我想、無有情想、無命者想、無士夫想、無補特伽羅想、無意生想、無摩納婆想、無作者想、無受者想，我於爾時，都無有想，亦非無想。⁴
---	---

yadā me subhūte kalimga-rājā aṃga-pratyamgāny acchetsīn, nāsīn me tasmin samaye ātma-saṃjñā vā satva-saṃjñā vā jīva-saṃjñā vā pudgala-saṃjñā vā na me kā-cit saṃjñā nā-saṃjñā babhūva | tat kasya hetoḥ | sacet subhūte mama tasmin samaye ātma-saṃjñā'bhaviṣyat | vy-ā-pāda-saṃjñā'pi me 'bhaviṣyat tasmin samaye [sacet sattva-saṃjñā jīva-saṃjñā pudgala-saṃjñā'bhaviṣyat, vy-ā-pāda-saṃjñā'pi me tasmin samaye 'bhaviṣyat] | abhi-jānāmy ahaṃ subhūte atīte 'dhvani pamca jāti-śatāni yad ahaṃ kṣāmtivādī risir abhū tadā'pi me n' ātma-saṃjñā babhūva | na satva-saṃjñā, na jīva-saṃjñā, na pudgala-saṃjñā |⁵

“When, Subhūti, King Kalimga cut off my limbs and extremities, I did not have at that time any idea of a self or idea of a living being or idea of a soul or idea of a person. I had no idea whatsoever, nor any non-idea. Why is that? If, Subhūti, I had had the idea of a self at that time, I would also have had the idea of ill-will at that time. [(Cz 77,24-26:) If I had had a perception of a being, a perception of a soul, a perception of a person, then I would also have had a

perception of ill-will at that time.] I remember, Subhūti, 500 rebirths in the past when I was **the sage Kṣāntivādin**, and then too I had no idea of a self, no idea of a living being, no idea of a soul, and no idea of a person.”⁶

2.3.2. 《金剛經》引文二：

須菩提！我念過去・無量・阿僧祇劫，於 <u>然燈佛</u> 前，得值八百四千萬・億・那由他諸佛，悉皆供養承事，無空過者。	善現！我憶過去・於無數劫・復過無數，於 <u>然燈如來</u> ・應・正等覺・先復過先，曾值八十四俱胝・那庾多・百・千諸佛，我皆承事。既承事已，皆無違犯。善現！我於如是諸佛 <u>世尊</u> ，皆得承事。既承事已，皆無違犯。
--	---

abhi-jānāmy ahaṃ subhūte atīte 'dhvani a-saṃ-khyeye kalpe a-saṃ-khyeyatare dīpam-karasya tathāgatasyārhatāḥ samyak-saṃ-buddhasya pareṇa parataraṃ catur-aśīti-buddha-koṭī-nayuta-śata-sahasrāṇy abhūvan ye mayā ā-rādhitā ā-rādhayetvā na vi-rādhitā |

“I remember, Subhūti, that in the past, an incalculable aeon ago and more incalculable still, back before the Realized, Worthy and Perfectly Awakened One Dīpam-kara and back further still, there were 84 hundred thousand million billion Buddhas with whom I found favour and with whom, after finding favour, I did not lose favour.”

2.4.1. 《悲華經》引文一：

其餘千人，悉皆讀誦《毘陀》外典；其中・最大所宗仰者，名・ 婆由毘紐 ，白佛言：『世尊！我今所願，當於 <u>五濁惡世</u> ・成阿耨多羅三藐三菩提；為此 <u>厚重貪欲、瞋恚、愚癡</u> ・多惱眾生，說於正法。』時，千人中，復有一人，字曰 <u>火鬘</u> ，作如是言：『尊者 婆由毘紐 ，向・見何義，願於 <u>五濁惡世</u> 之中，成阿耨多羅三藐三菩提？』	彼千童子，皆通四《鞞陀》；其最大者・ <u>師而事之</u> ，名・ 婆由毘師紐 。彼言：『我欲於彼 <u>五濁佛土</u> ・證阿耨多羅三藐三菩提；為 <u>極重貪欲、瞋恚、愚癡</u> ・諸結眾生，而說法。』 <u>月鬘童子</u> ，白大師言：『此 婆由毘師紐 ，見何等事，乃能立願・於 <u>五濁佛土</u> ？』
--	---

其師報言：『是菩薩，**大悲成就**故，於五濁惡世，成阿耨多羅三藐三菩提。爾時眾生，無有救護，無諸善念，其心常為煩惱所亂、諸見所侵；於中，成阿耨多羅三藐三菩提，乃能大益無量眾生，善能為作救護、依止、舍宅、燈明，兼復度脫於生死大海，教令安住於正見中，使處涅槃，服甘露水。是菩薩摩訶薩，欲示現**大悲**故，願取如是五濁惡世。』⁷

太師告曰：『童子！有**大悲**·菩薩，彼於五濁佛土，而逮菩提；無救、無趣、困於諸結·邪見之厄，為此眾生·作救、趣、饒益故，於生死海，度斯等類，令住正見，以涅槃甘露之味，充滿眾生。此，現·菩薩**大悲**，立願於五濁佛土者。』⁸

tatra sahasra-veda-pāṭhakānām brāhmaṇānām yas teṣām jyeṣṭhaḥ guru-saṃmato **vāyu-viṣṇu** nāma / sa āha – “ahaṃ punaḥ pañca-kaśāye buddha-ksetre ’n-ut-tarāṃ samya-ksaṃ-bodhiṃ sprīsyeyam / tīvra-rāgānām tīvra-dveṣānām tīvra-mohānām sattvānām dharmam deśayeyam” /

jyoti-pālo nāma mānavakaḥ / sa āha – “kim artha-vaśaṃ sam-anu-paśyamāno ’yam bho upādhyāya-**vāyu-viṣṇu** pañca-kaśāye buddha-ksetre praṇi-dadhāti?” /

puro-hita āha – “sa-kala-**mahā-karuṇā**-sam-anv-ā-gato bodhisattvaḥ pañca-kaśāye buddha-ksetre bodhim anu-pr’āpnoti; a-trāṇānām a-parā’yaṇānām kleśair upa-drutānām dṛṣṭi-vy-asana-pr’āptānām sattvānām artha-karo bhavati; trāṇam parā’yaṇam bhavati; janma-samudrāc ca sattvān ut-tārayati; samyag-dṛṣṭyām ca sattvān prati-ṣṭhāpayati; nirvāṇa-mṛta-rasena sattvān saṃ-tarpayati / iyaṃ **bodhisattvasya mahā-karuṇā** dṛśyata ye pañca-kaśāye buddha-ksetre praṇi-dadhanti” / ⁹

“Among the young brahmins who had received prophecies, the eldest of the thousand Veda-reciting brahmins, who was honored by many as a guru, was named **Vāyuvīṣṇu**. He prayed, ‘May I reach the highest, most complete enlightenment in a buddha realm that has the five degeneracies. May I teach the Dharma to beings who have strong desire, strong anger, and strong ignorance.’

“The young brahmin Jyotipāla asked, ‘Oh, what purpose does the upādhyāya Vāyuviṣṇu see in praying for a buddha realm that has the five degeneracies?’

The royal priest answered, ‘A bodhisattva who has **eeat compassion** attains enlightenment in a buddha realm [F.207.b] that has the five degeneracies. He benefits beings who have no refuge, beings who have no helper, beings who are oppressed by the kleśas, and beings who encounter calamity because of their views. He becomes their refuge and helper—he frees beings from the ocean of birth, he establishes them in correct views, and he satisfies them with the taste of the nectar of nirvāṇa. The one who prays for a buddha realm that has the five degeneracies is thus seen to be **a bodhisattva with great compassion**.’”¹⁰

2.4.2. 《悲華經》引文二：

梵志！於此大眾，惟除一人，**婆由毘紐**，取**不淨世界**，調伏、攝護多煩惱者，於賢劫中，或有菩薩取不淨土。¹¹

婆羅門！此大菩薩眾，其譬如斯。除，**婆由毘紐**，取**不淨佛土**，攝度亂結眾生，於賢劫中，亦復少有。¹²

tad-yathā’pi nāma, brāhmaṇa, imān mahā-bodhisattva-parśāṃ sthāpayitvā, **vāyu-viṣṇunā yenâ-pari-śuddham buddha-kṣetram** pari-grhītaṃ kleś’ā-kulāḥ sattvā vaineयāḥ pari-grhītā ekatyo bhadra-kalpikāḥ kula-putrāḥ /¹³

“An example of this, brahmin, is this assembly of bodhisattvas—except for Vāyuviṣṇu, because he chose **an impure buddha realm** and chose beings disturbed by the kleśas who are guidable—as well as some noble sons of the Bhadraka con.”¹⁴

三、釋迦牟尼佛當生之八相成道

3.0.1. **八相成道**：一生當中，以八個階段示現的事項或事蹟，並且總括顯示在菩提道的圓滿成就。

3.0.2. **成道**：即**成佛**，也就是**現前覺悟** (*abhi-saṃ-buddha*) **無上的正確且圓滿之覺悟** (*an-ut-tara-samyak-saṃ-bodhi*)，簡稱為**現等覺**或**現正覺**。

3.0.3. 根據《般若波羅蜜多心經》(*Prajñāpāramitā-hṛdaya-sūtra*)，「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」梵文：「*sarva-buddhāḥ prajñā-pāramitām āśrityān-ut-tarāṃ samyak-saṃ-bodhim abhi-saṃ-buddhāḥ*。」白話翻譯：「在依憑般若波羅蜜多之後，三世(過去世、未來世、現在世)之安住的所有的佛陀，現前覺悟無上的正確且圓滿之覺悟。」換言之，要能夠現等覺而成道，前提必須修行般若波羅蜜多，且圓滿般若波羅蜜多。

3.0.4. 八相(*aṣṭa-prātihārya-lakṣaṇa*)：八件(*aṣṭa*)以示導(*prāti-hārya*)為運作骨幹所外顯的相貌特徵(*lakṣaṇa*)。

3.0.5.1. 就此而論，認識八相成道，可從菩提道修行的三示導(*trīṇi prāti-hāryāṇi*)入手。

3.0.5.2. 三示導，即神變示導(*ṛddhi-prātihāryā*)、記說示導(*ādeśanā-prātihāryā*)、教誡示導(*anuśāsani-prātihāryā*)。

3.0.5.3. 根據般若經典：¹⁵

一者、神變示導。二者、記說示導。三者、教誡示導。	yad uta ṛddhi-prātihāryeṇa vādeśanā-prātihāryeṇa vā 'anuśāsani-prātihāryeṇa vā.
是菩薩摩訶薩，以神變示導，滅除地獄湯、火、刀等，種種苦具；	ṛddhi-prātihāryeṇa ca tāni mahā-niraya-duḥkhāny upa-sāmya,
以記說示導，記彼有情心之所念，而為說法。	ādeśanā-prātihāryeṇa dharmam deśayanti.
以教誡示導，於彼，發起慈、悲、喜、捨，而為說法。	anuśāsani-prātihāryeṇa ca te bodhisattvā mahāsattvā mahā-maitryā mahā-karuṇayā mahā-muditayā mahōpekṣayā ca dharmam deśayanti.

3.0.6. 以現等覺為核心的一生，總共可以顯示八個重大的事蹟，並且用以度化眾生，即可標示為八相成道。¹⁶

3.1. 從兜率天(*tuṣita-deva*)下降人間(*manuṣya*)。¹⁷

3.2. 入胎 (*garbhâva-krānti*) 。¹⁸

3.3. 誕生 (*jāti; janma*) 。¹⁹

3.4. 出家 (*abhi-niṣ-kramaṇa*) 。²⁰

3.5. 降魔 (*māra-tarjana; māra-dharṣaṇa*) 。²¹

3.6. 現等覺 : (*evam ukte*) 佛告善現 (*bhagavān āyusmantam subhūtim etad avocat*) : 「 (*yat punar āyusmān subhūtir evam āha. yadīme dharmā bodhisattva-dharmā, buddha-dharmāḥ punaḥ katame?*) 即菩薩法，亦是佛法 (*eta eva subhūte buddha-dharmā*)，謂·諸菩薩，於一切法 (*yad (PSP_6-8:141) ebhir dharmaiḥ*)，覺一切相 (*sarv'ākāra-jñatām abhi-saṃ-budhyate*)，由此，當得一切相智 (*tasya sarv'ākāra-jñatā-pr'āptasya*)，永斷一切習氣相續 (*sarva-vāsanā'nu-saṃdhiḥ pra-hīyate*)。 (*tām bodhisattvo mahāsattvo 'bhi-saṃ-budhyate,*) 若諸如來·應·正等覺 (*tathāgatenârhatā samyak-saṃ-buddhena*)，於一切法 (*sarva-dharmā*)，以一剎那相應妙慧 (*eka-kṣaṇa-sam-ā-yuktayā prajñayā*)·現等覺已 (*abhi-saṃ-buddhā*)，證得無上正等菩提。善現！是 (*ayaṃ*) 名菩薩與佛二法·差別 (*vi-śeṣo bodhisattvasya mahāsattvasya ca tathāgatasyârhatāḥ samyak-saṃ-buddhasya*) 。

3.7. 轉法輪 。²³

3.8. 入涅槃 。²⁴

四、釋迦牟尼佛之大般涅槃

4.1.1. 聲聞乘 (*śrāvaka-yāna*) 的修行者，若完成修行的道業，在檢證確實已達成解脫之智慧，常用的指標項目 (*indicator items*)，可表示如下：

「 [我] 生已盡 (*kṣīṇā [me] jātir* (Skt.), *khīṇā jāti* (Pāli))；梵行已立 (*uṣitaṃ brahma-caryaṃ* (Skt.), *vusitaṃ brahma-cariyaṃ* (Pāli))；所作已辦 (*kṛtaṃ karaṇīyaṃ* (Skt.), *kataṃ karaṇīyaṃ* (Pāli))；自知不受後有 (*nāparam itthyātvam iti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti* (Skt.), *nāparaṃ itthattāyā 'ti pajānāti* (Pāli)) 。

4.1.2. 聲聞乘如此表示的解脫，意味著，一方面，已經竭盡了到世間的再度出生，也就是再也不會出生於世間，包括出生於世間任何的天界而

為任何的天神、天王、天帝、天后、或天主；另一方面，則安住於如實確認已達成解脫之涅槃 (*nir-vāṇa*) 的境界，亦即安住於解脫知見 (*vimukti-jñāna-darśana*)。

4.2. 菩提道 (*bodhi-mārga; bodhi-patha*) 的修行者，從初發心 (*prathama-cittôt-pādam up'ādāya*)，而成為初發心菩薩 (*prathama-cittôt-pādika-bodhisattva*)，經由作漸次業 (*anu-pūrva-kriyā*)、修漸次學 (*anu-pūrva-śikṣā*)、行漸次行 (*anu-pūrva-prati-pat*)，乃至證得無上正等菩提，通常必須經歷生生世世又生生世世極其漫長的修行時間。但是，在證得無上正等菩提後，除非倒駕慈航，即不再經歷在世間生死的程序，而畢竟安住於大般涅槃 (*mahā-pari-nirvāṇa*) 的境界。

4.3.1. 倒駕慈航，例如，觀世音菩薩，又稱觀世音自在菩薩，「已於過去無量劫中，已作佛竟，號『正法明如來』。大悲願力，為欲發起一切菩薩，安樂成熟諸眾生故，現作菩薩。」²⁶

4.3.2. 倒駕慈航，例如，文殊菩薩，又稱文殊師利法王子 (*mañju-śrīḥ kumāra-bhūtaḥ*)，「過去久遠無量 (*a-pra-meya*) 無邊 (*an-anta*) 不可思議 (*a-cintya*) 阿僧祇劫 (*a-saṃ-khyeya-kalpa*)，爾時有佛，號·龍種上 (*nāga-vamśâgra*) 如來 (*tathāgato*)·應供 (*arhan*)·正遍知 (*samyak-saṃ-buddho*)·明行足 (*vidyā-caraṇa-saṃ-pannaḥ*)·善逝 (*su-gato*)·世間解 (*loka-vid*)·無上士調御丈夫 (*an-ut-taraḥ puruṣa-damya-sārathiḥ*)·天人師 (*śāstā devānāṃ ca manuṣyānāṃ ca*)·佛 (*buddho*)·世尊 (*bhagavān*)。於此世界南方 (*dakṣiṇasyāṃ diśi*)·過於千佛國土 (*ito buddha-kṣetrād buddha-kṣetra-sahasrāṇy ati-kramya*)，國名平等 (*samā*)，無有山、河 (*apa-gata-parvata-nada*)、沙、礫瓦、石、丘陵、堆阜，地平如掌 (*sama-pāṇi-tala-jāta*)，生柔軟草 (*mṛdu-trṇa*)，如·迦陵伽 (*kācilindika*)。龍種上佛 (*nāga-vamśâgra-buddha*)，於彼世界 (*loka-dhātu*)，得阿耨多羅三藐三菩提 (*an-ut-tara-samyak-saṃ-bodhi*)。……迦葉！汝謂·爾時·平等 (*samā*) 世界·龍種上佛 (*nāga-vamśâgra-buddha*)，豈異人乎？勿生此疑。所以者何？即文殊師利法王子 (*mañju-śrīḥ kumāra-bhūtaḥ*) 是。」²⁷

