

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

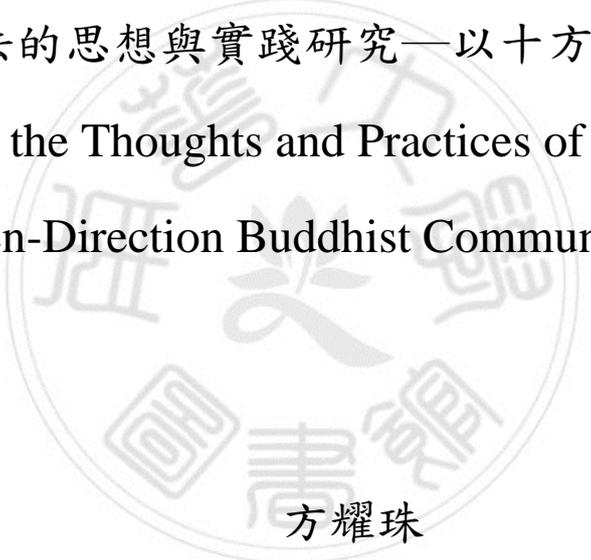
Nanhua University

Master Thesis

准提法的思想與實踐研究—以十方禪林為中心

Study on the Thoughts and Practices of Cundi Dharma

--Taking Ten-Direction Buddhist Community as Study Case



方耀珠

Yao-Chu Fang

指導教授：黃國清 博士

Advisor: Kuo-Ching Huang, Ph.D.

中華民國 110 年 12 月

December 2021

南 華 大 學
宗 教 學 研 究 所
碩 士 學 位 論 文

准提法的思想與實踐研究——以十方禪林為中心

Study on the Thoughts and Practices of Cundi Dharma
—Taking Ten-Direction Buddhist Community as Study Case

研究生：方耀珠

經考試合格特此證明

口試委員：

林其賢

嚴清泓

黃國清

指導教授：黃國清

所 長：釋覺明

口試日期：中華民國 110 年 12 月 24 日

摘要

目前學界對准提法的研究，大多著重於經典研究。相關研究有對於准提法的修證體系或是著眼於准提思想流布的論述，也有以道殿《顯密圓通成佛心要》為中心論述准提儀軌的編撰，及准提法的理論與實踐等。本論文嘗試以「十方禪林」－當代弘傳准提法道場之視角，深入解析准提法的思想與實踐所作的研究。

本論文分別從宏觀與微觀兩個面向來審視「十方禪林」弘傳之准提法。宏觀視野，在於探究准提法自傳入漢地暨開展之歷史變遷中，「十方禪林」准提法的定位；微觀視野，則聚焦於了解「十方禪林」准提法之內蘊思想，以及深入十方准提法實踐操作面之重點強調。

研究成果顯示：(1)「十方禪林」所弘傳的准提法，是南懷瑾在道殿「中國式」(或漢傳式)准提法後的再創新，由於符合太虛主張「中密(中國密宗)」的內涵，可稱之為「中密准提法」；(2)「十方禪林」首愚所弘傳的准提法，其核心思想為「先悟毗盧法界，後修普賢行願海」，這是基於十方准提儀軌完整具備了佛法修持三要件之見地、修證、行願。「見地」相當於道殿所說的「先悟毗盧法界」，「修證」和「行願」則是道殿所言之「後修普賢行願海」。(3)「十方禪林」准提儀軌修持強調般若慧觀、金剛念誦，重視中醫身體觀及命門說。般若慧觀如同火車行進時之車頭，指引正確方向；金剛念誦則如火車賴以前進之引擎動力。二者相輔相成，輾轉增上。同時，以中醫身體觀與命門學說來解說准提修持原理，亦是某種型式的將准提法再次向漢文化靠攏。

關鍵字：十方禪林、准提法、顯密圓通成佛心要、南懷瑾、首愚

Abstract

Up to now, most of the academic researches on Cundi Dharma focus on the associated Buddhist scriptures. The related researches including the practice system of Cundi Dharma. Some theories paid attention to the propagation of the religious thoughts. And there are discourse of editions which focus on the studies of the rituals concerning the practice and its theories which was stated by Master Daochen in the Liao Dynasty in “*the Essentials of Becoming a Buddha by harmonizing of Sutra and Tantra* (《顯密圓通成佛心要集》)”. This thesis attempts to deeply analyze the thoughts and the practices of Cundi Dharma and taking “Ten-Direction Buddhist Community which is known as a “Dharma Center” as study case in which Cundi Dharma is propagating in the Chinese-culture society.

This thesis aims to examine the Cundi Dharma propagated by the “Dharma Center” from both macro and micro perspective. The so-called macro perspective is to historically explore the position of the Cundi Dharma propagated by this “Dharma Center” from the time of introducing and developing this Dharma in China. As for the micro perspective, is to understand the in-depth thoughts and to investigate the practices in-details of the Cundi Dharma, which is propagated by the “Dharma Center”.

The conclusion of the thesis shows that (1) The Cundi Dharma propagated by the “Dharma Center” can be regarded as a re-innovation which was edited by Nan Huai-Chin carrying on Master Daochen’s contribution to “Cundi Dharma in Chinese style “and can be understood as “Cundi Dharma in Chinese Esoteric Buddhism Style”. It conforms to the criteria set by Master Taixu's for “Chinese Esoteric Buddhism”, (2) The core thoughts of the Cundi Dharma propagated by Master Shou-Yu, the founder of the “Dharma Center”, is to “Realize the Vairocana Dharma-Realm First, Practicing Vows of Samantabhadra flowingly (先悟毗盧法界，後修普賢行願海)”. This is because of the rituals of Cundi Dharma propagated by the “Dharma Center” are fully equipped with the three essentials when practicing the Buddhist Dharma: Insight, Practice, and Aspiration. “Insight” is equivalent to “Realize the Vairocana Dharma-Realm First (先悟毗盧法界)” in Daochen's words, as to “Practice” and “Aspiration”, both refer to “Practice Vows of Samantabhadra flowingly (後修普賢行願海)”, (3) The key points of the Cundi-Dharma practice propagated by the “Dharma Center” are the Prajna (“wisdom”) and the Vajra chants; in addition, emphasizing the body-structure and the Mingmen (the gate of vitality) from the perspective of Traditional Chinese Medicine (TCM). Prajna is like the locomotive, guiding the train in the right direction; Vajra chants are like the engines that are necessary to the train. Both complement each

other. At the same time, to explain the rationale of the Cundi Dharma practice based on the TCM's body-structure and theory of the gate of vitality also makes Cundi Dharma easier to realize according to the Chinese culture.

Keywords: Ten-Direction Buddhist Community, Cundi Dharma, the Essentials of Becoming a Buddha by harmonizing of Sutra and Tantra, Nan Huai-Chin, ShouYu



目錄

摘要.....	I
Abstract	II
目錄.....	IV
表目錄.....	VI
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
一、研究動機	1
二、研究目的	3
三、本研究的重要意義	4
第二節 當代研究成果回顧	6
一、准提法相關之學術研究	6
二、評析	11
第三節 研究範圍與方法	13
一、研究範圍與素材	13
二、研究方法	14
第四節 論文架構與章節大意	17
第二章 准提法在漢地的開展	19
第一節 准提咒傳入及准提典籍之傳譯	19
一、准提咒的傳入	20
二、唐代准提經典的傳譯	22
三、宋代准提經典的傳譯	31
第二節 准提典籍的編撰	35

一、遼代《成佛心要》	35
二、明清准提典籍	44
第三節 漢地准提信仰流布	51
一、明清以前	51
二、明清時期	52
三、准提法在台灣	55
小結	57
第三章 十方禪林准提法的傳承與思想	59
第一節 民國初期密教復興運動	59
一、東密與藏密	60
二、兩密之抉擇	61
三、重建中密	63
第二節 十方禪林准提法的傳承	65
一、南懷瑾編集准提法儀軌	65
二、首愚弘傳准提法	72
第三節 十方禪林准提法的思想	81
一、先悟毗盧法界	82
二、後修普賢行願海	84
小結	92
第四章 十方禪林准提法的實踐	93
第一節 准提修持	93
一、准提法修持儀軌簡要	93

二、儀軌參照	104
三、十方准提修持法的特色	117
第二節 准提禪觀	119
一、禪密訣要：般若慧觀與金剛念誦	119
二、重視中醫理論與准提修證的關聯	123
第三節 准提真言九要	138
一、「真言九要」概說	138
二、「真言九要」查檢表	145
小結	146
第五章 結論	147
一、十方准提法是繼道殿「漢傳式准提法」後的「中密准提法」	147
二、十方准提思想是「先悟毗盧法界，後修普賢行願海」	148
三、修證強調般若慧觀與金剛念誦，重視中醫身體觀及命門說	150
參考文獻	152
附表	158

表目錄

表二-1：道殿〈密教心要〉之持誦儀軌	42
表二-2：明清准提經典	49
表二-3：台灣準提法道場	58
表三-1：首愚出家暨弘法記略	74
表三-2：十方禪林峨嵋道場准提專修作息表	80
表四-1：準提法修持儀軌簡要（首愚法師整理）	94

表四-2：綠度母修持法：滿諸欲求.....	113
表四-3：唐密不空《念誦儀軌》略示.....	116
表四-4：准提法儀軌之「般若慧觀」與「金剛念誦」.....	122
表四-5：五行歸類表.....	125
表四-6：人體五臟六腑之功能與關聯.....	126
表四-7：精、氣、血、津液的傳統認知.....	128
表四-8：生命三大大系統與臟腑、經絡，及法報化三身的關係.....	131
表四-9：十二經絡氣血流注序.....	133
表四-10：命門學說現代研究進展.....	137
表四-11：准提真言九要.....	145



第一章 緒論

根據經典記載，准提法是世尊憫念未來薄福惡業眾生，進入准提三摩地，而說過去七千萬諸佛所曾經說過的准提咒。經中亦說，持誦者可滿足所有世間、出世間願望，諸如：能生起菩提分的根牙、能成就無上菩提；持誦者可求聰明、論辯得勝、夫妻敬愛、求財富、求兒女、治病、延命、滅罪、免難、降雨、脫離勾禁……；也有護國息災等法。

那麼這個一切諸佛所說，能使所有薄福惡業眾生滿願的准提法，是怎麼樣的一個法門？為此，筆者首先了解准提法傳入中土後的歷程，並搜尋當代相關之學術研究發表，發現道殿所撰《顯密圓通成佛心要集》（以下略稱《成佛心要》）標誌著准提法在中土開展的重要里程碑，而「十方禪林」是惟一在海峽兩岸之論文中被提出來做為研究對象的道場——或被視為當代「准提法轉型」之範例、或視之為台灣宏揚准提法之代表性道場而做田野調查——遂使筆者興起以「十方禪林」為中心，進而深入准提法之研究探索，並聚焦于：准提法在漢地的開展流傳，准提法的主要思想及其實踐方法。明確本論文的研究重心後，由此引入本章第一節「研究動機與目的」，第二節「當代研究成果回顧」，第三節「研究範圍與方法」，及第四節之「論文架構與章節大意」。

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

選擇「准提法」做為研究的主題，主要是對准提經典中，世尊傳法因緣的幾個關鍵字句感興趣：憫念、未來薄福惡業眾生、過去七俱胝佛、陀羅尼。經中，清楚明白指出，這是佛陀對後世（也就是現今）薄福惡業眾生，展現深摯關懷而不請自說，傳於後世之過去諸佛都修過的古法；並說，只要修持准提法，所有世間、出世間祈求無不滿願。本論文即希望藉由疏理准提法在漢地開展的歷程和發展中，能夠解明隱藏其中的關鍵密碼。

《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》記載，准提咒是世尊哀憫未來眾生所宣說，並說准提法是：「過去一切諸佛已說，未來一切諸佛當說，現在一切諸佛今說，我今亦如是說，為利益一切眾生故，令得無上菩提故。」¹「俱胝」是古印度數字的單位

¹ CBETA, T20, no. 1077, p. 186, a20-23。

意指「千萬」，「七俱胝」則代表無量、無邊、無數；據此，准提法可說是一亙古相傳，是無量無邊無數、過去現在未來一切諸佛皆說過的古法。龍樹菩薩亦讚嘆准提咒說：「准提功德聚，寂靜心常誦，一切諸大難，無能侵是人，天上及人間，受福如佛等，遇此如意珠，定獲無等等。」²弘贊在《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經會釋》中則進一步闡釋：「准提佛母，乃從毗盧遮那身流出，而准提真言，即諸佛內心自證之法，故云七俱胝如來所說，以能出生諸佛，故云佛母也。」³

依據目前文獻記載，准提咒最早出現在中國，是在北周闍那崛多所譯《種種雜咒經》中。⁴相關准提經典及儀軌，直至唐代才由地婆訶羅及開元三大士傳譯入中土。⁵宋代亦有法賢譯出准提經軌。⁶之後，有北遼道殿所撰的《成佛心要》；再者，是明清時期的諸多新編准提典籍。⁷從目前的考古與文獻資料顯示，自唐代譯出准提經典迄北遼的三百餘年，期間仍有准提修法的相關記載。⁸山西高平開化寺法眷碑上所鐫刻的准提法儀軌，明確《成佛心要》准提法在元代的流傳。⁹明清時期有准提信仰廣傳盛況之相關描述。¹⁰故宮《元明時期所造准提咒梵文鏡》更為明代准提信仰之流傳提供例證。¹¹《了凡四訓》更是對後世影響深遠的准提靈驗記。准提法傳入台灣，是在明末清初鄭成功率領軍隊來台時。¹²台灣近數十年來，南北皆有傳弘准提法的道場。

² CBETA, T46, no. 1955, p. 995, a25-28。

³ CBETA, X23, no. 446, p. 756, c20-23 // Z 1:37, p. 225, c5-8 // R37, p. 450, a5-8。

⁴ 《歷代三寶紀》卷 11，載有闍那崛多譯「種種雜咒一卷」，CBETA, T49, no. 2034, p. 100, c8。

⁵ 地婆訶羅譯《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》，金剛智譯《佛說七俱胝佛母准提大陀羅尼經》，不空譯《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經》，善無畏譯《七佛俱胝佛母心大準提陀羅尼法》。

⁶ 《佛說持明藏瑜伽大教尊那菩薩大明成就儀軌經》，CBETA, T20, no. 1169；《佛說瑜伽大教王經》，CBETA, T18, no. 890。

⁷ 主要經典有：明謝於教撰《準提淨業》，明施堯挺撰《準提心要》，清受登集《准提三昧行法》，清弘贊會釋《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》，清弘贊輯《持誦準提真言法要》，清夏道人集《大准提菩薩焚修悉地懺悔玄文》，清吳海雲輯《道藏輯要·準提心經》。

⁸ 陳述：《全遼文·卷十》（中國哲學書電子化計劃），<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=249212&searchu=%E5%87%86%E6%8F%90> 2021-05-10 讀取。劉國威：〈院藏元明時期所造準提咒梵文鏡〉，《故宮文物月刊》第 385 期（2015 年 4 月），頁 54。

⁹ 張君梅：〈從高平開化寺法眷碑看元代顯密圓通准提法的流傳〉，《宗教學研究》2012 年第 1 期，頁 132-138。

¹⁰ 明覺浪道盛於《佛母准提脩懺儀序》：「至如諸佛菩薩，充滿剎塵，獨有觀音與准提之救世最為靈應。而法界中，亦無一人不知有觀音與准提者。」（CBETA, X74, no. 1482, p. 558, a21-23）。清《遍行堂集·准提閣記》所述：「准提菩薩近百餘年前稍知趨向，今則遍宇內仰威神，幾與補陀競爽。」參見，水境居士：《七俱胝佛母大準提陀羅尼法門》（北京：宗教文化出版社 2018 年），頁 80。

¹¹ 劉國威：〈院藏元明時期所造準提咒梵文鏡〉，《故宮文物月刊》第 385 期（2015 年 4 月），頁 49-57。

¹² 盧嘉興：〈蝶園改稱法華寺年代考〉，收入張曼濤編：《中國佛教史論集（八）—臺灣佛教篇》（台北：大乘文化出版社，1978 年），頁 321-327，<https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/museum/TAIWAN/v87/v87-art17.htm>，2020 年 5 月 3 日讀取。

其中首愚所創建的「十方禪林」，是師承南懷瑾，以弘揚《成佛心要》系列的准提法著稱。¹³

同時，筆者搜尋當代准提研究相關文獻，其中對准提法之修證體系及以《成佛心要》為中心的探討已有許多，但「十方禪林」是惟一在海峽兩岸之論文研究中被提出來做為討論對象的道場，確是令人想一窺究竟。截至目前的研究顯示：「十方禪林」是當代弘揚准提法的代表性道場之一，所弘傳准提法內含生、圓兩次第是《成佛心要》的升級版，加上以禪入密之禪學化准提風格亦被視為當代「准提法轉型」之範例，在顯示此道場有值得深入探討之處。

綜合上述，准提法在中國開展的軌跡與走向，顯示《成佛心要》的輯成，標示著准提法深入民間，成為僧眾日常信仰一環的重要里程碑。在此同時，當代的「十方禪林」以其援禪入密、禪密合一之弘法風格，也被視為准提法轉型之範例。由此，激發筆者想要從瞭解「十方禪林」做為深入准提法的敲門磚，從而探索准提法自印度傳入中土，並成為漢地佛教重要信仰活動之系列過程中，除了《成佛心要》，後續的轉折又是如何？蛻變的內容為何？及呈現的意義在哪裡？又，世尊特別為「未來薄福惡業眾生」所宣說的，能滿眾生所願的准提古法，其中蘊涵的關鍵思想是什麼？及，有志者應該如何修持准提法？

二、研究目的

有關准提法的相關研究過去已有許多：有探討准提修持方法及准提思想之變遷與流布，或以「如何滅罪」為訴求深入准提法門的懺罪思想，或專注於《成佛心要》中密教心要的演變，或對准提法門做修證體系的研究，有討論准提法漢化的歷程，對漢傳准提法中圖像與鏡咒的考察，也有對准提法門在當代台灣的實踐上所做的田野調查等，及對漢傳准提法的現代轉型的討論等。但是以上研究仍存在有部分未解議題值得再深入探索。本文嘗試在前輩研究的基礎上，對准提法傳入中國之後主要的准提文本進行考察，以瞭解准提法的修持、傳承、及其演變，在面對時代的變遷與挑戰當中，是如何立足本土並綿延流長；並藉由深入台灣修持准提法之道場——十方禪林，梳理出准提法之所以能夠成就無上菩提的核心思想及實踐方法。

選擇十方禪林作為論文的研究對象，主要基於下列考量：（1）台灣弘傳准提法的「十方禪林」道場，是唯一同時出現在海峽兩岸之准提法的研究中，其中之一即以「十方禪林」做為准提法的現代轉型範例，顯示「十方禪林」准提法具有再深入研究

¹³ 藍吉富：〈準提法在中日兩國的流傳〉，《準提法彙袖珍版》（台北：嘉豐出版社 三版 2007 年），頁 39。

的價值與意義。(2)十方禪林公開依據南懷瑾所傳准提法本改寫的准提法簡軌，便於未經灌頂的人能夠接觸、修持准提法；(3)十方禪林准提法修持儀軌，含生起、圓滿兩次第共五段落。生起次第包含淨法界咒、護身咒、六字大明咒、准提咒及一字大輪咒，再加上藏密的圓滿次第，即成兩次第五段落的准提修持儀軌。是在道殿《成佛心要》顯密圓通一系「中國式准提法」基礎上，融合藏密的再創新，有其時代意義；(4)南懷瑾為了准提法修習大眾化，將其歷年重要開示匯編成書，或集結於網路上之隨時可參閱、下載的《南懷瑾全集》¹⁴中。十方禪林開山方丈首愚，弘法之餘亦有定期閉關；法師之重要開示，亦公開於《十方禪林》月刊中，每次閉關的體悟也會結集成文出版，主要有：《般舟禪關日記》、《南普陀禪觀記》、《準提修證禪觀記》等。以上公開資訊，均提供了論文寫作可資運用的素材；(5)十方禪林准提法，在南懷瑾建立的基礎、首愚紮實的修證，弘法蹤跡遍及兩岸三地、乃至北美、澳洲、印度、及東南亞各國。¹⁵

本論文的研究目的有三：

- (一) 探討准提咒自北周傳入漢土，繼以唐宋、北遼、明清時期准提相關經典儀軌的傳譯編撰、迄當今之十方禪林，其間准提法修持隨時代變遷所做的轉型與調和；
- (二) 探討十方禪林首愚所弘傳之准提法門的思想義涵；
- (三) 探討十方禪林准提修持實踐的著重特點。

三、本研究的重要意義

本論文以「十方禪林」准提法的教法傳承為線索，向前溯源准提法在漢地開展歷經時代變遷所做的轉折，並透過對「十方禪林」准提思想的解析及實踐方法之深究，傳遞佛法是一實是求是，透過身體力行、親身親為、自我實現的實證歷程。

(一) 選題的創新：從目前學界關於准提法的研究成果來看，大多是透過對歷代准提經典的研究：或是關注於准提法的修證體系，或是著眼於准提思想的流布，且絕大多數是以道殿《成佛心要》為中心論述准提儀軌的編撰，及准提法的理論與實踐等。本論文則是以「當代」正在弘傳的「十方禪林」准提法，此一具有代表性的准提道場作為研究視角，分析他的弘法活動對現今時代所做出的貢獻。

¹⁴ 《南懷瑾全集》，http://www.quanxue.cn/ct_nanhuaijin/index.html，2021年5月12日讀取。

¹⁵ 十方禪林網站，<https://www.tendbc.net/>，2021年5月12日讀取。

(二) 研究觀點的創新：本文通過對南懷瑾及首愚弘法的重要開示，及實證體悟出版刊物的研讀，整理「十方禪林」在弘傳准提法的同時，對准提法核心思想及實踐方法進行理解。



第二節 當代研究成果回顧

本節是對近代與准提法相關之學術研究發表做內容概要介紹及評析。概分四大類，13 篇研究，分別為：准提法門懺罪思想之 2 篇，准提法門流布及修證體系之 4 篇，以《成佛心要集》為中心之 6 篇，及准提法現代轉型研究 1 篇。

一、 准提法相關之學術研究

(一) 准提法門懺罪思想

1. 郭志欽：《准提 (cundī) 法門懺罪思想之研究》，華梵大學碩士論文，2007 年。

本論文以「如何滅罪」為訴求，透過中國佛教的發展，運用事入、理入到事理交互運用的方式，強調策修菩薩行。持准提咒、持戒、修五悔法為法門特色所在。論文內容主要以教、理、行論述准提法門的歷史溯源及發展，懺罪原理的探討，懺罪儀軌行法次第，及准提懺罪思想。由於罪業來自違戒、障道，准提法門中經典所述的懺罪，是以菩提心為根本進而長養悲心，而後體會三輪體空、法無自性之要義。以發菩提心行自利利他之菩薩道為基礎，罪業可因入准提三昧，入無生懺而懺淨。在儀軌行法次第的探究，行者入道場需先懺罪再按照儀軌修持，從事入理，理入事(遇障礙時)，事理交互運用。其懺罪次第，包括前行持咒印契、正行持准提咒入般若空性、結行修五悔法；並由解析《准提三昧行法》、《准提焚修悉地懺悔玄文》之內容，瞭解其懺罪次第對應准提懺罪教理，確立共修懺罪別業、共業的實踐。有關准提法懺罪所持理論則為般若思想之「法無自性、罪行本空」。此為大乘共通之實踐理論。所謂人成佛成、煩惱即菩提均在般若空慧中成立，在理事交互運用中達成。總結准提法門的懺罪思想在於融入般若空性的觀點，結合懺悔與禪定、由「取相懺」進入「無生懺」、進而罪業懺淨。

2. 石少庠：《明清兩代準提修持法之比較研究》，第四屆「近世東亞佛教的文獻和研究」國際學術研討會暨青年學者論壇，2021 年

本論文以《准提焚修悉地懺悔玄文》與《持誦準提真言法要》(分別略稱《懺悔玄文》與《真言法要》)為研究範圍，做為明清兩代准提修持之代表經典，並整理分析比較二者的異同之處。《懺悔玄文》以「淨口真言、淨身真言、淨手真言」、「觀想祈請降臨壇場、皈依禮讚淨障積資與持咒加持悉地圓滿」、「懺罪發願迴向」等三個部分整理分析其出處及功用。《準提法要》則是依其內容分「頂禮懺悔隨喜讚歎」、「觀想發菩提心願」、「持咒觀想願得證菩提」、「讚歎迴向」、「上供累積資糧」，五個部分

進行分析。經由作者詳加比較之後所作的結論為：兩者都具有祈請禮讚、皈依發心、懺悔滅罪、持咒希求悉地成就、發願迴向，而這些內容參照唐善無畏本、金剛智本、及不空本之准提經來看，應屬於在進入金剛本中「先結三部三麼耶契。次結諸契。」之前的修持，均有助行者具備修持准提法的基礎。

（二）准提法門流布及修證體系

1. 關靜瀟：《准提佛母及其信仰研究》，陝西師範大學碩士論文，2011年。

主要論述准提經軌自傳入中土，經唐、宋、遼、至明清期間，其間經典內容、修持、思想的轉變。特別論及遼道殿所輯《成佛心要》的特色，是對元明清准提信仰流行的關鍵性因素。全文分為五章節。第一章為准提佛母概要，主在考據准提佛母之不同名稱來源，簡述准提法特點及其在佛教中的地位。第二章說明准提經軌的傳譯，依據文獻對准提咒在各譯經中的差別進行比較；並從經典內容、結構和思想上比較和分析唐宋譯師所翻譯准提經典的差異及原因。第三章為准提法的編撰，首先論述《成佛心要》的出現、地位，並分析其內容思想。然後，介紹《成佛心要》之後的准提法重要經典，有《准提淨業》、《准提心要》、《准提焚修悉地懺悔玄文》、《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經會釋》，並同時敘及漢地其他宗派，如淨土宗、天台宗、華嚴宗、禪宗等對准提法的吸收。第四章是討論准提信仰的流傳。第五章為准提佛母法的解析，分別列舉、分析、比較了各經中的准提咒、准提印和壇法。

2. 傅文鎬：《准提法門流布與其思想研究》，華梵大學碩士論文，2013年

本論文是對准提信仰由印度流布到中國做研究分析，對准提法體系之思想分析與相互差異作比較與探討。在准提法門之弘傳是以梵日、梵藏、梵漢之流布，進行分析、比較與探討。論文首先對「密教准提信仰」予以界定，及略述「密教」發展三個階段，「雜密」、「純密」、和「左道密教」，此相當於密教四部之事部、行部、瑜伽部，及無上瑜伽部。密教源自印度，先後傳入中國、日本等地。准提法在中國始自北周宇文氏准提咒的傳入，完備的准提修持方法與儀軌完成於唐開元三大士之譯出，廣泛流傳則在五臺山道殿所撰《成佛心要》之後，影響所及，明清以來迄今。密教是唐朝時期由弘法大師傳入日本，稱為真言宗，只接收了密教四部的事部、行部、瑜伽部，並沒有接受無上瑜伽部。印度密教傳入西藏是在西元十一世紀，密教大師因避禍伊斯蘭教進入中國西藏，因此西藏接受了印度密教四部（事、行部、瑜伽部、無上瑜伽部）的全部內容。有關准提法門之修持系統，則分別以經部法、佛部法以及獨部法來探究，其中獨部法修法條件最為寬容，最為道殿推崇認是諸准提法部類之中提綱契要者，也是在後世之中准提法門最重要的一個主體部分。

