

密咒禪修之緩和體驗：佛教初級禪修扎根-5

2023/12/16 關西潮音禪寺

上 下

悟 禪長老指導

釋心傳講解

一、預備認知：

1.1. 由特定字母、音節、字、詞、語句構成的密咒——例如，釋迦牟尼佛心咒 (*oṃ mune mune mahā-munaye svāhā*)——可在禪修的脈絡，設置為用功的核心，成為可推進禪修的要角。

1.2. 密咒可予以讀誦、唱誦、輕聲細唸、默念、書寫、觀想、化空、或轉化為光明。

1.3. 一個密咒的持誦，若已內化在練習者的生命，得到練習者相當的信任，並且已能助成練習者在身體、心態、與生命的適度放鬆，則不僅能有效地對治當代生活頗為流行的緊張、壓力、牽掛、焦慮等弊病，尤其適合設置為可推進禪修的主力。

1.4. 一個適合禪修的密咒，不僅要能得到練習者相當的信任，能帶來在身體、心態、與生命相當的放鬆，而且能培養或維持相當程度的專注力。這當中，可用以檢視某一密咒在專注力的功能，即在於發覺已經散亂的時候，藉由該特定密咒的持誦，能較容易或較有力再拉回專注的心境。就此而論，密咒在禪修脈絡所能產生的信任、放鬆、專注，可共構為讓禪修得以次第進展的良性作用。

1.5. 所謂緩和體驗，可能由於自己俗務多、障礙大、基礎不夠、所能投入的時間與心力皆相當有限、或心志未定，因此可配合自己的情況，放慢腳步，能體驗多少算多少，而不必打腫臉充胖子。

二、在日常生活的預備作用：

2.1. 一個用以禪修的密咒，如果僅用在狹隘的、孤立的、或封閉的技術操作範圍，其效果可能相當有限，或甚至裹足不前。

2.2. 在日常生活，情況許可的話，可多少納入密咒的持誦，但應避免被迫式的、應付式的、機械式的、或填補空缺式的。

2.3. 密咒的持誦，在日常生活，由於不趕進度，尤其可注重其放鬆的效應，包括身心各方面；並且透過放鬆，可促成身心各方面安適、寧靜的效果。

2.4. 隨著密咒落實在日常生活的良好效應，應可讓修學者更有底氣地、更有經驗地將密咒帶入禪修的專門操練。

三、密咒禪修之前置作業：

3.1. 保持在密咒與禪修濃厚的興趣與練習的動機。

3.2. 相信且試圖理解密咒在帶動禪修的功能與效果。

3.3. 抉擇適合自己能帶動禪修的一個密咒。

3.4. 情況許可的話，挑選適合安然禪修的所在與時段，至少能讓周遭的干擾或吵雜都降到很低。

3.5. 找出適合自己禪修的坐姿，要點包括：採用的坐姿，能持續支撐禪修所需要的時間，而不至於動來動去或坐立不安，尤其脊椎應一直保持直立，卻非僵硬。

四、練習藉由密咒的安適持誦來累積密咒禪修的基本功：

4.1. 盡可能放鬆、緩慢、穩定、清晰地持誦密咒。並不是要跟誰競爭或較量，完全不必急躁於應付什麼或追求什麼似的。避免將現實世界的生存競爭或爾虞我詐的風氣混入密咒之持誦。

4.2. 全世界當前就是自己與密咒的全然相應，以及從而產生的禪修奠基之體驗。因此，放心、安心、且極盡地沈浸在緩慢且清晰地持誦密咒的氛圍。

五、練習持續在密咒之默念：

5.1. 密咒可用以持誦，也可暫停持誦。持誦密咒是在修行，暫停持誦密咒也可以是在修行。

5.2. 暫停持誦密咒，緊接著，默念密咒。同樣地，完全不必著急、也不必急功近利。盡可能無壓力地、單純地、慢慢地默念密咒。

5.3. 在如此默念密咒的時候，心，單純地跟著密咒的默念在走。

5.4. 由於心主要在於默念密咒，較能避免心由於無所事事就去追求或攀緣其它的事項。

5.5. 心，雖然還在默念密咒，然而，伴隨密咒之默念，斷斷續續浮現在心上的，總是會有與默念的密咒不太相干的景象，甚至造成密咒之默念遭受破壞的結果。就此而論，應練習覺知所浮現的干擾景象，強化如此的覺知力，並且應練習既不特別在意、也不去攀緣所浮現的景象。從而體認，當前切要且重要的事情，就是堅持且持續密咒之默念。如果把這當中浮現的干擾景象太當一回事，進而去攀緣或追逐，結果，做為正事的密咒禪修就中斷或破壞了，乃至陷入惡性循環的糾葛而不克自拔。

5.6. 在這做對與做錯的分野，應該認清，心，此時並非無所事事，而是**持續在默念密咒**。不僅應有正確的認知，而且努力維持在密咒之默念。

六、練習放空密咒之默念藉以正式進入密咒禪修：

6.1. 經由開頭的持誦密咒，進而停止持誦，進而改成默念密咒——隨著如此的更迭，心，一直都要跟著專注且清明。之後，連密咒之默念，也要放空。在如此昇進的程序，練習讓心在放空的時候，照樣放空且專注，放空且清明。

6.2. 世間以緣起而在根本之虛空顯現出變動不居的森羅萬象，乃至持續流轉而成生死輪迴。

6.3. 在禪修的脈絡，設置為修行在操作上的要件，其作用，一方面，可避免一般世人無謂的造作與執取，另一方面，藉由一系列切要於止、觀、定、慧的操作條件，既可產生且能同步覺知一系列現起的樣相，並且無所雜亂且無所執取地在這一系列現起的樣相次第昇進。如此，不僅可藉以鍛鍊出禪修所必要的技能，而且鍛鍊出可以在禪觀往越來越精純的方向次第昇進的智能。連帶地，即完全不必在這當中執取任何禪相而裹足不前。

6.4. 密咒之持誦，進而默念，乃至放空，在如此次第鍛鍊的程序中，擔負重責大任的，即堅持在禪修的道路正確且循序漸進地往前進展、往上提昇。

6.5. 就密咒之默念，所謂的放空，一方面，既不把密咒與默念當成具有實體性或分別性的存在，也不以執取的方式操作密咒與默念；另一方面，密咒、默念、以及密咒之默念，皆釋放且開通為如同既廣大且無邊界的虛空。

6.6. 在如此的放空而彰顯的虛空，即安住。