4.4. 菩提道的圓滿成就者畢竟安住之**大般涅槃** (*mahā-pari-nirvāṇa*)，大致可扼要標示為**常**住 (*śāśvata; nitya*)、**寂**靜 (*śānti*)、**光**明 (*prabha*) 的境界。

4.5.1. 涅槃不二：「涅槃者，自證聖智所行境界 (*ārya-jñāna-pratyātma-gati-gocara*)，遠離斷常、及以有無 (*śāśvatôccheda-vikalpa-bhāvā-bhāva-vivarjita*)。」²⁸

4.5.2. 涅槃**幻化**：時 (*atha khalu*)，諸天子 (*te deva-putrā*) 問善現言 (*āyusmantam subhūtim etad avocat*)：「今·尊者！為但說·我等、色等、乃至無上正等菩提 (*buddhatvam api sthavira subhūte*)·如幻、如化、如夢所見 (*svapnôpamaṃ māyôpamam iti vadasi*)，為亦說 (*tat kiṃ manyase*)·**涅槃** (*nir-vāṇam api*)，如幻、如化、如夢所見 (*svapnôpamaṃ māyôpamam*)？」

善現答言 (*subhūtir āha*)：「諸天子！我不但說·我等、色等、乃至無上正等菩提，如幻、如化、如夢所見；亦說·**涅槃** (*nir-vāṇam apy ahaṃ deva-putrāḥ*)，如幻、如化、如夢所見 (*svapnôpamaṃ māyôpamam iti vadāmi*)。諸天子！設 (*saced ahaṃ deva-putrā*)更有法·勝涅槃者 (*nir-vāṇād api kam-cid dharma-viśistataram jāniyāṃ*)，我亦說為如幻、如化、如夢所見 (*tam apy ahaṃ svapnôpamaṃ māyôpamam vadeyam*)。何以故 (*tat kasya hetos*)？(*tathā hi*) 諸天子 (*deva-putrāḥ*)！**幻、化、夢事** (*svapnaś ca māyā ca*)，與一切法·乃至**涅槃**，悉皆無二 (*nir-vāṇam cā-dvayam*)、無二處故 (*etad a-dvaidhī-kāram*)。」²⁹

4.5.3. 以大智慧故，不住生死；以大慈悲故，不住涅槃。此之謂**無住涅槃**，或**無住處涅槃** (*a-prati-ṣṭhita-nirvāṇa; a-prati-ṣṭhitam nirvāṇam*)。³⁰

五、與釋迦牟尼佛相應在初階的學習方式

5.1. 研讀**釋迦牟尼佛**轉法輪所教導而流傳的經典，尤其阿含經典、般若經典。

5.2. 持續反覆念誦**釋迦牟尼佛**的聖號——稱念皈命「**釋迦牟尼佛**」：

5.2.1. 南無 **釋迦牟尼佛**

5.2.2. **namaḥ śākya-munaye buddhāya**

5.3. 持續反覆念誦釋迦牟尼佛的密咒——「釋迦牟尼佛心咒」：

5.3.1. namo ratna-trayāya | namah śākya-munaye tathāgatāyārhate samyak-sam-buddhāya | tad-yathā - om mune mune mahā-munaye svāhā ||

白話翻譯：皈命（或敬禮）三寶。皈命（或敬禮）釋迦牟尼如來。應供。正等覺。即說咒曰：om 聖者！聖者！朝向偉大的聖者。謹願吉祥！³¹

.....

註釋

1. Osmund Bopearachchi, “Greek Helios or Indian Sūrya? The Spread of the Sun God Imagery from India to Gandhāra,” in *Connecting the Ancient West and East*, 2022, p.946 (<https://www.academia.edu/50839613>).
2. Cf. Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: II-III*, 1986, p.35; IV, 1990, p.192, Tokyo: Sankibo Busshorin (http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm).
3. 《金剛般若波羅蜜經》，姚秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)譯，T.235, vol.8, pp.748c-752c (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0235>).
參閱：《六度集經·忍辱度無極章第三》，吳·康僧會譯，T.152, vol.3, p.25a-c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0152_005).《賢愚經·瞿提波梨品第十二》，元魏·慧覺等譯，T.202, vol.4, pp.359c-360b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0202_002).
4. 《大般若波羅蜜多經·第九會·能斷金剛分》，唐·玄奘譯，T.220 (9), vol.7, pp.980a-985c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0220_577).
5. “Thesaurus Literaturae Buddhicae” (<https://www2.hf.uio.no/polyglotta/index.php?page=fulltext&view=fulltext&vid=1176>).
6. Paul Harrison, “Vajracchedikā Prajñāpāramitā: A New English Translation of the Sanskrit Text Based on Two Manuscripts from Greater Gandhāra,” *Manuscripts in the Schøyen Collection: Buddhist Manuscripts*, edited by Jens Braarvig, vol. III, Oslo: Hermes Publishing, 2006, pp.133-159 ([https://iriab.soka.ac.jp/content/pdf/blsf/BackIssues-BLSF%20\(I-III\)D_____BLSF%20III.2\(2015\).pdf](https://iriab.soka.ac.jp/content/pdf/blsf/BackIssues-BLSF%20(I-III)D_____BLSF%20III.2(2015).pdf)).
7. 《悲華經·諸菩薩本受記品第四之三》，北涼·曇無讖(Dharmakṣema)譯，T.157, vol.3, p.199b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0157_005).
8. 《大乘大悲分陀利經·千童子受記品第十五》，失譯者名，T.158, vol.3, p.261a-b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0158_004).
婆由毘紐(Vāyu-viṣṇu)，或譯為**婆由毘師紐**，為釋迦牟尼佛過去生的化現之一。
9. Yamada Isshi, *Edition of the Karuṇā-puṇḍarīka: With an Introduction and Notes*, London: School of Oriental and African Studies, 1967, p.194 (<https://eprints.soas.ac.uk/28673/1/10672840.pdf>). (https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa_karuNApuNDarIkasUtra.htm).
10. *The Noble Mahāyāna Sūtra “The White Lotus of Compassion”* (Karuṇā-puṇḍarīka-nāma-mahāyāna-sūtra), “4.225-4.227,” v.1.2.20, 84000, 2024, (<https://84000.co/translation/toh112.pdf>).
11. 《悲華經·諸菩薩本受記品第四之六》，北涼·曇無讖(Dharmakṣema)譯，T.157, vol.3, p.218b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0157_008).

12. 《大乘大悲分陀利經·大師授記品第二十》，失譯者名，T.158, vol.3, p.276a (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0158_006).
13. Yamada Isshi, *Edition of the Karuṇā-puṇḍarīka: With an Introduction and Notes*, London: School of Oriental and African Studies, 1967, p.311 (<https://eprints.soas.ac.uk/28673/1/10672840.pdf>). (https://grettil.sub.uni-goettingen.de/grettil/corpustei/transformations/html/sa_karuNApuNDarIkasUtra.htm).
14. *The Noble Mahāyāna Sūtra “The White Lotus of Compassion”* (Karuṇā-puṇḍarīka-nāma-mahāyāna-sūtra), “4.522,” v.1.2.20, 84000, 2024, (<https://84000.co/translation/toh112.pdf>).
15. 《大般若波羅蜜多經·第二會·眾德相品第七十六》，唐·玄奘譯，T.220 (2), vol.7, pp.372c-373a. Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: VI-VIII*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2006, pp.49-50 (http://grettil.sub.uni-goettingen.de/grettil/corpustei/transformations/html/sa_pajcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm). 參閱：Edward Conze (tr.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamayālaṅkāra*, Berkeley: University of California Press, 1975, pp.576-577 (<https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSastrFullByNagarjuna/mode/2up>).
16. 八個重大的事蹟，除了這裡所列的項目，另有一組大致相同的項目：從兜率天下降人間、入胎、住胎、出胎、出家、現等覺、轉法輪、入涅槃。
17. Cf. *The Noble Great Vehicle Sūtra “The Play in Full”* (Ārya-lalita-vistara-nāma-mahāyāna-sūtra), “Chapter 5: Setting Out,” “Chapter 6: Entering the Womb,” v.4.48.27, 84000, 2025, (<https://84000.co/translation/toh95>).
18. Cf. 「云何菩薩摩訶薩·應圓滿入胎具足？善現！若菩薩摩訶薩，雖一切生處·實恒化生，而為益有情，現入胎藏，於中·具足無邊勝事，是為菩薩摩訶薩應圓滿入胎具足。」(《大般若波羅蜜多經·第二會·修治地品第十八》，唐·玄奘譯，T.220 (2), vol.7, p.88b.) “*tatra katamā bodhisattvasya mahāsattvasya garbhāva-krānti-sampat? iha bodhisattvo mahāsattvaḥ sarvāsu jātiṣu aupapāduka upa-padyate, iyaṃ bodhisattvasya mahāsattvasya garbhāva-krānti-sampat.*” (Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2009, p.101.)
19. Cf. 「云何菩薩摩訶薩·應圓滿生身具足？善現！若菩薩摩訶薩，於初生時，其身具足一切相好，放大光明，遍照無邊諸佛世界，亦令彼界六種變動，有情遇者無不蒙益，是為菩薩摩訶薩應圓滿生身具足。」(《大般若波羅蜜多經·第二會·修治地品第十八》，唐·玄奘譯，T.220 (2), vol.7, p.88b.) “*tatra katamā bodhisattvasya mahāsattvasya janma-sampat? yaj jāta-mātra eva bodhisattvo mahāsattvaḥ sarva-loka-dhātūn ava-bhāseṇa spharati, tāṃś ca sarvān śad vi-kāraṃ kampayati, iyaṃ bodhisattvasya mahāsattvasya janma-sampat.*” (Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2009, p.102.)
20. Cf. 「云何菩薩摩訶薩·應圓滿出家具足？善現！若菩薩摩訶薩，於出家時，無量、無數、百、千、俱胝、那庾多眾·前後圍繞·尊重、讚嘆，往詣道場，剃除鬚髮，服三法衣，受持應器，引導無量、無邊有情，令乘三乘而趣圓寂，是為菩薩摩訶薩應圓滿出家具足。」(《大般若波羅蜜多經·第二會·修治地品第十八》，唐·玄奘譯，T.220 (2), vol.7, p.88b.) “*tatra katamā bodhisattvasya mahāsattvasyābhi-niṣ-kramaṇa-sampat? yad bodhisattvo mahāsattvaḥ pra-vrajito ’n-ekaiḥ sattva-koṭī-niyuta-śata-sahasraiḥ sārddham abhi-niṣ-krāmati grhāt, iyaṃ bodhisattvasya mahāsattvasyābhi-niṣ-kramaṇa-sampat.*” (Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2009, p.102.)
21. Cf. 《佛說普曜經·降魔品第十八》，西晉·竺法護(*Dharma-rakṣa*)譯，T.186, vol.3, pp.519a-521c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0186_006). *The Noble Great Vehicle Sūtra “The Play in Full”* (Ārya-lalita-vistara-nāma-mahāyāna-sūtra), “Chapter 21: Conquering Māra,” v. 4.48.27, 84000, 2025, (<https://84000.co/translation/toh95>). 《佛本行經·降魔品第十六》，劉宋·釋寶雲譯，T.193, vol.4, pp.76a-79a (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0193_003).
22. 《大般若波羅蜜多經·第二會·佛法品第八十二》，唐·玄奘譯，T.220 (2), vol.7, p.418a-b; Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: VI-VIII*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2006, pp.140-141.
23. Cf. *The Noble Great Vehicle Sūtra “The Play in Full”* (Ārya-lalita-vistara-nāma-mahāyāna-sūtra), “Chapter 26: Turning the Wheel of Dharma,” v.4.48.27, 84000, 2025, (<https://84000.co/translation/toh95>). “Dharma-cakra-pravartana-sūtram” (“The Discourse that Set the Dharma-Wheel Rolling”) from *Lalitavistara*

- (<https://ancient-buddhist-texts.net/Texts-and-Translations/Short-Pieces-in-Sanskrit/Dharmacakrapravartanasutram.htm>). 網絡資源，參考：<https://nanda.online-dhamma.net/tipitaka/sutta/samyutta/sn56/sn56-011/>
24. Cf. 《佛說長阿含經·遊行經第二》，後秦·佛陀耶舍(Buddhayaśas)、竺佛念譯，T.1, vol.1, pp.11a-30b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0001_002). ‘Long Discourses: Mahāparinibbānasutta: 16. The Discourse about the Great Emancipation,’ (<https://suttacentral.net/dn16/en/anandajoti?lang=en&reference=none&highlight=false>). 〈長部16經第二頌 - 大般涅槃經多譯本對讀〉(<https://nanda.online-dhamma.net/tipitaka/sutta/diigha/dn16/contrast-reading-chap2/>). 《大般涅槃經》，北涼·曇無讖(Dharma-kṣema)譯，T.374, vol.12, pp.365c-604a (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0374>).
25. Cf. <https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-251-3.pdf>. 《大方等大集經·賢護分》，隋·闍那崛多(Jñānagupta)譯，T.416, vol.13, p.894a → (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2021-23.pdf>).
26. 《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》，唐·伽梵達摩(Bhagavad-dharma)譯，T.1060, vol.20, p.110a (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1060>).
27. 《佛說首楞嚴三昧經》，後秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)譯，T.642, vol.15, p.644a (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0642_002). Étienne Lamotte (tr.), *La concentration de la marche héroïque (Śūraṃ-gama-samādhi-sūtra)*, Bruxelles: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, 1965; *Śūraṃ-gama-samādhi-sūtra: The Concentration of Heroic Progress*, English translation by Sara Boin Webb, Richmond: Curzon Press, 1998, pp.229-231 (https://lit.lib.ru/img/i/irhin_w_j/surangama_samadhi/suramgamasamadhisutra_lamotte.pdf).
28. 《大乘入楞伽經·集一切法品》，唐·實叉難陀(Śikṣānanda學喜)譯，T.672, vol.16, p.602b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0672_003). P. L. Vaidya (ed.), *Saddharma-laṅkāvatāra-sūtram*, Darbhanga: The Mithila Institute, 1963, p.41 (https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskrit/4_rellit/buddh/bsu021_u.htm). 參閱：蔡耀明，〈《入楞伽經》的心身不二的實相學說：從排除障礙的一面著手〉《法鼓佛學學報》第6期(2010年6月)，頁68 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/b-2010-1.pdf>).
29. 《大般若波羅蜜多經·第二會·信受品第二十六》，唐·玄奘譯，T.220 (2), vol.7, p.140a. Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: II-III*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 1986, pp.14-15 (http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm). 參閱：Edward Conze (tr.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamayālaṅkāra*, Berkeley: University of California Press, 1975, p.211 (<https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSastraFullByNagarjuna/mode/2up>).
30. Cf. 「一切生死，以苦為體，以無我為性；菩薩，於苦·得如實知，於無我·得無上覺。如是得知、覺已，由大悲故，於生死，不生厭離；由勝覺故，亦不為煩惱所惱。是故，菩薩，得·不住涅槃，亦不住生死。」(無著菩薩，《大乘莊嚴經論·梵住品第二十》，唐·波羅頗蜜多羅(Prabhākaramitra)譯，T.1604, vol.31, p.637a (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1604_009)). “sarvaṃ saṃsāraṃ yathā-bhūtaṃ pari-jñāya bodhisatvo nōd-vegā ā-yāti kārūṇikatvāt | na doṣair bādhyate ’gra-buddhitvāt | evaṃ na nirvāṇe prati-ṣṭhito bhavati, na saṃsāre yathā-kramaṃ |” (Asaṅga: *Mahāyānasūtrālaṅkāra with Vasubandhu’s commentary (Bhāṣya)*, pp.124-125.) Cf. (https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_asaGga-mahAyAnasUtrAlaMkAra-comm.htm). (<https://www2.hf.uio.no/polyglotta/index.php?page=fulltext&view=fulltext&vid=1131&mid=0>).
31. 悟禪長老指導、釋心傳整理與白話翻譯，〈「釋迦牟尼佛」心咒：亦即「般若波羅蜜多」陀羅尼〉，《海潮音》第104卷第5期(2023年10月)，頁11-23 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-22-2.pdf>).