3. 余怡：《准提法門的修證體系之研究－以漢譯佛典為主要文獻》，南華大學碩士論文，2013年。

論文主要在探究准提法門的修證體系。首先從歷史發展脈絡來探析准提法的修持體系，從密教的起源來探究陀羅尼密教的發展概況，從傳譯至中國的准提法本和弘傳內容，探析准提法的修持體系。首先針對准提法的教理思想，分析准提法體系的「雜部法」、「儀軌法」、「獨部法」，解析其修持方法及殊勝功德力；重點在介紹准提佛母的形象像是「大曼荼羅」，准提佛母所執持的手印及法器是「三昧耶曼荼羅」，法本中的准提咒是「法曼荼羅」，及准提法之息增懷誅世間成就法則為「羯磨曼荼羅」。

最後，論述道殿《成佛心要》一書，先從時代背景、判教系統切入，強調顯密雙修、解行並重的修行次第；最後則以修持儀軌、世間出世間成就法、修證成就等三面向觀察分析道殿《成佛心要》之准提修證體系，結論是：道殿所開創的顯密圓通，具信、解、行、證的修證體系是一適應時代、現代化的准提法門。

4. 謝碧芬：《准提法門及其在當代台灣之弘揚》，玄奘大學碩士論文，2019年。

本論文對准提法門分別就三個面向論析。在經典研究方面：對在中土流傳者，首先依據雜部法、儀軌法、獨部法，探析唐代之七俱胝准提法門做經典差異性研究；唐後修持准提法的經典由於或深或淺或完全依道殿《成佛心要》來作修持，故主要對該經作分析，包括持誦儀軌、五種准提壇成就法等。對在日本流傳之密教經典，則以《蘇悉地經》作版本及內容品名的介紹。對藏傳佛教，則以西藏藏經所出七種准提佛母修法儀軌做簡介。在准提信仰流布，主要以准提法門在中土的發展及密教在日本的發展做說明。最後，在探討准提法門在當代台灣的弘揚實踐，則是以田野調查方式對十方禪林及大華嚴寺作為觀察對象進行研究。

（三）以《成佛心要》為中心

1. 唐希鵬：〈《顯密圓通成佛心要集》與元明準提信仰的流行〉，《宗教學研究》第3期，2003年。

在《〈顯密圓通成佛心要集〉與元明准提信仰的流行》一文中，作者將元明時期准提信仰的流行歸結於道殿對准提法門的改造，認為《成佛心要》一書中，道殿援引顯教教理佐以密教行持、對密部儀軌的革新、以及行持條件的簡化是准提法在元明時期得以流行的主要原因。

2. 唐希鵬：《中國化的密教－〈顯密圓通成佛心要集〉思想研究》，四川大學碩

士學位論文，2004年。

《中國化的密教—〈顯密圓通成佛心要集〉思想研究》論文中，作者首先對遼元時期的佛教抉擇進行了一番探討，認為由於重視義學及密教興盛所引致的教禪之爭、顯密相攻是當時佛教界所面臨的主要狀況；之後在前文的基礎上，對道殿顯密調和的思想進行論析，包括：宣揚顯密平等無異，顯教取華嚴為心要、密教取准提為心要，強調顯密雙修之必要性，及對行持條件與要求的開許與簡化，造就了理行並重且顯密圓融的准提思想，此一漢化的中國式密教的誕生與流布，對日後准提信仰的流行影響深遠至今。

3. 唐希鵬，李緩：〈五臺山沙門道殿與密教中國化〉，《西南民族大學學報（人文社科版）》第4期，2005年。

在《五臺山沙門道殿與密教中國化》的論文中，唐希鵬認為道殿在《成佛心要》總結前人的理論基礎上，根據自身的理論結構和修持體驗，提出了具鮮明特點且教理與修持並重的顯密圓融思想，是佛教文化漢化和再創造的典範之一。

4. 吳建明：《顯密圓通—密教准提法之發展探究》，《宗教哲學》第40期，2007年。

主要論述准提法在中土的發展。准提法經唐密「開元三大士」之譯介，中遭法難而沉寂掩抑；後由遼代道殿《成佛心要》一書問世，奠定准提法門顯密圓通之修持體系。該書所倡導的方便法門，融合大乘華嚴教的圓融思想，不捨世間人倫而成就菩提，使得准提法廣為禪林與在家居士所修持，造成明清二代准提信仰之風行，成為漢傳密教至今尚保留完整與盛行之修持法門。文中首先論及准提法源於印度佛教的密宗，其傳承分南、北二系，傳入中國之密法屬南系密乘之教法。北周的闍那崛多是最早將准提咒譯成漢語的譯師，至唐開元三大士（善無畏、金剛智、不空）才有比較完整的修持儀軌出現。遼代道殿撰出《成佛心要》之後，中國的准提法傳承始有相當大的改變。其修法儀軌，內含法界真言、護身真言、六字大明咒、准提咒與一字大輪咒，有別於開元三大士所譯的准提法儀軌，且納入華嚴思想，具學行並重、顯密雙修之義理特色，被稱為「中國式的准提法」。由於具出世與入世之圓融、准提法本身之殊勝與修持方便性、《了凡四訓》的流傳與普及民間、再加上與淨土信仰之結合，准提法修持風氣漸次興盛，歷明清兩代以迄民國。准提法在中土的發展與流布，說明宗教與文化交融之景況。若禪宗代表著印度佛教之中國化，則准提法在中國之發展，則標誌為印度密教中國化之典型代表。

5. 謝世維：《漢傳准提佛母經典之嬗變：以〈顯密圓通成佛心要集〉之「密教心

要」為核心》，《新世紀宗教研究》第2期，2016年。

論文首先對八世紀至十一世紀准提佛母相關文本進行考察，並對《成佛心要》中之〈密教心要〉進行深入討論。分析重點在於准提咒與大輪一字咒之結合，與其他咒法相配合形成儀軌之依據；准提咒作為獨部別行，總攝二十五部真言壇法之來源等課題；最後則分析《准提心經》之結構。文中對唐代准提經不同譯本（包括地婆訶羅、不空、金剛智、善無畏等四種譯本）的分析結果顯示：傳入漢地的准提法有多種不同觀修儀式，其中善無畏本在遼代以後受到重視，對後世產生重大影響。這種影響具體從道殿《成佛心要》當中〈密教心要〉的准提儀軌體現出來。從本文的分析可看出道殿在構思准提修持法時，整合了他所認為最重要的密法，其中很大一部分是宋代譯本的密典，依此形成一套緊扣著真言完整有序精簡的修持法門。清代的《准提心經》從內容與結構來看，是從《成佛心要》當中〈密教心要〉節錄而來，其目的是為了修行方便而設計。這部經典可以看出從遼代高度理論化的《成佛心要》，經由元、明時期的傳佈，成為一種實用的日常修行操作手則，也證明准提法是少數能夠深入民間各階層的密法。

6. 張精明：《准提法門的義理與實踐研究—以《顯密圓通成佛心要集》為中心》，南華大學碩士論文，2020年。

論文主要論述《成佛心要》中，所呈現之准提法的義理思想及修持實踐方法。在「准提法的淵源及在中國的傳譯與流布」章節中，作者由准提法的源流，論及唐密准提法的經本傳譯之修持理論、傳承、唐密形成的原因，到遼代《成佛心要》的旨趣。於「准提法的義理思想」章節，作者認為道殿是將華嚴判教搭配密教准提，以華嚴五教觀重新組合成為一系統化之思想體系和修持儀軌，表現出顯密融合的理解和再創；同時，作者亦探究准提法與華嚴思想間之聯結，以一心貫穿法界無盡緣起理論和普賢行願思想，進而闡明宇宙萬物等同一味，顯密在深層意涵之一致性。對「准提法的實踐」的探討中，作者強調「慧學」在准提法修持儀軌的重要性，認為觀想法可說是金剛密教修持的重心。

（四）准提法現代轉型研究

1. 廖靖宇：《漢傳准提法的現代轉型研究》，大陸中南民族大學碩士論文，2012年。

論文以佛教在現代的變革為背景，對准提法在當今社會的轉型作探討。首先指出大陸近代密宗熱潮的興起，提供准提法在已有信仰基礎上轉型及發展的絕佳契機。文中並以首愚法師和高七居士，一僧一俗，分別對准提法禪學化及現代化的改造提出觀

察和分析。認為首愚援禪入密、禪密合一的准提風格具有「佛法去聖化」、「修持的內在化」、和「行願的具體化、生活化」的特徵，展現的是密教人間化的樸實無華。高七也是提倡《成佛心要》一系的准提法，但將之與現代企業管理和心理學相結合，創立准提法網路佛學院。不同於傳統佛教，高七推廣的是「居士的准提法」以「現世快樂的生活，臨終往生淨土」作為准提法修學的目標。文末，提出以道殿《成佛心要》為理論基礎的當代漢傳准提法群體，因秉承了道殿密圓的判教方法，有獨立之判教思想體系，有獨特的修持儀式，具備獨立為宗的條件，而拋出成立「准提宗」的可行性。

二、評析

綜合上述之學術研究成果，顯示出當前學界對「准提法」已有廣泛並深入的研究與討論，重點如下：

（一）多述及准提法在漢地之流布及修證體系

除了第 1-2 篇之郭志欽及石少庠、和第 13 篇廖靖宇的研究外，所有研究都會論及准提法的緣起及其流布，並主要以在中土的開展為中心，少數觸及梵藏、梵日的傳播。當討論准提法在中土的流布時，是自北周准提咒的傳入，經唐宋、遼、元明清到現今的台灣，其中修證體系皆以唐譯准提文本與道殿《成佛心要》為論述中心。前者將唐譯經典依准提法修持體系，區分為的「雜部法」、「儀軌法」、「獨部法」，並解析其修持方法及殊勝功德力。《成佛心要》則著眼在，此經典標示著准提法由純「印度式准提法」變身為「顯密圓通」的「中國式准提法」，由此，准提法隨歷史變遷與漢傳佛教元素相互融合，或華嚴、或淨土、或天台，造就准提法成為少數在元明清後能夠深入民間各階層的密法。

（二）討論《成佛心要》的研究占多數

以《成佛心要》為中心的研究佔所有准提研究的將近半數之多，如唐希鵬、吳建明、謝世維、張精明等之研究，皆主張道殿《成佛心要》重在調和顯密，顯教取華嚴、密教取准提、新編准提儀軌，具行持簡化、要求條件開許的方便性，是一學行並重之顯密雙修特色的准提思想。唐希鵬總結，《成佛心要》是道殿在前人的理論基礎上，再依據自身的理論架構和修持體證所提出；吳建明認為道殿所輯《成佛心要》中之修法儀軌，有別於開元三大士所譯的准提法儀軌，是融攝華嚴思想的「中國式的准提法」；由於具出世與入世之殊勝與修持方便性、《了凡四訓》的流傳與普及民間、及淨土信仰之結合，故於民間廣為流傳，呈現的是宗教與文化之交融現象，標誌的是印度密教之中國化。謝世維的研究主要論證並探源《成佛心要》中〈密教心要〉之准提儀

軌的組成，結論是：此准提修持儀軌並非道殿新創，而是整合他所認為最重要的密法，並依此形成一套緊扣著真言之三密修持次第，其中很大一部分來自宋代譯本。張精明的研究，則是分別從顯密之判教與觀行切入，表現出顯密融合的理解和再創，特點是以一心貫穿法界無盡緣起理論和普賢行願思想，進而闡明宇宙萬物等同一味，一即一切、一切即一，顯密在本質上之一致。

（三）「十方禪林」為海峽兩岸研究所關注

特別值得一提的，台灣弘傳准提法的「十方禪林」道場，同時出現在海峽兩岸之准提法的研究中。廖靖宇的研究認為，「十方禪林」方丈首愚，援禪入密、禪密合一，禪學化准提法的弘法風格，提供了准提法在已有信仰基礎上之轉型，展現的是密教人間化的樸實無華。謝碧芬在探討准提法門在當代台灣的弘揚實踐時，則是以田野調查方式對「十方禪林」作近距離的觀察研究。

上述研究，對深入准提法在中土的開展與傳播有相當貢獻。但是，仍存在部分未解議題值得再深入探索。也就是說，准提法自印度傳入中土後，如果道殿的《成佛心要》標誌著准提法由純「印度式」華麗變身為「中國式」的准提法，那麼「十方禪林」的禪學化准提法何嘗不是另一種轉型？而所謂「十方禪林」准提法的轉型，其內涵為何？是否僅止於禪學化？所蘊涵的意義又是什麼？雖然謝碧芬的論文曾對「十方禪林」作過田野調查，有近距離的觀察報告，但並未有較深入的論述。因此，筆者希望藉由本篇論文的研究，能夠為上述疑問尋求解答。

第三節 研究範圍與方法

一、研究範圍與素材

本論文是研究准提法的思想與實踐方法，範圍限定在中土開展及流傳之准提法，並以「十方禪林」為研究對象。

研究素材，來自漢譯准提經典、漢地編撰的准提經典，及相關論說、專書等。當論及准提法的思想及實踐方法時，則是以十方禪林的准提法為中心加以延伸討論，基本上是以南懷瑾與首愚公開發表的著作、專書為研究素材，並佐以與討論內容相關之漢譯典籍、中文期刊、專書等。

所稱漢譯准提經典指：

- 北周時傳入的准提咒（CBETA, T49, no. 2034）
- 地婆訶羅譯《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》（CBETA, T20, no. 1077）
- 金剛智譯《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》（CBETA, T20, no. 1075）
- 不空譯《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經》（CBETA, T20, no. 1076）
- 善無畏譯《七俱胝獨部法》（CBETA, T20, no. 1079）
- 法賢譯《瑜伽大教王經》（CBETA, T18, no. 890）
- 法賢譯《持明藏瑜伽大教尊那菩薩大明成就儀軌經》（CBETA, T20, no. 1169）

所稱漢地編撰准提經典指：

- 道殿所撰《顯密圓通成佛心要》（CBETA, T46, no. 1955）
- 謝于教撰《準提淨業》（CBETA, X59, no. 1077）
- 施堯挺撰《準提心要》（CBETA, X59, no. 1078）
- 夏道人集《大准提菩薩焚修悉地懺悔玄文》（CBETA, X74, no. 1482）
- 弘贊會釋《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》（CBETA, X23, no. 446）
- 受登集《准提三昧行法》（CBETA, X74, no. 1481）
- 弘贊輯《持誦準提真言法要》（CBETA, X59, no. 1079）
- 吳海雲輯《準提心經》¹⁶

在論述實踐修持時，則是以十方禪林的准提法為中心，主要取材自：

南懷瑾著《如何修證佛法》、《道家、密宗與東方神秘學》、《準提法修持

¹⁶ <https://ctext.org/library.pl?if=gb&file=153239&page=31>，2021年6月8日讀取。

要領開示》¹⁷、《準提圓通》¹⁸。

釋首愚著《準提修證禪關記》¹⁹、《般舟禪觀日記》(上、下冊)²⁰。

二、研究方法

本論文是以文獻學、思想研究為研究方法，其理論依據主要來自於釋印順、方東美、傅偉勳、及吳汝鈞等之相關佛學研究著作。同時，佛學之所以能源遠流長，在於其不僅具義理思想，亦是可以做為信仰與實踐的宗教。因此，將實踐修行納入亦為本論文討論重點之一。

(一) 文獻方法與思想方法並行

吳汝鈞在《佛學研究方法論·佛學研究以方法論一對現代佛學研究之省察》中，建議文獻學與哲學並行的佛學研究方法。在省察歐美、日本、印度的現代學者們的佛學研究後，吳汝鈞提出如下建議：

對於現代佛學研究的方法，筆者在〈日本及歐美之佛學研究點滴〉一文中曾有討論過，而將之大體歸為兩種：哲學的與文獻的；前者又分為純粹思想型的與學術型的。²¹

吳汝鈞將佛學研究的方法，歸類為哲學與文獻兩種。文獻學涵蓋語言文字、訓詁、聲韻，版本校勘、考據、……等。基本上，是以可靠、純粹、且不可推翻的客觀資料為研究基礎，以疏通文字、釐清語意乃至依文解義為主要內容。雖屬基礎工作，仍須具備相當的文字底蘊，才能免於錯誤的文字詮釋。方東美於〈從研究學問的方法看三論宗哲學論理之曲折與最後歸宿〉亦說道：

凡夫大眾與佛菩薩中間所形成的這一道橋樑，可以透過思想的溝通與修養上的實踐給連結起來。因此如果我們單憑實相般若是不夠的，憑藉觀照般若也是不夠的，一定要依藉文字般若才能達到這個目的。……語言文字的應用僅能視為一種方便善巧，……要真正善用文字而不沉執於文

¹⁷ 南懷瑾：《如何修證佛法》，南懷瑾：《現代學佛者修證對話》，南懷瑾：《道家、密宗與東方神秘學》，南懷瑾：《準提法修持要領開示》，以上皆見於《南懷瑾全集》http://www.quanxue.cn/ct_nanhuaixin/index.html，2021年6月25日讀取。

¹⁸ 南懷瑾傳授，釋首愚編輯：《準提圓通》(台北：老古文化事業股份有限公司，2018年)。

¹⁹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》(台北：老古文化事業股份有限公司，2021年)。

²⁰ 釋首愚：《般舟禪觀日記》(上、下冊)(台北：老古文化事業股份有限公司，2017年)。

²¹ 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，三版(台北：臺灣學生書局，2006年)，頁94。

字相，那絕不是件容易的事。²²

佛學的著作：有彰顯最高境界的實相般若、有可依照次第修行之觀照般若、及屬基礎的文字般若。文字運用是一種善巧方便，但有其局限性，無法全然地傳遞真理不可思議的「實相境界」。然而，方東美仍然強調文字般若的重要，因為實相般若與觀照般若，仍然需透過文字般若的靈活詮釋，方能彰顯經典中的深層意涵。印順於〈研究佛法的立場與方法〉中，也有相同的見解：

我們研究佛法，當然要看古代的書，印度翻譯的經論，中國古代的註解。第一步要懂他講些什麼，但這是不夠的，孔子說：「溫故知新」，我們不是看古典的書，不只懂了就好，那就停止了，你永遠不進步，你要從「溫故」中、從古典中，要有一種新的瞭解。²³

要有「新的瞭解」，就必須往經典的意蘊、思想的哲理層面加以探本溯源。印順此處所說的研究方法，與吳汝鈞文獻與哲學並行的研究方法，基本立場一致且以哲學思想研究為重點。因為「哲學方法是透過哲學概念的分析來把握其思想的一種研究方法。」²⁴他所著重的是經典文字背後的內涵深義，以及與後代行者之間互相激盪出的思想傳承。

傅偉勳提出之「創造性詮釋學」理論，²⁵則是文獻學與哲學研究法互補、互助、互相成就的具體運作。傅偉勳之「創造性詮釋學」理論有五個辯證層次，即實調、意調、蘊調、當調、創調。其中前二者即是文獻學研究方法：「實調」，原思想家想要表達什麼？「意調」，他所說的意思到底是什麼？而後三者，即是再深入往哲學義理探討：「蘊調」，原思想家所說的可能蘊涵是什麼？「當調」，原思想家本來應當表達什麼？「創調」，即是「為瞭解原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋者現在必須踐行什麼？」²⁶依此五個辯證層次，即能完成文獻的詮釋，以及思想哲學思想的義理闡發與超越，如是更能凸顯文獻學與哲學研究並進的重要性。

以上所謂之「哲學研究」在本論中係著重聚焦於思想分析之層面，而非哲學探究。

（二）實踐方法的探究進路

²² 方東美：《中國大乘佛學》，（台北：黎明文化出版社，2005年）下冊，頁57。

²³ 釋印順：《華雨集（五）》，CBETA 2019.Q3, Y29, no. 29, p. 76a5-8。

²⁴ 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，三版（台北：臺灣學生書局，2006年），頁125

²⁵ 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學—「哲學與宗教四級」》（台北：東大圖書公司，1990年），頁3-46。

²⁶ 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大圖書公司，1999年），頁10。

吳汝鈞提出文獻學哲學研究兩個佛學研究方法之後，又認為此分類不夠周全，難以兼顧某些獨特的情況，因此，他又增列為考據學、思想史方法、哲學方法與實踐修行法。他說：

這種分法自然不夠仔細，也不能照顧到一些具體的獨特狀況。這裡我們較精確的將現代佛學研究的方法歸為以下各種：文獻學方法、考據學方法、思想史方法、哲學方法（包括維也納學派的方法、京都學派的方法）、實踐修行法及其他。²⁷

吳汝鈞針對實踐修行法增列的原因補充如下：

上面所舉的實踐修行法，其自身本來不能算是佛學研究方法，而應歸入佛學方法中的實踐生活一面。但因這種實踐修行，在日本相當流行，而這些修行的人對佛學又有一種較特別的瞭解，故我們亦破例提出它來討論。²⁸

在中國數千年的發展中，實踐體證本就有積極且重要的意義。如方東美言：

你要想追尋很高的智慧與理想，那麼你就必須接觸現實世界裡面的各種行動綱領，與實踐力行的各項法則才可以。這些綱領法則，並不是理論，而是一種實際體證境界，使得能彰顯染淨融通、生佛平等的圓融法界。

²⁹

如是可知，實踐貫徹能促使吾人積極的親身體證境界，更能令人主動追求最高的生命人生智慧與生命價值，而宗教信仰即常常由此衍生而出。

總結上述，即是本論文的研究方法。首先是文獻解讀，因本論文主要探討「准提法門」，因此，必須忠於相關准提經典所建構的學習方法，尋求脈絡，解明義蘊，貫穿自北周傳入、經唐宋、到遼、至明清迄今，所欲開顯之修行次第，及圓證生命實相的全貌，此為首要宗旨。主要是以透過「十方禪林」南懷瑾與首愚之弘法的重要開示，及實證體悟出版刊物的研讀，佐以歷代祖師、前賢的註解、專書、論文，以尋覓准提法所要傳遞的思想智慧。

²⁷ 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，三版（台北：臺灣學生書局，2006年），頁94。

²⁸ 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，三版（台北：臺灣學生書局，2006年），頁95。

²⁹ 方東美：《華嚴宗哲學》（台北：黎明文化出版社，1992年）下冊，頁132。

第四節 論文架構與章節大意

本論文分為五個章節，首先從准提法的傳入中土，探討准提法在漢地的開展軌跡，解析准提法隨歷史變遷所做的蛻變與調和；繼之以「十方禪林」為例，探究其准提傳承，深入其內蘊思想；最後，討論准提法的實踐方法及其對身心轉化的影響。每個章節的大綱如下：

第一章 緒論

本章分四節。第一節「研究動機與目的」，說明選題緣由、問題所在及解明研究目的。第二節「當代研究成果回顧」，主要是以近代學術研究成果，如：期刊、論文，舉其要點並簡要評述。第三節「研究範圍與方法」，明確此論文的研究範圍為在中土開展的准提法，並以「十方禪林」准提法為研究對象；所採用的研究方法包括文獻學研究、義理思想闡發、與實踐修行方法進路。第四節「論文架構與章節大意」，是對論文架構的概要說明。

第二章 准提法在漢地的開展

由溯源准提法在中土發展之興衰開啟，依歷史軌跡劃分為三節論述。第一節「准提咒傳入及准提典籍之傳譯」，涵蓋自北周准提咒傳入到唐宋諸准提經典的傳譯，並解明各階段之特色。第二節「准提典籍的編撰」，劃分遼代及明清兩部分來說明。遼代《成佛心要》，重點論述其內容、傳遞的思想、及其當代意義；對明清諸准提典籍之論述，將概述各經典內容，並著重其彰顯的時代意義。第三節「漢地准提信仰流布」，主要在瞭解准提信仰的宗教活動在各朝代的興衰，並由此導入准提法在當今台灣的主要道場。

第三章 「十方禪林」准提法的傳承與思想

此章從三個面向來論述。首先，瞭解「十方禪林」第一代祖師南懷瑾輯成准提法儀軌的時代背景；然後討論「十方禪林」准提法的傳承；最後，深入「十方禪林」之准提思想：先悟先悟毗盧法界、後修普賢行願。

第四章 「十方禪林」准提法的實踐

本章從身口意三密相應，探尋十方禪林准提法實踐之重點強調，並分三節做討論。准提修持，主要取材南懷瑾對准提法修持儀軌的講解內容，切入准提之修持要領；准提禪觀，則是以首愚 37 次閉關的禪觀經驗，所提點之准提修持重點來討論。准提真言九要，則是首愚于 2019 年閉關時推陳出來，供准提行者參照的准提修證指引。

第五章 結論

總結論文的研究成果。本論文是以「十方禪林」為研究對象，解析准提法的思想與實踐所做的報告，研究成果則從宏觀及微觀兩種不同角度分別敘述。宏觀視野：將「十方禪林」准提法置於整個准提法在中土開展的歷史脈絡中觀察，十方准提法可視為繼道殿「漢傳式准提法」之後的「中密准提法」。微觀視野：深入「十方禪林」准提法，可知其思想蘊涵是「先悟毗盧法界，後修普賢行願海」；其修證的重點是般若慧觀、金剛念誦，並強調中醫身體觀及命門說在修持上的應用。



第二章 准提法在漢地的開展

本章重點在溯源准提法於漢地開展的脈絡，內容聚焦於：准提法之起源？何時傳入中土？在中土的傳播及開展過程？及准提法是否為中土民眾接納並深化為宗教信仰活動之一環？

在現有文獻及出土之金石文物，均支持准提法源自印度為佛陀所傳的前提下，本章將依年代先後，以三小節依次論述准提法傳入漢地後開展的狀況：由准提咒傳入及准提典籍的傳譯，其後漢地相關典籍的編撰，到准提信仰深入漢地民間的實踐表現。

第一節 准提咒傳入及准提典籍之傳譯

依據目前資料的考察，准提法源自印度為佛陀所傳。

首先，現今考古發現在印度 Orissa 省的拉特那基利地方有准提造像遺蹟出土；³⁰印度新德里國立博物館也有一件銅鑄的十八臂准提佛母像的收藏，估計是九世紀後期作品；³¹以上出土之金石文物支持准提法源自印度的推論。

再者，在地婆訶羅（613-687）譯《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》、金剛智（671-741）譯《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》、及不空（705-774）譯《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經》中均記載有：佛陀因悲憫未來薄福惡業眾生，入定思惟觀察後說此過去七俱胝佛所說陀羅尼：准提咒。³²又，道殿所撰《成佛心要》中也可見到龍樹讚頌准提的偈頌。³³地婆訶羅、金剛智、及不空都是來中土弘傳佛法的天竺僧人；而龍樹（約 150-250）亦是出身印度的著名大乘論師。以上種種顯示准提法是源自印度，由印度僧侶漢譯後在中土流傳。

綜合上述之金石文物、文獻及史料都支持准提法源自印度的推論。

而准提法的傳入中土，最早是以准提咒的形式，之後才有相關典籍之譯介。

³⁰ 日·佐和隆研：《密教美術の原像》，法藏館，1982年，頁176。

³¹ 郭祐孟：〈印度佛教密宗的漢化－以唐、宋時期准提法為中心的探索〉，《密教的思想與密法》（北京：中國社會科學出版社，2012年），頁262。

³² 《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》唐地婆訶羅譯，(CBETA, T20, no. 1077)；《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》唐金剛智譯，(CBETA, T20, no. 1075)；《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經》不空譯，CBETA, T20, no. 1076。

³³ 《顯密圓通成佛心要集》卷1：「龍樹菩薩以偈讚曰：准提功德聚 寂靜心常誦 一切諸大難 無能侵是人 天上及人間 受福如佛等」，CBETA, T46, no. 1955, p. 995, a24-b1。

