

輕鬆安適・唸佛、持咒、學佛・以進禪修

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階優化」

2026/10/29, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西・潮音禪寺 (20260812 版)

序言：以輕鬆安適的身心，落實唸佛、持咒、學佛的功課，打下良好的學佛基礎，進而可據以推進禪修的道業。

一、輕鬆安適成為底氣：

1.1. 在觀呼吸體驗的輕鬆安適，並非僅侷限於觀呼吸，而是可外溢(spillover effect)到例如唸佛、持咒的功課。

1.2. 這樣的方式在學佛，打破單一項目各自不必要的藩籬；在實修上，展現出強大的擴散力量與作用。

二、落實唸佛、持咒的功夫：

2.1. 「溫故知新」——回顧學過的功課，「唸佛、持咒、經行共構在禪修」。

2.2. 避免只流於外表、次數、功利。

2.3. 轉而重視內在動機，深化實踐的質量與能量(mass-energy)。

2.4. 在學佛起步的皈依三寶(*tri-ratnaṃ śaraṇaṃ gacchāmi*)，將佛寶(*buddha-ratna*)與法寶(*dharma-ratna*)，連結與落實在可據以推進禪修(*bhāvanā*)的基礎學養。

三、認識與學習・釋迦牟尼佛：

3.1. 初步認識釋迦牟尼佛：

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

3.1.2. 釋迦牟尼(*śākya-muni*)，釋迦族的聖者。

3.1.2.1. 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。

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

3.2. 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。

3.3. 持續反覆念誦釋迦牟尼佛的聖號——稱念皈命「釋迦牟尼佛」：

南無 釋迦牟尼佛

namaḥ śākya-munaye buddhāya.

3.4. 持續反覆念誦釋迦牟尼佛的密咒——「釋迦牟尼佛心咒」：

**namo ratna-trayāya | namaḥ śākya-munaye tathāgatāyârhatē
samyak-saṃ-buddhāya | tad-yathā - om̐ 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！¹

四、認識與學習·藥師如來：

4.1. 「藥師灌頂真言」(bhaiṣajya-guru-dhāraṇī):²

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

[課誦本] 南謨 薄伽伐帝。鞞殺社。甕嚕薛琉璃。鉢喇婆。喝囉闍也。怛他揭多也。阿囉喝帝。三藐三勃陀耶。怛姪他。唵。鞞殺逝。鞞殺逝。鞞殺社。三沒揭帝 莎訶。

[課誦本搭配梵文] 「南謨(namo) 薄伽伐帝(bhagavate)。鞞殺社(bhaiṣajya-)。甕嚕(guru-) 薛琉璃(vaiḍūrya-)。鉢喇婆(prabha-)。喝囉闍也(rājāya)。怛他揭多也(tathāgatāya)。阿囉喝帝(arhate)。三藐(samyak-)三勃陀耶(saṃbuddhāya)。怛姪他(tad yathā)。唵(om)。鞞殺逝(bhaiṣajye)。鞞殺逝(bhaiṣajye)。鞞殺社(bhaiṣajya-)。三沒揭帝(samudgate) 莎訶(svāhā)。」

[白話翻譯] 向可尊敬的藥師琉璃光王如來·應供·正等覺皈命！即說咒曰：om! 藥！藥！藥生起！謹願吉祥！

4.2. 稱念皈命「藥師七如來」³

4.2.1.1. 南無 善名稱吉祥王(Su-pari-kīrtita-nāmadheya-śrī-rāja)如來

4.2.1.2. **namaḥ su-pari-kīrtita-nāmadheya-śrī-rājāya tathāgatāya.**

4.2.2.1. 南無 寶月智嚴光音自在王(Kuśala-tejo-nir-ghoṣa-rāja)如來

4.2.2.2. **namaḥ kuśala-tejo-nir-ghoṣa-rājāya tathāgatāya.**

4.2.3.1. 南無 金色寶光妙行成就(Su-varṇa-bhadra-vimala-ratna-prabhāsa-vrata-siddhi)如來

4.2.3.2. **namaḥ su-varṇa-bhadra-vimala-ratna-prabhāsa-vrata-siddhaye tathāgatāya.**