隨息禪修與數息禪修

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、隨息 (*anu-gama-prāṇa*) 做為關鍵觀念：

1.1. **隨息**：練習單純地隨順覺察氣息之入出。

1.2. 心念之覺察與覺知的作用，一直跟隨氣息之進入與出去的運轉，而成為禪修的一種基本功。

隨息之捨離面：一般世人平日眾多紛紜複雜、牽絆拉扯的事情，隨著放鬆身心而一起放下，隨著呼氣而一起釋放出去，隨著意念清明而一起清空。

隨息之現前面：留在禪修檯面現前運行的，只剩下二件主要的活動。其一，呼吸。其二，伴隨氣息的進入與出去，跟著覺察進入與出去的氣息。

二、隨息之覺察點：在覺察點，隨順地覺察氣息。覺察點的設置方式有二：

2.1. 其一，覺察點，一直維持 (*anu-bandhanā*) 在鼻孔的入出口，大致僅覺察經過鼻孔的入出氣息。

2.2. 其二，覺察點，亦步亦趨地 (*anu-gama*) 隨著主流氣息的入出，而跟著入出在移動。

三、隨息之程序：

3.1. 以深、長、細、慢的原則，將氣息均勻地吸入，經由鼻孔、咽喉、氣管，到肚臍下方橫放食指與中指這二指往內的丹田，同時並且同步地覺察與覺知如此的入息。

3.2. 同樣以深、長、細、慢的原則，將氣息從丹田、氣管、咽喉、鼻孔均勻地呼出，同時並且同步地覺察與覺知如此的出息。

3.3. 如此一次又一次隨順覺察氣息之入出，總共的次數與時間，隨宜而不拘。

四、練習隨息可預期的功效：

4.0.1. 重視且練習僅提起覺察與覺知。相對地，日常在**心態活動**千絲萬縷的追逐與牽掛，都盡可能看淡且放下。如此的鍛鍊，在消極面，能減輕心態活動自亂陣腳之弊病；在積極面，有助於開發在通往禪定所不可或缺的心態品質與心態能力。

4.0.2. 不同於日常在**身體項目**琳琅滿目的佈局，如此的調整，經由凸顯氣息的入出，在消極面，既不迷失在諸如美醜、高矮、胖瘦之翻攪，也不埋葬在紊亂憋屈的氣息迷陣；在積極面，經由重視氣息、調適氣息、鍛鍊氣息，不僅可藉以改善身體品質與身體機能，而且可藉以推動禪修的進展。

4.1. **隨息**的要務無它，就在於心態活動以基層的**覺察與覺知**，一直同步跟隨著入出的氣息，而不會忽然就跟丟了。

4.2. **隨息**最主要的功效，在於**讓身體、呼吸、與心態活動的方向趨於一致**，並且**相互的步調趨於同步**。一般世人的身體、呼吸、與心態活動，猶如多頭馬車，步伐凌亂、互相牽制、自亂陣腳。反之，以呼吸在**氣息的入出為所緣**，不僅**身體機能的運行**可藉以開闢與氣息同一步調運行的主幹道，而且**心態活動透過持續地覺察與覺知入出息**的方式，也同步參與、乃至併入氣息入出的主幹道。

4.3. 經由如此淬煉出**在身體、呼吸、與心態活動所共構的主幹道之同步的覺察力與同步的覺知力**，此即隨息禪修在近程所能實踐最主要的成果，也是推動後續更遠程、進階的禪修不可或缺的基礎修為。

五、數息 (*gaṇanā-prāṇa*) 做為關鍵觀念：

5.1. **數息**：練習隨順覺知氣息之入出，並且計算氣息入出之次數。

5.2. 心念覺知氣息之進入與出去的情形，連帶地計算入息與出息的次數，而成為禪修的一種基本功。

數息之捨離面：拋開或放下一般世人日常生活五花八門的造作、追逐、牽掛與翻攪。

數息之現前面：留在禪修檯面現前運行的，只剩下二件主要的活動。

其一，呼吸。其二，伴隨氣息的進入與出去，跟著覺知與計算進入與出去的氣息的次數。

六、數息法：¹

6.1. 慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地數一。緊接著，慢慢出息，出了鼻孔，在出息將結束時，默默、微細、且短促地數二。緊接著，又慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地數三。如此重複操作到數十，而成為一節或一個單元。

6.2.1. 如同隨息，數息也是禪修的一種基本功。而入息與出息次數的計算，應理解為只是用來輔助得以順利進行的添加工具，並非目的本身。因此，才會要求，在入息與出息各將結束時，默默、微細、且短促地帶一下次數。

6.2.2. 如果靜坐時，一直在計算入息與出息的次數，由於計算不僅是心態浮現的運作，而且很顯然地是分別心在作用，嚴格來講，那就變成整個程序都不是在做禪修。

6.2.3. 如同開始練習游泳，捏住鼻子，雙腳彎曲，頭部下降到水面下。要換氣時，頭部才浮出水面。吸氣後，頭部又立即下降到水面下。反之，如果身上套個泳圈，頭部一直在水面上，那就相當於小朋友在泡水、玩水而已。

6.2.4. 總之，雖然名為數息，主要的，是在做禪修的預備練習。因此，應該將重心，放在基礎層次的「念」——心念現前覺察——而不是一直放在浮現層次的「數」。

七、數息之嚴格要求與鞭策：

7.1. 原則上，數息以做滿一節為下限。若練習當下的情況允許，當然可做二節或更多節。

7.1.1. 如果在數息過程中，由於妄念干擾嚴重，或頓時腦筋一片空白，不知該輪到哪個數目，則不應懊惱或糾結在那當中，而應斷然放下剛才的計數，立即從頭數一做起。

7.1.2. 以如此的方式，初學者，數息幾乎都在練習的半途又從頭計數的挫折的歷練。這在一方面，可鍛鍊如實面對自己脆弱的情況，也就是對自己不必虛偽造假或打腫臉充胖子，另一方面，才足以喚醒且鍛鍊出升級的心態力量，尤其專注力與意志力。

7.2. 總之，藉由腳踏實地的數息，鍛鍊者必將開發升級的專注力與意志力。

八、由隨息與數息談「入心」：

8.1.1. 以「入心」為著眼，隨息與數息要踏入的，既非人間各個領域的陸地，且非寺院或僧團的陸地，亦非掛在身業或語業的陸地。

8.1.2. 初學禪修者，不適合跳進如同心識海洋的「阿賴耶識」(*ālaya-vijñāna*)。

8.1.3. 初學禪修者，不適合跳進如同心識巨大瀑流的「阿陀那識」(*ādāna-vijñāna*)。

8.1.4. 初學禪修者，也不太適合在情緒氾濫、情緒障礙、或情緒嚴重失調時勉強做禪修。

8.2. 若出現類似如上情況時，可做禮佛、誦經、經行 (*caṅkrama*)、打掃等事。

8.3. 數息之「入心」，類似在兒童游泳池練習游泳。

8.3.1. 首先，有水，而非僅在陸地。

8.3.2. 其次，雙腳碰得到游泳池的池底，而所謂的池底，即在於譬喻起心動念之心念或念頭。

8.3.3. 第三，僅用心念覺察入息與出息，猶如膝蓋下彎，頭部下降到水面下。

8.3.4. 第四，在入息與出息各將結束時，默默、微細、且短促地帶一下次數，猶如將頭部短暫浮出水面以換氣。

註釋

1. 請參閱：《坐禪三昧經》，T.614, vol.15, p.273a12-18 (http://tripitaka.cbeta.org/T15n0614_001)。

「釋迦牟尼佛」心咒： 亦即「般若波羅蜜多」陀羅尼

上 下
悟 禪長老指導
釋心傳 整理與白話翻譯

釋迦牟尼佛心咒：

namo ratna-trayāya | namaḥ śākya-munaye tathāgatāyārhate samyak-
saṃ-buddhāya | tad-yathā - oṃ mune mune mahā-munaye svāhā ||

【白話翻譯】皈命（或敬禮）三寶。皈命（或敬禮）釋迦摩尼如來・應供・正等
覺。即說咒曰：oṃ聖者！聖者！朝向偉大的聖者。謹願吉祥！

「釋迦牟尼佛心咒」之相近的流通版：

(1) 「釋迦牟尼佛心咒：『唵 末里 末里 摩訶末里 塞嚩訶』」¹

oṃ muni muni mahā-muni svāhā.

【白話翻譯】oṃ! 聖者！聖者！偉大的聖者！謹願吉祥！

(2) 「於曼拏羅中，想有八輻輪。於輪中心，有蓮花。花中，有師子寶座。座上，有月輪。於月輪中，有釋迦佛；以大慈悲、智慧、方便・利益眾生故，現出真言相。真言曰。唵_(引) 母爾_(引) 母爾_(引一) 摩賀_(引) 母爾_(引) 娑嚩_(二合引) 賀_(引二)」²

oṃ muni muni mahā-muni svāhā.

【白話翻譯】oṃ! 聖者！聖者！偉大的聖者！謹願吉祥！

(3) oṃ muni muni mahā-muni śākya-muni svāhā.³

【白話翻譯】oṃ! 聖者！聖者！偉大的聖者！釋迦族的聖者！謹願吉祥！

(4) oṃ muni muni mahā-muni śākya-munaye svāhā.

【白話翻譯】oṃ! 聖者！聖者！偉大的聖者！朝向釋迦族的聖者。謹願吉祥！

namaḥ (n.8.si.): 皈命、敬禮、崇敬！[注：連音變化 namaḥ + ratna-trayāya
---> namo ratna-trayāya]

ratna-trayāya (n.4.si.): 朝向三寶。ratna (n.): 珍寶、寶。traya (n.): 三重的、由
三項構成的。

śākya-munaye (m.4.si.): 朝向釋迦族的聖者、朝向釋迦摩尼。śākya (m.): 釋
迦族、其祖先來自śaka之氏族。muni (m.): 聖者、摩尼。

tathāgatāya (m.si.4.): 朝向如來。[注：<--- tathāgata (m.): 如來]

arhate (m.4.si.): 朝向應供。[注：<--- arhat (m.): 應供、阿羅漢]

samyak-saṃ-buddhāya (m.4.si.): 朝向正等覺。[注：<--- samyak-saṃ-buddha
(m.): 正等覺、正確且圓滿(或平等)之覺悟]

tad-yathā: 其乃如此、亦即。[注：玄奘法師翻譯成「即說咒曰」]

oṃ (聖音節、根本合音): 極讚、祈念，標示密咒的起頭。

mune (m.8.si.): 聖者！摩尼！muni (m.): 聖者、摩尼。

mahā (adj.): 大、廣大、偉大、卓越。[注：基本形為mahat; 在複合詞為
mahā-.]

mahā-munaye (m.4.si.): 朝向偉大的聖者。

svāhā: 謹願吉祥！善說！如是！密咒字尾用詞。不變化詞。

【背景觀念】在密咒（*mantra*）、心咒（*hṛdaya-mantra*）、明咒（*vidyā*）、或陀羅尼（*dhāraṇī*）的相應上，如果相應於「般若波羅蜜多」（全線通達的智慧），即相應於圓滿修行成就者當中的「釋迦摩尼佛」。根據《稻稈經》，如果洞見緣起，即洞見法；如果洞見法，即洞見佛陀。⁴換言之，法，即緣起。若非緣起機制的運轉，即談不上可組成萬事萬物的法目與法理；若非洞見萬事萬物在法目與法理之緣起，即談不上可進而開發「般若波羅蜜多」；若非圓滿「般若波羅蜜多」，即談不上可如「釋迦摩尼佛」成就無上正等菩提。《佛說聖佛母小字般若波羅蜜多經》，提供佛法的修行者，以相當少數的語詞（*sv-alpākṣara*），既可接通「釋迦摩尼佛」，又可接通「般若波羅蜜多」——此即濃縮在「釋迦牟尼佛心咒」。

【經文對照】⁵

《佛說聖佛母小字般若波羅蜜多經》	<i>Sv-<u>alpākṣarā prajñā-pāramitā</u> </i>	<i>Sv-<u>alpākṣarā prajñā-pāramitā</u> </i>	<i>The Perfection of Wisdom In A Few Words</i>
(T. 258, vol. 8, p. 852c)	(Hidas, 273) namo bhagavatyai ārya-prajñā-pāramitāyai	(Vaidya, 93) namaḥ sarva-buddha-bodhisattvebhyaḥ	(Conze, 144) Homage to all Buddhas and Bodhisattvas!
如是我聞：	evaṃ mayā śrutam	evaṃ mayā śrutam	Thus have I heard at one time.
一時，世尊，在王舍城·鷲峯山中，	ekasmin samaye <u>bhagavān</u> rāja-grhe viharati sma gr̥dhra-kūṭe parvate	ekasmin samaye <u>bhagavān</u> rāja-grhe viharati sma gr̥dhra-kūṭe parvate	The Lord dwelt at Rājagr̥ha, on the Vulture Peak,
與大比丘眾·千二百五十人俱，并諸百、千、俱胝、 ^(p. 853a) 那庾多菩薩，復有百、千、俱胝、那庾多梵王、帝釋、護世、諸大眾等，恭敬圍繞。爾時，世尊，於吉祥寶藏師子座上，結跏趺坐。	mahatā bhikṣu-saṃghena sārddham ardha-tryo-daśabhir bhikṣu-śatair, an-ekaiś ca bodhisattva-koṭī-niyuta-śata-sahasraiḥ, śakra-brahma-loka-pāla-pra-mukhair an-ekaiś ca deva-koṭī-niyuta-śata-sahasraiḥ pari-vṛtaḥ puras-kṛto <u>bhagavān</u> śrī-ratna-garbha-siṃh'āsane ni-ṣaṇṇo, dharmaṃ deśayati sma	mahatā bhikṣu-saṃghena sārddham dvādaśa-sāhasra-pañca-śatair bodhisattva-koṭī-niyuta-śata-sahasraiḥ sārddham vi-harati sma, loka-pāl'ādi-deva-koṭī-niyuta-sahasraiḥ pari-vṛtaḥ puras-kṛtaḥ śrī-siṃh'āsane vi-harati sma	seated on the glorious Lion Throne, together with a large gathering of monks, with 1,250 monks, with hundreds of thousands of niyutas of kotis of Bodhisattvas, surrounded and revered by thousands of niyutas of kotis of gods, i.e. the World Guardians, and others.
	ādaḥ kalyāṇaṃ, madhye kalyāṇaṃ, pary-ava-sāne kalyāṇaṃ, sv-artham su-vyañjanaṃ, kevalaṃ paripūrṇaṃ pari-śuddhaṃ pary-ava-dātaṃ brahmacaryaṃ saṃ-pra-kāśayati sma		
是時，聖觀自在菩薩摩訶薩，	atha khalv āryāvalokitēśvaro bodhisattvo mahāsattva	atha khalu <u>bodhisattvo mahāsattvo</u> āryāvalokitēśvaro	Thereupon the holy Lord <i>Avalokita</i> , the Bodhisattva, the great being,
即從座起，	ut-thāy' āsanād,	ut-thāya āsanād,	rose from his seat,
偏袒右肩，	ekāṃśam uttar'āsaṅgaṃ kṛtvā,	ekam aṃśam uttar'āsaṅgaṃ kṛtvā,	put his upper robe over one shoulder,
右膝著地，	dakṣiṇaṃ jānu-maṇḍalaṃ prthivyāṃ prati-ṣṭhāpya,	dakṣiṇaṃ jānu-maṇḍalaṃ prthivyāṃ prati-ṣṭhāpya,	placed his right knee on the earth,
瞻仰尊顏，目不暫捨，合掌恭敬，	yena bhagavāṃs tenāñjaliṃ pra-ṇamya,	yena bhagavāṃs tenāñjaliṃ pra-ṇamya,	bent forth his folded hands towards the Lord,