一、准提咒的傳入

准提咒最早見於北周闍那崛多翻譯的《種種雜呪經》³⁴中；唐《開元釋教錄》中亦有玄奘翻譯的《咒五首》一卷。

闍那崛多（523-600）生於北印度犍陀羅國，幼年於大林寺出家。北周明帝武成年間（559-560），師徒四人來到長安弘法，進入四天王寺譯經，後任益州僧主，駐居龍淵寺。《種種雜呪經》即是闍那崛多停留龍淵寺時譯出³⁵，〈七俱胝佛神呪〉為總 23 首雜呪當中之第 4 首，但僅見有咒名，內容佚失。³⁶

唐玄奘（602-664）所譯《咒五首經》，又稱咒五首、能滅眾罪千轉陀羅尼經。收於大正藏第二十冊。內容僅列出五項咒文，〈七俱胝佛咒〉為其中之第三首。³⁷

（一）准提咒之名義

准提咒全文為：

曩謨 颯多(引)南(引) 三藐三沒馱(引) 俱(引)胝南(引) 但你也(二合)他(引) 唵 者禮 主禮 準泥 莎嚩(二合)(引)賀(引)
namaḥ saptānām samyakṣambuddha koṭīnām tadyathā oṃ cale cule cunde svāhā

全咒共八句：結構上，包括前三句的歸敬諸佛說呪之辭及後五句之准提咒主體；就發音而言，咒中「引」字表發長音，「二合」指二字合為一音。³⁸咒中每句相對應的漢義分別為：「曩謨」表皈依，「颯多南」是七，「三藐三菩馱」是正遍知（佛），「俱胝南」意指千萬，「但你也他」是：即說咒曰，「唵」為咒的起音，「者禮」覺動之意，「主禮」是生起。「準泥」音譯為準提菩薩，意譯為清淨。「莎嚩賀」是指成就圓滿之意。依此，整句咒語的中文義涵為：皈依諸佛，大覺生起清淨之心，並依清淨心前行，進而成就圓滿的佛果。

³⁴ 《歷代三寶紀》，載有闍那崛多譯「種種雜呪一卷」，CBETA, T49, no. 2034, p. 100, c8。

³⁵ 《開元釋教錄》：「種種雜呪經一卷(或無經字呪總二十三首在益州龍淵寺譯)」，CBETA, T55, no. 2154, p. 545, b3-4。

³⁶ 《開元釋教錄》，CBETA, T55, no. 2154, p. 600, a3-8。《續高僧傳》，CBETA, T50, no. 2060, p. 433, b7-c21。

³⁷ CBETA, J32, no. B271, p. 46, a22-26。

³⁸ 《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》：「此真言八句，上三句是歸敬諸佛說呪之辭，下五句正是呪體。言引者，謂長引其聲；二合者，謂二字合為一音。……諸譯不同，皆由梵音有輕重之轉。故字不一。然既梵音。即取字之音。不取字之義。若其善梵音者。誦上諸譯。而無有異。任取一譯誦之。但於梵音不訛者皆得也。曩謨，華言歸命亦云皈依。但你也他，華言所謂亦言即說。莎嚩賀，譯為成就義，亦云吉祥義、圓寂義、消災增益義、無住義，即是無住涅槃，盡未來際，利益有情無盡期故。」，CBETA, X23, no. 446, p. 747, b20-c14 // Z 1:37, p. 216, a17-b17 // R37, p. 431, a17-b17。

(二) 准提咒之持誦

准提咒之漢譯除上述所錄外，受登所集《准提三昧行法》總結有八種版本。³⁹至於何者漢譯為佳？弘贊《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》中，主張：

此中諸譯不同，皆由梵音有輕重之轉，故字不一。然既梵音，即取字之音，不取字之義。若其善梵音者，誦上諸譯，而無有異，任取一譯誦之，但於梵音不訛者皆得也。⁴⁰

也就是說，咒的本體既為梵音，重點在字之音不取字之義，只要梵音發聲無誤，念誦任何一種版本之漢譯准提咒皆可。

《同文韻統》中乾隆的序文：「咒語不繙，取存印度本音以傳真諦，顧緇流持誦迥非西僧梵韻，是豈說咒不譯之本意耶」，⁴¹也呼應持咒應依梵音的原則，否則就不符合「咒語五不翻」⁴²的本意。

對於持咒，聖嚴也說當以「古梵音」持誦的原則，但同時強調「虔誠」、「專注」、「持之以恆、念念相續、不忘不失」的重要性。見《聖嚴法師教觀音法門》所言：

歷來咒都保留梵文原音，採取直譯。由於直接譯音，自然隨著各地區的口音、習慣與表達的不同，會有些微的誤差。然而，持咒貴在於行者的虔誠。只要一心專注，虔心持誦，誦至一念不生，便自然能感受到內在的定靜安和，也自有心蓮啟綻。要點，也僅是持之以恆，念念相續，不

³⁹ 《准提三昧行法》中收錄的8種漢譯準提咒，分別見於：(1) 地婆訶羅譯《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》；(2) 金剛智譯《佛母准提大明陀羅尼經》之「娜麼颯哆喃 三藐三勃馱俱胝喃 娑姪他 唵 折隸 注隸 准提 莎嚩(二合)訶」；(3) 不空譯《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經》中「曩謨颯多(引)南(引)三藐三沒馱(引)俱(引)胝南(引)怛儂也(二合)佉(引)唵者禮主禮准泥娑嚩(二合)賀(引)」；(4) 闍那崛多譯《種種雜呪經》中「納莫颯多喃 三藐三佛陀俱胝南 怛姪他 唵 折麗 主麗 准遞莎訶」；(5) 玄奘譯載《呪五首經》中「納莫颯多喃(去)三藐三勃陀俱胝南(去)怛姪他 唵折麗主麗准第莎訶」；(6) 天息災譯《佛說大乘莊嚴寶王經》中「曩莫(入聲) 颯鉢多(二合)(引)喃(引) 三藐訖三(二合)沒馱 句(引)致喃(引) 但儂也(二合)他(去聲) 唵(引)左隸(引)祖隸(引)嚩(上聲)彌(引) 莎嚩(二合)(引)賀(引)」；(7) 法賢譯《佛說瑜伽大教王經》中「那莫颯鉢多(二合)(引)曩(引) 三藐訖三(二合)沒馱(引)醯(引)致(引)曩(引) 怛(切身)他(引) 唵(引)左隸(引)祖隸(引)尊彌(引)莎嚩(二合)(引)賀(引)」；(8) 金剛幢譯《密呪圓因往生集》中「捺麻薩不怛(二合)喃(引)薩滅三莫 光(引)低(引)喃(引)怛涅達 唵 穆令足令 尊寧莎(引)訶(引)」。

⁴⁰ CBETA, X23, no. 446, p. 747, c6-9 // Z 1:37, p. 216, b9-12 // R37, p. 431, b9-12。

⁴¹ 清·章嘉活佛：《同文韻統》(台北：新文豐出版股份有限公司，1978年)。

⁴² 唐朝玄奘法師翻譯佛經時，曾提出「五不翻」的理論，即遇到五種情形不作「意譯」，而保留梵文原音，進行「音譯」。見宋周敦義《翻譯名義集·序》：「唐奘法師論五種不翻，一祕密故：如陀羅尼；二含多義故：如薄伽梵具六義；三此無故：如閻淨樹，中夏實無此木；四順古故：如阿耨菩提，非不可翻，而摩騰以來常存梵音；五生善故：如般若尊重智慧輕淺。」，CBETA, T54, no. 2131, p. 1055, a13-18。

忘不失。將每一次的持誦，皆當作一次虔心的呼喚與祈請。⁴³

綜合上述，可知持咒的原則及態度當以尊重「古梵音」為持咒之原則，及持咒時應秉持「虔誠」、「專注」、「持之以恆、念念相續、不忘不失」的態度，方能在行者一次次的虔誠、呼喚、祈請當中，達到內在的定靜安和。至於准提咒有八種漢譯的版本，某種程度上或許顯示的是來自八種不同的傳承。

二、唐代准提經典的傳譯

唐代所傳譯之准提經典文本，有：地婆訶羅所譯《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》，金剛智所譯《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》，及不空所譯《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經》；金剛智譯《七俱胝佛母准提陀羅尼念誦法》及不空譯《七俱胝準提陀羅尼念誦儀軌》；善無畏所譯之《七佛俱胝佛母心大準提陀羅尼法》，內分有三部，即獨部別行、七俱胝獨部法、准提別法。

總計有 4 位譯師，8 種文本。8 種文本中，依內容屬性，可區分為屬准提經典之 3 文本、屬准提儀軌之 2 文本、及准提獨部法又內分 3 部。

地婆訶羅（613-687），婆羅門種性，幼時於摩訶菩提寺出家，曾去那蘭陀寺參學。通達三藏，博曉五明，精於咒術。當知悉玄奘已學成歸國，興起遠遊大唐之志。唐高宗儀鳳（676-678）初年來到長安，永隆元年至垂拱元年（680-685），六年間共譯出《大乘顯識經》等計十八部三十四卷。⁴⁴《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》是他晚年（垂拱二年，686）從大明咒藏六萬偈中摘譯出來的，是第一部介紹准提法的經典。

善無畏（637-735）印度甘露飯王後裔。十歲繼承烏荼王位，後因出家讓位兄長，在那爛陀寺習密法後來中國傳法。入長安，受唐玄宗禮遇被尊為「教主」。開元五年（717）奉詔於菩提寺開始翻譯密教經典。後隨駕去洛陽，住大福先寺。先後譯出密教經典多部，共十餘卷。其中最重要的是《大毗盧遮那成佛神變加持經》七卷（略稱《大日經》），由一行助譯；也譯有《七佛俱胝佛母心大準提陀羅尼法》。⁴⁵

金剛智（669-741），南天竺人。十歲於那爛陀寺出家，遍學大小乘。三十一歲依止龍智，受「金剛頂瑜伽經」等密教灌頂傳承。聽聞中國佛法昌盛，便乘波斯商船至

⁴³ 釋聖嚴：〈聖嚴法師教觀音法門〉，《法鼓全集》，頁 57，<https://ddc.shengyen.org/pc.htm>，2021 年 2 月 17 日讀取。

⁴⁴ CBETA, T50, no. 2061, p. 719, a19-b4。

⁴⁵ CBETA, T55, no. 2154, p. 572, a5-26。

室利佛逝（今印尼西亞蘇門答臘）。開元七年（719）協同弟子不空到達廣州、次年到洛陽、後入長安。譯出經典主要為「金剛頂經瑜伽中畧出念誦經」四卷，「佛說七俱胝佛母準提大明陀羅尼經」等多部。示寂後，玄宗曾敕賜「國師」稱號，代宗又追贈「開府儀同三司」，並賜號「大弘教三藏」。⁴⁶

不空（705-774），南印度師子國人。幼隨叔父遊南海諸國，後出家，十四歲時從金剛智修習佛法。開元八年（720）抵洛陽，開元十二年於廣福寺受具足戒，天資聰敏過人盡得五部三密之法。金剛智圓寂後，遵師遺命往印度求法，期間於錫蘭從普賢阿闍梨（一說龍智阿闍梨）受十八會金剛頂瑜伽及大毘盧遮那大悲胎藏各十萬頌、五部灌頂、真言祕典、經論梵夾五百餘部，遊遍五印度，天寶五年（746）回到中國。自天寶迄大曆六年間，譯出密教經典有一百二十餘卷，七十七部。⁴⁷唐玄宗曾親從不空受「五部灌頂」；在肅宗、代宗等朝，不空也受到朝廷的尊崇廣弘密教。所譯准提相關經典為《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經》。他所譯「金剛頂一切如來真實攝大乘現證大教王經」三卷（簡稱「金剛頂經」），是密宗三經之一。善無畏以闡發《大日經》為主的胎藏界密法，金剛智以傳授金剛界義訣為主，後善無畏與金剛智兩位三藏金胎互授，並將兩部大法傳予不空，不空之後又親近龍智菩薩，廣參善知識所學完備，是真融會金剛界、胎藏界於一身之大家。

四位譯師當中，地婆訶羅最早長安；40年後善無畏到來；再過4年，金剛智攜弟子不空來長安。不空待在中土時間最長，歷三朝（玄宗、肅宗、代宗），廣弘密法有54年之久（其他地婆訶羅11年，善無畏19年、金剛智21年）。不空弟子眾多，影響力也最大。弟子中慧果師承其法系、受兩部大法。慧果又傳日本遣唐僧空海，空海回去後大弘密法成為日本東密（真言宗）的始祖。

密教是印度後期佛教的主流，是以大乘思想的理論為基礎，融攝印度神教的觀念和修法發展而成。密教傳到中國後，一般把西元三世紀前半期傳入中國的各種經咒、儀軌等稱為雜密；在八世紀初唐代譯出《大日經》、《金剛頂經》後出現體系化的密教稱為唐密或純密；把七世紀後期由印度直接傳入西藏的密教稱為藏密；而將九世紀日本遣唐僧最澄、空海返國後創建的真言宗分別稱為台密與東密。

值得關注的是，准提法相關經典是在唐代與《大日經》及《金剛頂經》一同傳入中土。七俱胝佛母（梵名 *Sapta-koti-buddha-mātr*，漢譯「七俱胝佛母尊」，是「准提

⁴⁶ CBETA, T50, no. 2061, p. 711, b6-p. 712, a18。

⁴⁷ CBETA, T50, no. 2061, p. 712, a24-p. 714, a14。

觀音」、「准提菩薩」、「准提佛母」的異名)，在胎藏界曼荼羅中，位列於遍知院，此以准提菩薩為中尊而建立之曼荼羅屬《大日經》之別尊曼荼羅。⁴⁸在藏密中則稱為本尊，是指在三密加持瑜伽修行中之具體的觀修對象。

（一）三類修持法

唐代所傳譯之准提經軌文本，如前所述，依其內容可區分為三大類：准提經典、准提儀軌及准提獨部法，又分別略稱經部法、儀軌法及獨部法。經部法文本有 3，儀軌法有 3，獨部法又內分 3 部。

1. 經部法

准提經之三文本，有：地婆訶羅譯《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》、金剛智譯《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》及不空譯《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經》，其經文結構，可區分為「前言」、「持咒門」及「加持門」三部分。「前言」內容在敘明佛陀說此經的緣起、准提咒及驗成、壇法的置辦；「持咒門」是單指持誦准提咒語並宣揚持咒功能的修法，「加持門」則是以准提咒加持物品用於解決問題的方法。

准提經的緣起，三文本的敘述一致，皆是釋迦佛在名稱大城（或稱舍衛國，或逝多林）⁴⁹祇樹給孤獨園中，思惟觀察，因哀憫未來諸眾生，而不請自說：

佛在舍衛國祇樹給孤獨園，憫未來諸眾生故，說是七俱胝佛母心准提陀羅尼法，即說呪曰：南謨颯哆南 三藐三勃陀 俱胝南 怛姪他 唵 折戾主戾 准締 娑婆訶。⁵⁰

驗成係指行法前，需要先持誦准提咒清淨自身，以滅除前世所造之罪。而前罪是否滅盡的驗證，則依夢境所現來做判定。依地婆訶羅本中之敘述：

若有誦此陀羅尼呪滿十萬遍，夢中得見諸佛菩薩、聲聞、緣覺，自見口中吐出黑物。若有重罪誦滿二十萬遍，夢中亦見諸佛菩薩，亦復自見吐出黑物。若有五逆罪，不得如是善夢之者，宜應更誦滿七十萬遍，是時還得如前之相，乃至夢見吐出白色如酪飯等。當知此人即是罪滅，清淨

⁴⁸ 《大日經》的曼荼羅稱為「大悲胎藏生曼荼羅」，略稱「胎藏曼荼羅」。其構造，以「中台八葉院」為中央，圍繞其周圍是天地有四重、左右有三重之十一院。准提菩薩在胎藏界曼荼羅中，稱之為七俱胝佛母，位列於遍知院，為蓮華部之母，司主蓮華部諸尊功德的特德，所以稱為佛母尊。密教金剛、胎藏兩部大日如來以外之諸尊為中尊而建立之曼荼羅。

⁴⁹ 地婆訶羅文本直言在「舍衛國」，金剛智文本只說「大城」，不空文本則稱「大城逝多林」。

⁵⁰ CBETA, T20, no. 1077, p. 185, a13-18。

之相。⁵¹

壇法簡單，擇地做壇時只需牛糞尿塗抹使清淨，再以花香幡蓋飲食燈燭供養，隨力置辦即可：「若於佛像前，或於塔前，若清淨處，以瞿摩夷塗地，而作四肘方曼荼羅。復以花香、幡蓋、飲食、燈明、燭火隨力所辦依法供養。」⁵²值得注意的是地婆訶羅本中出現了鏡壇：「散一鏡面，又於鏡前正觀，誦咒亦千八遍，得見佛菩薩像。」

53

「持咒門」及「加持門」，主要是祈求個人世間出世間之功德利益。地婆訶羅本中所列舉的持咒門功德有 12 種利益及加持門 3 法。⁵⁴金剛智文本，則是持咒門有 14 益、加持門 9 法。⁵⁵不空本之持咒門、加持門，分別為 13 益、7 法。⁵⁶需要留意的是，金剛智之持咒門有「淨土思想」，不空本的加持門中則有「護國思想」之摧破敵軍法。

「經部法」三文本之最後，均再次強調：准提咒是過去、未來、現在一切諸佛當說與今說，目的為利益一切眾生，令得無上菩提。特別是對薄福眾生、無少善根者、無有根器之者、無有菩提分法者，若得聽聞此准提法，當能快速證得無上正等正覺。

57

⁵¹ CBETA, T20, no. 1077, p. 185, a27-b5。

⁵² 金剛智文本，CBETA, T20, no. 1075, p. 173, b11-13。地婆訶羅文本：「若於佛像前，或於塔前，若清淨處，以瞿摩夷塗地，而作方壇，隨其大小。復以花香、幡蓋、飲食、燈燭隨力所辦而供養之。」，CBETA, T20, no. 1077, p. 185, b6-9。不空文本：「應於一淨室，以瞿摩夷塗一小壇，隨力供養。」，CBETA, T20, no. 1076, p. 179, a29-b1。

⁵³ CBETA, T20, no. 1077, p. 185, b13-15。

⁵⁴ 持咒門 12 種利益，分別為：滅罪無餘益、值遇諸佛益、生處富足益、常得出家益、具戒速證益、生天不墮益、無災敬愛益、無畏脫難益、諍訟獲勝益、見聖隨求益、菩薩勝友益、根披薄福益。加持門 3 法為：能知善惡法、鬼祟除愈法、疫病除差法。

⁵⁵ 持咒門 14 益：滅罪無餘益、值遇諸佛益、生處富足益、常得出家益、具戒速證益、生天不墮益、人道尊貴益、無災敬愛益、無畏脫難益、蛇嚙病癒益、諍訟獲勝益、見聖隨求益、菩薩勝友益、根披薄福益、往生淨土益。加持門 9 法：能知善惡法、鬼祟除愈法、疫病除差法、降伏鬼神法、豐饒財寶法、能得子息法、夫婦和合法、聞持聰明法、能見鬼神法。較之地婆訶羅譯本譯，前者新增 3 益(人道尊貴益、蛇嚙病癒益、往生淨土益)、缺 1 益(諍訟獲勝益)；後者則增 6 法(降伏鬼神法、豐饒財寶法、能得子息法、夫婦和合法、聞持聰明法、能見鬼神法)。

⁵⁶ 持咒門 13 益：滅罪無餘益、值遇諸佛益、生處富足益、常得出家益、具戒速證益、人道尊貴益、無災敬愛益、無畏脫難益、蛇嚙病癒益、諍訟獲勝益、念誦如意益、見聖隨求益、根披薄福益；加持門 7 法：能知善惡法、鬼祟除愈法、止兒夜啼法、豐饒財寶法、能得子息法、夫婦和合法、摧破敵軍法。較之地婆訶羅譯本譯，前者新增 3 益(人道尊貴益、蛇嚙病癒益、念誦如意)、缺 2 益(生天不墮益、菩薩勝友益)；後者則增 5 法(止兒夜啼法、豐饒財寶法、能得子息法、夫婦和合法、摧破敵軍法)，缺 2 法(疫病除差法、降伏鬼神法)。

⁵⁷ 《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》，CBETA, T20, no. 1077, p. 186, a20-26；《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經》，CBETA, T20, no. 1076, p. 180, b14-16；《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》，CBETA, T20, no. 1075, p. 174, c25-p. 175, a3。

2. 儀軌法

准提儀軌法有二文本，分別為不空譯《七俱胝準提陀羅尼念誦儀軌》，及金剛智譯《七俱胝佛母准提陀羅尼念誦法》，均為附於二譯師所譯准提經的儀軌法。

不空本的念誦儀軌法內容，有道場法、前行、本尊供養法、息增懷誅法、及畫像法。除道場法詳述壇場的置辦，前行是行法前的準備功課，息增懷誅法，畫像法之准提菩薩形象的描繪外；儀軌法的主體為本尊供養法，劃分為十八契印之前供養、瑜伽行法（布字法、念誦法、觀心月輪思惟字母種子義）、後供養及迴向三段。

道場法中對壇場之要求繁複且嚴謹，在擇地作方壇時，需清理壇中穢物並誦咒加持，用香水、五淨物、諸藥、七寶等裝飾壇場：

道場法，應擇勝地作四肘壇，掘深三肘除去瓦礫惡土髮毛及骨灰炭蟲蟻等。以好淨土填滿築平。……取未墮地瞿摩夷，以香水和沙好土為塗，誦無能勝菩薩真言，加持二十一遍，……。塗已，復取五淨相和，五淨者瞿摩、夷汁、牛尿、酪乳、酥。以無能勝菩薩真言加持一百八遍……。若於山石上建立，或在樓閣或居船上，一切賢聖得道處，但以五淨塗拭。面向東坐，結無能勝印按地，誦真言七遍加持壇中心。又掘中心深一肘，安諸藥及七寶，復取舊土填滿平治，以右手按誦地天偈三遍，……誦地天真言曰。……然後以檀香塗九箇聖位如滿月，以新淨供具，金銀、熟銅、商佉、貝、玉、石、瓷、木等新器，盛諸飲食及好香草燈燭闍伽香水，隨力所有布列供養。⁵⁸

前行是要求修法者，在行法前需要先持誦准提咒，以滅除前世所造之罪，並依夢境所現來判定前罪是否消盡。⁵⁹亦見行者入道場前，要求發菩提心之華嚴思想：「先須澡浴，應著淨衣。」⁶⁰、「每入道場先應禮佛，懺悔隨喜勸請發願已，應自誓受菩提心

⁵⁸ CBETA, T20, no. 1076, p. 180, b19-c14。

⁵⁹ 《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經》卷 1：「若誦滿一萬遍，即於夢中見佛菩薩，即吐黑物。其人若罪尤重，誦二萬遍，即夢見諸天室寺舍，或登高山，或見上樹，或於大池中澡浴，或見騰空，或見與諸天女娛樂，或見說法，或見拔髮剃髮，或食酪飯飲白甘露，或度大海江河，或昇師子座，或見菩提樹，或乘船，或見沙門，或見居士以白衣黃衣覆頭，或見日月，或見童男童女，或上有乳菓樹，或見黑丈夫口中吐火焰，共彼鬪得勝，或見惡馬、水牛欲來抵觸，持誦者或打或叱怖走而去，或食乳粥酪飯，或見蘇摩那花，或見國王。若不見如是境界者，當知此人前世造五無間罪，應更誦滿七十萬遍，即見如上境界。應知罪滅，即成先行。」，CBETA, T20, no. 1076, p. 179, a12-25。

⁶⁰ CBETA, T20, no. 1076, p. 180, b18-19。

戒。……本尊現前，如花嚴入法界品，慈氏菩薩為善財童子說菩提心功德。」⁶¹「菩提」是古印度的梵語，譯成漢文為「覺」，是指離一切的我執、離五蘊十二處十八界、也無所謂認知能力與認知對象及認知內容之概念分別，此人法二空之覺知，在於自性本空的緣故。菩提心即是成為如佛一樣了知人空法空的心。自誓受菩提心戒，即是如過去諸佛菩薩發大菩提心一樣，我現今也發如諸佛菩薩相同的「上求佛道、下化眾生」大菩提心。

供養本尊的十八道契印，⁶²每一道契印都有相應的真言。

布字法是結布字印，觀想准提真言的九個字，從頭到腳依次佈滿行者全身，使得八大菩薩加持，行者即成佛母身、滅一切業障、身成金剛不壞體。

准提真言九字，依次觀想：

唵(om) 字安於頂以大母指觸頭上。

次想兩目童人上俱，想者(ḥa) 字復以大母指觸右左眼上。

次想禮(le) 字安於頸上用大母指觸。

次想主(co) 字當心以大母指觸。

次想禮(le) 字安左右肩以大母指觸。

次想准(ca) 字安臍上以大母指觸。

次想泥(nde) 字安右左兩髀上以小指觸。

次想娑嚩(二合)(svā) 字安右左兩髀上以小指觸。

次想賀(hā) 字安右左二足掌用小指觸。⁶³

念誦法在說明持身口意三密時，定念誦遍數為一百八或一千八。念誦後，結定印，觀心月輪思惟字母種子義。此中的瑜伽三密觀行法：手結定印（身）、口唸誦（口）、觀心月輪思惟字母種子義（意），即為《金剛頂經》中「五相成身觀」的轉識成智的修持法。⁶⁴

⁶¹ CBETA, T20, no. 1076, p. 180, c15-16。

⁶² 所說六類共十八道，是為 (1) 護身法 5 道：淨三業印、佛部三昧耶印，蓮華部三昧耶印、金剛部三昧耶印、被甲護身印，(2) 結界法 2 道：地結印、四方結印，(3) 道場法 2 道：道場觀印，大虛空藏印，(4) 勸請法 3 道：寶車輅印、請車輅印，迎請印，(5) 結護法 3 道：部主印、虛空網印、火院印，(6) 供養法 3 道：闍伽印、蓮座印、著供養印。

⁶³ CBETA, T20, no. 1076, p. 183, a25-b7。

⁶⁴ 《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》云：「修習瑜伽觀行人，當須具修三密行，證悟五相成身義也。所言三密者，一身密者，如結契印召請聖眾是也；二語密者，如密誦真言文句了了分明，無謬誤也；三意密者，

《金剛頂經》說五佛五智的「五相成身觀」中，所謂的「五相」是：(1) 通達菩提心，(2) 修菩提心，(3) 成金剛心，(4) 證金剛身，(5) 佛身圓滿。釋尊依大日如來受用身的引導次第修習此五相，使己心清淨光明、起菩提心、使菩提心如金剛般的堅固、體會金剛性、五相具備而與大日如來合為一體，成就本尊之身。依此五相次第修持，在證得金剛身時轉前五識為成所作智（不空成就如來之本質顯現），並轉第六識為妙觀察智（阿彌陀如來本質之顯現）、第七識為平等性智（寶生如來本質之顯現）、第八識為大圓鏡智（阿閼如來本質之顯現），在悟得「一切如來身就是我自身」時，與大日如來合為一體證得法界體性智。⁶⁵

很明顯的，密教的「轉識成智」依照不空《菩提心論》中所言，是藉由三密相應、意觀「心月輪」之「五相成身觀」來同步清淨八識所達成。

如何觀心月輪？經中說：「於胸臆身內，炳現圓明，如滿月皎潔光明。……於圓明中想唵字，餘八字右旋於圓明上布列，於定中須見真言字分明，既不散動得定，即與般若波羅蜜相應。」⁶⁶