4.2.4.1. 南無 無憂最勝吉祥(Aśokōttama-śrī)如來

¹ 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>)。

² 參閱：《佛說灌頂拔除過罪生死得度經》，東晉·帛尸梨蜜多羅(Śrīmitra)譯，T. 1331, vol. 21, pp. 532b-536b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T21n1331_p0534a01)；《佛說藥師如來本願經》，隋·達摩笈多(Dharmagupta)譯，T. 449, vol. 14, pp. 401b-404c (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0449>)；《藥師琉璃光如來本願功德經》，唐·玄奘譯，T. 450, vol. 14, p. 404c-408b (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0450>)；《藥師琉璃光七佛本願功德經》，唐·義淨譯，T. 451, vol. 14, pp. 409a-418a (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0451>)。陳淑芬(譯註)，《梵漢對勘《藥師經》讀本》(新竹：清華大學出版社，2020年) (<https://thup.site.nthu.edu.tw/var/file/210/1210/img/1088/389190157.pdf>)。TLB (Thesaurus Literaturae Buddhicae): Bhaiṣajyagurupūrvapranidhānasūtra (<https://www2.hf.uio.no/polyglotta/index.php?page=fulltext&view=fulltext&vid=1020&mid=0>)。Raoul Birnbaum, *The Healing Buddha*, Boston: Shambhala, 2003; Gregory Schopen, *The Bhaiṣajyaguru-Sūtra and the Buddhism of Gilgit*, Ph.D. dissertation, Australian National University, 1978.

³ 《藥師琉璃光七佛本願功德經》(*Sapta-tathāgata-pūrva-praṇidhāna-viśeṣa-vistara-sūtra*)，唐·義淨譯，T. 451, vol. 14, pp. 409a-418a (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0451>)。The Detailed Account of the Previous Aspirations of the Seven Thus-Gone Ones, (<https://84000.co/translation/toh503?toh=toh503&left=open%3A&right=closed%3A&endnotes&main=open%3Atranslation>)。

4.2.4.2. **namo 'śokōttama-śriye tathāgatāya.**

4.2.5.1. 南無 法海雷音(Dharma-kīrti-sāgara-ghoṣa)如來

4.2.5.2. **namo dharma-kīrti-sāgara-ghoṣāya tathāgatāya.**

4.2.6.1. 南無 法海慧遊戲神通(Dharma-sāgarāgra-mati-vikrīḍitābhijñā-rāja)如來

4.2.6.2. **namo dharma-sāgarāgra-mati-vikrīḍitābhijñā-rājāya tathāgatāya.**

4.2.7.1. 南無 藥師琉璃光(Bhaiṣajya-guru-vaiḍūrya-prabha-rāja)如來

4.2.7.2. **namo bhaiṣajya-guru-vaiḍūrya-prabha-rājāya tathāgatāya.**

4.3.1. 稱念皈命「日光徧照(Sūrya-vairocana)菩薩」：⁴

南無 日光徧照菩薩

namaḥ sūrya-vairocanāya bodhisattvāya.

4.3.2. 稱念皈命「月光徧照(Candra-vairocana)菩薩」：

南無 月光徧照菩薩

namaś candra-vairocanāya bodhisattvāya.

五、認識與學習·阿彌陀佛：

5.1. 阿彌陀佛(Amita-buddha)，以阿彌陀(Amita)為名稱的一位佛陀(Buddha)。

5.1.1. 阿彌陀，為 *a-mita* 的音譯詞。*a-*，表示否定的接頭音節。*mita* 為 $\sqrt{mā}$ 的過去被動分詞。 $\sqrt{mā}$ (*mimīte* (3Ā)), 度量、測量、衡量、限量。*a-mita*，無量的、無限量的、度量不完的。阿彌陀(*a-mita*)此一音譯詞，可用以代表地指稱無量壽(*amitāyus*)-無量光(*amitābha*)。

5.1.2. 無量壽(*amitāyus*)，為 *a*(無)-*mita*(限量)+*āyus*(壽命) 的複合詞。*a-mita*，無量的、無限量的、度量不完的。*āyus* (n.)，壽命、壽、生命、活力。*a-mit'āyus*，*amitāyus* (m.)，無量壽、壽命無量、壽命長久、阿彌陀。