歡喜踊躍，頭面禮足，	pra-hasita-vadano bhūtvā,	pra-hasita-vadano bhūtvā,	and with a smiling face
而白佛言：	bhagavantam etad avocat	bhagavantam etad avocat -	said to the Lord:
「世尊！唯願世尊為我說是《小字般若波羅蜜多經》。」	deśayatu me <u>bhagavān</u> prajñā-pāramitāṃ sv- alpākṣarāṃ	deśayatu <u>bhagavān</u> prajñā-pāramitāṃ sv- alpākṣarāṃ	“Demonstrate, O Lord, the Perfection of Wisdom in a Few Words
令諸眾生得聞是法，獲大福德，一切業障決定消除，	mahā-puṇyāṃ (Hidas, 274) yasyāḥ śravāna-mātrena sarva-sattvāḥ sarva-karm’ā-varaṇāni kṣapayaṣyanti,	mahā-puṇyāṃ, yasyāḥ śravāna-mātrena sarva-sattvāḥ sarva-karm’ā-varaṇāni kṣapayaṣyanti,	which is of great merit: When they <u>merely</u> <u>hear</u> it, all beings will extinguish the obstacles (arising from their past) deeds,
當來速獲無上菩提。	<u>niyatam</u> ca <u>bodhi-</u> <u>parāyanā</u> bhaviṣyanti	<u>niyatam</u> ca <u>bodhi-</u> <u>parāyanā</u> bhaviṣyanti	and they will <u>definitely end up in enlightenment</u> ;
若有眾生發至誠心，受持讀誦此真言者，隨所求願，決定成就，無諸魔難。」	ye ca sattvā mantra- sādhane ud-yuktās teṣāṃ cā-vighnena mantrā siddherantīti	ye ca sattvā mantra- sādhane ud-yuktās teṣāṃ cā-vighnena mantrāḥ sidhyanti	and the Mantras of the beings who labour zealously at the evocation of Mantras will succeed without fail.”
爾時，世尊，告聖觀自在菩薩摩訶薩：	atha khalu <u>bhagavān</u> āryāvalokitēśvarāya bodhisattvāya mahāsattvāya mahā- kāruṇikāya sādhu-kāram adāt	atha khalu <u>bhagavān</u> āryāvalokitēśvarāya bodhisattvāya mahāsattvāya mahā- kāruṇikāya sādhu-kāram adāt -	Thereupon <i>the Lord</i> gave his approval to the greatly compassionate holy Lord Avalokita, the Bodhisattva, the great being:
「善哉，善說是言。善哉，善哉！善男子！	sādhu sādhu kula-putra,	sādhu sādhu kula-putra,	“Well said, well said, son of good family,
汝能如是至心為諸眾生，令得安樂、長壽。	yas tvam sarva- sattva-hitāya sukhāya prati-pannaḥ sarva- sattvārthaṃ dīrgha- rātram abhi-yuktas	yas tvam sarva- sattvānām arthāya hitāya sukhāya pradhānāya ca dīrgha-rātram niyuktaḥ	you who have been engaged for a long time in furthering the weal of all beings, their welfare and their happiness.
善男子！汝應諦聽，至心聽我說是《小字般若波羅蜜多經》。	tena hi tvam kula-putra śṛṇu, sādhu ca suṣṭhu ca manasi kuru	tena hi tvam kula-putra śṛṇu, sādhu ca suṣṭhu ca manasi kuru	Therefore, son of good family, listen and attend well!
若諸眾生聞說是法，	bhāṣiṣye ’haṃ te prajñā-pāramitāṃ sv- alpākṣarāṃ	bhāṣiṣye ’haṃ te prajñā-pāramitāṃ sv- alpākṣarāṃ	I will teach you the Perfection of Wisdom in a Few Words ,

獲大福德，	mahā-puṇyām,	mahā-puṇyām,	which has great merit;
一切業障皆悉消除，	yasyāḥ śravana- <u>mātrena</u> sarva-sattvāḥ sarva-karm'ā-varaṇāni kṣapayaṣyanti,	yasyāḥ śravana- <u>mātrena</u> sarva-sattvāḥ sarva-karm'ā-varaṇāni kṣapayaṣyanti,	when they <u>merely</u> <u>hear it</u> , all beings will extinguish the obstacles (arising from their past) deeds,
決定速證無上正等菩 提。	niyataṃ ca bodhi- parāyaṇā bhaviṣyanti	niyataṃ ca bodhi- parāyaṇā bhaviṣyanti	and they will definitely end up in enlightenment.
若有眾生發心受持此 真言者，無諸魔事， 皆得成就。」	ye ca sattvā mantra- sādhane ud-yuktās teṣāṃ cā-vighnena mantrā siddheranti	ye ca sattvā mantra- sādhane ud-yuktās teṣāṃ cā-vighnenaḥ mantrāḥ sidhyanti	And the Mantras of those beings who labour zealously at the evocation of Mantras will succeed without fail.”
是時，聖觀自在菩薩 摩訶薩，復白佛言：	ath' āryāvalokitēśvaro <u>bodhisattvo mahāsattvo</u> bhagavantam etad avocat	atha khalu <u>āryāvalokitēśvaro</u> <u>bodhisattvo mahāsattvo</u> bhagavantam etad avocat -	Thereupon the holy Lord <i>Avalokita</i> , the Bodhisattva, the great being, said to the Lord:
「世尊！善逝！今說， 為諸眾生令得安樂。」	tena hi su-gato bhāṣatu sarva-sattva-hitāya sukhāya ca	tena hi su-gata bhāṣatu sarva-sattvānām arthāya hitāya sukhāya ca	“Teach it then, O Sugata, for the weal of all beings, for their welfare and happiness!”
爾時，世尊，而於一 時，入三摩地，名「解 脫一切眾生」。	atha khalu <u>bhagavāms</u> tasyāṃ velāyāṃ <u>sarva-</u> <u>sattva-pra-mocanīm</u> nāma <u>samādhim</u> sam- ā-padyate sma,	atha khalu <u>bhagavāms</u> tasyāṃ velāyāṃ <u>sarva-</u> <u>duḥkha-pramocano</u> nāma <u>samādhim</u> sam- ā-padyate sma,	Thereupon the Lord at that time entered on the concentration called “ The Liberation from all Suffering. ”
從定起已，眉間毫相， 放百、千、俱胝、那 庾多光明。	yayā samāhitayā <u>ūrnā-</u> <u>kośād bhrū-vi-varād</u> an- ekāni <u>raśmi-</u> koṭi-niyuta- śata-sahasrāṇi niś- caranti sma	yasya ca samādhim sam-ā-pannasya bhagavata <u>ūrnā-kośa-</u> <u>vi-varāl lavād</u> an-ekāni <u>raśmi-</u> koṭi-niyuta-śata- sahasrāṇi niś-caranti sma	When he had entered (Conze, 145) into that concentration, many hundreds of thousands of niyutas of kotis of <u>rays</u> issued from <u>the</u> <u>hair-tuft</u> between <u>His</u> <u>eye-brows</u> ,
此大光明，普照一切 諸佛刹土；	taś ca raśmibhiḥ <u>sarva-buddha-ksetrāni</u> sphuṭāny abhūvan	taś ca raśmibhiḥ <u>sarva-</u> <u>buddha-ksetrāni</u> pari- sphuṭāny abhūvan	and <u>all the Buddha-</u> <u>fields</u> were filled with these rays,
所有無量眾生，蒙光 照耀，皆得決定速證 阿耨多羅三藐三菩提；	ye ca sattvās tayā prabhayā sprṣṭāḥ, te sarve <u>ni-yatā</u> abhūvann <u>an-ut-tarāyām samyak-</u> <u>sam-bodhau</u>	ye ca <u>sattvās</u> tayā prabhayā sprṣṭāḥ, te sarve <u>ni-yatā</u> abhūvann <u>an-ut-tarāya samyak-</u> <u>sam-bodhau</u>	and <u>all the beings</u> who were touched by that radiance <u>became fixed</u> <u>on the utmost, right and</u> <u>perfect enlightenment</u> ,

所有地獄一切眾生，皆獲安樂；	yāvan nārakāḥ sattvāḥ sarva-sukha-sam-arpitā abhūvan	yāvan nārakāḥ sattvāḥ * * *	even as far as the beings in the hells.
諸佛刹土，六種震動；	sarvāṇi ca buddha-kṣetrāṇi ṣaḍ-vi-kāraṃ pra-vicelur	sarve ca buddha-kṣetrāṇi ṣaḍ-vi-kāraṃ pra-viceluḥ	And all the Buddha-fields shook in six ways,
於諸佛上，又雨·上妙栴檀、沈水、細末之香，以用供養。	divyāni candana-cūrṇa-tathāgata-pāda-mūle prāvarṣat	divyāni ca candana-cūrṇa-varṣāṇi tathāgata-pāda-mūlaṃ vavarṣuḥ	and showers of heavenly sandalwood powder rained down on the ground at the feet of the Lord.
爾時，世尊，說此《般若波羅蜜多經》。	atha khalu bhagavāms tasyāṃ velāyāṃ imāṃ prajñā-pāramitāṃ bhāṣate sma	atha khalu bhagavāms tasyāṃ velāyāṃ prajñā-pāramitāṃ bhāṣate sma	Thereupon <i>the Lord</i> at that time taught the Perfection of Wisdom as follows:
是時，所有一切菩薩摩訶薩，各各發起平等之心，	tad-yathā bodhisattvena mahāsattvena sarva-sattveṣu <u>sama-cittena</u> bhavitavyam	tad-yathā - bodhisattvena mahāsattvena <u>sama-cittena</u> bhavitavyam	“The Bodhisattva, the great being, should have <u>an even thought</u> ,
發起慈愍心，(p. 853b)	<u>maitra-cittena</u> bhavitavyam	sarva-sattveṣu <u>maitra-cittena</u> bhavitavyam	he should have <u>a friendly thought</u> towards all beings,
發起憶念利他心，	<u>krta-jñena</u> bhavitavyam <u>krta-vedinā</u> ca bhavitavyam	<u>krta-jñena</u> bhavitavyam <u>krta-vedinā</u> ca bhavitavyam	he should be <u>thankful</u> , he should be <u>grateful</u> ,
發起遠離一切罪障心，發起種種利益之心，發起般若波羅蜜多心。	sarva-pāpa-vi-rata-cittena bhavitavyam	sarva-pāpa-vi-rata-cittena bhavitavyam	and he should desist in his heart from all evil.”
是時，世尊，告聖觀自在菩薩摩訶薩：「汝等諦聽，我今為汝說是『聖佛母小字般若波羅蜜多真言』，曰：	idaṃ ca prajñā-pāramitā-hṛdayam ā-vartayitavyam	idaṃ ca prajñā-pāramitā-hṛdayam ā-grahītavyam -	And this Heart of Perfect Wisdom should be repeatedly recited:
「曩莫 (入)(一) 舍 (引) 吉也 (二合、反)(二) 母曩曳 (引)(三) 怛他 (去、引) 識哆 (引) 野 (引)(四) 嚩喝 (二合) 帝 (引)(五) 三麼藥 (二合、反) 訖三 (二合) 沒馱 (引) 野 (六) 怛儼也 (二合、反) 他 (引)(八) 母嚩 (引) 母嚩 (引)(九) 摩賀 (引) 母曩曳 (引)(十) 娑嚩 (二合、引) 賀 (引)(十一) 」 ⁶	namo ratna-trayāya namaḥ śākya-munaye tathāgatāyār hate samyak-saṃ-buddhāya tad-yathā om mune mune mahā-munaye svāhā ⁷	namo ratna-trayāya namaḥ śākya-munaye tathāgatāya ar hate samyak-saṃ-buddhāya tad-yathā - om mune mune mahā-munaye svāhā	HOMAGE TO THE TRIPLE JEWEL! HOMAGE TO ŚĀKYAMUNI, THE TATHĀGATA, THE ARHAT, THE FULLY ENLIGHTENED ONE! i.e. OM MUNE MUNE, MAHĀMUNAYE SVĀHĀ.

佛，告聖觀自在菩薩摩訶薩，言：「此『 聖佛母小字般若波羅蜜多真言 』，一切諸佛由是得阿耨多羅三藐三菩提。我亦由是『 小字般若波羅蜜多真言 』故，得成無上正等菩提。	asyāḥ prajñā-pāramitāyā lābhān mayā 'n-ut-tarā samyak-sam-bodhir anu-pr'āptā sarva-buddhās cāto nir-yātās	asyāḥ prajñā-pāramitāyā lābhāt mayā <u>an-ut-tarā samyak-sam-bodhir</u> anu-pr'āptā sarva-buddhās ca ato nir-yātāḥ	Through having gained this Perfection of Wisdom have I reached <u>the utmost, right and perfect enlightenment</u> , and from it all the Buddhas have come into being.
往昔有佛，亦名釋迦牟尼如來，於彼佛所，聞說是法。彼佛，說言：『如是三世一切諸佛，由斯法故，方得成佛。』」	tvayā 'pīyam eva prajñā-pāramitā śrūtā <u>mahā-śākya-munes tathāgata-sākṣāt</u>	mayā api iyaṃ eva (Vaidya, 94) prajñā-pāramitā śrūtā <u>mahā-śākya-munes tathāgatasya sākṣāt</u>	I also have heard this very Perfection of Wisdom from <u>Mahāśākyamuni, the Tathagata</u> .
佛，復告聖觀自在菩薩摩訶薩，言：「我今為汝授其記別。	tena hi tvaṃ sarva-buddha-bodhisattvānām agrato <u>buddhatve</u> ca <u>vyākṛto</u>	tena hi tvaṃ sarva-bodhisattvānām agrato <u>buddhatve</u> ca <u>vy-ā-kṛtaḥ</u> -	Therefore then have you in front of all the Bodhisattvas been <u>predicted to Buddhahood</u> :
汝於人間・未來世中，得成佛道，號 普放光明吉祥寶峯王如來 ・應・正等覺。	bhaviṣyasi tvaṃ māṇavakān-ā-gate 'dhvani samanta-raśmy-ud-gata-śrī-kūṭa-rājo nāma <u>tathāgato</u> 'rhan samyak-saṃ-buddho vidyā-caraṇa-saṃ-pannaḥ su-gato loka-vid an-ut-taraḥ puruṣa-damya-sārathiḥ śāstā devānām ca manuṣyāṇām ca buddho bhagavāms	bhaviṣyasi tvaṃ māṇava an-ā-gate 'dhvani sa(manta-raśmi-sam-u) d-gataḥ śrī-kūṭa-rājā nāma <u>tathāgato</u> 'rhan samyak-saṃ-buddho vidyā-caraṇa-saṃ-pannaḥ su-gato loka-vid an-ut-taraḥ puruṣa-damya-sārathiḥ śāstā devānām ca manuṣyāṇām ca buddho bhagavān	“You, young man, will become in a future period a Tathagata, Samanta-raśmi-samudgata Śrīkūṭarājā by name, an Arhat, a fully enlightened One, perfect in knowledge and conduct, a Sugata, a World-knower, unsurpassed, a Tamer of men to be tamed, a Teacher of gods and men, a Buddha, a Lord!”

汝得聽聞如是妙法，應當受持、讀誦，若自書寫，若教人書，思惟、解了，復能為他一切眾生廣說其義，令彼書寫是經，於已舍宅·受持、讀誦，於未來世·速成無上正等菩提。是時，一切如來，同證汝等。我今為汝復說『般若波羅蜜多陀羅尼』，曰：	tvadīyam api ya idaṃ <u>nāmadheyam</u> śroṣyanti likhiṣyanti likhāpayiṣyanti dhārayiṣyanti vācayiṣyanti paryav'āpsyanti parebhyaś ca vi-stareṇa saṃ-prakāśayiṣyanti, <u>pustaka-likhitam</u> api kṛtvā grhe dhārayiṣyanti, te (Hidas, 275) sarve tathāgatā bhaviṣyanti an-ā-gate 'dhvani	[bad iyaṃ api?] ye idaṃ <u>nāmadheyam</u> śroṣyanti dhārayiṣyanti vācayiṣyanti likhayayiṣyanti, parebhyaś ca vi-stareṇa saṃ-prakāśayiṣyanti, <u>pustaka-likhitam</u> api kṛtvā grhe dhārayiṣyanti pūjayiṣyanti, te sarve alpôpāyena alpa-śravaṇena ca tathāgatā bhaviṣyanti	And all those who will hear this his <u>Name</u>, will bear it in mind, recite it, write it and explain it in detail to others, and who, when this has been made into a <u>written book</u>, will preserve and worship it, they will, (Conze, 146) even through learning just this little bit (alpa), become Tathagatas. i.e.
「怛徧也 (二合、反) 他 (引) (一) 唵 (引) (二) 惹 (仁左反、下同) 野惹野 (二) 鉢訖麼 (二合、引) 避 (引) (三) 遏囉 (無可反) 銘 (引) (四) 薩囉 (來假反) 薩哩泥 (尼貞反) (五) 尾哩尾哩 (六) 尾囉 (引) 尾哩 (七) 企哩企哩 (八) 徧囉哆 (去) 弩 (鼻音) (九) 播 (引) 攞𩑦 (寧吉反) (十) 沒度 (引) 哆 (引) 囉泥 (十一) (p. 853c) 布囉泥 (十二) 布囉野 (十三) 婆 (去) 誡囉 (武末反) 帝 (十四) 薩唎囉 (二合、引) 唎 (引) (十五) 麼麼 (此處稱名) (十六) 布囉野 (十七) 薩唎囉 (二合) 薩怛囉 (二合、引) 難 (上) 左 (十八) 薩唎囉 (二合) 揭唎麼 (二合、引) (十九) 囉囉拏 (引) 𩑦 (二十) 尾戌 (引) 馱野 (二十一) 尾戌 (引) 馱野 (二十二) 沒馱 (引) 地瑟姪 (二合、引) 𩑦 (引) 曩 (二十三) 娑囉 (二合、引) 賀 (引) (二十四) 』⁸	tad-yathā om jaye jaye padm'ā-bhe. avame. sara saraṇi. dhiri dhiri. dhirā dhiri. khiri khiri. khirā khiri. devatā'nu-pālani. buddhôt-tāraṇi. pūraya pūraya. bhagavati sarv'āśāṃ. mama sarva-sattvānāṃ ca sarva-karm'ā-varaṇāni vi-śodhaya sarva-buddhādhi-ṣṭhitena svāhā ⁹	tad-yathā - om jeya jeya padm'ā-bhe. avame avame. sara-saraṇi. dhiri dhiri. devatā. anu-pālani yuddhôt-tāriṇi paracakra-ni-vāriṇi. pūraya pūraya bhagavati sarva-āśā. mama ca sarva-sattvānāṃ ca sarva-karma-ā-varaṇāni vi-śodhaya buddhādhi-ṣṭhite svāhā	om, jeya jeya padmābhe, avame avame. sarasaraṇi. dhiri dhiri. devatā. anupālani yuddhāt-tāriṇi paracakra-nivāriṇi. pūraya pūraya bhagavati sarva-āśā, mama ca sarva-sattvānāṃ ca sarva-karma-āvaraṇāni viśodhaya buddha-adhiṣṭhite svāhā.¹⁰
佛告聖觀自在菩薩摩訶薩：「此『勝妙法·般若波羅蜜多·陀羅尼』，	ya imā paramārthā prajñā-pāramitā	iyaṃ sā kula-putra paramārtha-prajñā-pāramitā	This, son of good family, is the Perfection of Wisdom in the ultimate sense,