思惟准提真言九字，每個梵字其各自相對應的意義：

唵  (om) 字者是三身義亦是一切法本不生義。

者  (ca) 字者一切法不生不滅義。

禮  (le) 字者一切法相無所得義。

主  (co) 字者一切法無生滅義。

禮  (le) 字者一切法無垢義。

准  (cu) 字者一切法無等覺義。

泥  (nde) 字者一切法無取捨義。

娑嚩  (svā) 字者一切法平等無言說義。

賀  (hā) 字者一切法無因義。⁶⁷

真言九字，環環相扣，每個字義都與下一個字義的生出有關，依次為：唵 （一切法本不生）→者 （不生不滅）→禮 （相無所得）→主 （無生滅）→禮 （無

如住瑜伽相應白淨月圓觀菩提心」，CBETA, T32, no. 1665, p. 574, b11-16。

⁶⁵ 平川彰著，釋大田（莊崑木）譯：《印度佛教史》（台北：城邦文化事業股份有限公司，2019年），頁 615-616。

⁶⁶ CBETA, T20, no. 1076, p. 183, c1-7。

⁶⁷ CBETA, T20, no. 1076, p. 183, c8-17。

垢)→准𑖀(無等覺)→泥𑖁(無取捨)→娑嚩(二合)𑖂(平等無言說)→賀𑖃(無因無果般若相應無所得)，以此方便入勝義諦，最後實證法界真如。也就是要行者從慧觀的面向來觀察緣起法的活動，而這萬物都遵循緣起法的真理性來說萬法，即是勝義諦。

准提佛母像為身黃白色結跏趺坐、三目十八臂。⁶⁸

金剛智本之念誦儀軌，與不空本大底相同，不同處在於：(1) 前行階段對修持者的要求更高，入道場前「先須入三摩耶灌頂道場，受持禁戒堅固不退。愛樂大乘菩薩戒行，於四威儀修四無量，發四弘願永離三途，於一切事業心不散亂，方可入此祕密法門。」⁶⁹要自誓發願受戒：「受三歸五戒，或常持八戒，或常三時念誦……懺悔自無始以來身口意罪……除一切妄想。」⁷⁰；(2) 多了「准提求願觀想法」⁷¹；(3) 供養本尊的十八道印契順序略有差異⁷²；(4) 准提佛母像亦作黃白色、三目十八臂，但手持法器，與不空譯本略有不同⁷³；但(5) 沒有不空本於禪定中觀諸菩薩的內容：「觀自身同本尊身相好具足。又於身前壇中，觀想七俱胝佛母與眷屬圍遶，了了分明對坐。」⁷⁴

⁶⁸ 《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經》卷 1：「其像面有三目，十八臂，上二手作說法相，右第二手作施無畏，第三手執劍，第四手持寶鬘，第五手掌俱緣菓，第六手持鉞斧，第七手執鉤，第八手執金剛杵，第九手持念珠。左第二手執如意寶幢，第三手持開敷紅蓮花，第四手軍持，第五手羈索，第六手持輪，第七手商佉，第八手賢瓶，第九手掌般若梵夾。」，CBETA, T20, no. 1076, p. 184, c14-21。

⁶⁹ CBETA, T20, no. 1075, p. 175, a8-12。

⁷⁰ CBETA, T20, no. 1075, p. 175, a28-b7。

⁷¹ 《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》卷 1：「說准提求願觀想法。若求無分別者，當觀無分別無記念；若求無相無色，當觀文字無文字念；若求不二法門者，應觀兩臂；若求四無量，當觀四臂；若求六通，當觀六臂；若求八聖道，當觀八臂；若求十波羅蜜圓滿十地者，應觀十臂；若求如來普遍廣地者，應觀十二臂；若求十八不共法者，應觀十八臂；若求三十二相，當觀三十二臂；若求八萬四千法門者。應觀八十四臂。」，CBETA, T20, no. 1075, p. 177, c2-11。

⁷² 金剛智譯本在儀式與結印的順序如下：淨三業印→佛部三摩耶印→蓮華部三摩耶印→金剛部三摩耶印→准提佛母根本印→辟除一切天魔惡鬼神等印→結地界橛印→結牆界印→結網印→結外火院大界印→結車輅印→結迎請聖者印→結蓮花座印→結邊迦印→結洗浴印→結塗香印→結花鬘印→結燒香印→結供養飲食印→結燈印→結布字印。不空譯本在儀式與結印順序則如下：淨三業印→佛部三摩耶印→蓮華部三摩耶印→金剛部三摩耶印→第二根本印(護身)→結地界橛印→結寶車輅印→結請車輅印→結無能勝菩薩印辟除障者→結牆界印→結上方網界印→結火院密縫印→結闍伽印→結蓮花座印→結塗香印→結花印→結燒香印→結燈印。

⁷³ 不空本之准提佛母，「上二手作說法相。右第二手作施無畏，第三手執劍，第四手持寶鬘，第五手掌俱緣菓，第六手持鉞斧，第七手執鉤，第八手執金剛杵，第九手持念珠。左第二手執如意寶幢，第三手持開敷紅蓮花，第四手軍持，第五手羈索，第六手持輪，第七手商佉，第八手賢瓶，第九手掌般若梵夾。」，CBETA, T20, no. 1076, p. 184, c14-21；金剛智本則為右第四手持數珠，右第九手持寶鬘。

⁷⁴ CBETA, T20, no. 1076, p. 183, b22-24。

3. 獨部法

善無畏文本，以《七俱胝獨部法》為主，內容有：前言，壇法，唸誦法，成驗法，廣明自在法，天得大神足，及准提別法。前言說此法「總攝二十五部大漫荼羅印」⁷⁵，「此呪及印能滅十惡五逆一切重罪，成就一切白法功德。作此法不簡在家出家，若在家人飲酒食肉有妻子不簡淨穢，但依我法無不成就。」⁷⁶壇法為取一未曾用之新淨鏡，依鏡為壇即可。唸誦法要求對鏡結印面向東方半跏正坐、誦呪一百八遍。成驗法列有成驗的數種徵候。廣明自在法說：「佛言此陀羅尼有大勢力，凡所求願無不稱遂。何況更能結印齋戒依法持誦，不轉肉身往四方淨土。」⁷⁷，所言大勢力，指：移山倒海、枯木生華、水火不能溺燒、毒藥刀兵怨病不能害、地寶湧出隨意充足、鎮宅安土、鬼神傷死即令卻活、六親和合等。天得大神足是說求仙道之法。准提別法則是敘明准提印等 7 種結印法，即：准提印、結界印、護身印、治病印、總攝印、破天魔印、請鬼神印。⁷⁸

「獨部法」，意味准提法為不同於金、胎二部的密教儀式，⁷⁹強調准提法總攝二十五部曼陀羅，⁸⁰隱含准提法為所有密教儀式的總括，其內容相較其他譯本簡潔且對行者修法要求更具彈性。

（二）三類修持方便選擇

「經部法」是採取釋迦佛的說法形式，結構及內容簡略，主要以除厄招福為目的，以持准提呪為主，未明確陀羅尼、印契、觀法的關連性。對壇場要求不多，但特別嚴明根被薄福者，若得聽聞此准提呪，即能快速證得「阿耨多羅三藐三菩提」。

「儀軌法」的修持次第完備，要求最嚴謹也最繁複。主要內容為本尊供養法（十八道印契），和瑜伽行法（布字、念誦、觀心月輪思惟字母種子義）兩部分。對壇場的要求是：依道場法、擇勝地作四肘壇、嚴飾道場。對修法者的要求則是：修習者先需清淨自身（澡浴、著淨衣），入道場時要禮佛、懺悔隨喜勸請發願、且自誓受菩提

⁷⁵ CBETA, T20, no. 1079, p. 187, a24。

⁷⁶ CBETA, T20, no. 1079, p. 187, a27-b1。

⁷⁷ CBETA, T20, no. 1079, p. 187, c17-p. 188, a1。

⁷⁸ CBETA, T20, no. 1079, p. 188, a10-b1

⁷⁹ 謝世維：〈漢傳准提佛母經典之嬗變：以《顯密圓通成佛心要集》之「密教心要」為核心〉，《新世紀宗教研究》第二期（2016年12月），頁94。

⁸⁰ 《顯密圓通成佛心要集》卷1：「一藏經中，神呪不出二十五部。一佛部，調諸佛呪。二蓮華部，調諸菩薩呪。三金剛部，調諸金剛神呪。四寶部，調諸天呪。五羯磨部，調諸鬼神呪。此五部，每部復各有五，即成二十五部，今准提總攝二十五部。故准提經云。獨部別行總攝二十五部。」，CBETA, T46, no. 1955, p. 998, c11-17。

心戒外，最重要的是要持戒、要樂行大乘菩薩戒、於四威儀修四無量、要發四弘願永離三途、並於一切事業心不散亂。還有，息增懷誅法、及配合觀想而提供的准提佛母畫像法。

「獨部法」的獨部別行修持法則不同於前二者，總攝二十五部大漫荼羅印，不簡在家出家，不簡淨穢。依鏡為壇即得成就。有類同「儀軌法」之驗成、功德成就、滿足世間法之所求的廣明自在法、及天得大神足之求仙法等；也有「儀軌法」所要求的念誦法、道場法，但較簡要。

從儀式內容、壇場繁複簡易、到修法條件要求的寬鬆等等，均提供有志修法者得以因應不同需求、不同環境，而做調整與選擇。(1)「經部法」，修持簡易，單純持咒即可求取世出世間的功德利益，壇場置備簡易，方便為生活繁忙的眾生，隨力修持。

(2)「儀軌法」，壇場置辦有一嚴謹規範的繁複儀式，對修持者亦有基本要求。修持時，要身口意三密、依制式修法儀軌行持，融攝般若空性及華嚴思想，以自證清淨心、證無上正等菩提為修法目的。所針對信眾是對密法信受瞭解，有一定程度的經濟基礎，欲求無上菩提的修持者。(3)「獨部法」，主要訴求對象為對佛法感興趣的一般普羅大眾，因而修法要求與條件相對寬鬆並有開許。「以淨鏡未曾用者」為壇即可，「不簡在家出家，若在家人飲酒食肉有妻子不簡淨穢。」，「總攝二十五部大漫荼羅印，持呪及印能滅十惡五逆一切重罪，成就一切白法功德。」

唐武宗（840-846）時的會昌法難，將開元三大士所建立獨立、系統化，以金胎兩部為主軸的純正密教，摧毀殆盡。在純正密法趨於衰亡之際，准提法脈仍能綿延不絕，想是與准提「經部法」簡單持咒，及「獨部法」化繁為簡的修持行法之深入民間有莫大的關係。

三、宋代准提經典的傳譯

宋代與准提法有關的經典主要有二，均為法賢（天息災，？- 1000，雍熙四年(987)奉詔改名法賢）所譯。

（一）宋代文本

法賢傳譯之二准提法經典，為《持名藏瑜伽大教尊那菩薩大明成就儀軌經》（以下略稱《尊那菩薩成就儀軌經》）及《瑜伽大教王經》。前者為記載准提儀軌的經典；後者是世尊入「大智變化瑜伽大教王三摩地」後所宣講，准提法則列屬經典當中的一

種觀修法門，是經中所作曼荼羅息災法的運用。⁸¹

《尊那菩薩成就儀軌經》有六分，除大明成就第一分講持咒功用外，其餘五分（觀智成就分、造幀像分、尊那菩薩大明成就儀軌做曼荼羅法分、護摩法分、尊那菩薩持誦法分）皆與唐代譯本有顯著不同，所誦咒語種類眾多且併修觀想更是繁複。如〈觀智成就分〉等同於唐代不空及金剛智文本的「布字法」，是觀想真言九字布於全身九處，但是布字時除了增加結手印的步驟，然後觀想真言字轉為佛身、輪王、或菩薩的觀行。⁸² 造幀像分是寫尊那菩薩畫像法。此文本的尊那菩薩形象與唐代不空本大致相符，皆為三目十八臂，不同處在於右第四手及右第九手的手持物不同。⁸³但是，準備畫布的過程就極為繁複且畫像佈局複雜，除尊那菩薩、還有白佛頂世尊、龍王等諸佛菩薩。曼荼羅法分與護摩法分，分別說明如何製作尊那菩薩曼荼羅、及息增懷誅相關的護摩方法。持誦法步驟相當複雜，需在持誦前先受三昧然後結曼荼羅，持誦是在每日平旦時先誦大力明王大明、淨大明、甘露軍荼利大明、心大明等，然後再結種種印並配合相應咒語。

《瑜伽大教王經》是世尊入「大智變化瑜伽大教王三摩地」後所宣講，並說依此經所製作的「大智光明藏金剛能成曼荼羅」是一切曼荼羅中「最上最尊」。此曼荼羅由3重41尊構成，中心作八輻輪安置大日如來，准提菩薩位於第二重的東北隅。⁸⁴密教行者在此曼荼羅中受灌頂後，可入此曼荼羅覆帛投華選擇諸尊中相應者為主尊。若投華拋中准提菩薩，則可從阿闍梨修習名為「無邊勝大智尊那大力金剛最勝三摩地」的准提觀法。此准提觀法的效益為：「入三摩地，剎那之間能除一切罪；若常觀想持真言，不久能證大菩提。」其觀修次第為：「阿闍梨觀想  (cuṃ) 尊字變成大智，大智化成尊那菩薩，七俱胝如來三身。讚說此菩薩真言成九字，亦成九分法成九大菩薩。身如秋月色眾寶裝嚴。諸相圓滿能度一切賢聖。此菩薩二十六臂三面，面各三目。正

⁸¹ 《佛說瑜伽大教王經》〈相應方便成就品 8〉：「此瑜伽大教王經所作曼荼羅，隨於本尊名號連金剛出生稱曼荼羅名。然後作息災增益敬愛降伏等法。……若作息災法。當依佛眼菩薩尊那菩薩。」，CBETA, T18, no. 890, p. 578, b11-15。

⁸² 「唵」字結三昧印於「頂上」，轉為一切如來；「左」字用佛眼印「兩目」，轉變成輪王；「隸」字用結螺印於「頸項」，轉變成大忿怒不動尊明王；「卒」字於「心上」變成佛身作說法印；「隸」字用莎悉帝迦印於「兩臂」，一臂上變成不空羂索菩薩、面有三目，一臂上變成觀自在菩薩，身作黃色；「尊」字用尊那本印於「臍輪」變成本尊尊那菩薩；「禰」字用吉祥印於「兩股」，變成佛及菩薩；「莎」字用螺印劍印於「兩膺」，左膺上變成唵囉賀觀禰、右膺上變成惹致爾；「賀」字用蓮華印於「兩足」，變成瞿日囉曩契明王。見《佛說持明藏瑜伽大教尊那菩薩大明成就儀軌經》，CBETA, T20, no. 1169, p. 678, b21-c11。

⁸³ 手持物的比較：不空本，右第四手、第九手分別持寶鬘、念珠；法賢本則為寶鐸、數珠。

⁸⁴ 《佛說瑜伽大教王經》〈曼荼羅品 2〉：「中心作八輻輪安置遍照如來，……東北隅安尊那菩薩。」，CBETA, T18, no. 890, p. 561, b17-26。

面善相微笑；右面大青色作忿怒相，利牙如初月舌如閃電；左面黃色齜唇。此菩薩或坐或立如戲舞勢，……如是尊那菩薩具大神通力。」⁸⁵

《瑜伽大教王經》中並未對「真言成九字，成九分法，成九大菩薩」之觀法作解說，但若參照《尊那菩薩成就儀軌經》可得知，經中所稱「九分法」即為〈觀智成就分〉中的布字法，也是准提咒真言九字無量義的具象表現，同時是般若空義的延伸。經中准提尊者形象為：「二十六臂三面，面各三目。正面善相微笑，右青面利牙月舌忿怒相，左黃面咬唇相。或坐或立如戲舞勢。」郭佑孟對此准提本尊形象的解釋為：

三面各有三目，正面善相微笑；左右面黃色咬唇及青色利牙捲舌忿怒相，是暗喻看如來不動本際隨緣設教、說默一如的教學藝術，融自性輪、正法輪、教令輪三身而現為一尊。以雙跏趺坐姿代表三摩地禪智一如之相，定慧等持且二諦圓融；以立姿象徵法力的無上尊貴，顯示即感即應的慈心悲願；以戰舞勢來詮釋諸佛恒以歡喜心教化眾生，終不為頑強難化所屈，以外表顫動而不穩定的舞姿安住於清淨蓮華即般若智光當中。諸手持物乃在說明化用的多元。⁸⁶

（二）文本特色

宋代准提文本有別於唐代，主要體現在以下數點：

1. 本尊名號

准提尊者於唐本稱之「准提佛母」，宋本則為「尊那菩薩」。「准提」和「尊那」應是音譯的差異，但前者是位於胎藏曼荼羅第一重上方遍知院的佛母尊，有「般若一切智」的意涵；後者則是位於依《大教王經》所製作曼荼羅中的第二重東北隅，是從佛的大悲願力為濟度眾生而示現的菩薩相，主要以救度六道中之「人道」為主。

2. 本尊尊相

本尊有「三目十八臂」及「多面多目多姿態」（二十六臂三面，面各三目。正面善相微笑，右面大青色忿怒相，左面黃色咬唇。）二種尊相。前者為《尊那菩薩成就儀軌經》中的尊相；後者是《瑜伽大教王經》中息災儀軌法的主尊。

⁸⁵ CBETA, T18, no. 890, p. 565, a15-b6。

⁸⁶ 郭祐孟：〈印度佛教密宗的漢化－以唐、宋時期准提法為中心的探索〉，《密教的思想與密法》（北京：中國社會科學出版社，2012年），頁281。

3. 本尊生起

唐密（不空本及金剛智本）中，係觀想虛空中准提佛母自色界頂阿迦尼吒天坐蓮華座而來；《尊那菩薩成就儀軌經·觀智成就分》中，亦說尊那菩薩是於色究竟天下降來入曼拏羅中。《大教王經》中，尊那菩薩是由觀想  (cuṃ) 尊字，變成大智，再由大智變化而成七俱胝如來三身。

4. 法流不同

准提法的傳世，宋本是世尊大遍照金剛如來在淨光天應金剛手菩薩之請所說，與世尊在人間舍衛國祇樹給孤獨園不請自說的唐本法流不盡相同，是歸屬於具繁複觀行儀軌的無上瑜伽部。

北宋初期，印度密教正盛，故流入中國之梵本，以密教典籍為主，尤以無上瑜伽為大宗。相對而言，中國歷來對密法的宏揚並不重視，又逢禁止密教政策，所譯密教經典，沒有如藏區般，造成廣泛流行。所以天息災所譯准提法也沒有得到相當的發展。



第二節 准提典籍的編撰

唐宋之後，《大正藏》中記載與准提法相關之典籍，主要有遼道殿所撰的《成佛心要》，及明清時期的諸多新編准提典籍。

一、遼代《成佛心要》

在本節將重點論述：道殿所處遼代佛教環境、《成佛心要》之編成、《成佛心要》內容、及經典特色。

(一) 遼代佛教學風

契丹於 928 年建朝大遼後，自太宗（927-947）崇佛開始，到興宗（1031-1055）、道宗（1055-1101）、天祚朝（1101-1125）達佞佛的高峰⁸⁷。期間最具體的兩大成就，呈現在雕印《遼藏》和續刻的房山石經。遼朝佛學宗派眾多，佛學研究發達，其中以密教和華嚴為主流，也有弘揚淨土、唯識、律，和禪的記載。

遼代的華嚴學主要呈現在對唐代祖師清涼澄觀的《華嚴經》疏、鈔的詮釋上，有別於宋代華嚴闡釋關注賢首法藏華嚴教典的思想內容。⁸⁸被譽為遼代華嚴學僧第一人號「圓通悟理」的鮮演（1040-1112），所著述《大方廣佛華嚴經談玄決擇》6 卷，（以下略稱《華嚴經談玄決擇》）是現存最重要的遼代華嚴學著作之一，具體呈現遼代華嚴學的特色。其主要表現在對「真心」、「法界」等核心概念的闡釋以及融會佛教諸宗派的思想。

華嚴宗的唯心思想淵源於《華嚴經》中「畫師之喻」、「三界唯心」等佛陀開示法語。澄觀引用《起信論》「一心二門」思想，將這裡的「心」解釋為「真心」，並提出「一切諸法真心所現」，即是具有佛性思想意義的「如來藏自性清淨心」。⁸⁹鮮演在澄觀思想的基礎上，還吸收了宗密闡發「真心」的學說，引用了宗密《中華傳心地禪門師資承襲圖》中以摩尼珠代表隨緣而不變的本體真心的比喻，表現出對宗密觀點的贊

⁸⁷ 陳永革：〈論遼代佛教的華嚴思想〉《西夏研究》（2013 年 3 月），頁 3。

⁸⁸ 自晉水淨源（1011—1088 年）之後，宋代華嚴闡釋之所以轉向圍繞賢首法藏的《華嚴五教章》闡釋性關注，其主要目的乃是出於通過確立華嚴祖統世系，而達到與當時更為強盛的天台教學齊頭並進。但在北方地區，則由於天台宗教勢並未取得類似江南地區的優勢地位，因此使北方佛教界的華嚴闡釋更具開放性，不同於江南華嚴教面對外部壓力卻特別強調華嚴教義的內在一致，反倒局限了宋代華嚴的社會影響力。陳永革：〈論遼代佛教的華嚴思想〉《西夏研究》（2013 年 3 月），頁 3。

⁸⁹ 《大方廣佛華嚴經疏》〈菩薩問明品 10〉：「是如來藏也，又心即性故，是自性清淨心也」，CBETA, T35, no. 1735, p. 602, a11-12。

同。⁹⁰顯示在「真心」的議題上，鮮演更傾向於宗密的「唯心緣起」解釋，即將「真心」作為包含一切萬象及佛性真如的解脫本體。

澄觀建立的「四法界」理論，主要是從現象界與真理界的二元角度，分析諸法與世界為事法界、理法界、理事無礙法界、和事事無礙法界。而鮮演則更注重從「無障礙法界」的角度理解四法界及諸法世界，他認為「無障礙法界」是華嚴宗有別於其他宗派的核心概念，稱「今我華嚴正以無障礙法界為宗」。⁹¹無障礙法界並非鮮演新說，法藏在其《華嚴經探玄記》中提出的五法界中就有「無障礙法界」，並以「圓融無礙」的角度定義之。⁹²宗密在《禪源諸詮集都序》中，另從「一心」的角度對「無障礙法界」做詮釋。⁹³鮮演受宗密的影響，在解釋「唯是一心故名真如」時便提出：一心攝四法界，四法界歸於一心。⁹⁴

遼代華嚴學闡釋的另一個特點，是攝取華嚴圓教義理來闡釋密教經典及關注華嚴與密教的結合，其代表學僧為覺苑與道殷。

覺苑（1034 - ?），號稱「總秘大師」，與鮮演一同處於遼代道宗年代，著有《大日經義釋演密鈔》（全稱《大毗盧遮那成佛神變加持經義釋演密鈔》，簡稱《演密鈔》）。⁹⁵顯密圓通，是覺苑闡釋《大日經》的基本立場。覺苑在繼承一行學說的同時，亦融攝華嚴思想在判教上，提出顯密五教說⁹⁶。覺苑的觀點，圓教可以分為兩種，即顯圓和密圓。《華嚴經》中帝網重重、主伴具足、一相即相人、一位即一切位、一切位即一位等法界緣起境界，與《大日經》並無不同，所以與《華嚴經》同屬圓教。

⁹⁰ 鮮演在引文末評價說：「此約圓宗，隨事相而終行布，據心性而本末圓融。頓圓之義旨雖殊，法喻之義趣罔別，以頓成圓妙之至矣。學者存心非不曉乎。」《華嚴經談玄抉擇》，CBETA, X08, no. 235, p. 79, a9-11 // Z 1:11, p. 497, a1-3 // R11, p. 993, a1-3。

⁹¹ 《華嚴經談玄抉擇》，CBETA, X08, no. 235, p. 6, c22-23 // Z 1:11, p. 424, d14-15 // R11, p. 848, b14-15。

⁹² 《華嚴經探玄記》〈入法界品 34〉：「無障礙法界者亦有二門。一普攝門，謂於上四門隨一即攝餘一切故，是故善財或觀山海，或見堂宇，皆名入法界。二圓融門，謂以理融事故全事無分齊。」，CBETA, T35, no. 1733, p. 441, a1-4。

⁹³ 《禪源諸詮集都序》：「諸法是全一心之證法，一心是全諸法之一心，性相圓融一多自在，故諸佛與眾生交徹，淨土與穢土融通。法法皆彼此互收，塵塵悉包含世界，相入相即無礙鎔融，具十玄門重重無盡，名為無障礙法界。」，CBETA, T48, no. 2015, p. 407, c7-12。

⁹⁴ 《華嚴經談玄抉擇》：「言唯是一心故名真如者，結歸能入門也，言亦通四法界皆不可說故等者。問頓教分齊，但彰理法界。何故此雲四法界也，亦違上文雲，但諸經中一向辨真性處，即屬頓教也，答有二解，一云正辨理法界，餘三法界，因便言之；二云攝四法界，咸歸一理故。」，CBETA, X08, no. 235, p. 68, c19-24 // Z 1:11, p. 486, d8-13 // R11, p. 972, b8-13。

⁹⁵ 《大日經》（亦稱《大毗盧遮那成佛神變加持經》）為唐代密教的根本經典之一。唐代密教大師僧一行，嘗撰《大日經義釋》，成為疏釋《大日經》首作。覺苑《演密鈔》正是一行《義釋》的鈔解之作。

⁹⁶ 「五教」是指：小乘教、始教（又稱分教）、終教（亦名實教）、頓教、圓教。

覺苑的代表著作為《大日經義釋演密鈔》10卷。

道殿則以《成佛心要》2卷，著稱於後世，且影響深遠。

(二)《成佛心要》之編成

《大正藏》收錄有五臺山金河寺僧人道殿所撰的《成佛心要》。關於此書的作者及年代，藍吉富曾就此多方考察。最後在「道 [厄+爿]」、「道 [辰+爿]」、「道殿」等不同名稱中，推測作者的法號可能是「道 [辰+爿]」，「道殿」屬錯寫，而[厄+爿]應該是[辰+爿]的草書並為後人在刻書時誤值所導致。至於作者所屬的年代，則由《成佛心要》卷下末跋語之「天佑皇帝」及卷首陳覺序文中的官銜「宣政殿學士」，合併《遼史》(卷二二)〈道宗本紀〉之比對，此書的撰寫是在遼道宗時期(1056-1101)。⁹⁷

《成佛心要》的結構，區分為前言、正文、及附錄三大項。前言在說道殿撰寫此書的緣起；正文分為四部份：顯教心要、密教心要、顯密雙辯、及慶遇述懷；附錄的「供佛利生儀」則有總法別法之分。

道殿所處的遼代，佛教內部時有顯密之間各執一端的相互攻擊現象，⁹⁸而調和二者的是非衝突，建立一個顯密融合的教說是道殿《成佛心要》成書的主要目的，也是「顯密圓通」的重要意義所在。道殿在〈序文〉中明確表達：

法無是非之言，人析修證之路。暨經年遠，誤見彌多；或習顯教，輕誣密部之宗；或專密言，昧黷顯教之趣；或攻名相，鮮知入道之門；或學字聲，罕識持明之軌。遂使甚深觀行，變作名言，祕密神宗，翻成音韻。今迺不揆瑣才，雙依顯密二宗，略宗成佛心要。⁹⁹

由文中可知，當時的密宗與探討義理的顯教諸宗都存在教條化的嚴重傾向。在顯密交相攻的對立情況下，道殿延續鮮演教禪合一及覺苑試圖融通顯密的教學，援用華嚴學之「真心」、「法界」概念來「融通顯密二教」，此種詮說具體呈現在《成佛心要》中有關顯密的判教與觀行上。

⁹⁷ 藍吉富：〈顯密圓通成佛心要集與准提信仰（一）〉《弘善佛教》，<https://m.liaotuo.com/chanzong/wujia/35342.html>，2021年2月25日讀取。