5.1.3. 無量光(*amitābha*)，為 *a*(無)-*mita*(限量)+*ābha*(光) 的複合詞。*a-mita*，無量的、無限量的、度量不完的。*ābha* (adj.), *ābhā* (f.)，光、光明、光澤、照耀；接頭音節 *ā-*，+ $\sqrt{bhā}$ (*bhāti* (2P)), 發光、照明、明亮、燦爛、輝煌、顯現。*a-mit'ābha*，*amitābha* (m.)，無量光、阿彌陀。

5.1.4. 無量壽、無量光，都在於彰顯在菩提道(*bodhi-mārga*; *bodhi-patha*)腳踏實地的、相續不斷的、與廣大共享的果德與境界。

5.2. 稱唵·皈命「阿彌陀佛」

namo 'mitābhāya buddhāya.

⁴ 參閱：〈日光菩薩與月光菩薩〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-22.pdf>)。

5.3. 「阿彌陀佛心呪」：⁵

oṃ! a-mṛta! teje-hara! hūṃ!

(oṃ! 無死甘露! 祈請帶來威光! hūṃ!)

「〈此呪〉誦滿百千遍，阿彌陀佛自身現來，一切諸佛菩薩・辨諸四眾——比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、天、龍、藥叉等——並皆得見。命終之後，生極樂世界，蓮花化生，更不隨・邊地、下賤・八難、六趣之身。所生之處，常得宿命。所聞，不信忌。若求願者，皆得成就。」

5.4. 「阿彌陀佛心中心呪」：

oṃ! a-mṛta! hūṃ! hūṃ!

(oṃ! 無死甘露! hūṃ! hūṃ!)⁶

5.5. 「拔一切業障根本・得生淨土陀羅尼」

(往生淨土神呪) (sukhāvātī-vyūha-dhāraṇī):⁷

namo 'mitābhāya tathāgatāya. tad yathā: amṛtôd-bhave. amṛta-siddham bhava. amṛta-vikrānte. amṛta-vikrānta-gāmini. gagana-kīrta-kāre. svāhā.

[課誦本] 南無阿彌多婆夜。哆他伽多夜。哆地夜他。阿彌利。都婆毗。阿彌利哆。悉耽 婆毗。阿彌唎哆。毗迦蘭帝。阿彌唎哆。毗迦蘭多。伽彌膩。伽伽那。枳多 迦利。娑婆訶。

[課誦本搭配梵文] 「南無(namo)阿彌多婆夜(āmitābhāya)。哆他伽多夜(tathāgatāya)。哆地夜他(tad yathā)。阿彌利(amṛ)。都婆毗(tôd-bhave)。阿彌利哆(amṛta-)。悉耽(siddham)婆毗(bhave)。阿彌唎哆(amṛta-)。毗迦蘭帝(vikrānte)。阿彌唎哆(amṛta-)。毗迦蘭多(vikrānta-)。伽彌膩(gāmini)。伽伽那(gagana-)。枳多(kīrta-) 迦利(kāre)。娑婆訶(svāhā)」

[白話翻譯] 向無量光如來皈命！即說呪曰：生起無死甘露！成為無死甘露之成就！勇猛於無死甘露！證入勇猛於無死甘露！運作於讚嘆虛空！謹願吉祥！

若有善男子、善女人・能誦「此呪」者，阿彌陀佛常住其頂，日夜擁護，無令怨家而得其便，現世・常得安隱，臨命終時・任運往生。⁸

.....

⁵ 《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. 19, p. 166a (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0946_004).

⁶ 《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. 19, p. 166a. (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0946_004)

⁷ 參閱：《拔一切業障根本得生淨土神呪》，劉宋・求那跋陀羅(Guṇabhadra)譯，T. 368, vol. 20, p. 351c (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0368>); 《佛說阿彌陀佛根本祕密神呪經》，曹魏・菩提流支(Bodhiruci)譯，T. 205, vol. 20, pp. 887c-889b (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/X0205>).

⁸ 因此，不論在家或出家、男或女，且不論日或夜，在持誦、憶念此呪時，宜生起勝解，阿彌陀佛之光蘊身正好就安坐在自己之頭頂，守護、護持、護衛、且在關鍵時刻接引如此持誦、憶念的修行者。