是 能出生一切諸佛、菩薩之母 。	sarva-buddhānām jananī bodhisattva-mātā sa-dyaḥ	sarva-buddhānām jananī bodhisattva-mātā (bodhi-dātrī)	the genetrix of all the Buddhas , the mother of the Bodhisattvas , donor of enlightenment ,
若有眾生暫聞 是法 ，所作罪障，悉皆消滅。	pāpa-harī bodhisattva-nāyikā	pāpa-hārakā	remover of all evil.
此法，一切諸佛及眾菩薩，經百俱胝劫，說其功德，不能得盡。	sarva-buddhair api na śakyate anu-śaṃsā vaktuṃ kalpa-koṭi-śatair api	sarva-buddhair api na śaknoti asyānu-śaṃsā vaktuṃ yāvat kalpa-koṭi-śatair api	Even all the Buddhas are unable to express in words her advantages, even after hundreds of kotis of aeons.
若能 受持、讀誦此陀羅尼 者，便同入一切曼拏羅中，得 受灌頂 。又如受持一切真言，皆獲 成就 。」	anayā paṭhita-mātrayā sarva-maṇḍalābhi-śikto bhavati sarve ca mantrā abhi-mukhā bhavanti	anayā paṭhita-mātreṇa sarva-parṣan-maṇḍalābhi-śiktā bhavanti, sarve ca mantrāḥ abhi-mukhā bhavanti	Where it is merely being recited , there all the Assemblies are consecrated , and all the Mantras are realized (face to face) .
是時，聖觀自在菩薩，而白佛言：	atha khalv <u>āryāvalokitēśvaro bodhisattvo mahāsattvo</u> bhagavantam etad avocat	atha <u>āryāvalokitēśvaro bodhisattvo mahāsattvo</u> bhagavantam etad avocat -	Thereupon the holy <i>Avalokiteśvara</i> , the Bodhisattva, the great being, said to the Lord:
「世尊！何故復說此『 般若波羅蜜多·陀羅尼 』？」	kena kāraṇena bhagavann iyaṃ prajñā-pāramitā saṃ-kṣiptā	kena kāraṇena bhagavan iyaṃ sv-alpākṣarā prajñā-pāramitā?	“For what reason, O Lord, is this the Perfection of Wisdom in a Few (alpa) Words (akshara)? ”
世尊告言：	atha bhagavān āha	bhagavān āha -	<i>The Lord</i> said:
「我為愍念一切少善方便、懈怠眾生，是故說此『 般若波羅蜜多·陀羅尼 』，令彼受持、	alpôpāyatvāt ye 'pi sattvā mandôṭ-sāhās, te 'pimāṃ prajñā-pāramitāṃ sv-alpākṣarāṃ dhārayiṣyanti	alpôpāyatvāt ye 'pi sattvā mandā-svādāḥ, te 'pi imāṃ prajñā-pāramitāṃ sv-alpākṣarāṃ dhārayiṣyanti	“Because it is an easy means. If there are beings who are dull and stupefied, and if they will bear in mind this Perfection of Wisdom in a Few Words ,
讀誦，	vācayiṣyanti	vācayiṣyanti	will recite it,
若自書寫，若教他書，此等一切眾生， 速疾 證得 無上菩提 。」	likhiṣyanti likhāpayiṣyanti te sarve <u>alpôpāyena bodhi-parāyaṇā</u> bhaviṣyanti	likhiṣyanti likhayiṣyanti, te sarve <u>alpôpāyena bodhi-parāyaṇā</u> bhaviṣyanti	read it, cause it to be read, they will, <u>through an easy means</u> , end up in enlightenment .

「如是，如是！世尊善說是『般若波羅蜜多·陀羅尼』。」	anena kāraṇena kula-putra saṃ-kṣiptā prajñā-pāramitēti	anena kāraṇena kula-putra <u>iyam saṃ-kṣiptā sv-alpākṣarā prajñā-pāramitā</u>	For this reason, son of good family, has this Perfection of Wisdom been compressed into a Few Words. ”
是時，聖觀自在菩薩摩訶薩，復白佛言：	evam ukte <u>āryāvalokitēśvaro bodhisattvo mahāsattvo</u> bhagavantam etad avocat	evam ukte <u>āryāvalokitēśvaro bodhisattvo mahāsattvo</u> bhagavantam etad avocat -	The holy <i>Avalokiteśvara</i> , the Bodhisattva, the great being, then said to the Lord:
「世尊！此法，實未曾有。世尊！	āścaryaṃ bhagavan,	āścaryaṃ bhagavan,	“It is wonderful, O Lord,
此法，實未曾有。善逝！	param’āścaryaṃ sugata,	param’āścaryaṃ sugata,	it is greatly wonderful, O Sugata,
世尊，大慈，為欲救度一切少善方便、懈怠眾生，令得利益安樂，說斯妙法。」	yāvad eva bhagavatā sarva-sattva-hitāya sukhāya ca <u>dharma-paryāyo</u> deśito mandapuṇyānām ca sattvānām arthāya hitāya sukhāya cēti	yāvad eva bhagavān sarva-sattva-hitāya <u>ayam dharma-paryāyo</u> bhāṣito mandapudgalānām eva arthāya hitāya sukhāya cēti	how, O Lord, for the weal of all beings <u>this discourse on</u> (Conze, 147) <u>dharma</u> has been pronounced, for the sake of dull people, for their welfare, for their happiness.”
是時，世尊說此經已。	idam avocat <u>bhagavān</u>	idam avocat <u>bhagavān</u>	Thus spoke the Lord.
諸大聲聞，并諸菩薩摩訶薩，一切世間天、人、阿蘇囉、彥達嚩等，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行，作禮而退。	ātta-manā <u>āryāvalokitēśvaro bodhisattvo mahāsattvo</u> , te ca mahā-śrāvakās, te ca bodhisattvā mahāsattvāḥ, sā ca sarvāvatī parṣat, sadeva-mānuṣāsura-gandharvaś ca loko bhagavato bhāṣitam abhy-a-nand-ann iti	ātta-manā <u>āryāvalokitēśvaro bodhisattvo mahāsattvaḥ</u> , te ca bhikṣavas, te ca bodhisattvāḥ, sā ca sarvāvatī parṣat, sadeva-mānuṣāsura-gandharvaś ca loko bhagavato bhāṣitam abhy-a-nand-ann iti	Enraptured the holy Lord Avalokita, the Bodhisattva, the great being, and the monks, and the Bodhisattvas, and the whole world with its gods, men, asuras and gandharvas rejoiced in the Lord’s teaching.
《佛說聖佛母小字般若波羅蜜多經》	<u>ārya-sv-alpākṣarā-prajñā-pāramitā sam-āptā</u> ārya-nāgārjuna-pādaiḥ pātālād ud-dhṛtēti	<u>Sv-alpākṣarā prajñā-pāramitā sam-āptā</u>	

《佛說觀想佛母般若波羅蜜多菩薩經》¹¹

「灌頂真言」：

「唵(引)曩莫舍吉野(二合)母曩曳(引)怛他識哆野(引)囉賀(二合)帝三藐三沒馱野」¹²

誦此「真言」七遍，以手於頭上灌頂及摩觸遍身，然後息念，志心作「**佛母般若波羅蜜多菩薩觀行**」。想·此菩薩·三面、三眼，身·真金色，坐吉祥藏師子座。座，有千葉金蓮。身，有六臂。右邊，三臂；第一臂·執數珠，第二臂·執箭，第三臂·作施願相。左邊，三臂；第一臂·執經，第二臂·執弓，第三臂·執如意寶。如是六臂，種種莊嚴。於其身上，復放無數、百、千、那由他、俱胝光明，遍滿一切世界。復想：一切如來、及多羅菩薩等·一切菩薩，¹³具足相好，莊嚴其身，以諸香花而親供養。如是觀想已，復念「**心真言**」：

「唵(引)曩莫舍吉野(二合)母曩曳怛他(引) 哆野(引)囉賀(二合)諦(引)三藐三沒馱(引)野怛儺野(二合)他(引)唵(引)母儺(引)母儺摩賀(引)母儺(引)曳(引)娑嚩(二合、引)賀」¹⁴

次誦「**根本真言**」：

「怛儺野(二合)他(引) 唵 惹曳(引)惹曳(引)鉢納摩(二合、引)鼻 阿嚩弭(引)阿嚩弭(引)娑囉娑羅尼地里地里囉(引)地里地囉(引)地里儺嚩哆(引)努波(引)羅儺 沒度(引)哆(引)囉尼 布囉野布囉野 娑嚩嚩底 薩里嚩(二合、引)舍(引) 摩摩 波里布囉野 娑波里嚩囉寫薩里嚩(二合、引)薩怛鑠(二合)左 薩里嚩(二合)迦里摩(二合、引) 嚩囉拏儺 尾輸馱野 尾輸馱野 沒馱(引)地瑟姪(二合、引)儺曩 娑嚩(二合、引)賀(引)」¹⁵

誦此「**真言**」已，復作「**觀行**」。想彼**佛母般若波羅蜜多菩薩**右邊，有釋迦世尊、燃燈世尊、無量壽世尊、智決定世尊、光明王世尊、雷聲吼音世尊、金花世尊、散花世尊。於**菩薩**左邊，毘婆尸世尊、羯俱伐那世尊、迦諾迦牟尼世尊、迦葉世尊、寶手世尊。於**菩薩**前面，大遍照世尊、寶生世尊、阿彌陀世尊、不空成就世尊、阿閼世尊。於菩薩後面，最上蓮華世尊、最上寶世尊、喜吉祥世尊、琉璃光世尊、不思議吉祥世尊。於菩薩前，復有聖觀自在菩薩、慈氏菩薩、普賢菩薩、妙吉祥菩薩、歸命菩薩、不思議吉祥聲菩薩、金剛手菩薩、無盡意菩薩、辯積菩薩、無邊辯菩薩、虛空藏菩薩、無垢稱菩薩、自在行菩薩、法生菩薩、常啼菩薩、月光菩薩、法雲菩薩、地藏菩薩、寶藏菩薩、寶幢菩薩、尸棄菩薩、香象菩薩、金毘羅菩薩，如是等一切菩薩摩訶薩遍滿佛刹。復有**顰眉明王**等，亦在菩薩前。如是聖眾·一一**觀想**已，復**想**人間、天

上·殊妙香花、珍寶·供具，以用供養**佛母般若波羅蜜多菩薩**，并諸眷屬、一切菩薩。作此觀已，是人·不久當成正覺。

《佛說觀想佛母般若波羅蜜多菩薩經》

作者簡介：

心傳法師，美國柏克萊加州大學佛學研究所博士。現任臺灣大學哲學系兼任教授、圓光佛學研究所兼任教授。曾任華梵大學東方人文思想研究所所長、現代佛教學會理事長、臺大佛學研究中心主任、臺灣大學哲學系教授、《臺大佛學研究》主編。專長為佛教解脫道哲學、大乘佛學、般若學、唯識學、如來藏學、佛教生命哲學、梵文、印度哲學。已出版多本專書，以及上百篇的中文與英文之期刊論文與專書論文。

註釋

1. 《大佛頂廣聚陀羅尼經·大佛頂無畏廣聚如來佛頂召請諸佛品第十三》，T. 946, vol. 10, p. 167a27-a28.
2. 《佛說大乘觀想曼拏羅淨諸惡趣經》，宋·法賢譯，T. 939, vol. 19, p. 89a14-a19.
3. Cf. <http://www.visiblemantra.org/shakyamuni.html>
Cf. <https://edharmalib.com/lib/ekangyur/ekprajna/ekprajna23>
4. 參閱：《佛說稻芊經》，T. 709, vol. 16, p. 817a; 《慈氏菩薩所說大乘緣生稻芊喻經》，T. 709, vol. 16, p. 819a; The Noble Mahāyāna Sūtra “The Rice Seedling,” version 1.18.12, translated by the Dharmasāgara Translation Group, 2023 (<https://read.84000.co/translation/UT22084-062-010.html>).
5. (1) 《佛說聖佛母小字般若波羅蜜多經》，北宋·天息災（Devasāntika）譯，T. 258, vol. 8, pp. 852c-853c.
(2) Gergely Hidas, “ārya-svalpākṣarā-prajñā-pāramitā,” Powers of Protection: The Buddhist Tradition of Spells in the Dhāraṇīsaṃgraha Collections, Berlin: De Gruyter, 2021, pp. 273-275. (<https://www.degruyter.com/search?query=Powers+of+Protection>)
(3) P. L. Vaidya (ed.), “Sv-alpākṣarā Prajñā-pāramitā,” Mahāyāna-sūtra-saṃgraha, part 1, Darbhanga: The Mithila Institute, 1961, pp. 93-94. (GRETIL - Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages: http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_svalpAkSarA-prajJApAramitA.htm) (Digital Sanskrit Buddhist Canon: <http://www.dsbcproject.org/canon-text/content/75/632>)
(4) Edward Conze (tr.), “The Perfection of Wisdom in A Few Words,” Perfect Wisdom: The Short Prajñā-pāramitā Texts, Totnes: Buddhist Publishing Group, 1993, pp. 144-147.
此外，參閱：Edward Conze, “Tantric Prajñāpāramitā Texts,” Sino-Indian Studies 5, no. 2 (1956): 113-115 (http://prajnaquest.fr/downloads/BookofDzyan/Sanskrit%20Buddhist%20Texts/prajnaparamita_svalpaksara_and_kausaka_1956.pdf).
6. [經本搭配梵文] 「[namo ratna-trayāya] | 曩莫(namaḥ) 舍(śā)吉也(kya) 母曩曳(munaye) 怛他(tathā)誡哆(gatā)野(yā) 唎喝(rha)帝(te) 三麼藥(samya)訖三(k-saṃ)沒駄(buddhā)野(ya) | 怛儺也(tad-ya)他(thā) [om] 母賴(mune)母賴(mune) 摩賀(mahā)母曩曳(munaye) 娑嚩(svā)賀(hā) ||」
7. [白話翻譯] namo ratna-trayāya (皈命(或敬禮)三寶。)| namaḥ śākya-munaye tathāgatāyārhatē

samyak-saṃ-buddhāya (皈命(或敬禮)釋迦摩尼如來·應供·正等覺。)| tad-yathā (即說咒曰：)|
- om mune mune mahā-munaye svāhā (om 聖者！聖者！朝向偉大的聖者。謹願吉祥！)|

8. [經本搭配梵文] 「怛儻也(tad-ya)他(thā) 唵(om) 惹野(jaye)惹野(jaye) 鉢訖麼(padma) 避(bhe) 遏囉(ava) 銘(me) 薩囉(sara) 薩哩呢(saraṇi) 尾哩(dhiri) 尾哩(dhiri) 尾囉(dhirā) 尾哩(dhiri) 企哩(khiri) 企哩(khiri) [khirā khiri] 儻囉哆(devatā) 弩('nu) 播(pā) 囉拈(lani) 沒度(buddhō) 哆(ttā) 囉呢(raṇi) 布囉呢(pūraya) 布囉野(pūraya) 婆(bha) 誡囉(gava) 帝(ti) 薩囉囉(sarv'-ā) 唵(śām) 麼麼(mama) 布囉野[pūraya] 薩囉囉(sarva) 薩怛囉(sattvā) 難(nām) 左(ca) 薩囉囉(sarva) 揭囉麼(karm'ā) 囉囉拏(varaṇā) 拈(ni) 尾戌[viśo] 馱野[dhaya] 尾戌(viśo) 馱野(dhaya) [sarva-]沒馱(buddhā)地(dhi)瑟姪(ṣṭhi)賴(te)曩(na) 娑囉(svā)賀(hā)」

9. [白話翻譯] tad-yathā (即說咒曰：)| om jaye jaye (om 願我克服而勝利！願我克服而勝利！)|
padm'-a-bhe (光照如蓮花尊！). avame (親近尊！). sara (奔流尊！) saraṇi (奔流尊！). dhiri (智能尊！) dhiri (智能尊！). dhirā (智能尊！) dhiri (智能尊！). khiri (銳利尊！) khiri (銳利尊！).
khirā (銳利尊！) khiri (銳利尊！). devatā (天尊！). 'nu-pālani (守護尊！). buddhōt-tāraṇi (覺悟尊！高超救度尊！). pūraya (祈請助成充足) pūraya (祈請助成充足). bhagavati (尊貴者！).
sarv'-āśām (向著一切[眾生]的期望). mama sarva-sattvānām ca sarva-karm'ā-varaṇāni vi-śodhaya (祈請助成淨化我的與所有眾生的一切業障) sarva-buddhādhi-ṣṭhitena (藉由一切佛陀的加持),
svāhā (謹願吉祥！)|

10. “Om, May I conquer, may I conquer! O you who are in the likeness of a lotus! Intimate, intimate! O You, the Path for going along! Possessor of Wisdom, Possessor of Wisdom! Goddess! Protectress! You who rescue us from strife, who ward off the hostile actions of others! Fulfill, fulfill, Lovely Lady, the hopes of all! Clean away all my karma- coverings and those of all beings! You who are sustained by the Buddhas! All Hail!” – Conze’s translation.