⁹⁸ 《成佛心要》中，陳覺的〈前序〉提及「習顯教者。且以空有禪律而自違。不盡究竟之圓理。學密部者。但以壇印字聲而為法。未知祕奧之神宗。遂使顯教密教。矛盾而相攻。」(CBETA, T46, no. 1955, p. 989, b11-14)。性嘉《後序》也說「去聖時邈群生見差。或密顯偏修。或有空別立。或學聲字迷神呪之本宗。或滯名言味佛經之正意。雖有觀心照性。然多背正趨邪。各計斷常競封人法。弘性弘相。商參互起於多端。宗立宗禪。水火交騰於異義。遂使滔滔性海罕挹波瀾。燦燦義天難窺光彩。」，CBETA, T46, no. 1955, p. 1006, b15-21。

⁹⁹ CBETA, T46, no. 1955, p. 989, c16-22。

(三)《成佛心要》內容

《成佛心要》內容，為正文所述之顯教心要、密教心要、顯密雙辯、及慶遇述懷，加上附錄的「供佛利生儀」。

1. 顯教心要

道殿在《成佛心要》中首先依據賢首清涼的判教，於顯教諸經中獨尊《華嚴經》為不思議乘圓教，提出「初悟毘盧法界，後修普賢行海。」的修行次第。

(1) 獨尊《華嚴經》為不思議乘圓教

道殿依循華嚴判教系統，將如來一代時教判分小、始、終、頓、圓五種，但是獨尊《華嚴經》為不思議乘圓教，而將《法華經》列屬一乘終教，很明顯是受鮮演對澄觀思想承繼所做判教觀的影響。在《華嚴經談玄決擇》中，鮮演認為「圓宗祕鍵、性海玄關」就在《華嚴經·如來出現品》中所言「如來成正覺時，於其身中普見一切眾生成正覺，乃至普見一切眾生入涅槃，皆同一性，所謂無性。」這對道殿判定《華嚴經》為不思議乘圓教應該起關鍵性影響作用。¹⁰⁰此外，在對天台「性惡」思想之「如來亦不斷性惡」進行華嚴小、始、終、頓、圓的五教判析時，鮮演援引澄觀之「彼據以理，從事即無；此據攝事，從理不斷」來支持其「雖通五教，正取能同終教事理無礙」的結論，把天台性惡論定位於華嚴終教事理無礙。所謂如來不斷性惡，因為事理皆歸心性。若斷性惡，則斷心性。心性既斷，即斷佛性，不可成佛。因此，如來不斷性惡，猶如闡提不斷性善，是同一道理。¹⁰¹

(2) 重視「真心」思想

道殿在論述圓教「初悟毘盧法界，後修普賢行海。」的修行次第時，是從性悟與行修的基本觀念來闡釋華嚴因果與理事圓融無盡的法界觀，並以「真心」的概念來做界說：

今依圓教修行，略分為二，初悟毗盧法界，後修普賢行海。且初悟毗盧法界者。謂《華嚴經》所說一真無障礙法界，或名一心。於中本具三世間、四法界。一切染淨諸法，未有一法出此法界，此是一切凡夫聖人根本之真心也，(亦是根本之真身)。泛言真心而有二種：一同教真心，二

¹⁰⁰ 郭祐孟：〈印度佛教密宗的漢化-以唐、宋時期准提法為中心的探索〉，《密教的思想與密法》(北京：中國社會科學出版社，2012年)，頁282。

¹⁰¹ 陳永革：〈論遼代佛教的華嚴思想〉《西夏研究》(2013年3月)，頁6。

別教真心。於同教中復有二種：一終教真心，二頓教真心。……二別教一心者，謂一真無障礙大法界心。含三世間，具四法界，全此全彼，而無障礙。即知包羅法界圓裏十方，全是一真大法界心。於此一真大法界內，所有若凡、若聖、若理、若事，隨舉一法亦皆全是大法界心。¹⁰²

《成佛心要》中，道殿以一真無障礙法界，亦即一心法界或真心法界作毗盧法界的異名，而此毗盧法界即為華嚴性悟之對象。於華嚴同教與別教的分判觀念，提出毗盧法界之真心可以據此分判為同教真心與別教真心。其中，同教真心又可進一步分別為終教真心和頓教真心。所謂終教真心，如《楞嚴經》「虛空生汝心」的「自家真心」，或者「空生大覺中」的「大覺真心」，以及「菩提妙明真心」。頓教真心，就似「絕待一心，彌滿清淨中不容他，一切妄相本來是無，絕待真心本來清淨」。其經論表述，則如《起信論》所說的「真如心」，及《圓覺經》所說的「空華之知」。當然，最突出的是禪宗「以心傳心」之清淨自性心。至於別教一心，「謂一真無障礙大法界心，含三世間，具四法界，全此全彼而無障礙，即知包羅法界圓裏十方，全是一真大法界心」。亦即清涼在《華嚴十地品疏》所說的「帝網無盡一心。」¹⁰³

(3) 提出「五法界觀」

在闡明瞭悟達毗盧法界真心的重要性後，道殿接著轉入「修普賢行海」的修行次第並強調實踐的重要。《成佛心要》中，提出結合澄觀「四法界觀」及宗密「無障礙法界即一心」的「五法界觀」及與之對應的「五法界」：

今就觀行略示五門：一諸法如夢幻觀，二真如絕相觀，三事理無礙觀，四帝網無盡觀，五無障礙法界觀。且初諸法如夢幻觀者，即當事法界觀……；二真如絕相觀者即，當理法界觀……；三事理無礙觀者，即當事理無礙法界觀。謂常觀一切染淨事法，生無性全是真理，真理全是一切染淨事法。……四帝網無盡觀者，即當事事無礙法界觀。於中略示五門：一禮敬門，二供養門，三懺悔門，四發願門，五持誦門。……五無障礙法界觀者，即當四法界所依總法界觀。謂常觀想一切染淨諸法，舉體全是無障礙法界之心。此能觀智，亦想全是法界之心。……今此無障礙法界中，本具三世間四法界一切染淨諸法，未有一法出此法界，而此

¹⁰² CBETA, T46, no. 1955, p. 990, a24-c25。

¹⁰³ CBETA, T46, no. 1955, p. 990, b3-p. 991, a2。

法界全此全彼互無障礙。則知根根塵塵全是無障礙法界。¹⁰⁴

「修普賢行海」的次第內容包括五種觀門，即諸法如夢幻觀、真如絕相觀、事理無礙觀、帝網無盡觀、和無障礙法界觀，並分別對應於事法界、理法界、事理無礙法界、事事無礙法界，並以第五「無障礙法界觀」作為法界統觀的整體把握。換句話說，就是將四法界觀統歸于「一心」，將「法界之心」作為萬法生滅及出世解脫的根源所在。

2. 密教心要

〈密教心要〉內容主要在說，密圓的判教及提出新編的准提觀行法。

道殿開宗明義便依《神變疏鈔》及《曼荼羅疏鈔》判定陀羅尼教是密圓。形容顯圓的修持次第之「先悟毘盧法界，後修普賢行海」，好比藥方中的兩味單方，需要分別炮炙後一起服用，才能除病身安。然則，密圓神咒只要誦持，自然「得離生死，成就十身無礙佛果」¹⁰⁵。就如同病人服用一味複方，雖然不知道當中成分是「毘盧法界，普賢行海」，也具有除病身安的相同療效。

文中並引用首楞嚴經、賢首《般若疏》、遠公《涅槃疏》、智者《摩訶止觀》之言來支持上述論點，依次如下：「神咒是諸佛密印，佛佛相傳不通他解」，「咒是諸佛祕密之法，非因位所解，但當誦持不須強釋」，「真言未必專是天竺人語，翻譯者不解是以不翻」，「上聖方能顯密兩說，凡人但能宣傳顯教，不能宣傳密教也」。¹⁰⁶

(1) 「密圓」判教

《神變疏鈔》即是覺苑的《大日經義釋演密鈔》。在《神變疏鈔》中，覺苑從華嚴五教的觀點系統性地論述密教為圓教，並判圓教有顯圓與密圓之分。

在《神變疏鈔》中，覺苑首先引用溫古序之「此《毗盧遮那經》，迺祕藏圓宗，深入實相，為眾教之源爾。…此中具明三乘學處及最上乘持明行法，欲令學者知世間相性自無生故，因寄有為，廣示無相，一一推覈，目盡法界緣起耳。當知無量事蹟，所有文言，結會指歸，無非祕密之藏者也。」，並以前句做為華嚴宗判教觀對《大日經》的判釋，以後句做為華嚴宗法界緣起說對《大日經》思想的解釋。並在「文前聊簡」判如來所說一大時教，分成經、律、論三藏，將密教劃歸經藏之一的「陀羅尼門

¹⁰⁴ CBETA, T46, no. 1955, p. 991, b5-p. 993, b10。

¹⁰⁵ CBETA, T46, no. 1955, p. 993, c14。

¹⁰⁶ CBETA, T46, no. 1955, p. 993, c16-24。

藏」。又援用一行述記，指出顯密在法界體性上是無二的，而顯密兩種秘密的主要差別，在於密教的秘密是指身語意三密的修法。覺苑以華嚴澄觀五教觀為依據，判釋《大日經》為圓教，是因為該經「語其廣包，具無量乘，論其深勝，直歸一乘，同《華嚴》故。」；而說《大日經》為秘密不思議法界緣起圓教，其思想重點所在是三密觀行，特別是字輪觀行。《演密鈔》說：「以一字攝一切字，一切字全是一字，初後相攝，橫豎該羅。一切法門，不離一字，即同《華嚴》四十二字。初一阿字，具漫荼等，亦是四十二位，舉一全收。」¹⁰⁷

〈密教心要〉中，道殿雖援引《神變疏鈔》之「密圓」說及華嚴之「五判教」，為諸經中的密咒作判教劃分：

例如五教下亦各有密咒也。如諸阿含經中咒，即是小教。諸般若經中咒，即是始教。金光明經中咒，即是終教。楞伽經中咒，即是頓教。大乘莊嚴寶王經中，六字大明准提神咒，即是圓教。¹⁰⁸

但也強調，若以華嚴之「以義判教；一切經中真言，皆是圓教」。¹⁰⁹之所以作「諸經密咒五教判」的用意，在於因應五教根器之差異，分別提供相應的五教真言，以利益所有上中下根器之人；然而一切陀羅尼仍是屬不思議圓教。

(2) 密教修行

道殿在〈密教心要〉中提出的密教修行，有兩部分：持誦儀軌及驗成行相。

持誦儀軌（參見表二-1），是含有五種真言在內的三密觀行法。儀軌步驟為：每日依法持誦（1）淨法界真言二十一遍，（2）護身真言二十一遍，（3）六字大明真言一百八遍，（4）准提咒與一字大輪咒。持誦方法，有：瑜伽持、出入息持、金剛持、微聲持、高聲持。依持誦真言次數來說，可區分無數持誦與有數持誦。若有特別所求，依前述儀軌持誦畢，可再進行息災、增益、敬愛、降伏、出世間五法。原則上，以鏡為壇，如環境不允許狀況下，以觀想自己面前像有一面鏡子來進行持誦也可以；若再不行，只專注持咒也是可以的，在應用上極具靈活彈性。¹¹⁰

驗成行相，即成就時出現的種種顯現。而成就有上品、中品、下品之得。每品又

¹⁰⁷ 黃英傑：〈覺苑的華嚴密教判教觀析探〉，《2013 華嚴專宗國際學術研討會論文集》，頁 291-316

¹⁰⁸ CBETA, T46, no. 1955, p. 1004, a2-6

¹⁰⁹ CBETA, T46, no. 1955, p. 1004, a14

¹¹⁰ CBETA, T46, no. 1955, p. 994, a13- p. 998, a25。

可再分三品總計九品成就。¹¹¹

表二-1：道殿〈密教心要〉之持誦儀軌

淨法界真言 (21遍)	口	觀想已，誦唵嚩(或只單持嚩字亦得或名嚩字)
	身	金剛正坐，手結大三昧印，澄定身心；左手結金剛拳印，右手持數珠
	意	想自身頂上有一梵書La(ram) 嚩字。此字遍有光明。猶如明珠或如滿月(或想自身頂上(ram) 嚩字。變作三角火輪。從頂至足燒盡自身。遍周法界唯見清淨)
護身真言 (21遍)	口	唵齒嚩(廣如文殊根本一字呪經說。上二呪各持一百八遍亦得)
	身	同淨法界真言
	意	無
印五處	口誦吽字真言而印五處。先印額上次印左肩次印右肩次印心上後印喉上。印竟頂上散之。 持課後印五處亦得	
六字大明真言 (108遍)	口	(om)唵(ma)麼(ni) 拏(pa)鉢(dme) 訥銘(二合)(h ū m) 吽 (此六字大明。與准提真言次第相須也)
	身	同淨法界真言
	意	誦六字明竟；有七十七俱胝佛現前，同聲說准提咒
准提陀羅尼真言與一字大輪呪	口	歸敬詞： (na) 南(mo) 無(sa) 颯(pta) 哆(n ā m) 喃(sa) 三(mya) 藐(ksam) 三(bu) 菩(ddh ā) 馱(ku) 俱(t ī) 胝(n ā m) 喃(ta) 怛(dya) 儂也(二合)卡(th ā) 他 正咒： (om) 唵(ca) 折(le) 隸(cu) 主(le) 隸(cum) 准(de) 提(sv ā) 娑婆(二合)(h ā) 訶(bhr ū m) 一字大輪呪：部林(二合) (若欲語話時。於舌上想一梵書(ram) 嚩字。縱語話不成間斷)
	身	鏡壇前，結准提印當於心上，以准提真言與一字大輪呪，一處同誦一百八遍竟。於頂上散其手印。 (若不能結得准提印者，但以左手作金剛拳印，右手持珠誦之。)
	意	或想自身頂上有一梵書(ram) 嚩字猶如明珠。或想真言梵字。或緣持誦之聲或想准提菩薩。或想菩薩手中所執杵瓶華果等物。

3. 顯密雙辯

〈顯密雙辯〉是《成佛心要》的核心所在。主要內容在講顯密圓通之事，亦即調和顯密，並說顯密兼修為最上。

首先，說上上根之人，必然是顯密雙修。所謂心造法界帝網等觀、口誦准提真言、六字真言等咒，就如同《華嚴經》中所說，若想頓入一乘、修習毗盧遮那法身觀的人，應先發起普賢之行願，再以三密加持身心之修證，如此則能悟入文殊師利大智慧海，因此說上根須要顯密雙修。對中下根人，則是隨心所樂，于顯、于密，擇修一門即可。又說密圓神咒是諸佛之頂，菩薩之心。功能廣大，利樂無邊。具體修行上可以分為兩種：一是修行較久的人可以顯密齊運；二是剛開始修行的人可以先作顯教的普賢觀，

¹¹¹ CBETA, T46, no. 1955, p. 998, a25-c28。

再用三密加持或者是先用三密加持，再作普賢觀亦可。¹¹²

之後，提到了持咒的功德。說持准提咒的十種功德，即：一、護持國王安樂人民門；二、能滅罪障遠離鬼神門；三、除身心病增長福慧門；四、凡所求事皆不思議門；五、利樂有情救脫幽靈門；六、是諸佛母教行本源門；七、四眾易修金剛守護門；八、令凡同佛如來歸命門；九、具自他力現成菩提門；十、諸佛如來尚乃求學門。¹¹³

最後，則以問答方式來說明密圓之殊勝。重點在強調「諸經密咒五教判」的用意，在於因應五教根器之差異，分別提供相應的五教真言，以利益所有上中下根器之人；然而一切陀羅尼仍是屬不思議圓教。¹¹⁴

4.〈慶遇述懷〉及〈供佛利生儀〉

〈慶遇述懷〉是對以上三個部分的總結。顯教中推崇華嚴，稱其是諸佛之髓、菩薩之心、包含三藏、總含五教。密教中雖然五部不同，但准提咒最是靈驗殊勝、是諸佛之母、是菩薩之命、包含三密、總含五部。《華嚴經》與准提咒在末法時代興起，就像病人遇到靈丹妙藥，應當好好修習。¹¹⁵

〈供佛利生儀〉是全書的附錄，也是「上供三寶」的儀軌。儀軌中包含普禮真言、淨法界真言、變食真言、出生供養真言、甘露咒等多種真言。但是文末也明言「上來供佛利生諸真言等，若不能都各誦持書寫得，皆用准提真言亦得。」¹¹⁶可見他對准提咒的重視。

（四）《成佛心要》之特色

《成佛心要》將准提法密教儀軌同華嚴顯教思想相結合，強調顯密雙修的重要性，並將其修持方法體系化、簡約化之後，成為漢地中唯一本土、系統化的密法。道殿的思想有其適應眾生之處，將唐密准提法融會貫通，特別將獨部法中的特色發揮無餘，也提出一種簡單的修持方式。可說是將准提法依照漢人好簡之個性作一整理，並且提出一個准提法門的次第行法。

《成佛心要》中，道殿首先提出「先悟毗盧法界，後修普賢行海」的修行次第，

¹¹² CBETA, T46, no. 1955, p. 999, a9-24。

¹¹³ CBETA, T46, no. 1955, p. 999, b3-9。

¹¹⁴ CBETA, T46, no. 1955, p. 1003, c23-p. 1004, b3。

¹¹⁵ CBETA, T46, no. 1955, p. 1004, b5-14。

¹¹⁶ CBETA, T46, no. 1955, p. 1004, b29-p. 1006, a28。

援引顯宗理論以入准提法門，以補以往法本重行持少理論之偏。為了強調顯密雙修的必要性，他把佛教修行者分為上、中、下三種根器「若雙依顯密二宗修者，上上根也，謂心造法界帝網等，觀口誦准提六字等咒。」在上根中，又分為「久修者，顯密齊運」及「初習者，先作顯教普賢觀已，方乃三密加持；或先用三密竟，然後作觀，二類皆得。」對中、下根則說：「中下之根，隨心所樂，或顯或密，科修一皆得。」

道殿採用唐密准提獨部法中壇場簡化及行持時不揀染淨的開許，是《成佛心要》之准提法得以在後世廣傳的原因之一。鏡壇法，使壇場置辦簡便易行；同時，「在家人，縱不斷酒肉妻子，但依我法無不成就。」之無須持戒的開許，是對佛法修習雖心嚮往之，卻苦於無法持守佛教諸多戒律與禁忌者，開了一個方便之門，尤其對在家居士有相當之鼓舞作用。

《成佛心要》中，道殿將唐密准提法門相當繁複難解的修習儀軌予與簡化為，包括淨法界真言、護身真言、六字大明咒、准提咒和一字大輪咒之新編儀軌，一改開元三大士所傳入的「印度式的准提法」而為「中國式的准提法」，對後世特別是明清時期的佛教修行產生了持久的影響，直至近代仍不斷地得到修行者的刊刻印行。

二、明清准提典籍

自從道殿撰寫的《成佛心要》出現後，具漢地特色、不同於唐代印度式密教的准提法漸漸流傳開來，並在明清時期大為流行。

（一）主要典籍

明清准提教法的主要經典有：(1)《準提淨業》明謝于教撰，(2)《準提心要》明施堯挺撰，(3)《大准提菩薩焚修悉地懺悔玄文》清夏道人集，(4)《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》清弘贊會釋，(5)《准提三昧行法》清受登集，(6)《持誦準提真言法要》清弘贊輯，(7)《道藏輯要·準提心經》清吳海雲輯。

1.《准提淨業》¹¹⁷

《准提淨業》為明代謝于教依《成佛心要》的宗旨所作，是融合淨土思想的准提法。書名「淨業」的原因，是由於觀想較難所以先說《成佛心要》中的「嚙」字觀想。由於此字可以淨一切穢，故書名中有「淨」字。又因為眾生皆愛欲重而戀婆婆，准提圓宗與普賢行願都希望眾生能指入菩提而淨諸多業，所以稱為「淨業」。

¹¹⁷ 《准提淨業》，CBETA, X59, no. 1077。

全書共三卷。第一卷包括准提陀羅尼經，陀羅尼布字法，持誦遍覽，持誦儀軌。第二卷為觀行儀軌。第三卷包括顯密雙修觀行說，淨業圓修說，供佛利生儀。

第一卷，「准提陀羅尼經」選取的是地婆訶羅所譯《佛說七俱伽佛母心大准提陀羅尼經》。「布字法」選用的是金剛智譯《佛說七俱伽佛母准提大明陀羅尼經》。「持誦遍覽」是《成佛心要》中的持誦法。「持誦儀軌」採取的是《成佛心要》中相關內容，但是加入了「淨業續課」，即在該書中加入了淨土宗的內容，有：《般若波羅蜜多心經》、《大方廣佛華嚴經入不思議解脫境界普賢行願品》、《觀無量壽經上品上生章》、《拔一切業障根本往生淨土神咒》、《回向西方願文》、《十念法門》。

第二卷，「觀行儀軌」依據的也是《成佛心要》，包括壇法、布字印、誦戒贊、入持誦觀。但是加入一心稱念阿彌陀佛佛名，並在觀想准提九聖字之前先觀想「阿」字。因為「阿」字含無量法門，一切如來都因為觀想此字而成佛；「阿」字為華嚴字母四十二字之首，是無生義，因為無生，所以統領萬法。又說天台宗人禪定時也觀想此字。

第三卷，顯密雙修部分也是依據《成佛心要》，但在卷末加入「淨業圓修說」，並作西方淨土思想與准提法之比較。首先，准提法中鏡面向東，與在西方的阿彌陀佛淨土相違，作者則認為鏡面朝東為朝向月亮的意思，白月東升，取其圓明、背塵合覺之義。而紅日西墜，才是為其指明方向，表示極樂之歸，與淨土思想一致。第二，《成佛心要》驗成行相中稱持咒成就有九品，與淨土的九品往生在等級劃分上也可以對應。第三，念阿彌陀佛佛名與持准提咒都貴在一心不亂，福慧雙修，無所差別。第四，由准提佛母十八手中有一手持《般若波羅蜜多心經》可知其重視般若智慧，而西方代表金剛智慧，也比較一致。之後是淨土宗的淨業正願、發菩提願、六度萬行齊修、決生淨土、普賢願王得生極樂。最後以供佛利生儀結束。

2. 《準提心要》¹¹⁸

《準提心要》一卷，為明末施堯挺所作。其在序中論述了准提王之所以現佛母相的原因，即是佛母象徵女性的慈愛，在戒律上較為寬鬆，允許修行人吃肉喝酒娶妻。

全書有寶像記、集提印法、持誦儀軌、准提咒說四個部分。

「寶像記」即是描述三目十八臂准提佛母像，但是作者指出當時的法物已經與唐代時的法物不一樣了，所以在有些部分進行了修改，以便讓觀行人有所依據。下面列出修改的部分：中間兩手作法相，此經說結准提咒也可；右面第四手執數珠、或為執

¹¹⁸ 《準提心要》，CBETA, X59, no. 1078。

寶鬘，右面第五手所執果為西方有、而漢地沒有，左面第七手執法螺，也為商怯；左面第八手執賢瓶，也名如意瓶，右面第八手執拔折羅，也名金剛杵；右面第九手執寶鬘，也作執數珠。

「集提印法」總結了大三昧印、金剛拳印、准提印、響聲訣、准提印外式、准提印內式和金剛拳的結法。持誦依照的是《成佛心要》中的持誦法。准提咒說則依次解釋准提法中各咒及其意義，還有持誦方法等，均與《成佛心要》中的相關內容一致。

3. 《大准提菩薩焚修悉地懺悔玄文》¹¹⁹

《准提焚修悉地懺悔玄文》（以下略稱《懺悔玄文》），傳說為清代夏道人所作，開篇先由三部序組成。

正文完全是懺儀的內容。先誦淨口真言、淨身真言、淨手真言，然後頂禮准提菩薩，一心奉請南無常住十方佛，南無常住十方法，南無常住十方僧。之後於各尊菩薩前長跪執爐，三請一叩首，菩薩分別為：南無七俱眠佛母尊那九界菩薩，南無無相法界菩薩，南無佛頂大輪菩薩，……南無護法諸天一切聖眾。之後誦偈，志心歸命頂禮如上各尊菩薩。然後懺悔、誦大輪明王滅罪真言，回向。

4. 《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》¹²⁰

《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》為清代弘贊依照不空譯《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經》和金剛智譯《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》，是為準提經所作的詳細注釋。

開篇先論述佛法包括經律論三藏，顯密兩門，准提陀羅尼即屬於經藏密門。又或者三藏外再立一收錄諸陀羅尼的陀羅尼藏，三乘外別立最上金剛乘，則此准提陀羅尼經為大不思議成佛神通乘，三藏十二分教、六度萬行皆從此總持秘密之藏出。接著解釋唵字為三身義，為一切法本不生義。然後講准提咒的秘密「尚非因位菩薩所知，況容凡夫小智能測……唯佛與佛自相瞭解，非是餘聖所能通達。但持誦之，能滅大過，速登聖位。」之後討論不空譯本與金剛智譯本的差別，以不空翻譯的本子「委悉詳備。」但是由於不空本比較適合修為較高的人，且金剛智為其老師，所以對本經的解釋大部分採用金剛智的譯本。正文部分，作者對整個准提經中准提咒、准提法等依句進行解釋，是所見經典中對不空、金剛智所傳准提法解釋最詳盡的。

¹¹⁹ 《大准提菩薩焚修悉地懺悔玄文》，CBETA, X74, no. 1482。

¹²⁰ 《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》，CBETA, X23, no. 0446。

5. 《准提三昧行法》¹²¹

受登所造的《准提三昧行法》是以天台圓教的見地—佛之知見，來修持准提密法的修持儀軌。

受登在序言中表達所以將咒語行持與天台觀法相會通的做法，是對當時佛教修行「准提法」所存在的某些流弊的回應。因准提咒傳至漢地已年代久遠，致使當時咒語字音難以考證而導致念誦的困難，受登於是將天台的「理觀」用於咒語的行持，來彌補准提行法「事修」的不足之處。

受登認為准提真九字的「布字法」中觀想准提咒字分佈於全身各部位是「事修」層面，而對於每個字所代表的准提菩薩的德行和品質進行觀想，則是「理觀」層面。

《准提三昧行法》中，受登又詳述了一種准提咒字的觀想法，即首先觀想一個「○相」，即一圓形，《准提咒》的「唵」字置於圓正中央，其他八個咒字「折、戾、主、戾、准、提、婆、訶」圍繞周圍。受登認為，「○相」加上《准提咒》的九個字的觀想正好對應天台「十乘觀法」。由於「十乘觀法」是通過依次修十種觀法而逐漸接近證悟實相的境地，而圓中布字的准提咒行法中的「○相」九個咒字也象徵了從低到高的十種境界，依次觀想之則可證悟真如實相。此十種觀想分別是：○相→不思義境，唵字→起慈悲心，折→起巧安止觀，戾→破法遍，主→識通塞，戾→道品調適，准→對治助開，提→知次位，婆→能安忍，訶→無住涅槃義。

《准提三昧行法》儀軌具體分成以下五大部分：述勸修、明受戒發心、定行人及日期時數、出正修法、分持明驗相。〈述勸修〉是說行者無論出家在家，如果能夠修持准提密法就可以獲得世出世間的一切成就。〈明受戒發心〉告誡修法者，首先要守持清淨的戒律，其次要發起無上菩提心。〈定行人及日期時數〉說同修人數，以及修多長時間，都需要請教授阿闍梨（上師善知識）事先確定。一般二十一天為期，閉關修行。〈出正修法〉是真正的正行修法，其中又分成十個次第。〈分持明驗相〉是說修行以後會出現的效果，滅罪的相，以及獲得成就的相等。