11. 《佛說觀想佛母般若波羅蜜多菩薩經》，北宋·天息災（Devasāntika）譯，T. 259, vol. 8, p. 854a-b.

12. [經本搭配梵文] 「唵(om) 曩莫(namaḥ) 舍吉野(śākya-)母曩曳(munaye) 怛他 哆野(tathāgatāyā) 囉賀(rha)帝(te) 三藐三沒馱野(samyak-saṃ-buddhāya)」

[梵文] om namaḥ śākya-munaye tathāgatāyārhatē samyak-saṃ-buddhāya.

[白話翻譯] om 皈命(或敬禮)釋迦摩尼如來·應供·正等覺。

13. 多羅, tāra之音譯詞, 女性救度者、救度母、度母。

14. [經本搭配梵文] 「唵(om) 曩莫(namaḥ) 舍吉野(śākya-)母曩曳(munaye) 怛他(tathā)誡哆野(gatāyā)囉賀(rha)諦(te) 三藐三沒馱野(samyak-saṃ-buddhāya) 怛儻野(tad-ya)他(thā) 唵(om) 母儻(mune)母儻(mune) 摩賀(mahā-)母儻曳(munaye) 娑囉(svā)賀(hā)」

[梵文] om namaḥ śākya-munaye tathāgatāyārhatē samyak-saṃ-buddhāya. tad-yathā om mune mune mahā-munaye svāhā.

[白話翻譯] om 皈命(或敬禮)釋迦摩尼如來·應供·正等覺。即說咒曰：om 聖者！聖者！朝向偉大的聖者。謹願吉祥！

15. [經本搭配梵文] 「怛儻野(tad-ya)他(thā) 唵(om) 惹曳(jaye) 惹曳(jaye) 鉢訖摩(padma)鼻(bhe) 阿囉弭(avame) 阿囉弭(avame) 娑囉(sara-)娑囉尼(saraṇi) 地里(dhiri-)地里囉(dhirira-)地里(dhiri-)地囉(dhira-)地里(dhiri) 儻囉哆(devatā) 弩('nu-)波(pā)囉儻(lani) 沒度(buddhō) 哆(ttā)囉呢(raṇi) 布囉野(pūraya) 布囉野(pūraya) 婆誡囉底(bhagavati) 薩里囉(sarvā)舍(śā) 摩摩(mama) 波里(pani-)布囉野(pūraya) 娑波里(pani-)囉囉寫(vāraya) 薩里囉(sarva-)薩怛囉(sattvānām) 左(ca) 薩里囉(sarva-)迦里摩(karm'ā-) 囉囉拏(varaṇā)儻(ni) 尾輪馱野(vi-śodhaya) 尾輪馱野(vi-śodhaya) 沒馱(buddhā)地(dhi-)瑟姪(ṣṭhi)儻(te)曩(na) 娑囉(svā)賀(hā)」

一、 關鍵觀念

止息(*śamatha*; calm, meditative calm, serenity, tranquility of awareness) (m.), 寂止、奢摩他。字詞構造上，來自√*śam* (*śāmyati*(-te) (4U)，止息、寂止、平息、平靜、平穩、安穩、緩和。

禪修(*bhāvanā*; meditative practices)，來自√*bhū* (是、有、實存、成為)之使役形的陰性名詞。*bhāvanā* 字面的意思，使成為實存(causing to be; calling into existence)或培養(cultivating)。如果將 *bhāvanā* 理解為禪修，尤其在諸如 *citta-bhāvanā* (mental cultivation), *śamatha-bhāvanā* (cultivation of tranquility), *vi-paśyanā-bhāvanā* (cultivation of insight)之類的複合詞的脈絡，其意涵為經由心態之修煉，培養心態之優良的品質與高超的能力。

止息禪修(*śamatha-bhāvanā*; cultivation of tranquility)，以心態活動之止息能力的開發與培養為要務的禪修。

洞察禪修(*vi-paśyanā-bhāvanā*; cultivation of insight)，以心態活動之洞察能力的開發與培養為要務的禪修。

二、 認識「止息禪修」

2.0.1. 練習禪修的困擾之一：學了，練了，但是似乎找不到適切的下手處或門路，而一直在原地踏步踏。

2.0.2. 試著回顧我們日常的認知活動所運用的認知項目與認知領域，並且避免在禪修時依然沿用日常的認知方式與整個陷落在日常的認知領域。

2.0.3. 試著回顧我們日常的情意活動所運用的情意項目與情意領域，並且避免在禪修時依然沿用日常的情意方式與整個陷落在日常的情意領域。

2.0.4. 試著回顧我們在昏沈或掉舉時所活動的心思項目與心思領域，並且避免在禪修時不自覺地落入昏沈或掉舉的網羅。

2.1. 禪修的二大台柱或棟樑：其一，以無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)為所緣(*ā-lambana*)的止息禪修(*śamatha-bhāvanā*)；其二，以有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣的洞察禪修(*vi-paśyanā-bhāvanā*)。

2.2. 禪修(*bhāvanā*)的修煉對象(*ā-lambana* **所緣**) (n., an object of visualization within practice, objective support, epistemological object)，主要在指物件(object)經由觀看所呈現的**影像**(*prati-bimba*)，而不是在指肉眼所對之物件本身。

2.3.1. bimba (m./n.)，對象、表面、或圖像：object, appearance, image.

2.3.2. prati-bimba (m./n.)，**影像**、映像、映影、鏡像：reflection, counter-reflection, reflected image.

2.4.1. *vi-kalpa* (adj. m.), 分別、區分、選擇。來自√*kṛp* (*kalpate*) (1Ā), 生成、配置、籌備、分別。*kalpa* (adj. m.), 猶如、儀軌、劫、分別。

2.4.2. *nir-vi-kalpa* (adj. m.), 離分別、無分別、無差異。

2.4.3. *sa-vi-kalpa* (adj. m.), 有分別、有差異、多樣化。

2.5. 止息禪修：以物件之無分別影像為從事禪修之所緣，並且持續專注在物件之無分別影像，從而形成的鍛鍊心之持續止息的修為。

2.5.1. 無分別影像：經由心之認知作用所形成的並不呈現分別之影像。例如，認知作用上的一個很小的透明圓點。

2.6. 洞察禪修：以物件之有分別影像為從事禪修之所緣，並且持續專注在物件之有分別影像，從而形成的鍛鍊心之持續洞察的修為。

2.6.1. 有分別影像：經由心之認知作用所形成的呈現分別之影像。例如，認知作用上的日輪(*sūrya-maṇḍala*; *āditya-maṇḍala*)、月輪(*candra-maṇḍala*)、或佛身(*buddha-kāya*)。

三、練習「止息禪修」的可行步驟

3.0.1. 適切認知「止息禪修」字面的意思與修持的要務。

3.0.2. 在坐姿、調息、調心、放鬆等事項，做好即將靜坐的調整。

3.0.3. 適切認知「止息禪修」的所緣，也就是用以進行「止息禪修」的這一套，放在所面對的這一面的項目。

3.0.4. 確認列為「止息禪修」的所緣，並非張開眼睛所看到的外在事物，而是閉上眼睛，用心念形成意象，且投射心念意象，而成為心眼可觀看的影像。

3.1. 設定「止息禪修」的所緣之所在的位置：在初學階段，可在如下的三個位置，各以大約一個星期或一個月為期，輪替練習。

3.1.1. 「止息禪修」的所緣，可設置在鼻尖亮點(*nāsikā 'gra-dr̥ṣṭi*)。

3.1.2. 「止息禪修」的所緣，可設置在心輪(*an-ā-hata-cakra*)，亦即胸口心窩往內與中脈(*suṣumṇā-nāḍi*)的交會點。

3.1.3. 「止息禪修」的所緣，可設置在靜坐的正前方，往上大約 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬的一點。

3.2. 閉著眼睛。專心，而且專心在預先設置的所緣的一點。也可以反過來講，以預先設置的所緣的一點，來促成、延續、與強化修持所必要的專心。

3.3. 伴隨著專注力的增強，所緣的一點，體積應該會越縮越小，亮度應該會越來越強，景象應該會越來越明晰，層次應該會越來越深入。

3.3.1. 在如此的專注力的培養過程，專注的焦點，應該集中在所緣的一點，而不應該被所緣之體積、亮度、景象、或層次的變化所吸引而散亂或渙散。

3.4. 如此專注地「觀想」一段時間後，將所緣的一點，緩慢地解散為如虛空之空性。維持覺受，緩慢地下座。

佛教禪修第二課

釋心傳 (關西·潮音禪寺)

時間：2025/09/28, 下午 1:30~4:00

地點：唯眾精舍。新北市新店區中正路 54 巷 28 號 3 樓。

一·禪修的預備調適：再度認識

身體放輕鬆、心情放輕鬆。

身體沉澱、心情沉澱。

身體平靜、心情平靜。

身體帶上調適的呼吸、心情跟上調適的呼吸。

心念現前且維持如此的專心。

心念清明且維持如此的清明。

二·簡易·光明想：複習與加強

(一) 名稱：*āloka-saṃjñā*，光明想、明想、明相，**形成光明之概括知覺**。

(二) 簡易做法：練習禪修時，眼睛一閉，所緣之項目，或所緣項目之周遭，現起光明之景象，而成為光明的覺受。

(三) 操作要務：(1) 將一般世人把自身、自心、周遭，平庸地視為粗鄙的肉體、心思、環境之見解，予以捨離。(2) 轉而銜接主要依止的暨主要追隨的佛菩薩的攝受力(*saṃ-graha-bala*)與加持力(*adhi-ṣṭhāna-bala*)。(3) 已經將念頭牢固設定在正前方[念、係念、繫念]之後(*abhi-mukhāṃ smṛtim upa-sthāpayitvā*)。(4) 進而觀想(*bhāvanā*)¹。自身為中空之光明體、單純的光明體，同時將念頭牢固設定在所投射之光明的概括知覺(5) 持續穩住在如此翻轉世俗的認知與觀想。

三·佛號、密咒用於禪修

(一) 關鍵字詞：

¹ 觀想，隨著語境脈絡，可以整理出若干有關的梵文字，包括：*bhāvanā*; *vi-paśyanā*; *par'īkṣā* (f.); *upa-ni-dhyāyati* (√*dhyai* 之使役形)。大致的意思為觀看、諦觀、禪觀、觀想、用心念形成有關的意象(*nimitta*)，並且將心念上的有關意象，投射為心眼可專注觀看的有關影像(*prati-bimba*)。

佛號：諸佛菩薩的聖號(*ārya-nāman*)之簡稱。

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。

(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) 佛號用於禪修及修慧：

3.1. 僅止於狹義地念誦佛號、持咒、或出入氣息，並不等於禪定。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。

3.3.1. 經典依據：

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 'mitâyusas 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 'mitâyus 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, tasyaivāmitâyusas tathāgatasya buddha-kṣetre sukhāvatyām loka-dhātāv upa-patsyate*)。」「²

3.3.2. 文本依據：

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。」「³

3.4. 佛號，或佛菩薩聖號：

² 《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>).

³ 《佛門必備課誦本》，pp. 66-67.

3.4.1. 稱念皈命「釋迦牟尼佛」：

namo 釋迦牟尼佛.

namaḥ śākya-munaye buddhāya.

3.4.2. 稱念皈命「阿彌陀佛」：

namo 阿彌陀佛.

namo 'mitābhāya buddhāya.

3.4.3. 稱念皈命「文殊菩薩」：

namo 文殊菩薩.

**namo mañju-śriye kumāra-bhūtāya bodhisattvāya
mahāsattvāya.⁴**

3.4.4. 稱念皈命「觀世音菩薩」：

namo 觀世音菩薩.

namo 'valokitêśvarāya bodhisattvāya.

3.5. 佛號，或佛菩薩聖號，用於禪修之要領：

佛號，或佛菩薩聖號，可用各自親切或熟練的語言持誦，也可搭配梵文念誦。

3.5.1. 認識「禪修之要務」，並且將「禪修之要領」帶入佛號或佛菩薩聖號之修煉。

3.5.2. 由口之唸誦，而趨向心之默念。

3.5.3. 由有聲音之間隔，而趨向無聲音之間隔。

3.5.4. 由有心態之間隔，而趨向無心態之間隔。

3.5.5. 由有聲音之起伏，而趨向無聲音之起伏。

3.5.6. 由有心態之起伏，而趨向無心態之起伏。

(四) 密咒用於禪修及修慧：

⁴ *The Dhāraṇī “Mañjuśrī’s Promise,”* v. 1.0.6, 84000, 2023, 1. 1 [F.14.a], (<https://84000.co/translation/toh547>).

4.1. 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。⁵

4.2. 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*)。

(五) 佛教密咒入門例示：

5.1. 「寂靜咒」：*oṃ śānti śānti śānti*.

[白話翻譯] *oṃ*! 寂靜！寂靜！寂靜！

[字詞說明] *oṃ* (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]

5.2. 「釋迦牟尼佛心咒」：

***namo ratna-trayāya | namaḥ śākya-munaye tathāgatāyār hate
samyak-saṃ-buddhāya | tad-yathā - oṃ mune mune mahā-munaye
svāhā ||***⁶

[白話翻譯] 皈命(或敬禮)三寶。皈命(或敬禮)釋迦牟尼如來。應供。正等覺。即說咒曰：*oṃ* 聖者！聖者！朝向偉大的聖者。謹願吉祥！

5.3.1. 「阿彌陀佛心呪」：⁷

⁵ 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>)

⁶ 悟禪長老指導、釋心傳整理與白話翻譯，〈「釋迦牟尼佛」心咒：亦即「般若波羅蜜多」陀羅尼〉，《海潮音》第104卷第5期(2023年10月)，頁11-23 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-22-2.pdf>)。釋心傳，〈認識與學習釋迦牟尼佛〉《海潮音》第106卷第3期(2025年6月)，頁16-29 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-106-3-1.pdf>)。

⁷ 《九品往生阿彌陀三摩地集陀羅尼經》，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-50.pdf>)。

oṃ! a-mṛta! teje-hara! hūṃ!

[白話翻譯] oṃ! 無死甘露! 祈請帶來威光! hūṃ!

5.3.2. 「阿彌陀佛中心咒」：

oṃ! a-mṛta! hūṃ! hūṃ!

[白話翻譯] oṃ! 無死甘露! hūṃ! hūṃ!

5.4. 「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.⁸

[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* (*īṣṭe*) (2Ā) (具有、擁有、歸屬、支配、統治) 的有關字形。

⁸「那謨(namo) 婆伽跋帝(bhagavatī-) 鉢喇壤(prajñā)波羅弭多曳(pāramitāyai) 唵(oṃ) 伊利底(īriti) 伊室利(īṣiri) 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>)

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。

.....