6. 《持誦準提真言法要》¹²²

清弘贊所輯（以下略稱《真言法要》），全書包括前言、禮敬、懺悔、結印、持咒及其功用諸部分，並附供齋儀和音釋。是取材自開元三大士本新編而成。其中所誦真

¹²¹ 《准提三昧行法》，CBETA, X74, no. 1481。

¹²² 《持誦準提真言法要》，CBETA, X59, no. 11079。

言，與《成佛心要》有些不同，如：儀軌中不用「文殊一字咒」、改以「無能勝咒」取代。此外，也刪除《成佛心要》所用的〈六字大明咒〉與〈一字大輪咒〉。

7. 《準提心經》¹²³

《準提心經》為清吳海雲所輯，收錄在《道藏輯要》中《張三豐全集》的〈如意寶珠〉，《準提心經》為其中第三部經。經名《準提心經》，標示是以〈准提心要〉為其主旨。

本經起首為「指掌圖」。其次說五咒，為「淨法界真言」、「護身真言」、「太明真言」、「準提真言」、「大輪咒」。之後是修持法，為「真言印身五處」、「正持誦陀羅尼法」、「數珠法」、「真言功德」、「准提真言功德」、「鏡壇法」、「九聖梵字」、「供佛利生儀」、「五種壇法」、「驗成行相」、「成就九品」。

「指掌圖」，是解說「准提印」與「金剛印」之手印結法。五咒中之前二真言是清淨除罪障之用；「太明真言」即六字大明咒，為觀音菩薩微妙本心之咒，能助人不染貪嗔癡三毒；「准提真言」為准提菩薩之咒，為諸佛所說獨部別行，總攝二十五部真言。而「大輪咒」則是所謂「大輪一字咒」，即「部林」，接在准提咒之後，在末法之時尤其具有大勢力。接下去是以印身以除魔障、誦咒灑淨作為辟除結界；真言印身五處。次為正持陀羅尼法，分為五部分：(1) 瑜珈持，即觀梵字安布月輪。(2) 出入息持，觀想出入息有梵字出入。(3) 金剛持。(4) 微聲持。(5) 高聲持。誦念真言，又分為無數持誦與有數持誦兩種。三密相應即能在此生滿足諸波羅蜜，不需經歷劫數具修諸持。其後為准提真言成就緣由、對鏡持誦真言觀想之法，以及九聖梵字安布自身、觀梵書之法。

本經所輯的「供佛利生儀」中，「普禮真言」、「變食真言」、「出生供養真言」、「破地獄真言」、「聖觀自在菩薩甘露真言」等皆未被收入，只留下「甘露咒」、「大灌頂光真言」、「大寶廣博樓閣善住秘密陀羅尼咒」等三咒。由於三咒目的分別為「甘露咒」的普施甘露予一切餓鬼；「大灌頂光真言」在於救度一切亡靈，使生於淨土；「大寶廣博樓閣善住秘密陀羅尼咒」則在利樂一切四生有情。在結構上已經無法看出原本上供三寶，下拯四生的儀式節次與內涵，但是卻有救度與利生的意義。

再次為息災法妙言、增益法妙言、敬愛法妙言、降伏法妙言、出世間法妙言等「五種壇法」，最後為成就驗相及九品成就。

¹²³ 《準提心經》，<https://ctext.org/library.pl?if=gb&file=153239&page=31>，2021年6月8日讀取。

《準提心經》的儀軌結構，大體擷取自《成佛心要》中的「密教心要」中的准提儀軌，但較精簡次序上也有差異。對比《成佛心要》，可見刪除一切有關義理闡釋的部分，對於華嚴義學更是隻字未提。由此可知本經編輯目的是節選出主要的真言與修持方法，便利修持者於日常中持用。

（二）典籍特色

明清時期准提相關典籍，若依其主要參考經典來源，可略分為如下表（表二-2）所列的四種型態。

經典型態	經典名稱
准提經典注釋書	清弘贊《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》
全面依循《成佛心要》 准提儀軌	明施堯挺《準提心要》
依循《成佛心要》准提儀軌 作小幅調整	明謝于教《準提淨業》 清吳海雲《準提心經》
新編儀軌	明受登《準提三昧行法》 清夏道人所輯《佛母準提焚修悉地懺悔玄文》 清弘贊所輯《持誦準提真言法要》

綜觀各典籍內容，發現具有特色如下：

1. 側重儀軌

除了弘贊《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》是針對不空本及金剛智本之准提經所作的詳細注釋外，其餘的典籍內容主要呈現的是儀軌的操作面，及依此獲得的功德利益，且或全部、或多或少，皆與道殿《成佛心要》中的准提儀軌有所關涉，但是皆未有如《成佛心要·顯教心要》中對教理的闡述。

值得注意的是，華梵大學石少庠在其對《懺悔玄文》與《準提法要》所作的比較研究，透過深入二典籍間之淨身口意的方式、祈請降臨壇場、皈依禮讚淨障積資、持咒加持悉地圓滿、懺罪發願迴向等內容之考察整理，並參照唐開元三大士之准提文本後，認為此二典籍應屬於在進入金剛智《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》中「先結三部三麼耶契，次結諸契。」之前的修持。¹²⁴換句話說，此二准提儀軌基本上

¹²⁴ 石少庠：〈明清兩代準提修持法之比較研究〉，《第四屆「近世東亞佛教的文獻和研究」國際學術研討會暨青年學者論壇》，2021年5月31日。

是金剛智文本中所述¹²⁵之細緻、具體化儀軌操作。

2. 合流諸宗

准提法與諸宗的合流會通，具體表現在與淨土合流的《準提淨業》及與天台會通的《準提三昧行法》上；也被道藏收錄作為救度與利生的應用上。

金剛智本的《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》記載有：「復有一法，右繞菩提樹像，行道念誦滿一百萬遍，……即得往詣十方淨土」¹²⁶，相當程度提供了准提法與西方淨土思想合流的依據。

而《準提三昧行法》以天台圓教的見地一佛之知見來修持准提密法，是受登將天台的「理觀」用於咒語的行持，來彌補因准提咒傳至漢地因年代久遠，致使當時咒語字音難以考證而導致念誦的困難，所引致准提行法當中「事修」的不足之處。《準提三昧行法》在懺悔淨除罪障、守持清淨戒律、積累福慧資糧等方便上，以及結合觀心而證悟解脫等方面比較具有優勢的。所以，天台宗歷來有「得道如林」之說。¹²⁷但是，也因為儀軌太過繁雜，修持操作比較困難，故後人少有學修的。

最值得一提的是，准提儀軌被應用並收錄在《道藏輯要》中，特別是「供佛利生儀」中只留下「甘露咒」、「大灌頂光真言」、「大寶廣博樓閣善住秘密陀羅尼咒」等三咒；目的在施甘露予一切餓鬼，救度亡靈使生淨土，利樂一切四生有情。

¹²⁵ 《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》卷 1：「至心合掌五體著地，敬禮十方諸佛菩薩，虔誠運想遍虛空界。便右膝著地合掌至心，懺悔自無始已來身口意罪，今對諸佛菩薩前，弟子某甲發露懺悔。乃至過去現在未來三世諸佛菩薩，福智圓滿種種功德，我今隨喜。即結跏或半跏安心定坐，除一切妄想，觀六道眾生無始以來生死海中輪迴六趣，願皆發菩提心行菩薩行，速得出離」，CBETA, T20, no. 1075, p. 175, b1-8。

¹²⁶ CBETA, T20, no. 1075, p. 174, c7-10。

¹²⁷ 《四教儀註彙補輔宏記》：「天台大師，……說止觀十乘，依之修者，得道如林。」，CBETA, X57, no. 980, p. 676, a7-9 // Z 2:7, p. 128, a7-9 // R102, p. 255, a7-9。

第三節 漢地准提信仰流布

宗教信仰的流行，一般來說可表現在相關經典的傳譯，及依經典所開展之具體宗教信仰的實踐活動上。諸如：廟宇的建立、信仰神祇的畫像，風土民俗，民間小說，及靈驗記等等。有關准提咒及准提經典自北周以來的傳譯與編撰已於上二節討論，在此不再贅述。

本節將有關准提信仰在中土的流布，劃分為三期分述：明清以前、明清時期、准提法在台灣。

一、明清以前

唐代，除了眾所周知的地婆訶羅及開元三大士的准提經典傳譯外，亦可見准提信仰深入民間的相關紀錄。如：《宋高僧傳》中有金剛智以繪製的准提菩薩像作法祈雨的記載，金剛智「用不空鉤，依菩薩法」，親自繪製七俱胝菩薩像，「即時西北風生，飛瓦拔樹，崩雲泄雨，遠近驚駭」。¹²⁸福建福清縣的靈石俱胝院的建寺緣起，記錄「唐武后時僧元修始庵於此，誦《七俱胝咒》治疾，崇茶毗於此」。¹²⁹敦煌文書中發現有一則《七俱胝佛母心大准提陀羅尼經史苟仁題記》，寫到：「開元十七年五月二十三日，弟子史苟仁(為)七世父母、所生父母寫《佛母經》。乘此寫功，轉讀善根；十方淨土，隨意受生；見佛聞經，五真常樂。又持從善願，史苟夫妻，百福莊嚴，千神敬衛，諸佛護持。法界眾生，同占斯福。」¹³⁰

唐武宗的會昌滅法雖致大量密教經典、法器、道場焚毀，令大量密僧還俗，但並沒有對密教形成致命的衝擊，大量出土的文物資料顯示密教在當時仍有廣泛的存在。特別是法門寺塔地宮出土的文物，說明當時社會上層密教仍然盛行，只是由宮廷轉走入民間，由公開到半公開，並化整為零而分地弘傳罷了。¹³¹

宋代密教興盛表現在密經的翻譯上。宋譯佛本「就其種數而言，幾乎接近唐代所譯之數。」其中密教經卷占整個譯經中的二分之一強。¹³²但此時之密教已異于唐代體

¹²⁸ 《宋高僧傳》：「不空三藏。皆行弟子之禮焉。後隨駕洛陽。其年自正月不雨迨於五月。嶽瀆靈祠禱之無應。乃詔智結壇祈請。於是用不空鉤依菩薩法。在所住處起壇。深四肘。躬繪七俱胝菩薩像。立期以開光明日定[2]隨雨焉」，CBETA, T50, no. 2061, p. 711, b20-25。

¹²⁹ 嚴耀中：《漢傳密教》(上海：學林出版社，1999年)，頁60。

¹³⁰ 嚴耀中：《漢傳密教》(上海：學林出版社，1999年)，頁121。

¹³¹ 夏廣興：〈密教傳持與宋代民俗風情—以宋代祈雨習俗為中心〉，《民俗研究》2015年第1期，頁105。

¹³² 夏廣興：〈密教傳持與宋代民俗風情—以宋代祈雨習俗為中心〉，《民俗研究》2015年第1期，頁107。

系完備之純正密教，所呈現的是分化、世俗性的，以崇拜特定本尊，誦持其真言密咒為主，准提咒即是。¹³³

遼代密教興盛，一般僧人都兼持一經一咒，顯教僧人兼持密咒為當時的風氣。大安五年（1089）王鼎《六聘山天開寺仟悔上人墳培記》載崇聖院華嚴法師日講《華嚴》、《菩薩戒》之外，並講《准提》密課。寶勝寺玄照誦《華嚴》、《般若》外，又誦准提、滅罪、佛頂心。¹³⁴大同善化寺大雄寶殿東盡間南壁上的《准提佛母圖》，初步考察是首次繪製于金太宗天會年間、於清代康熙年間再予重繪(描摹)，顯示准提佛母是遼金時代常見於民間信仰的神祇之一。¹³⁵此外，藉由出土的遼代准提菩薩梵文法咒鏡、遼代准提菩薩漢文法咒鏡，亦可顯示准提法修持在遼代朝廷、寺院、道觀、契丹貴族和社會上的富人階層的普遍性。¹³⁶

元代文宗時金陵龍翔集慶寺所行的《百丈清規》中，已見《大悲咒》、《楞嚴咒》和「十小咒」內容，准提咒已列入僧眾日常諷誦的常規。¹³⁷又，立寺於元至順元年（1330）的山西高平開化寺法眷碑上所鐫刻的准提法儀軌，說明道殿《成佛心要》顯密圓通准提法在元代已有流傳。¹³⁸

二、明清時期

明清期間准提信仰極為風行。相關記載，有明覺浪道盛於《佛母準提脩懺儀序》中所記載：「至如諸佛菩薩充滿剎塵，獨有觀音與準提之救世，最為靈應。而法界中，亦無一人不知有觀音與準提者。」¹³⁹及清《遍行堂集·準提閣記》所描述：「準提菩薩近百餘年前稍知趨向，今則遍宇內仰威神，幾與補陀競爽。」¹⁴⁰至於准提信仰的具體表現，則可於下列表述中一窺詳實：

¹³³ 釋聖嚴：〈密教史〉，《法鼓全集》，頁135，<https://ddc.shengyen.org/pc.htm>，2021年3月7日讀取。

¹³⁴ 唐希鵬：《國化的密教－〈顯密圓通成佛心要集〉思想研究》（四川：四川大學碩士學位論文，2004年），頁5。

¹³⁵ 劉陽：《大同善化寺准提佛母圖研究》（山西：山西大學碩士學位論文，2011年），頁1。

¹³⁶ 付崇，許憶：《遼代銅鏡上的佛教藝術》<https://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTotal-DFSC201607015.htm> 2021年2月8日讀取。

¹³⁷ 嚴耀中：《漢傳密教》（上海：學林出版社，1999年），頁111。

¹³⁸ 張君梅：〈從高平開化寺法眷碑看元代顯密圓通准提法的流傳〉，《佛教研究》2012年3月，頁132。

¹³⁹ CBETA, X74, no. 1482, p. 558, a21-23

¹⁴⁰ 《遍行堂集》，收在《禪門逸書》續編五冊二六七頁。一九八七年台北、漢聲版。援引自顯密圓通成佛心要集與準提信仰\藍吉富教授，http://blog.sina.com.cn/s/blog_60c6a0060100dkdk.html，2021年6月10日讀取。

（一）准提廟宇

明清之間各地有不少准提庵。如：山西的魏縣一座、鹿州一座、臨汾一座、寶雞一座、蒲縣二座、冀城三座等准提寺廟記載。其他，如安徽舒城三座亦是。廟庵以准提為名，如《乾隆沉州府志》卷二十「准提禪寺」條云該寺之創建緣由；王昶在刻著「佛母准提神咒」的(太平院石幢)文上按語道：「明《藏經》有准提慧業，以六梵字為用。……今蘇州城西有准提庵，明唐寅所居相近，來往修習其間，故庵內有文徵明、祝允明及寅像設焉。」該幢上還刻有「熾盛光佛消災古祥陀羅尼、延壽真言、滿願真言」等。還有，福建福清縣的「靈石俱胝院」也是。¹⁴¹

那麼這些准提庵的香火如何？如建於明末的安徽當塗准提閣「遠近朝香者雲集」。又如山西夏縣「7月初7日，西門外準提庵會」，說明准提庵在夏縣是個重要的活動場所。又，上述蘇州准提庵則為名士們「來往修習其間」的場所，也證明了其在當時文化上的重要性。¹⁴²

（二）高僧修持

明代佛教四大高僧，蓮池、紫柏、蕩益、憨山，均有修持准提法的相關記載。高僧修持的同時，也引領帶動民間准提法的流行。

蓮池大師修准提法超過三年之久。¹⁴³紫柏大師著述之集成《紫柏尊者全集》中有關於准提菩薩的贊文：「一心不生，萬用皆備，手臂錯執，超然無累，眾生熱惱，用處弗齊，以咒鑄習，蓮敷欲泥。」¹⁴⁴蕩益大師提倡修持准提咒，並著有《准提持法》一卷，今已佚失、僅《持准提咒願文》一篇尚存。憨山大師著有《准提菩薩贊》¹⁴⁵《示顏仲先持准提咒》¹⁴⁶一卷，今已佚失、僅《持准提咒願文》¹⁴⁷一篇尚存。

¹⁴¹ 嚴耀中：《漢傳密教》（上海：學林出版社，1999年），頁58-60。

¹⁴² 同上，頁59。

¹⁴³ 《准提焚修悉地懺悔玄文》：「婦道人之得瞻禮敘讚此刻，自信於准提，曾非小小因緣。自庚戌年二十一歲，為雪嶠禪師，結千指庵。於經山，遇貝林法師，在殿後山菴中，能以竹筆，匾樣如篋刷者，慣作梵書，因乞書准提咒，觀面縱橫成字，傳本特真，并授二合彈舌梵音。時從雲棲大師，授記散持，已閱三載。」，CBETA, X74, no. 1482, p. 557, a4-9 // Z 2B:2, p. 41, b2-7 // R129, p. 81, b2-7。

¹⁴⁴ CBETA, X73, no. 1452, p. 296, b12-14 // Z 2:31, p. 470, d14-16 // R126, p. 940, b14-16。

¹⁴⁵ 憨山大師准提菩薩贊：我聞諸佛出生處，本從微妙秘密印，密印即是諸佛心，散入眾生妄想夢，夢想若破諸佛現，猶如寒空見日光，若破眾生煩惱雲，現仗如來密咒力，持咒即持諸佛心，我心原是秘密咒，三緣會合本不二，是故一念悉具足，但能日用常現前，如子得母不捨離，佛心既入持咒心，不用求佛自解脫。

¹⁴⁶ 《憨山老人夢遊集》：示顏仲先持準提咒，CBETA, X73, no. 1456, p. 509, a10-23 // Z 2:32, p. 152, c4-17 // R127, p. 304, a4-17。

¹⁴⁷ 《靈峰蕩益大師宗論》：「持準提咒願文 智旭向以十二願，然香十二炷，散持準提咒一百二十萬。今束為三願，

（三）准提圖像與准提鏡

隨著准提法在民間的普及，准提圖像隨之廣為流傳信奉。譚貞默記載明代於藥山因供有准提檀像，至清初尚供於研山知津閣。又福州南台後洲有供奉准提像的准提堂。¹⁴⁸ 故宮《元明時期所造準提咒梵文鏡》更為明代准提信仰之流傳提供例證。¹⁴⁹

（四）《了凡四訓》

《了凡四訓》是最為後世稱道的准提靈驗記。

《了凡四訓》中記載，了凡先生的一生是從接觸雲谷禪師後開始轉變的。在此之前，他的運程被孔老人的《邵子皇極經世》算命所料定，說有功名可以做到知縣，但命中無子、五十二歲壽終。了凡先生因此讀書應試並獲得知縣功名，皆與孔老人所言無絲毫差錯。因此甘服於宿命，對人生再無積極進取，因為他認為人的一生命定，任何作為皆無意義。直到在南京棲霞山遇到雲谷禪師，禪師教導他一些佛教的理論，否定宿命之說，並授予改命之法：「雲谷出功過格示余，令所行之事，逐日登記；善則記數，惡則退除，且教持准提咒，以期必驗。」，說持咒要領為：「汝未能無心，但能持准提咒，無記無數，不令間斷，持得純熟，於持中不持，於不持中持。到得念頭不動，則靈驗矣。」。袁了凡通過親身踐行，徹底改變了孔老人的占算預測。結果是活到 74 歲，當高官，也有個考上進士兒子，繼續光耀門楣。所以了凡先生改變命運所作的努力，除了斷惡行善、慎獨立品、還有一點就是持誦准提咒。¹⁵⁰

（五）民俗小說

《封神演義》中有准提道人，《西遊記》有淨法界咒。將准提修持法當中的咒語及主尊導入民俗小說中變化成鮮活人物，是准提法深入市井民間的例證，也相當程度展現民間信仰中的佛道合流現象。

明代章回小說《封神演義》描寫人間的「商周革命」與神仙的兩大勢力—「闡

然香三炷，結壇持三十萬。一願毗尼實義，昭揭中天，教觀禪那，盡除流弊，靈山共睹儼然，淨土同期托質。二願修治大藏，昭佛祖之慧命，救贖眾生，普法界之慈緣。三願學無邊法門，窮正覺心源，竟法海涯底，折舉一廢餘之魔見，導萬有不齊之群機。讚戒讚聞，無人秉真說。宏禪宏淨，無處不轉正輪。如此三願，不為自圖名利安樂，出生死，證菩提，普為法界眾生，同具如來十號，證涅槃四德，至究竟安隱處，超二種生死苦，圓四智菩提果，居上上寂光土。仰唯法界三寶，大準提王，速如所願，盡未來際，行普賢妙行，披地藏誓鎧，眾生不度盡，不取般涅槃。」，CBETA, J36, no. B348, p. 261, a6-18。

¹⁴⁸ 唐希鵬：《中國化的密教－《顯密圓通成佛心要集》思想研究》（四川：四川大學碩士學位論文，2004年），頁47-48。

¹⁴⁹ 劉國威：〈院藏元明時期所造準提咒梵文鏡〉，《故宮文物月刊》第385期，2015年4月，頁48。

¹⁵⁰ CBETA, X88, no. 1646, p. 266, b21-p. 268, c21。

教」和「截教」的鬥爭。《封神演義》中有一位「准提道人」，最初出現在第六十一回，自稱「西方教的門下」，職責是負責接收「封神榜上無名，與西方有緣」的神仙。¹⁵¹第七十回《准提道人收孔宣》中，則呼准提道人為准提菩薩。¹⁵²《封神演義》中的「西方教」之虛構源自明朝民間的淨土信仰，西方教教主的原型是阿彌陀佛，而准提道人形象則取材自明代流行的准提菩薩信仰。

《准提淨業》其卷一之偈文云：「我今持誦大准提，即發菩提廣大願，願我定慧速圓明，願我功德皆成就，願我勝福遍莊嚴，願共眾生成佛道，我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔，願我臨欲命終時，盡除一切諸障礙，面見彼佛阿彌陀，即得往生安樂剎。」在此，將修行准提法視作往生阿彌陀淨土之方法。明中葉以後，淨土宗廣為普及，隨著准提法在民間的流行，與當時之淨土信仰結合，《準提淨業》反映的正是這類情況，而《封神演義》中的准提道人似乎也如此。由於淨土信仰承諾人生最終歸宿的西方極樂世界，根據此理論，它具有統攝准提信仰，使其成為自己的輔佐力量。¹⁵³

明代吳承恩的《西遊記》中，鬥法收妖前常見孫行者召喚土地、問明妖魔鬼怪的出處。如〈第三十八回 嬰兒問母知邪正，金木參玄見假真〉寫到：「好大聖……撚著訣，念一聲“唵嚩淨法界”的真言，拘得那山神、土地，在半空中施禮道：“大聖！呼喚小神，有何使令？”」。文中的召喚敘述，有撚訣、唸真言，從唵字到唵嚩淨法界，按照當時的宗教文化的理解，是採用明代流行於文人間的准提信仰，致使作者挪用密教准提咒，並未襲用道教的召土地神咒。¹⁵⁴

三、准提法在台灣

准提信仰傳入台灣是在明末鄭成功來台時，其屬下李茂春隨行至台南，之後棲隱於台南，住處名為夢蝶園。入清之後，夢蝶園改為佛教寺院，更名為「準提庵」供奉

¹⁵¹ 道人曰：「貧道乃西方教下準提道人是也，‘封神榜’上無馬元名諱，此人根行且重，與吾西方有緣，待貧道把他帶上西方，成為正果，亦是道兄慈悲，貧道不二門中之幸也。」廣法天尊聞言，滿面歡喜，大笑曰：「久仰大法，行教西方，蓮花現相，舍利元光，真乃高明之客，貧道謹領尊命。」準提道人向前，摩頂受記曰：「道友，可惜五行修煉，枉費功夫，不如隨我上西方，八德池邊，談講三乘大法，七寶林下，任你自在逍遙。」馬元連聲喏喏。准提謝了廣法天尊，又將打神鞭交與廣法天尊，帶與子牙。準提同馬元回西方。（第六十一回「太極圖殷洪絕命」）

¹⁵² 「準提菩薩產西方，道德根深妙莫量；荷葉有風生色相，蓮花無雨立津梁。金弓銀戟非防患，寶杵魚腸另有方；漫道孔宣能變化，婆娑樹下號明王。」（第七十回「準提道人收孔宣」）

¹⁵³ 陳星宇：《〈封神演義〉中准提道人形象與准提信仰》，《佛教研究》2012年第1期，頁167。

¹⁵⁴ 李豐楙：〈故縱之嫌：《西遊記》的召喚土地與鬼律敘述〉，《人文中國學報》第23期（2016年12月），頁127-128。

准提菩薩，後來又改稱為法華寺。¹⁵⁵這是文獻中最早有關台灣的准提信仰的記載。民國以來的台灣，准提信仰仍然綿延不絕。在台灣各地的寺院中，除了大殿供奉其他佛菩薩之外，常在偏殿供奉准提菩薩的尊像。准提咒是早晚課中，誦持的十小咒之一，也是寺院飯食之後持誦的結齋咒。農曆三月十六日准提佛母的聖誕日，也列在漢傳佛教的「諸佛菩薩誕辰紀念日」中。¹⁵⁶

近數十年來，在台灣南北皆有傳弘准提法的道場（參見表二-3）。其中首愚所創辦的「十方禪林」，師承南懷瑾以弘揚《成佛心要》一系的准提法著稱於時；此外，社子的總持寺，所倡修的准提法也頗為佛教界所知；台北縣新莊亦有以此菩薩為名的「準提寺」；藏密來台弘法亦見有兼傳准提法。准提法在台灣有愈來愈盛的趨勢，若以修法內容來看，有專持准提咒者；有以唐密修持為主者；有以道殿在〈密教心要〉為核心，融合唐密、東密、或藏密者；有純粹藏密准提法；也有自行編寫者。

本論文即以首愚所創辦的「十方禪林」為研究對象，於以下章節，將由其儀軌編集之時代背景、傳承、乃至深入准提法的主要思想與實踐方法，探究世尊因「哀憫未來諸眾生，而不請自說」的古法，其深意究竟為何？

¹⁵⁵ 盧嘉興：〈蝶園改稱法華寺年代考〉，收入張曼濤編：《中國佛教史論集（八）——臺灣佛教篇》（台北：大乘文化出版社，1978年），頁321-327 <https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/museum/TAIWAN/v87/v87-art17.htm>，2020年5月3日讀取。

¹⁵⁶ 藍吉富編：《準提法彙》（台北：嘉豐出版社，2007年），頁37-39。

小結

准提法的傳入中土，最早是以准提咒的形式，准提佛母形象則是隨著完整的准提法儀軌約在唐玄宗時與密教兩大經，《大日經》及《金剛頂經》，一同傳入中土。此以准提佛母（或稱菩薩）為中尊而建立之曼荼羅屬《大日經》之別尊曼荼羅。在藏密中則稱為本尊，是三密加持瑜伽修行中之具體的觀修對象。同時，三密相應、意觀心月輪，則是密教「五相成身觀」中轉識成智之瑜伽行法。密教在唐中葉一度興盛，武宗的會昌滅法後開始衰頹，但大量出土的文物資料顯示准提法在上層社會仍然盛行，只是由宮廷轉走入民間，由公開到半公開，以化整為零方式傳播。

北宋時，雖有法賢所譯准提經典，後因禁止密教政策，所譯之准提法也沒有得到相當的發展，然誦持真言密咒，如准提咒等，依然存續。遼道殿編撰《成佛心要》，基本上是對遼代佛教內部顯密各執一端、相互攻擊現象的回應，亦反映遼代華嚴學重視清涼澄觀的華嚴思想。《成佛心要》援顯入密，提倡顯密圓通、教行合一、顯密兼修為最尚，是准提法由純粹「印度式」的唐密轉向華嚴「中國式」（或漢傳式）的一個華麗轉身，也是准提法本土化的象徵與重要里程碑。影響所及是准提信仰的深入民間，化為諸多民間宗教實踐活動上，如：准提廟宇的建立、准提佛母畫像，准提鏡的出土，民間小說，及靈驗記等等。准提法在漢地發展的另一特色，是與淨土、天台的相結合，乃至與中國傳統道家的相混融，如明清時的《準提淨業》、《準提三昧行法》、及收錄於道藏的《准提心經》。