日輪觀之禪修

上悟下禪長老指導，關西・潮音禪寺
釋心傳 整理與執筆

[關鍵概念]

日 (*sūrya*) (m.)，太陽、日光。

輪 (*bimba*; *maṇḍala*)。 *bimba* (m./n.)，球、球形、球體、對象、表面、圖像。 *maṇḍala* (n.)，輪、圓盤、圓形、球體、壇城、壇場、國土、領域，音譯詞曼荼羅。

日輪 (*sūrya-bimba*; *sūrya-maṇḍala*; the disc of the sun) (m./n.)，太陽之光盤、太陽光環。太陽光球，運行不止，有如車輪，故稱為「日輪」。

觀，隨著語境脈絡，可以整理出若干有關的梵文字，包括：*bhāvanā*; *vi-paśyanā*; *par'īkṣā* (f.); *upa-ni-dhyāyati* (√*dhyai* 之使役形)。大致的意思為觀看、諦觀、禪觀、**觀想**、**用心念形成有關的意象**，並且將**心念上的有關意象**，**投射為心眼可專注觀看的有關影像**。

日輪觀 (*sūrya-bimba-bhāvanā*; *sūrya-maṇḍala-bhāvanā*)，**用心念形成日輪意象**，並且將**心念上的日輪意象**，**投射為心眼可專注觀看的日輪影像**。如此所投射的日輪影像，可投射在靜坐的正前方，往上大約 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬的所在。

一、經證：《佛說觀無量壽佛經》(*Amitāyur-dhyāna-sūtra*; *The Sūtra on the Visualization of Amit'āyus*)，南北朝劉宋・曇良耶舍 (Kāla-yaśas) 譯¹

[T12n0365_p. 341c04] 爾時，世尊 (Bhagavān) 告韋提希 (Vaidehī)：「汝今知不？阿彌陀 (Amit'ābha; Amit'āyus) 佛，去此不遠。汝當**繫念** (*smṛty-upa-ni-baddha*; *anu-vi-√cint*)，**諦觀彼國淨業成者**。我今為汝廣說眾譬，亦令・未來世・一切凡夫・欲**修淨業者**，**得生西方・極樂** (Sukhāvātī) **國土**。欲生彼

國者，當修**三福**：一者、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修**十善業**。二者、受持**三歸**，具足眾戒，不犯威儀 (*īryā*)。三者、發**菩提心** (*bodhi-citta*)，深信因果，讀誦大乘 (*mahā-yāna*)，勸進行者。如此三事，名為**淨業** (*śubha-karma*)。」

[p. 341c13] 佛告韋提希：「汝今知不？此三種業，乃是過去、未來、現在·三世諸佛·**淨業正因**。」

[p. 341c15] 佛告阿難 (*Ānanda*) 及韋提希 (*Vaidehī*)：「諦聽，諦聽，善思念之。如來 (*Tathāgata*)，今者，為·未來世一切眾生·為煩惱賊之所害者，說**清淨業**。善哉。韋提希！快問此事。阿難！汝當受持，廣為多眾·宣說**佛語** (*buddha-vacana; buddha-bhāṣita*)。如來，今者，教·韋提希及未來世一切眾生·觀於**西方·極樂** (*Sukhāvatī*) **世界**。以**佛力** (*buddhānubhāva*) 故，**當得見·彼清淨國土**，如·執明鏡·自見面像。見·彼國土極妙樂事，心歡喜故，應時，即得**無生法忍** (*an-ut-pattika-dharma-kṣānti*)。」

[p. 341c22] 佛告韋提希：「汝是凡夫，**心想·羸劣**，未得**天眼** (*divya-cākṣus*)，不能遠觀。諸佛如來有**異** (*anya*) **方便** (*upāya*)，令汝得見。」

[p. 341c24] 時，韋提希白佛言：「世尊！如·我今者，以**佛力** (*buddhānubhāva*) **故**，**見彼國土**。若**佛滅** (*nir-vāṇa*) **後**，諸眾生等，濁惡、不善，五苦所逼，云何當見**阿彌陀佛·極樂世界**？」

[p. 341c27] 佛告韋提希：「汝及眾生，應當**專心，繫念** (*anu-vi-√cint*) **一處** (*eka-sthāna*)，想於**西方**。云何**作想** (*manasi-√kr*)？凡**作想**者，一切眾生，自非生盲，有目之徒，皆見**日沒** (*sūryāpāya*)。當起**想念**，正坐·**西向**，諦觀於日 [欲沒之處]，令心堅住，**專想·不移**。見·日欲沒，狀·如懸鼓。既見日已，**閉目、開目，皆令明了**。是為**日想**，名曰**初觀**。作是觀者，名為**正觀**。若他觀者，名為邪觀。」

二、前置作業：

2.1. 適合一般世人目視的陽光 (*sūrya-prabha; sūrya-raśmi*)，大致只有朝陽與夕陽。其它時段，強烈陽光會立即、嚴重、且不可逆地傷害凡夫的

眼睛，並不適宜。在此，選擇夕陽西下。

2.2. 以不傷眼為前提，放鬆身心，**專心看著**西下之夕陽一小段時間，同時形成**心態意象**上的夕陽意象，感受夕陽之合宜的光芒與能量的擴散全身，逐漸消融平日累積的倦怠、緊張、與壓力。

2.3. **雙眼微閉**，重要的是，**回想**或回顧剛剛累積且形成的夕陽意象。

2.4. 接著，張開眼睛，看著夕陽。然後，再度雙眼微閉，回想或回顧夕陽意象。

2.5. 如此往返練習，持續放鬆身心，初步主要的目標，在於不僅**開目**，而且**閉目**，皆**能看到夕陽**。

三、正式作業：

3.1. 禮敬三寶、阿彌陀佛、西方安樂世界之聖眾。

3.2. 適合的坐姿。若無法坐著，維持身體適合的姿勢。調心、調息、雙眼微閉。

3.3. **觀想**（**用心念形成日輪** (*sūrya-bimba*; *sūrya-maṇḍala*) **意象**，而且將**心念意象**，**投射為可觀看的日輪影像**）稍微往上的前方，距離自己大約一個半手臂長的空間，出現且存在著**日輪**。

3.4. 接下來，**持續投射日輪影像**到所設置的空間，而且**持續聚焦地、專注地、了了分明地觀看**所投射的**日輪影像**。²

四、檢討所做的練習：

4.1. 如同學習世間的技藝與知識，通常並非一帆風順、迅速到位。這正好提供良好的機會，可**真誠地**面對與檢視自己的缺點、毛病、與障礙，並且練習適切的改善辦法或改進措施。

4.2. 一旦決定這一禪座是在練習日輪觀，就要**堅持**這一禪座主要的在於單純地觀想日輪現前。若出現其它的景象，應予**識別**，避免被吸引而貪戀其境或前往追逐。

4.3. 初學者練習日輪觀，往往會面臨的尷尬情景或困局，雙眼一閉，周遭立即昏暗、被雜亂而類似雲霧或霧霾的景象籠罩、妄念紛飛、情緒洶湧、不安於禪觀。這些幾乎都是凡夫日常生活稍微深層的心情的洶現。然而，做為真誠的修行者，正好有**禪觀的正法**，可藉以走出凡夫日常的掩蓋、圍困、與翻攪。持續鍛鍊以**禪觀的強度**，捨棄無謂的攀緣，認清且降伏心思的雜亂。

五、要務整理：

5.1. 《佛說觀無量壽佛經》總共十六觀，日輪觀排在第一觀，在接引修行者走上專精相應的實修道路，應該具有相當重大的指標作用，包括**方位西方、淨土光相、以及引發禪觀者身心的放鬆、親切、明亮、清晰、能量、溫暖**。

5.2. 修行者可將日輪觀設置為走上以有分別影像 (*sa-vikalpa-pratibimba*) 為所緣的**洞察禪修** (*vipaśyanā-bhāvanā*) 的第一課或第一個練習題，亦即，藉以鍛鍊洞察禪修的基本品質與初階能力。

5.3. 日輪觀的技術目標：「既見日已，閉目、開目，皆令明了。」

註釋

1. <https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2021-9.pdf>
2. 在前置作業階段，現場看著夕陽，以不傷眼為重要前提，因此陽光應為相當柔和的景象。在正式作業階段，雙眼微閉，單純用心觀想日輪，而不是還在用眼睛看，若日輪放大光明，尤佳。

「釋迦牟尼佛心咒」：

**namo ratna-trayāya | namaḥ śākya-munaye tathāgatāyār hate
samyak-saṃ-buddhāya | tad-yathā - oṃ mune mune mahā-munaye
svāhā ||**

皈命(或敬禮)三寶。皈命(或敬禮)釋迦牟尼如來・應供・正等覺。即說咒曰：oṃ 聖者！聖者！朝向偉大的聖者。謹願吉祥！

「阿彌陀佛心咒」：

oṃ! a-mṛta! teje-hara! hūṃ!

oṃ! 無死甘露! 祈請帶來威光! hūṃ!

「阿彌陀佛中心咒」：

oṃ! a-mṛta! hūṃ! hūṃ!

oṃ! 無死甘露! hūṃ! hūṃ!

稱念皈命「阿彌陀佛」：

namo 'mitābhāya buddhāya.

「藥師灌頂真言」：

**namo bhagavate bhaiṣajya-guru-vaiḍūrya-prabha-rājāya tathāgatāya
arhate samyak-saṃbuddhāya. tad yathā: oṃ bhaiṣajye bhaiṣajye
bhaiṣajya-samudgate. svāhā.**

向可尊敬的藥師琉璃光王如來・應供・正等覺皈命！即說咒曰：oṃ! 藥！藥！藥生起！謹願吉祥！

「黃文殊菩薩」：

oṃ vāg-īśvari muṃ.

oṃ! 語言自在! muṃ!

「稱念觀自在(觀世音)菩薩」：

**namo namas tasmā a-bhayaṃ-dadāyāvalokiteśvarāya bodhisattvāya
mahāsattvāya.**

敬禮、敬禮這一位施無畏者——觀自在菩薩摩訶薩。

「觀世音菩薩六字大明咒」：

oṃ maṇi-padme hūṃ.

oṃ! 在蓮花中的寶珠，hūṃ!

(oṃ! 珍寶之蓮花！hūṃ!)

「綠度母密咒」：

oṃ tāre tut-tāre ture svāhā.

oṃ! 救度母！祈請救度母！行動迅速者！謹願吉祥！

「準提菩薩陀羅尼」：

namaḥ saptānāṃ samyak-saṃbuddha-koṭīnāṃ. tad yathā:

oṃ cale cule cunde. svāhā.

向七俱胝的正等覺皈命！即說咒曰：oṃ! 行進！昇進！清淨！謹願吉祥！

「金剛手菩薩」：

oṃ vajra-pāṇi hūṃ.

oṃ! 金剛手! hūṃ!

「大佛頂首楞嚴神咒之心咒」：

tad-yathā: oṃ! anale vi-śade vīra-vajra-dhare bandha! bandhani!

vajra-pāṇe! phaṭ! hūṃ! trūṃ! phaṭ! svāhā!

即說咒曰：oṃ! 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!

「大孔雀明王短咒」：

oṃ mayūrā-krānte svāhā.

oṃ! 孔雀之跨步行走。謹願吉祥！

oṃ mahā-mayūrā-krānte svāhā.

oṃ! 偉大的孔雀之跨步行走。謹願吉祥！

心念現前覺察且覺知入出息

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/03/12 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、學習禪修，優先認識與重視「起心動念」(*smṛti* (Skt.); *sati* (Pāli))：

1.1. 就「起心動念」，練習單純地將「起心動念」一直擺在心識活動優先上場的且站中尊的位置。

1.2. 本單元第一小節的功課，單純地做如此的練習。

二、接著，認識與重視「正念」與「正知」：

2.0.1. 正念：心念現前覺察(*smṛti* (Skt.); *sati* (Pāli))，且正確地覺察(*samyak-smṛti* (Skt.); *sammā-sati* (Pāli))。

2.0.2. 正知：心念現前為基礎之覺知(或知曉) (*ā-jñā* (Skt. f.); *aññā* (Pāli. f.))，且正確地覺知(或知曉) (*samyag-ā-jñā* (Skt. f.); *sammadaññā* (Pāli. f.))。¹ 亦即，帶上心念現前覺察的覺知(或知曉)。

2.0.3. 正知：心念現前為基礎之覺知(或知曉)，且正確地覺知(或知曉) (*saṃ-prajāna* (Skt. ppr.); *saṃ-prajanya* (Skt. n.); *saṃ-prajñāna* (Skt. n.); *saṃ-prajñānatā* (Skt. f.); *sampajāna* (Pāli); *sampajañña* (Pāli))。

2.1. 找到「起心動念」，別讓「起心動念」沒事做或胡亂做事而又失之交臂。

2.2. 「起心動念」的本務，即單純地「覺察」；進而開發為「覺知(或知曉)」。

2.3. 本單元第二小節的功課，單純地將優先上場且站中尊的「起心動念」，以心念現前的方式「覺察」，此之謂「心念現前覺察」；以心念現前的方式，進而「覺知(或知曉)」，此之謂「心念現前覺知(或知曉)」。

三、呼吸調御：

3.1. 首先，檢視與了解自己在平時與禪觀時的呼吸方式與呼吸情況。

3.2. 其次，將呼吸調控為適度的、順暢的深、長、細、慢。

3.3. 以此為背景與底氣，接著，學習、帶上、與練習諸如「隨息禪修」、「數息禪修」、「心念現前覺察且覺知入出息」的核心的操作要務。

四、接著，以心念現前的方式，「覺察」乃至「覺知(或知曉)」氣息的人出：

4.1.1. 在佛法的禪修教學，「心念現前覺察」乃至「心念現前覺知(或知曉)」，要用在且持續安住在所設置的對象，此之謂正念安住(*smṛty-upasthāna*; 或念住、念處; mindfulness)，而成為心念現前且安住於禪修所緣的修為。

¹ *sammā* (adv. rightly, properly, thoroughly) + *aññā* (*ā* + *ññā*; f. cognition, knowledge) ⇒ *samma-d-aññā* ⇒ *sammadaññā* (f.). *sammā* 由於之後加上以短母音 *a*-開頭的字 *aññā*，成為 *samma*，而為了發音順暢，再加上 *-d-*，因此連音變化為 *sammad-aññā*。

4.1.2. 在形成正念安住的脈絡，優先強調，心態活動的基礎運作為念頭(*smṛti*, $\sqrt{smṛ}$)的產生，而且體認念頭的重大作用就在於覺察(being aware)，此即同時且同步地覺察產生的念頭，讓念頭維持清明地現前覺察的能力，進而強化念頭之清明地現前覺察的能力。

4.1.3. 梵文的 $\sqrt{smṛ}$ (1P, *smarati*; *smṛti* (f.)), 不僅是覺察，也是記憶。在形成正念安住的脈絡，不僅心念現前，而且安住於覺察禪修的所緣，從而記憶如此的修為。

4.2. 佛法在念住禪修的脈絡，能緣的依據，即心念現前；所緣的對象，有四類：身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心態(*citta*)、法且(或法理 *dharma*)。

4.3. 正念安住之禪修，即以剎那剎那現起的能緣之清明的念頭，覺察剎那剎那設置為所緣的身體、感受、心態、法目(或法理)，從而形成剎那剎那皆安住(*upasthāna*; 住)在覺察(或念 *smṛti*)，乃至皆確實認知(或知曉)所覺察與所認知項目的一套禪修程序。

4.4.1. 以心念現前之覺察為能緣；其四類所緣的第一類，即身體；在身體的眾多面相中，優先上場的，即身體之入出息；此即構成入出息念(*ānāpāna-smṛti* (Skt.); *ānāpāna-sati* (Pāli); 阿那般那念、安般念): 心念現前覺察入出息。

4.4.2. 本單元第三小節的功課，單純地將優先上場且站中尊的「起心動念」，以心念現前的方式「覺察」氣息的入出，此之謂「心念現前覺察入出息」；以心念現前的方式，進而「覺知(或知曉)」氣息的入出，此之謂「心念現前覺知(或知曉)入出息」。

4.4.3. 要點整理：練習禪修，開頭的設置，有三個要點。第一，設置能緣與所緣的格式，且專注在所設置的格式範圍。第二，不在所設置格式範圍的事情，既不去迎接、攀緣、招惹，也不去招待、挽留、混雜。第三，透過設置的所緣，即構成重要的參考點，可據以認知是否游離所緣而落入散亂的情境。反之，如果欠缺所緣為參考點，即很難認清自己會多麼地散亂。

五、入出息念之駕輕就熟的優化導向：

5.1. 覺察與呼吸並行地放鬆：

5.1.1. 在開頭學習與練習的階段，一方面，由於還夾帶平日眾多的行為習慣，另一方面，由於換成不同於平日的方式在做，可能會出現緊張、扭曲、窒礙、或混雜的情況。

5.1.2. 在度過開頭的青澀期後，應進行優化的處理，而首要的標的，即確實地放鬆。

5.1.3. 如同練太極拳，身心放鬆，氣往下沈。身體方面的骨骼、肌肉、關節、韌帶，大大小小、上上下下，一一放鬆。而放鬆，並不等於垮掉或塌掉。

5.1.4. 一般世人的日常，傾向於身體緊繃，連帶地，心意的緊張、浮躁、與糾結，也含藏在緊繃的身體各處。就這樣，一般世人的日常，長期幾乎都扛著與承擔自己在身體與心態的重壓。