現時的台灣，准提法修持日漸昌盛，其中「十方禪林」為海峽兩岸研究所關注，主要著眼在其禪密合一的准提風格及含生起圓滿次第的准提儀軌，所標誌著的是准提法的又一轉型。

達摩流浪 於 2009-9-29 編輯 http://zhunti.shixiu.net/thread-3780-1-1.html 2021-03-08 檢索			
道場名稱	主要弘法者	法門傳承	法門修行類型
十方禪林	首愚法師	南懷瑾上師	由南老師傳法與首愚法師採禪宗、淨土的心地法門，「老實念咒、深入觀想、廣修行願」。
總持寺	圓願上師	法賢上師、 普方上師	師承法賢上師、普力上師，由普方上師傳法三十餘年，採顯密合一的唸誦，融合教（教義）、禪、密、律，雖以密宗道場自居，是圓教為實。採用顯教唱誦方法作為日課修准提觀音法門，為實修念佛法門。
華嚴蓮社	賢度法師	成一老和尚	唐密修法
大乘講堂	普力宏上師	盛慧法師	顯密雙修方式
新莊准提寺	文德法師	藏度法師	習自南老師的准提法，與白骨觀想融合
慈恩禪寺	法程法師	南懷瑾上師	自行撰寫法本，以密法觀想修法
真佛宗 ⁽¹⁾	盧勝彥	普方上師	密宗修行道場，自成台灣密教
萬佛會 龍泉山寺	宗聖上師	嘉義大仙寺 虛空藏上師	書籍 ⁽²⁾ 中前加行修行階段
四川成都	逸塵	白眉老和尚	華嚴密法修行（准提法結界，實則參考了金胎合曼的修法，以龍王法為加行）
大華嚴寺	海雲法師	夢參老和尚	准提佛母法 ⁽³⁾ （融合顯密與東密修法）
菩薩協會	菩薩弟子	洪啟嵩老師	准提法略行法
華嚴寺（新竹）	聖境法師	宗聖上師	白派密教准提佛母灌頂
臺北市岡波巴 金剛乘佛學會	止貢敬安 仁波切	直貢噶舉第三代 法王溫仁波切	純准提法唱誦
中台禪寺	惟覺老和尚		四臂觀音、准提觀音、千手觀音合修
寂光精舍	如濟法師	南懷瑾上師	顯密雙修，以融合東密、唐密的修法方式，講求生起次第在生活中修行之方法。
光泉法輪中心 （陽明山光泉寺）	全度法師	法賢上師、 成一長老	准提佛母長修瑜珈彙聚心要
佛空寺	宗海法師	曹洞宗	成就百法中准提佛母成就法（事部）
薩迦佛學 研究會	塔立仁波切	薩迦派	佐欽大寶伏藏准提佛母法 （前幾年爆出爭議事件，且經查實，大寶伏藏無准提法）
寧馬巴佐欽寺	林喇仁波切	佐欽法王	藏密四臂准提佛母或感應母實修法 似為米滂仁波切傳承）
寧瑪巴白玉派	徹令多傑 仁波切	貝諾法王	准提母簡略修法 ⁽⁴⁾ （四臂准提的事部修法）
格魯派	祈竹仁寶哲	此法得自筭什倫布 寺方丈 卡青洛桑素巴大師	大寶法王加持之漢傳准提法 四臂准提佛母修法（事部） 二十六臂准提佛母修法（事部）
清明道場 （清明寺）	噶瑪 持教法師	大寶法王 喜熱堪布 吉美多吉仁波切	准提法 ⁽⁵⁾ （依陀羅尼經所述修持，非大寶法王所傳）
生命電視台	海濤法師	大寶法王	

(1) 真佛宗向外宣稱該宗門准提法上師為臺北社子總持寺普方上師，故與以列入台灣准提法流傳道場之一。筆者蒐集資料時，發現其修法儀軌也改編過，本文不做探討。

(2) 逸塵，《禪定指要》，台南：船塢書坊，2000，頁217-226。

(3) 洪啟嵩，《准提菩薩－圓滿眾願行法》，臺北：全佛出版社，1998。頁95。

(4) 祈竹仁寶哲，《本尊海會三》，香港：大藏寺基金會，2004，頁13。

(5) 海濤法師在生命電視台宏揚准提法，採《顯密圓通成佛心要集》的修持法，筆者實際走訪佛空寺台中禪修中心時，宗海法師自述海濤法師之准提法傳承為其所傳。（95.2.14）

第三章 十方禪林准提法的傳承與思想

回顧准提法在漢地開展的歷史脈絡，雖然密教經唐武宗的會昌滅佛事件受到嚴重打擊，准提法以其具三種修持法的多樣性，法脈依舊存續，只是化整為零由宮廷轉入民間。隨著道殿《成佛心要》的成書，標示著在地化的「中國式准提法」更加深入民間，成為黎民百姓日常信仰的一環。到明清時期，准提密法更是朝向與淨土、天台、道教合流，及准提咒以密咒形式出現在禪門日誦和結齋偈中。

海峽兩岸學術所關注的十方禪林准提法，是南懷瑾在道殿《成佛心要》准提儀軌的基礎上，加入禪宗大澈大悟精神及藏密圓滿次第之具有生圓兩次第第五個段落的准提法，可歸類為《成佛心要》一系之准提法，但又不完全是。那麼，它源自何處？它為學界所重視之處在哪裡？此為筆者在此章節所希望探求的解答。

由於十方准提法儀軌是「南公上師親蒙文殊師利菩薩顯現直接傳授，實乃本世間第一位祖師也。」¹⁵⁷因此，筆者冀望由南懷瑾所處的時代背景，抽絲剝繭此准提儀軌之所以編集的來龍去脈，進而瞭解十方准提法的傳承，乃至深入十方准提法的思想蘊涵。

第一節 民國初期密教復興運動

印度密教發端於 3 世紀後期，在形成之始即傳入中國，最初是以咒術密法混雜出現在大乘經典中的，被稱為「雜密」。七世紀後半，印度佛教進入全盛期，結合大乘佛教的教義理論中之唯識、中觀、般若、性空等思想，以真言密咒為中心的儀軌修持，發展而成具獨立思想體系之「密教」，以《大日經》、《金剛頂經》為主要經典，稱為中期密教，又稱「純密」。唐玄宗時期，成熟的密教隨著開元三大士傳入中土，大量的經論也隨之譯出，形成中國最早的密宗，又稱唐密。同一時期，蓮花生受松贊干布迎請由印度入藏，其後歷經發展，形成具有寧瑪、噶瑪噶舉、格魯、薩迦等多個派別的藏傳密宗。唐德宗時，日僧空海、最澄等遊學中國，學習唐密並攜回日本形成東密和台密，其法脈延綿至今。而曾盛極一時的唐密卻因武宗滅佛，宗派開始衰頹。北宋時，雖因印度無上瑜伽部的崛起，大批僧人來華，譯出印度密教根本經典有 120 餘部，密教稍有復興。元、明、清時期，因為蒙藏的關係，帝王多偏信藏密，五臺山和承德

¹⁵⁷ 《十方禪林·傳承法脈》<https://tdbc.org.tw/heritage>，2021 年 10 月 27 日讀取。

等處建有許多密宗寺院，但是與漢地僧眾及民間佛教信仰關係不大。此時密教呈現的是與中土的佛教顯教，如：天台、華嚴、禪宗、淨土結合的中國封建社會後期佛教文化形態。密教在我國唐代以後的各個朝代都有傳播，但由於密教中的某些行持與漢族傳統儒家道德倫理思想相違，因此某種程度上受到社會的制約。民國時期的太虛說，漢地民間佛教信仰主要屬於禪宗、淨土宗等，民間流行的焰口和其他的密咒，並非寺中修習的正課，禪門日誦中的密咒，也不過是一種助行。¹⁵⁸

系統化密教在漢地雖說絕跡已久，但是密咒等在民間佛教信仰中仍有保留，這是密教重興時的重要內因；同時，在藏地和日本，仍然分別保有其完整的密教傳承，此為中土密教復興的重要外緣。1935年，大悟在《十五年來中國佛教之動向》一文中，總結當時中國佛教的重要事件之一就是密教的重新興起；而大圓在《十五年來中國佛法流行之變相》中甚至指出民國時期密宗的一枝獨秀。此時興起的密教，指的是由日本回傳的東密和由西藏傳入的藏密。¹⁵⁹

漢地佛教界對於密教的崇尚，始於東密，終於藏密，而在此之間存在有一個認知、抉擇和取捨的過程。

一、東密與藏密

近代密教的復興，始於東密回傳。尤其是一次大戰期間日本向當時北洋政府提出的《二十一條》中，要求在中國獲得「傳教權」¹⁶⁰，此項要求激發當時國人對密教的關注。因此，在政治軍事上向日本取經的同時，日本佛教也成為一些中國佛教徒嚮往的他山之石。

王弘願是東密回傳最主要的推動者。王弘願（1876-1937）原名王師愈，號圓五居士、四圓居士。1918年，王弘願翻譯其師日本僧正權田雷斧所著《密宗綱要》，正值漢地佛教領袖太虛開始重視密教時。太虛在1921年發表的《論佛學次第統編》中，將大乘佛教分為顯教和密教。¹⁶¹此後，漢地大乘佛教分為包括密宗在內的「八宗」成

¹⁵⁸ 何建明：〈中國近現代密教文化復興運動淺探〉，《華中師範大學學報(人文社會科學版)》2009年第3期，頁100。

¹⁵⁹ 朱麗霞：〈藏傳密宗與“中華國族”的構建—民國時期漢地僧人的藏密觀〉，《西南民族大學學報(人文社會科學版)》2018年第8期，頁52。

¹⁶⁰ 1915年，日本以幫助袁世凱稱帝為條件，向中國提出二十一條，袁為換取日本對其稱帝的支持，最終在二十一條上簽字。條約共五號，二十一款，其中第五號第七款，即為「允認日本人在中國有布教之權」。
<https://kknews.cc/history/6e8klbp.html>，2021-03-29 讀取。

¹⁶¹ 《太虛大師全書》精第25冊，頁22。

為佛教界的共識。為了重現隋唐時的完備體系，太虛最初擬「選國中三十歲內戒德清淨苾芻五十人，集資遣往日本受密宗法，(聞日本密宗諸部頗律儀清淨)，五年為期，務求得不可思議神通乘實驗，為設開元宗寺籌備」。¹⁶²在此背景下，大勇、顯蔭、持松等人先後至日本高野山學習密教。

但此後不久，這三人或於日本，或於中國，開始接觸藏密。再加以許多蒙藏高僧進入漢地傳法，漢藏瞭解增多。舉其犖犖大者，有：九世班禪大師確吉尼瑪（1883-1937），於 1924 年來京傳法；同期，北京雍和宮常住喇嘛白普仁（1870-1927），應段祺瑞政府之請，為修金光明法 21 天以消弭國難；還有格魯派喇嘛格西多傑覺拔（1874-？）、寶珍金剛上師，薩迦派根桑澤程尊者，寧瑪派亦有諾那呼圖克圖（？-1936），及噶瑪噶舉的貢嘎活佛（1893-1957）等先後應邀至漢地傳法。¹⁶³

由於受限於時代背景，很多藏僧的傳法內容不再侷限本門本派，而是打破門戶之見，不分教派、不分顯密，呈現藏傳佛教與漢傳佛教之相互借鑒與融合。如寧瑪派諾那活佛，弘法時兼傳噶舉派教法，同樣，噶舉派的貢嘎活佛亦兼弘大圓滿法；同時，他們在傳法中融會漢傳佛教的禪宗和淨土於密法，二人皆稱禪宗是大密宗、最高的大圓滿法。¹⁶⁴

二、兩密之抉擇

歷經東密和藏密先後的衝擊、洗禮、和進行比較之後，漢地僧眾逐漸認為藏密在許多方面優於東密，此認知深刻影響了民國時期漢地密法學習的走向。藏密優勝之處主要體現如下：

首先，西藏密法較之日本密法，精深且具規模。大勇曾對太虛說：「此次修學藏密護摩法及參觀雍和宮之佛像法具等，頗訝藏密之雄大精深，迥非向所習者可得望其項背。」¹⁶⁵大勇所稱「向所習者」，指的就是回傳自日本的東密。顯蔭在《留東隨筆·西藏文藏經之名貴》中提到：「真言密教之經典，譯成華文者，與藏文較，不及百分之一。日本方面，現在多方取助於藏文，然則藏文一切經與密教之關係尤深……故望海內名哲，於藏文不可不研究也。」¹⁶⁶大勇也說：「偶憶萬慧師曾函述西藏丹珠

¹⁶² 《太虛大師全書》精第 17 冊，頁 180。

¹⁶³ 黃英傑：《金剛乘事件簿：民國密宗年鑑（1911-1922）》（台北：商周出版，2019 年），頁 29-63。

¹⁶⁴ 孫華：〈民國時期藏密在漢地的傳播〉，《西藏大學學報(社會科學版)》2011 年第 3 期，頁 126。

¹⁶⁵ 釋大勇：《上太虛法師函/海潮音(第 9 冊)》（上海：上海古籍出版社，2003 年），頁 551。

¹⁶⁶ 釋顯蔭：《留東隨筆·西藏文藏經之名貴/海潮音(第 9 冊)》（上海：上海古籍出版社，2003 年），頁 587。

(論部)內所收唯識宗論，十倍漢譯；密咒、五明之書，百倍東本。」¹⁶⁷ 經典數量多，意味著密法門類更加全面。西藏密教經典數量遠超東密，更勝於漢地佛教之事實，隨著漢地僧人遊學日本以及對藏經不斷地深入研究，此事實便作為一全新且有衝擊力的現象呈現。

其次，藏密之修行次第，完善鎮密，格魯派更是如此。格魯派的修學次第基本上是沿著阿底峽的次第觀建立。宗喀巴根據阿底峽《菩提道燈論》中「下士道」、「中士道」、「上士道」次第，改造建立成一實踐性、可操作性極強的「三士道」顯密教法體系。其中，「下士道」指脫離三惡趣，生人天善趣的法門；「中士道」指解脫三有輪回，斷煩惱證涅槃的法門；「上士道」指發菩提心，修菩提行，證大菩提果的法門。「三士道」是一切學佛者所必修，稱為「共同道」。之後，才能進入密乘，以求「迅速圓滿福智資糧」。密乘次第，是先依止善知識受大灌頂，嚴守三昧耶戒及諸戒律。其次，學下三部密，先修有相瑜伽，後修無相瑜伽，得密宗所說的各部悉地後，學無上瑜伽部密法。無上瑜伽當先學生起次第，後修圓滿次第，最後證得大金剛持果。西藏佛教先顯教後密教的修學次第更為民國著名的高僧法舫所稱道，他說：

西藏佛教之真精神，為傳承印度中觀派之龍樹學，與瑜伽派之無著學。自始迄今，藏人研究佛教者，如三大寺數萬僧伽，皆習小乘大乘空有兩宗之大典，內定五部論，為必修書，時須二十年，方能卒業。五論為彌勒之《現觀莊嚴論》，月稱之《入中論》，德光之《戒經廣疏》，法稱之《因明論》，天親之《俱舍論》。此五種書，蓋融小大空有之教理，而能建立勝觀者。¹⁶⁸

再來，藏密之戒律比東密系統，且傳承完整。此觀點中最具代表性的當屬充寶琳在《藏事紀聞》中所言：

東顧日本，真實出家僧伽尚不多覯，遑論持犯。引領西望，猶得有嚴淨苾芻律儀之僧寶千人堪為軌範，踴躍歡欣，曷其有極！考我國律宗，唐宋古德之著述，近雖由日本取回，然開遮持犯輕重得失，苟差毫釐，謬必千里，師心行誦，必乖聖意。故佛言「若作羯磨，不如白法作白，不如羯磨法作羯磨，如是漸令正法疾滅。」是應先入西藏，依止律師，如

¹⁶⁷ 釋大勇：《上太虛法師函/海潮音(第9冊)》(上海：上海古籍出版社，2003年)，頁551。

¹⁶⁸ 釋法舫：《讀西藏佛學原論書感/海潮音(第28冊)》(上海：上海古籍出版社，2003年)，頁69。

法學行，堪離師後，東歸弘律，作萬行之基礎，末世之津梁。¹⁶⁹

充寶琳文中所提「真實出家僧伽尚不多觀」，是指日本僧人之成家、吃葷，以中國漢地佛教的傳統來看，不算真正的僧人。而且，此類情形在日本密宗的根本道場高野山並不少見。¹⁷⁰相較於西藏密教之「勵行別解脫戒，一切大小顯密教典，修學行為，皆建築於七眾別解脫戒上，而貫之以教理次第，組織續密完善，行之無弊」¹⁷¹優勢立判。

三、重建中密

但是，隨著越來越多的西藏僧人進入內地，藏傳佛教與漢地佛教在戒律方面的差異全面顯露出來，也使漢地佛教界對藏密產生一些負面的評價。如：藏僧吃肉，轉世活佛，以及為達其所提倡即身成佛的目的所行之特殊「雙身法」等。但是，以太虛為代表的漢地僧侶並不反對藏密本身，他們批判的只是當時在漢地傳法的一部分西藏僧人的戒行，並不針對藏密本身法的層面全面否定藏密，¹⁷²所著重的是擷取東密和藏密的長處，結合漢地佛教的傳統，重建「中密」。

這裡所說的「中密」，實際上就是漢地密教—中國之密宗。太虛對「中密」的看法是必須將密宗「納入律儀、教理之中」，取法宗喀巴。太虛的觀點是：漢地應學宗喀巴，以教理戒律為軌範，建立中國之密宗，不應一概全然接受。說：

要之，欲密宗復興而無害順利者，當由有力比丘分子，以出家戒律為基礎，以性相教理為軌範，而後飽參日密及藏密同化而成一種中密，實為當今唯一之急務，唯一之企圖。¹⁷³

也就是：「革去東密之荒謬部分，攝其精要融合台密藏密及被輕實重之所云雜密」

¹⁶⁹ 充寶琳：《藏事紀聞/海潮音(第 11 冊)》(上海：上海古籍出版社，2003 年)，頁 190。

¹⁷⁰ 1935 年，大醒遊歷高野山時，提到作為僧正的權田雷斧一生結婚三次，而且這並不是個別現象，因為「全山一百多寺院只有四個院中不吃葷，不曾結婚的幼和尚全山只有三個人。」

¹⁷¹ 釋法舫：《全系佛法上之密宗觀/海潮音(第 28 冊)》(上海：上海古籍出版社，2003 年)，頁 48。

¹⁷² 「雙身法」是藏傳密教的一種特殊的修行方法，一種通過男女性行為來修行的方法。太虛從教理的角度認為，「雙身法」是一種特殊象徵，寄託了「福智雙修定慧和合等法」的寓意，真實的目的是用來「淨化續生於之男女欲」，「誠為行於非道而通達佛道之極致」，屬於一種比較特殊的方法。而要達到這種方法所指向的目的地，仍在證「性空」之理。從佛教理論上來說，與禪宗的「佛是幹屎橛，道在屎溺」同一意趣。然而，藏密末流則純粹以此為藉口達到其「多抱美女」的淫欲目的。佛教的基本戒律在起始時是相同的，但在後續發展中，因應不同的國家和地區便形成了各自的特色。漢地佛教界對戒律的要求，是以不衝擊漢地已有的律儀傳統為底線。民國漢地佛教界之所以重視漢傳佛教之外的佛教體系，其核心理念在於取長補短，以完善漢地佛教體系。這是當時漢地佛教界的共識，也是在研究、參學漢地之外的佛法體系時所秉持的基本態度。

¹⁷³ 《太虛大師全書》精第 15 冊，頁 2884。

174，也強調：「重建中國之密宗，更視為非一遵黃教之途轍不為功。」¹⁷⁵

太虛提出如此主張，是鑑於當時東密和藏密的發展態勢，如果不將律儀納入正軌，則對密法的中興，將未蒙其益，先受其害。¹⁷⁶並以西藏密教發展為借鏡，若非宗喀巴之宗教改革，¹⁷⁷藏傳密教早就全同世俗而滅亡無存了。

民國初期如火如荼的密教復興運動，經由對東密及藏密的深入認知過程中，逐漸浮現重現中密的氛圍，重點如太虛主張之革除兩密中不合國情的部分，取其精要並融合實質重要但一直以來被輕忽的雜密。



¹⁷⁴ 《太虛大師全書》精第 31 冊，頁 1438。

¹⁷⁵ 《太虛大師全書》精第 30 冊，頁 803。

¹⁷⁶ 《第七編法界圓覺學》：「學密者苟不先明教理，儼儼伺伺，盲修瞎練，未見其可！至言行持，更無待言！苟不納諸正當軌律之中，而有相當行持之功，或自修之傳法資格未具，行儀未備，僭稱阿闍黎，妄傳兩部法，是密法未能獲益、未能中興、而已先已為佛教中罪人！」，《太虛大師全書》精第 15 冊，頁 2883-2884。

¹⁷⁷ 黃教（格魯派）創建者宗喀巴所處時代，正值我國元末明初薩迦政權腐化上層僧人位高重、戒律廢弛濫修密法，使西藏佛教面臨極大危機。在這種形勢下，宗喀巴（1357—1419）的宗教改革應運而生。宗喀巴所提出的宗教改革，主要有三：(1) 要求僧人遵守戒律，強調僧俗分際，嚴禁僧人娶妻生子，生活放蕩，干預世俗事務。著有《菩薩戒品釋》、《事師五十頌釋》及《密宗十四根本戒釋》等三部戒律著作，提供僧眾遵行。這三種戒律是大乘戒律，概括顯密，尤其《菩薩戒品釋》是針對當時各派自稱大乘教徒，不屑守比丘戒的行為；《密宗十四根本戒釋》則針對密教僧侶不守戒律，無所不為的弊病所書；(2) 主張學經之修習次第，先顯宗後密宗，先聞思後修習。所著之《菩提道次第廣論》與《密宗道次第廣論》是格魯派顯密兼修的根本教程。(3) 主張與各地方勢力廣泛建立「施主」關係，依靠各地「施主」在經濟上給予資助，擺脫單一世俗農奴主對寺院經濟的操縱。糾正了西藏佛教各教派當時盛行的種種弊端。吳均：〈藏語系佛教格魯派創始人宗喀巴〉，《青海社會科學》1982 年第 4 期，頁 112-116。

第二節 十方禪林准提法的傳承

依據官網所述，十方禪林所傳的准提法承自南懷瑾，傳承殊特，是由「一切皆有」起修。儀軌內含生圓兩次第，生起次第說真空生妙有，圓滿次第在妙有返真空。為什麼如此說？

本節即以此展開對十方准提法傳承的探索，由南懷瑾生平開始，至南懷瑾編集准提儀軌，再到首愚傳承並創建十方禪林廣弘准提法。

一、南懷瑾編集准提法儀軌

南懷瑾被尊為十方禪林准提法的第一代祖師，自有其緣由。透過對南懷瑾生平經歷的解析，應該可找到答案。

(一) 南懷瑾略傳¹⁷⁸

南懷瑾，何許人？是一位當年以三家店形容儒釋道（儒家像糧食店、佛家像百貨店、道家像藥店），而膾炙人口的奇人。¹⁷⁹又有人因他精通三家之學，而稱讚他「經綸三大教，出入百家言」。¹⁸⁰而高掛太湖大學堂中「佛為心，道為骨，儒為表，大度看世界」的對聯，可謂其一生行事的寫照。

南懷瑾（1918-2012），浙江省溫州樂清縣人。家道殷實，父親經營一家名為「南杏春」的雜貨店。按南家「嗣元應德光，常存君子道」的輩分，輩分名「南常鏗」，別號玉溪。六歲啟蒙，接受傳統私塾教育，熟讀四書五經。私塾老師朱味淵，是前清時未能考取功名的遊士，四處講學，國學底子深厚喝過洋墨水，喜談政治又憤世嫉俗。雖然南懷瑾受教一年後老師就去世了，但他對南懷瑾的影響很大。朱先生去世後，南懷瑾在家自學短暫期間，便被父親送到家廟井虹寺讀書。在這裡，南懷瑾除研讀四書

¹⁷⁸ 南懷瑾略傳內容取材自：(1) 南一鵬：《父親南懷瑾》（浙江：浙江人民出版社，2017年）。(2) 周為筠：〈南懷瑾：謎一樣的國學大家〉，《名人傳記(上半月)》2012年第5期，頁17-23。(3) 史飛翔：〈南懷瑾的傳奇人生〉，《文史春秋》2012年第7期，頁4-8。(4) 駱斌：〈南懷瑾生平述評〉，《文藝生活》2017年第7期，頁98-99。(5) 三聯：〈奇人南懷瑾〉，《南方人物週刊》2012年第35期，頁4-5。

¹⁷⁹ 《論語別裁》第01章 學而(05) http://www.quanxue.cn/ct_NanHuaijin/LunYu/LunYu06.html，2021年11月15日讀取。

¹⁸⁰ 「經綸三大教，出入百家言。」這是國民黨四大元老之一李石曾先生，當年 在台灣贈送給南懷瑾的話，其中一句原本是「經綸五大教」，南氏不受，後改為「三大教」。

五經，還旁及諸子百家，並與佛教結下不解之緣。

南懷瑾自幼體弱，好動又嗜讀武俠小說，曾因自行練武受傷。因此，父親聘請武師到家中教授武藝。1935年，南懷瑾赴杭州浙江國術館習武，所學課程，遍及文學、書法、天文、《易經》、醫藥及各種武藝，1937年，他以第一名的成績畢業，獲得武術教官資格。國術館求學期間，遍遊西湖之際，仍四處訪僧問道、拜師學藝。

同年，為了暫避日軍侵華戰火，南懷瑾來到成都。1939年，在朋友的鼓動下，22歲的南懷瑾自任大小涼山墾殖公司總經理兼地方自衛團總指揮（一個小型、自發的保家衛國的地方武裝）。一年後，他又返回成都，先後經歷四川宜賓《金岷日報》編輯，及出任中央軍校軍官教育隊的武術教官和政治指導員，並獲中央軍校政治研究班第十期畢業。工作之餘，依舊熱衷於尋賢問道，並在1942年結識禪宗大德袁煥仙，開啟他學禪修佛的旅程。在靈岩寺追隨袁煥仙的期間，25歲的南懷瑾以首座弟子身份參與袁煥仙在成都的各項活動，及袁煥仙主持的維摩精舍，這段經歷促使他對佛教產生了更加濃厚的興趣。1942年，南懷瑾悄然離開袁煥仙，前往峨眉山大坪寺，閉關三年。三年期間，南懷瑾與外界隔絕，一心精研《大藏經》。1945年，出關後的南懷瑾在成都稍事停留，隨即前往昆明講學，更遠赴西康藏研習密宗。

1947年，南懷瑾回樂清縣老家探親，這是他最後一次見到父母。1949年，因國共內戰，在勸說家人同行未果，南懷瑾獨自來到臺灣，與溫州老鄉成立航運公司「義利行」。但是經營不到一年，由於國民政府「舟山大撤退」行動，商船被徵用、又逢遇難沉沒，在一夜之間破產，一家生活陷入困境。可是，家徒四壁生活困頓的南懷瑾在38歲（1956年）出版了他的第一部作品《禪海蠡測》，自此開展其著書立說弘揚傳統文化的生涯。1963年，46歲的南懷瑾應邀至輔仁大學教授禪宗與哲學，後又在文化大學及其他大專院校、研究機構任教、講學，其後創辦東西精華交流協會及老古文化出版公司等機構。