5.1.5. 藉由身體各方面的放鬆、氣往下沈，即可逐漸釋放與緊繃身體糾結的既粗躁且雜亂的心態，從而開通心念現前單純的覺察。

5.1.6. 藉由類似程序開通的心念，第一，不被緊繃的情緒困在底下，才得以重見天日。第二，身心越能放鬆，心念之覺察的靈敏度越高，而且覺察的觸角越廣。第三，如此開通的心念，才是適合用來觀呼吸的合格憑藉。第四，以合格的心念，覺察與覺知(或知曉)入出息，讓如此的練習可進展、可升級。

5.2. 入出息念之自動化、深刻化、自然化：入出息念若得以在覺察與呼吸並行地放鬆，接著，可練習的目標方向，包括自動化、深刻化、自然化。

5.2.1. 入出息念之自動化：禪修上的自動化，第一個標竿在於，涉及自我、個人、好惡的干預因素逐漸減弱，放手讓禪修的設置自動運轉。第二個標竿在於，初步感覺很複雜、繁瑣、艱難的學習，變成單純、順手、簡易的作業。第三個標竿在於，初步感覺很不可控制的操作，變成已可調控的規律運行。

5.2.2. 入出息念之深刻化：禪修上的深刻化，至少在於呼吸踏實、覺察踏實、涉及的修行也跟著踏實。

5.2.3. 入出息念之自然化：禪修上的自然化，初步在於體認，這既非外在的強加套用，亦非勉強穿戴禪修的外衣，而是不帶有異化(alienation)的結合。

六、回顧禪修導向的呼吸調御：

6.1. 縱使只在禪修的預備階段，對於所涉及身心的運轉，敏感度皆應顯著地、甚至大幅度地提昇。因此，如果還在像一般日常活動那樣粗枝大葉地呼吸或飄動，不僅會干擾、障礙禪修的進行，而且禪修所必要的專注、平靜、細膩、深刻，皆難以生起。

6.2. 當精神呆滯、分散、游離、乃至渙散的時候，也不必緊張或感覺挫敗；記得維持規律的呼吸，繼續以放鬆但專注的心思，緩慢地且逐漸熟練地將心思輕柔地拉回，且再度進入禪修的情境。

6.3. 涉及入息與出息，並非僅當成給定的項目或理所當然地在隨意使用，而是一方面，適當調控入息與出息；另一方面，搭配入息與出息的適當調控，體現在禪修與智慧之開發所必要的現前覺察與確實覺知(或知曉)。

6.4. 適度地要求與鞭策自己，經由基本功的反覆琢磨與練習，讓「入出息念」得以駕輕就熟地優化。

七、展望禪修導向的呼吸調御：

7.1. 在學習與練習呼吸調御的時候，認識與理解如此的學習與練習，其方向在於通往禪修的道路，而非止步於氣功、減壓、或粗淺舒心的層次。

7.2. 所謂禪修導向，有二大方向。一者，導向止息禪修(śamatha-bhāvanā)，以無分別影像(nir-vikalpa-pratibimba)為所緣。二者，導向洞察禪修(vipaśyanā-bhāvanā)，以有分別影像(sa-vikalpa-pratibimba)為所緣。

.....

虛幻觀之禪修

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵觀念：

虛幻 (*māyā*; illusion) (f.)，幻象、幻術、幻事、幻覺。事項雖然現前，卻非現前在表面所顯現的那一回事。在意象上，猶如戴著面紗，並且在表象上一直變來變去，因而一方面，覆蓋著事項之確實的情形，另一方面，造成有關認知的幻象與幻覺。*māyā*，字源不確定，可能來自字根 $\sqrt{mā}$ (*māti*) (2P)；(*mimīte*) (3Ā)，測量、度量、製造、建造、變現。

泡泡 (*budbuda*; *budbudaka*) (m.)，水上泡泡、水面泡沫，可象徵無常、虛幻。

泡沫 (*phena*; *phena-piṇḍa*) (m.)，水面泡沫、水聚沫、聚沫，可象徵瞬間的、瑣碎的無常、虛幻。

一、經證片段：

如·有幻師，隨於一處，作諸幻術，不以幻地故，壞於本地；不以幻日故，壞於本日。菩薩摩訶薩亦復如是，於·無國土，現·有國土；於·有國土，現·無國土；於·有眾生，現·無眾生；於·無眾生，現·有眾生；無色·現色，色·現無色；初·不亂後，後·不亂初。菩薩了知·一切世法·悉亦如是，同於幻化。知·法幻故，知·智幻；知·智幻故，知·業幻；知·智幻、業幻已，起於幻智，觀一切業如·世幻者；不於處外·而現其幻，亦不於幻外·而有其處。¹

二、經證要點：

要點之一，不僅全方位拓展對生命世界、眾生、與身體（或組合體）的觀察與認知，而且全方位地且一貫地予以體認為變化的幻象。透過禪修

所鍛鍊出來的銳利的觀察力，得以越來越敏銳地觀察眾生之組合構成、關係網絡、與變化流程，從而益發深刻體認出，眾生之表現其實為幻象，以及眾生之性質其實為虛幻。再者，升級到高階開展的階段，由於道業不斷地進展、提昇、與變化，「了知·一切世法·悉亦如是，同於幻化。」也就是說，貼切地認知，整條菩提道運作所及的各個方面，諸如一切眾生、一切法、智慧、所作所為、處所，這些之為幻象或虛幻，乃全方位地、一貫地、且平等地如此。

要點之二，「於·有眾生，現·無眾生；於·無眾生，現·有眾生。」不僅將眾生觀察與認知為變化的幻象，而且隨著救度眾生的必要，在隱藏與彰顯之切換上，積極地變現眾生。

上述的二個相關的要點，學理方面，將眾生觀察與認知為變化的幻象；應用在救度眾生方面，則隱顯自在地變現眾生。然而，如下的二個疑問，尚且有待釐清。一者，不論學理方面或應用方面，所謂的眾生之為變化的幻象，其導向為何？尤有甚者，既然進入生命世界的一切法皆如幻似化，而佛法的修學還要在導向上提昇到所謂高階開展的階段，如此的導向，其意義為何？

進入生命世界而為各式各樣的眾生，以及從而延續生滅變化的流程，雖然全方位地、一貫地、且平等地都是變化的幻象，〈十定品〉教導的眾生觀，在導向上，卻也不是以漂浮在變化的幻象為滿足。其實，由於是變化的幻象，才談得上變成較為低劣或高超，較為困苦或超脫，較為愚癡或智慧，也才談得上從此一幻象變成另一幻象，而生存活動、修學工夫、救度事業，也都內在式地參與在如此幻象的變化。〈十定品〉，甚至整部《華嚴經》，一方面，一貫地述說生命世界、眾生、與身體（或組合體）是如何地如幻似化；另一方面，卻又不厭其煩地教導與示範，如何在幻化的生命世界，尋求正確的導向，從事幻化的修學。總攝其精要而言，菩提道的修學者，以無上菩提（「無上正等菩提」、「最極高超、正確、圓滿的覺悟」之簡稱；*anuttarā samyak-saṃbodhiḥ*; the utmost, right and perfect enlightenment) 做為導向，以菩提道做為道路，以一切法即為幻化而暢通的法界做

為網絡，以普賢行做為典範。如此的修學，其極致的表現，包括如實認知一切法乃幻化而暢通的法界，於法界之幻化網絡切換自在，以及任運自在，在地切換在法界以教導如幻似化之眾生。至於眾生，就可以不再只是漂浮在變化的幻象，而是可以同樣地以無上菩提為導向，於幻化之生命世界、流程、與網絡，從事通達於且自在於幻化網絡的修學。

三、虛幻 (*māyā*; illusion) 一詞之回顧：

3.0.1. 猶如出生沒多久，即經歷衰老、生病、乃至死亡之階段——與其僵化地區分出生與死亡，以及年輕與年老，倒不如一貫地透視為無常、緣起、空性、非我。

3.0.2. 猶如夜晚結成的露珠，在清晨陽光照耀下，雖然顯得晶瑩剔透，卻也隨著陽光溫度的升高而蒸發——一場露珠，一場幻象。

3.1. 語詞上的虛幻：虛幻一詞，做為實在 (*bhūtātā*; *tathya*; *tattva*; reality)、確實、或真實之對反詞，表示不實在的、不確實的、或不真實的。然而，除了藉由對反詞來相對地襯托，何謂虛幻，則不易僅憑語詞予以正面的界說或說明。

3.2. 心理學意義的虛幻 (illusion)，接近或相當於幻覺 (hallucination)：首先，心理學接受一套公認的客觀「實在」 (reality)；其次，如果有人對於涉及「實在」的感官刺激，卻形成「不如實」的表示或「錯誤」的表示，即大致形成「幻覺」的狀況，例如幻視 (或視幻覺 visual hallucination), 幻聽 (或聽幻覺 auditory hallucination), 幻嗅 (或嗅幻覺 olfactory hallucination)。

3.3. 哲學·形上學意義的虛幻：形上學主要探討世界之實在性 (reality)，尤其人們用以理解或說明世界的基本概念或範疇——例如存在、時間、空間、共相 (或在個別物體中所擁有的共通特性 universal)、因果性 (causality)、同一性 (identity)、必要性與可能性 (necessity and possibility)——之不依賴且不受限於人們的感官知覺或思想之客觀的、終極的、或絕對的實在性。就此而論，近現代以來，經由檢視人類史曾經被主張的一系列的實在性，從而體認當中受制於人們在眾多方面的有限度 (finitude)，以及受制於人們

在實質化的 (reified) 語詞、圖像、與思惟方式之不適當地大量介入，導致西方傳統形上學的實在性學說幾乎崩塌為形上學的虛幻建築。

3.4. 佛法意義的虛幻：眾生的經驗，存在上，皆由有關條件短暫支撐而成，並且眾生的認知與言說幾乎皆配合短暫支撐的存在經驗，從而構築眾生的實在性論述。然而，如果從因緣相續流通達地解開眾生在實在性論述的構築，則可揭露由條件支撐與言說構築世界之虛幻性。

四、複習：身體如「泡沫」之虛幻觀的粗淺練習：

4.0.0.1. 在正規打坐之前，可搭配有關經典的研讀，就眾生的——尤其自己的——身體，形成猶如「泡沫」之勝解 (*adhi-mokṣa*)。

4.0.0.2. 在正規打坐之前，可借用世間的現象，助成在世事虛幻的經驗、印象、與體會——例如，單純地看著，或回想起，雨水打在大致乾淨的水面造成水上一大層泡泡的現象；或者，將氣泡水倒在無色透明玻璃杯，而整個杯子的水，一直在冒小氣泡的現象。

4.0.1. 祈請主要依止的暨主要追隨的佛菩薩加持 (*adhi-ṣṭhāna*)，也就是祈請提供很切要的支持與援助，讓我們的修行得以妥善地維持且增長。

4.0.2. 以正規打坐的方式安坐。**閉上眼睛**。身體放鬆，心情放鬆。以腹式呼吸調息。

4.0.3. 「**掃描身體**」：心情放鬆，用輕微的意念，從頭頂到腳底，緩慢地掃描全身，同時輕微地暗示全身從頭頂到腳底、從外層到內層，逐一放鬆。若感覺有僵硬的地方，可試著約略調整姿勢、調柔心態。

4.0.4. 隨著調息與掃描身體，**注意力**即不至於太散亂，而得以收攝在當前正在調息與掃描身體的預備練習項目，並且讓**注意力**維持在心態活動的最前線，既不是被妄念掩蓋在底下，也不是被妄念趕走。

4.0.5. 將一般世人平庸地視自身為粗鄙肉體的見解，予以捨離。轉而不僅銜接主要依止的暨主要追隨的佛菩薩的攝受力與加持力，而且**觀想**，**自身為中空之光明體、單純的光明體**，並且持續穩住在如此翻轉世俗的認知與觀想。

4.0.6. 在「**虛幻觀**」的練習，可以由「**泡沫景象**」開張；而「**泡沫化**」的觀想運作，則可以從**身體**下手。

4.1. 持續進行適度地深、長、細、慢的腹式呼吸。將注意力放在**心輪**（胸口心窩往內與中脈的交會點 *an-ā-hata-cakra*）。**觀想**，在**心輪**現起一個小小的**五彩**（藍 - 綠 - 紅 - 白 - 黃）**透明泡泡**。

4.2.1. **觀想**，**心輪**上的這一個**五彩透明小泡泡**，逐漸變成很多個五彩透明小泡泡，也同時逐漸擴散到全身都充滿著**五彩透明小泡泡**。²

4.2.2. 持續進行適度地深、長、細、慢的腹式呼吸。將意念均勻地放在全身。確認在全身皮膚內部的任何項目——無機化學物、有機化學物、細胞、組織、器官、器官系統——都轉變成**五彩透明小泡泡**。

4.3.1. 任何浮現的妄念、思緒、緊張、焦躁，只要覺察到，當場轉變成**五彩透明小泡泡**。讓身體與心態在身心皆持續轉變成**五彩透明小泡泡**的**觀想**中，得以整體地、深沉地**休息**。³

4.3.2. 避免為了轉變妄念而故意製造妄念。如果沒覺察到妄念，就**平穩地**持續維持全身皆為**五彩透明小泡泡**之**觀想**。

4.4. 如此的觀想準備結束時，用意念把全身的五彩透明小泡泡，以均勻的速度，收攝在**心輪**，成為一個**五彩透明小泡泡**，隨即，**解散**為如虛空之空性。

4.5. 此一「**虛幻觀**」之練習功課結束，**張開眼睛**，下座，敬禮。

=====

註釋

1. 《大方廣佛華嚴經·十定品第二十七》，唐·實叉難陀(*Śikṣānanda*)譯，T. 279, vol. 10, p. 214c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0279_040). Cf. 《等目菩薩所問三昧經》，西晉·竺法護(*Dharmarakṣa*)譯，T. 288, vol. 10, p. 578b-c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0288_001).
2. 一個泡泡可轉變為多個泡泡，多個泡泡又可轉變為一個泡泡——在一與多之間，以幻化的方式，無障礙地相即、相入，可參閱《大方廣佛華嚴經》：「一即是多，多即一，文隨於義，義隨文，如是一切展轉成，此，不退人，應為說。」(T. 279, vol. 10, p. 87c02-03)
3. Cf. Longchenpa (Klong-chen rab-'byams-pa), *Kindly Bent to Ease Us, Part II: Meditation, Part III: Wonderment*, translated by Herbert Guenther, Berkeley: Dharma Publishing, 1976. 無垢光尊者，《大圓滿虛幻休息論妙車釋、大圓滿禪定休息論清淨車釋等合編》，劉立千譯，（北京：民族出版社，2000年）。

- 精進勤行，還可參考心傳法師的教學視頻：

「釋迦牟尼佛」心咒：亦即「般若波羅蜜多」陀羅尼 | 佛門課誦密咒梵文解讀與讀誦 第 2-1 講 | 心傳法師

<https://youtu.be/C7W061KW2yM?si=hTtYyPvZOEb5YjIf>

可納入每天定課的一組果地菩薩之密咒 | 黃身文殊菩薩、觀音菩薩、金剛手菩薩 | 心傳法師

<https://youtu.be/zfG3IzHDPHc?si=PwtwhIc0MAJ8CQYN>

「隨息」：

隨息禪修與數息禪修 | 佛教禪修初階 2/17 | 心傳法師

https://youtu.be/FyCV7Xvbkr8?t=1143&si=Hb_k1apBRBnaGfU

「止息禪修」：

如何落實「止息禪修」| 佛教初級禪修扎根 第 7-1 講 | 心傳法師

https://youtu.be/ApGq0oCP3H0?si=PCuQ_9aI2YpDQda3

如何落實「止息禪修」| 佛教初級禪修扎根 第 7-2 講 | 心傳法師

<https://youtu.be/fLj2qtYHZe4?si=-0rnPUOgXli2-2UF>

「日輪觀」：

日輪觀之禪修 | 佛教禪修初階 14/17 | 心傳法師

https://youtu.be/fhEQkFnqkEk?si=wTFU2m3IEX3_uGgF

「心念現前覺察且覺知入出息」

心念現前覺察且覺知入出息 | 佛教禪修初階 4/17 | 心傳法師

https://youtu.be/BEDgENx98iA?si=J2E_bo_E7LIXQiZ

虛幻觀之禪修 | 佛教禪修初階 11/17 | 心傳法師

<https://youtu.be/17z1WLTPZZg?si=6ruwCREX8ny79osl>