在南懷瑾之後的生命歲月裡，傳播文化與行善成為他的生活重心。1985年受政局影響他離台赴美，於1988年到香港後，他發起投資興建金溫鐵路。2006年，88歲的南懷瑾在蘇州開辦了太湖大學堂，宣導「兒童讀經活動」。太湖大學堂是他生命中最後駐留之處，傳道授業的閒暇，他會在飯桌上與弟子友人談天說笑，或在夜深人靜獨自看書直至清晨。2012年，95歲的南懷瑾染病住院，在病情加重無法開口說話的他曾在紙上寫下「平凡」二字回應弟子們的探望。最終，他以盤腿打坐的方式在病榻上走完了他不凡的一生。

南懷瑾發表大量著作，是博學多產的著述名家。根據網路《南懷瑾全集》，有 81

種之多，內容涵蓋儒釋道及散雜文等，其中與准提法修持直接相關者有：《准提法修持要領開示》、《准提菩薩聖誕開示》、《准提法修持儀軌簡要》；與密法修持相關者，主要有：《道家、密宗與東方神秘學》、《學佛者的基本信念》、《禪秘要法》講座、《如何修證佛法》等。

南懷瑾生平，幼年時期私塾教育內容的四書五經和吟詩作對，奠定了他的國學的基礎。青少年時期的習武、求仙訪道、遍讀諸子百家等儒家經典，成就其道家思想的養成，及實現「以武報國」志願。在靈岩寺期間，接觸「直指人心，見性成佛」禪宗思想，其中「成就理想，不離現實」的處世之道，讓南懷瑾在宗教的追求中仍能保持濟世理想。中年以後的生命故事，呈現的則是「窮則獨善其身，達則兼濟天下」的現實性人格。

（二）佛學歷程

在《《中國文化泛言》50章影印《大乘要道密集》跋》一書中，南懷瑾自述修習密宗法門的經歷：

迨抗戰軍興，羈旅西蜀，遇吾師鹽亭老師袁公於青城之靈岩寺，蒙受單提直指，絕言亡相之旨，初嘗法乳，即桶底脫落，方知往來宇宙之間，固有此事而元無物者在也。於是棄捐世緣，深入峨眉。掩世窮經，安般證寂。三年期滿，雖知此靈明不昧者，自為參贊天地化育之元始，然于轉物自在，旋乾坤于心意之功，猶有憾焉。乃重檢幼時所聞神仙之術，並密乘之言，互為參證，質之吾師。老人笑而顧曰：此事固非外求，但子狂心未歇，功行未沛，何妨行腳參方，遍覓善知識以證其疑。倘有會心之處，即返求諸自宗心印，自可得於圓中矣。從此跋涉山川，遠行康藏，欲探密乘之秘，以證斯心之未了者，雖風霜催鬢，饑渴侵軀，未嘗稍懈也。參學既遍，方知心性無染，本自圓成，實非吾欺，第鍛煉之未足，猶烹煉之未至其侯也。乃返蓉城，以待緣會。日則赴青羊宮以閱《道藏》，夜則侍吾師鹽亭老人，並隨貢嘎、根桑兩位上師，以廣見聞。

181

經由南懷瑾自述，可知其習密歷程為先禪後密之兩階段，分別為維摩精舍時期之

¹⁸¹ 南懷瑾：〈中國文化泛言〉，《南懷瑾全集》http://www.quanxue.cn/ct_NanHuaijin/FanYan/FanYan50.html，2021-03-12 讀取。

習佛學禪，及走訪西康藏之深入密法。

1. 維摩精舍時期

明顯看出，南懷瑾在靈巖寺遇禪宗大德袁煥仙所結師徒之緣，是南懷瑾契入佛法的轉折點。

袁煥仙（1887-1966），字世傑，號其章，四川鹽亭人。13歲時應童子試，名列前茅。1912年畢業於四川法政學堂，歷任20軍夔監督及軍法處長。1962年（40歲），因感軍閥割據時局混亂，故而棄官歸隱，潛心佛學禪修。師從吳夢齡學習佛法，並廣參高僧大德，遍訪善知識。

1943年，袁煥仙等主導成立維摩精舍，南懷瑾亦列發起人之一。維摩精舍成員多為當時四川地方官紳文人，是一個以實踐研究禪宗為主旨的居士弘法團體。雖然維摩精舍實質存在時間僅約20個月¹⁸²，但由袁煥仙當時出版的作品，¹⁸³可以看出袁煥仙「以佛為主、融合三教」的思想特點：

時孔則孔，宜禪曰禪，有時以佛入孔，以老入禪；有時以禪入老，以孔入佛；有時以孔入佛老，有時以佛老入孔；有時孔老佛俱入而俱不入，有時孔老佛俱不入而俱入。¹⁸⁴

此思想深刻影響了南懷瑾。而維摩精舍成立之初草擬的研究方向之一：「比較中、梵、藏、巴利各系經典，以明其同異。」¹⁸⁵也為南懷瑾日後的學法藏密埋下伏筆。

2. 西康藏學密法

1943年，南懷瑾前往峨嵋山大坪寺皈依普明法師，法名通禪，閉關閱藏；之後兩年，分別在五通橋多寶寺及弟子張懷恕家書樓上安居閉關潛修，並閱讀全套的永樂大典、四書備要等史籍。後於1945年（民國34年）春出關後，走訪西康、西藏廣學密法各宗各派，前後經白教貢噶活佛，及花教根桑活佛、黃教、紅教等陸續印證，授以

¹⁸² 1943年5月24日至1944年2月1日正式成立的維摩精舍，在1945年1月底，被四川省政府拒絕登記。從籌備到正式成立大約有七個月時間，而從成立到被省政府拒絕則大約是一年時間。也就是說，維摩精舍存在的時間實質上不足20個月。

¹⁸³ 袁煥仙經營維摩精舍期間，有《榴窗隨判》、《黃葉閑譚》、《中庸勝唱》、《靈岩語屑》、《酬語》、《心經三講》等著述出版。

¹⁸⁴ 袁煥仙講述：《維摩精舍叢書》，南懷瑾等整理，呼和浩特：內蒙古人民出版社，1997年，都序第4頁。

¹⁸⁵ 四川省檔案館，四川省政府社會處，民國全宗號38，案卷號2823。援引自吳華：〈維摩精舍：以佛為主融通三教〉，《佛學研究》2015年總第24期，頁375。

合格的密宗上師。貢噶活佛並在成都大慈寺，特地為南懷瑾傳授了顯密大小戒律，並給予藏文傳法傳戒的證書。¹⁸⁶ 貢噶活佛雙承紅白二派教法，弘法利生，在溝通漢藏佛學，其功厥偉，曾受封民國政府「輔教廣覺禪師」稱號。¹⁸⁷

在廣學密法後，南懷瑾對藏密各宗各派之修證理論與特點皆有涉獵。¹⁸⁸曾如是說：

西藏自蓮師初傳之密宗修持方法，即為西藏政教史上所稱之「寧瑪派」，俗以其衣著尚紅，故稱為「紅教」。紅教教法，除灌頂、加行、持咒、觀想等以外，則以大圓滿等為最勝。此後傳及五代至宋初期，有因紅教法久弊深，嫌其雜亂者，又分為噶居派，俗以其衣尚白，故稱為白教。迨元代時期，又有分為薩迦派者，俗以其衣著尚花，故稱為花教。復至於明代初期，西寧出一高僧，名宗喀巴，入藏遍學顯密各乘佛法，有感於舊派之流弊百出，乃創黃衣士之黃教。遞傳至現代為達賴、班禪、章嘉等大師之初祖也。大抵舊派可以實地注重雙修，黃教則以比丘清淨戒律為重，極力主張清淨獨修為主。此則為藏密修持方法分派之簡略觀點。

189

對藏密各派傳法重心之說明，為：紅教除大圓滿外，喜金剛亦是；白教以大手印、六成就法、亥母修法等為主；花教以大圓勝慧、蓮師十六成就法為重心。黃教以大威德、時輪金剛、中觀正見與止觀修法等為傳法重心。¹⁹⁰新舊派之間，南懷瑾推崇黃派始於宗喀巴宗教改革之注重戒律，主張清修。

（三）編集准提法儀軌

南懷瑾所編集的准提法儀軌，是依諸佛心要及佛說准提經等，融於現證所集成。

南懷瑾在其「准提法要開示」時說：

¹⁸⁶ 〈南上師懷瑾簡介〉 <https://www.tendbc.net/?p=5114>，2021-03-12 讀取

¹⁸⁷ 佛日：〈大手印導論〉，《法音》1990年第11期，頁5。

¹⁸⁸ 西藏自蓮師初傳之密宗修持方法，即為西藏政教史上所稱之「寧瑪派」，俗以其衣著尚紅，故稱為「紅教」。紅教教法，除灌頂、加行、持咒、觀想等以外，則以大圓滿等為最勝。此後傳及五代至宋初期，有因紅教法久弊深，嫌其雜亂者，又分為噶居派，俗以其衣尚白，故稱為白教。迨元代時期，又有分為薩迦派者，俗以其衣著尚花，故稱為花教。復至於明代初期，西寧出一高僧，名宗喀巴，入藏遍學顯密各乘佛法，有感於舊派之流弊百出，乃創黃衣士之黃教。遞傳至現代為達賴、班禪、章嘉等大師之初祖也。大抵舊派可以實地注重雙修，黃教則以比丘清淨戒律為重，極力主張清淨獨修為主。此則為藏密修持方法分派之簡略觀點

¹⁸⁹ 南懷瑾：《大圓滿禪定休息清淨車解》前序，<https://kknews.cc/fo/345nnjg.html>，2021-03-12 讀取

¹⁹⁰ 南懷瑾講述：《大圓滿禪定休息簡說》（台北：南懷瑾文化事業有限公司，2016年），頁6-7。

我先從峨眉山普明大師學准提法，……師父只傳密咒，……我翻了多少梵本，查大藏經，再加以改正，而成為今天這個法本。我是這個法脈的第一代。……法本名為「無上甚深妙密法」，完全揉合了藏密與東密的精華及修法，經我整理而成。¹⁹¹

南懷瑾所整理的准提法門儀軌，包含生起圓滿兩次第，生起次第有四段落（淨法界咒、護身咒、六字大明咒、准提神咒及一字大輪咒），加上圓滿次第總共五段落；強調是「依諸佛心要及佛說准提經等融於現證所集」。並闡明，「以藏密的角度看東密，只是修生起次第，沒有修圓滿次第。藏密的每一個法門，都修生起次第和圓滿次第。生起次第是由真空生妙有，圓滿次第是由妙有返回真空。」¹⁹²

南懷瑾對東密的獨到看法是：

東密的經典有蓮花、胎藏、金剛等多部。蓮華部即是說心的修法，心脈有八瓣，如蓮花之八瓣。胎藏部是說整個身體的修法，如道家說胎息修法。金剛部則利用音聲持咒等入手，以意識觀想造成另一永恆生命，略如《楞伽經》所謂的意生身；意識造成另一生命。¹⁹³

東密有金剛界及胎藏界兩部大法，合稱金胎兩部。¹⁹⁴金胎兩部，就我們的身體來說，一個代表我們的肉體（胎藏），一個代表我們的精神（金剛）。金剛界有九會曼荼羅，胎藏界是中台八葉 13 院。中台八葉蓮花指我們人的心臟，肉團心，而不是思想的心。具體來講中臺八葉蓮花就是表示我們的肉團心。南懷瑾在此是進一步闡明，整部東密是在修身體與精神的法門，入手處在道家胎息修法、音聲持咒、意識觀想意生身等。

同時，南懷瑾認為東密與藏密最大的差別，是在身密與意密修持方法的不同。就身密來說，南懷瑾主張：東密傳自唐密，對身密的修持，大多配合梵文字輪的觀想，或梵字布滿身體內外重點部位，是心意識趨向「專一」定境的修持。藏密的身密修持，除了仍部分保持字輪的觀想，配合身體內外各部分的作用外，它唯一的特點，就是特

¹⁹¹ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁 17-18。

¹⁹² 南懷瑾：《準提法修持要領開示》，http://www.quanxue.cn/ct_NanHuaijin/NanHuaiJin/NanHuaiJin13.html，2021-03-12 讀取。

¹⁹³ 南懷瑾講述：《習禪錄影》（台北：老古文化事業股份有限公司，2013年），頁 329。

¹⁹⁴ 所謂金胎兩部，是指金剛界和胎藏界。金剛界是因門，胎藏界是果門，胎藏界法門是從果向因，是本覺，是利他的法門；金剛界法門是從因向果，是始覺，是自利的。胎藏界是從果向因，佛的果向因地流，它是本覺所以是化他的，已經成功了，成佛了嗎，來度眾生的，所以從果向因。金剛界是從因到果，從菩薩的修到果的，所以它是始覺，自己內證的法門，這是金胎兩部大法的區別，所以胎藏界是化他，金剛界是自修內證。

別注重氣脈修持。這在原始密教所傳的經典文獻中，幾乎是找不出同樣的根據，顯見它與東密是另一傳承。¹⁹⁵

就意密而言，南懷瑾認為密宗的修法（包括東密和藏密），是直接運用「轉識成智」的原理，引發「意識」的潛藏功能，轉化世俗的習染而為超然物外的境界。以「意識」的一念專精而作「觀想」起始，進而漸修轉變固有習氣，建構自我超越現實的精神世界。但是藏密自唐以後，進一步把密宗觀想成就的方法分為兩步驟：生起次第與圓滿次第。前者以「觀想」成就開始，後者則是再由「觀想」成就而返還於「性空自在」。是「空」「有」雙融、「勝義有」與「畢竟空」貫通的「中道觀」法門。這是密宗由印度傳到西藏以後，在修證方法和佛學理論上的一大進步，絕非東密的同一路線。¹⁹⁶

又，南懷瑾在強調此生圓兩次第五段落的儀軌之特殊受用處時，說：

生起次第有兩層意義，第一，在生起次第中慢慢培養善根；第二，從修持至大徹大悟也還是生起次第，成佛了就叫圓滿次第。生起次第的修法當中，融入禪宗參話頭的大徹大悟的精神，一併修馬上跟著圓滿次第就上了。¹⁹⁷

為何在密法當中只傳東漢以後傳入中國的准提法？南懷瑾說，主要在於這個法門與禪宗的理相通，也與華嚴宗教理相合。一即一切，一法包括一切法；一切即一，一切法皆可歸到一法。再來就是東密與藏密其他密法麻煩又複雜，要專修，各有儀軌，各有要求，並且多數法門一次修法下來時間很長，在講求快捷的現代社會，只有准提法簡略而又概括了一切。因此取用准提法，以准提法來概括一切密法的修持。¹⁹⁸

明顯看得出來，南懷瑾所輯成的准提法儀軌，是摻合藏密和東密的修法，以道殿的准提修持儀軌為基礎所作的調整，兼取東密、藏密之長，但又摒除密法修持冗長繁複之病，及藏密雙修之弊，符合太虛大師對中密的要求，也為現今工商社會的生活型

¹⁹⁵ 南懷瑾：《道家、密宗與東方神秘學》（南懷瑾老師著作全集線上閱讀）
http://www.quanxue.cn/ct_NanHuaijin/DaoMi/DaoMi06.html，2021-04-04 讀取。

¹⁹⁶ 南懷瑾：《道家、密宗與東方神秘學》（南懷瑾老師著作全集線上閱讀）
http://www.quanxue.cn/ct_NanHuaijin/DaoMi/DaoMi08.html，2021-04-04 讀取。

¹⁹⁷ 南懷瑾：《準提法修持要領開示》，http://www.quanxue.cn/ct_NanHuaijin/NanHuaiJin/NanHuaiJin13.html，2021-03-12 讀取。

¹⁹⁸ 南懷瑾：《準提法修持要領開示》，http://www.quanxue.cn/ct_NanHuaijin/NanHuaiJin/NanHuaiJin13.html，2021-03-12 讀取。

態，提供一條便捷修行之路。

二、首愚弘傳准提法

首愚以一介出家僧侶，為什麼會傳承南懷瑾的准提法？南懷瑾對首愚的師徒知遇之情又是怎麼建立的？

本節希望藉由首愚出家因緣及創建十方禪林弘法准提的蛛絲馬跡，找到答案。

（一）首愚出家弘法略記

首愚 1946 年出生於臺灣省台中縣，俗姓柳，23 歲（1969）服兵役期間，閱讀《六祖壇經》至「本來無一物，何處惹塵埃」時，忽有所感，乃知行住坐臥處處迴光返照之道，萌生菩提大願。25 歲（1971）出家，依止仁俊、廣善於新店同淨蘭若為剃度師父，法名「宏善」，法號「從智」。日後得南懷瑾嘉勉，特以「首愚」為自謙之號。後參學佛光山東方佛教學院高級部一年暨叢林大學就讀唯識學系四年，於佛光山閉關修般舟三昧四次，期間得南懷瑾指導，頗得入處，自此結下日後親近南懷瑾熏習之師徒因緣。

33 歲（1979）親近南師，協助成立大乘學會，陸續協辦十方叢林書院，《知見》雜誌，亦參與南懷瑾老師主持的禪七，接受南懷瑾上師「顯密圓通准提法門」灌頂，並被南懷瑾正式授予「顯密圓通准提法門阿闍黎」之資格。36 歲（1982）創辦《十方》雜誌，之後「十方念佛會」、「十方禪林文教基金會」、籌建會、護法會、准提法共修會等亦相繼成立。

39 歲（1985 年），得南懷瑾及佛門七眾弟子協助，陸續購得新竹峨嵋土地十五公頃，創立十方禪林。同年准提菩薩聖誕日，南懷瑾開方便門，隨緣灌頂修法，三日之中，約三、四百人受益，同時開啟了十方禪林，對外公開傳授准提法門共修的序幕。之後，隨緣弘化於海峽兩岸、新加坡、馬來西亞、澳洲、乃至美國東西兩岸。

44 歲（1990），在南懷瑾關照安排下，至廈門南普陀寺閉第十次關，為期五個月，主修准提法門，配合般舟三昧之行禪，得殊勝之感應，自此，首愚正式對外主傳准提法。

從 30 歲至 44 歲（1976-1989）的 14 年期間，首愚于臺灣閉關專修達 9 次之多，44 歲至 48 歲（1990-1994）在大陸廈門南普陀寺 1 次，北京佛牙塔 3 次，自此開啟海峽

兩岸閉關弘法之旅。自 1971 出家迄 2020 年，首愚法師已先後在海峽兩岸閉關達 37 次，其中包含 10 次的般舟關。¹⁹⁹

有關首愚出家弘法大事記，筆者參考《准提圓通》《准提禪觀》及十方禪林官網相關記載，整理如下表（表三一1：首愚出家暨弘法記略）供參。



¹⁹⁹ 般舟三昧。定行之一種，又作常行三昧、般舟定、諸佛現前三昧、佛立三昧。在一特定期間（七日至九十日）內，修行三昧，得見諸佛。據般舟讚載，以九十日為一期，常行無休息，除用食之外，均須經行，不得休息，步步聲聲，念念唯在阿彌陀佛。般舟讚又謂，行此定法，須正身業，口稱佛名，意觀佛體，三業相應，故總稱為三業無間。又，「般舟」系為梵語，華言「佛立」。佛立有三義，謂佛威力、三昧力、行者本功德力。依此三力能於定中見十方佛顯立行者之前。故此三昧又稱佛立三昧。

表三-1：首愚出家暨弘法記略(整理自《准提圓通》《准提禪觀》及十方禪林官網相關記載)	
西元年	大事略記
1946	出生於臺灣省台中縣
1969	服役期間，讀《壇經》有感，確定人生的意義及目標
1971	依止仁俊、廣善兩位長老剃度出家，法名「宏善」，法號「從智」。 日後得南懷瑾老師嘉勉，特以「首愚」為自謙之號
1972-1977	就讀東方佛學院高級部一年，佛光山叢林大學就讀唯識學系四年，之後任男眾部糾察。期間在新莊出家的同淨蘭若開第1次般舟三昧關(1976年6月)，佛光山閉關專修般舟2次(1977年2月，1977年10月；關期49天)，並得南懷瑾之指導。
1978	第4次般舟三昧關(1978年2月)，關期期間參加南懷瑾為期3個月「顯密圓通修證次第」講座(出書為《如何修證佛法》)，于台北佛光別院。 佛光山開第5次般舟關(與日常法師)。關期中赴台北，南懷瑾特別為首愚及日常法師講授《禪密要法》(出書為《禪觀正脈研究》)。
1978-1979	南懷瑾開特別班，講授紅教大圓滿、白教六成就及大首印、黃教菩提道次第廣論略論、花教(薩迦)大乘要道密集，採講授不傳法方式。
1979	南懷瑾成立大乘學舍(1月10日)，首愚法師擔任監院。 暑期進行為期2-3個月方便關。期間仍往返學舍佈置場地、聽課。 參加南懷瑾在台大國際青年活動中心舉辦之禪七，以不淨觀、白骨觀為主。 接受南懷瑾「顯密圓通準提法門」灌頂。 日後得南師認可為傳授中密準提法門阿闍黎。
1980	「十方叢林書院」正式成立(6月)。洗塵任院長，南懷瑾以導師名義實際主持院務，首愚擔任總務主任並兼訓導副主任。後因洗塵身體違和，書院1984夏年停歇。
1981	首愚協助南懷瑾創辦《知見》雜誌。 出任新店「同淨蘭若」第三任住持。
1982	創辦《十方》雜誌。之後「十方念佛會」、「十方禪林文教基金會」、籌建會、護法會、准提法共修會等亦相繼成立。 4-5月，第7次閉關。
1984	南懷瑾親領13週準提法專修，首愚領眾司磬修法。(出書之原書名為《心月孤懸吞萬象》，後更名《准提圓通》；〈普賢行願品〉部分出書《一個學佛者的基本信念》)。 財團法人十方禪林文教基金會正式法人登記完成(6月10日)。
1985	準提菩薩聖誕日，南懷瑾隨緣灌頂傳准提法，開啟十方禪林對外公開傳授准提法共修的序幕。 南懷瑾講《達摩大師二入四行觀》，首愚記錄。
1886	暑期，第8次閉關。
1987	購買信義路二段二七一號十至十二樓，作為禪林永久基地暨台北辦公室(5月)。
1988	新竹峨眉開山寮正式啟用(5月8日) 標下今日峨眉之十方會館。
1989	開山寮閉關，第9次。 擬訂十方禪林四大宗旨、三大目標與九大實踐中心，確立十方禪林發展目標與具體方向。
1990	廈門南普陀寺閉第10次關，為期五個月，主修準提法門，配合般舟三昧(出書《南普陀禪觀記》)。正式對外主傳准提法。
1992-1994	北京佛牙塔閉關專修三次。
1995	莊嚴寺邀請赴北美弘揚準提法。 應香港、新加坡、馬來西亞、澳洲、海南島、西安等地弟子的邀請，輪轉不息舉辦準提七專修。
1996	西安准提七。
1996-2000	十方禪林閉八次准提禪觀。
2004	禪堂竣工啟用。
2005-2006	上海閉第22次關，武夷山永樂寺閉第23次關。
2008	太湖學堂第25次方便關。
2009	指導創辦中華十方準提學會(2月8日)。 結合閉天地關及弘法行願，展開密集準提傳法專修。
2010	2010年起每年閉關內修再外弘。 太湖學堂第26次方便關
2011	新竹峨眉道場第27次方便關
2012	南師圓寂後，禪林以復辦十方叢林書院和武夷山閉關中心，轉以十方學堂新貌，承續儒釋道三家文化的復興。
2014	十方峨眉道場第31次禪關，整理出「生命三大系統—神養生、精滋養、氣化物」之論述。
2015	武夷山准提精舍第32次禪關
2016	成立中華十方禪茶協會。 十方平安寺第33次禪關
2017	十方平安寺第34次禪關
2018	南嶽衡山第35次禪關。
2019	廣東首華寺第36次禪關。講述「胎息妙法與心月命門觀之修證」，提出命門學應用於准提法之概念。
2020	泰山第37次閉關

（二）南懷瑾付法之心

首愚第一次見到南懷瑾是在 1974 年，法師在佛光山叢林大學就讀唯識學系期間，南師應學院院長星雲之邀，到佛光山作題為「禪宗叢林制度與中國社會」的演講。三個月後，法師又參加南師於佛光山大悲殿主持的禪七，對禪七中南師舉揚宗風的霹靂手段、收放自如的禪宗手法，深為折服，認為找到了一位通宗又通教的大善知識。²⁰⁰

禪七後，法師初次拜見南師，得到「等你有了禪定功夫，再來找我。」的回應。其後，法師欲借鑒古德經驗，經由行般舟來化解出家前鄉下勞動造成的雙腿孔武有力不堪盤腿之業氣。入關前，法師向南師請益，得到細心叮囑閉關注意事項，並特別強調：不要給釋迦牟尼佛丟人。雖然第一次閉關以外緣不足，中途放棄告終。第二次的閉關在星雲的照護下，關期圓滿極為殊勝。法師在此次關期中，親身體驗到命門氣脈發動，進而喚起全身氣脈的境界，為日後「耳通命門」修證事理的關要埋下種子。²⁰¹

第三次的閉關之初，南懷瑾除了親自叮囑法師閉關修行的注意事項，還要法師記下關中日記，批閱後寄回，就如同遠距的教學函授一般。第三至第五次的閉關日記，後來結集為《般舟禪關日記》上下兩冊發行。此三次的關期，為法師日後的實證修行，打下堅實基礎。南懷瑾除了函授；還有面授《禪密要法》，親自指點修行關竅；安排法師以邊打七邊上課方式，參加南師的「顯密圓通修證次第」講座（此後來整出書《如何修證佛法》）。²⁰²

《般舟禪關日記》書中，法師對書寫日記的理想與目標，如此記載：「希望是個無拘無束的，有恆的，是人之是、非己之非的，有思想內容的，開發菩提心的，開放心靈的，純真純樸的日記。」²⁰³南懷瑾批示：「對了，日記就照此寫下去。反省，可謂是「參」或「精思」之別名。佛經稱禪宗為「靜慮」，此即真反省。如此入，不怕不成道。」²⁰⁴

也有，法師看了《靜坐修道與長生不老》的奇經八脈部分，認為「密宗的三脈七輪是就根本大原則而言，奇經八脈則是枝葉密佈，錯綜複雜其間，將來不可不研究它。」又根據體驗說：「七輪鼓動（應是六輪，梵穴輪暫不管他）乃象徵著病根的潛

²⁰⁰ 釋首愚：《準提修證禪關記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁373-374。

²⁰¹ 釋首愚：《準提修證禪關記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁374-375。

²⁰² 釋首愚：《準提修證禪關記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁375。

²⁰³ 南懷瑾指導，釋首愚著：《般舟禪關日記(上)》（台北：老古文化事業股份有限公司，2017年），頁41-42。

²⁰⁴ 南懷瑾指導，釋首愚著：《般舟禪關日記(上)》（台北：老古文化事業股份有限公司，2017年），頁49。

伏，氣血脈路的淤塞，由狂亂心所成，……」師批：「對了」。²⁰⁵ 也有輕鬆的一面，當法師說：「依照我個人的看法—前六輪沒有鬆放之前，不應稱為輪，而稱為結。」南師批：「對極了！從智可愛。」²⁰⁶

日記中，首愚也表達了他個人的大希望：「做個踏實的出家人，做個對佛法真正有體驗的修行者，希望自己對於禪真正有所證悟，將來開創一所十方禪林。」²⁰⁷

特別需要留意的是，法師於 1978 年第五次般舟關中接到的南師來信。信中說道：

從智道者如見：11 月 15 日來函閱悉，…總算我費盡心血培養一個柳和尚，他能知道了歸家穩坐的道路，也不枉我此次再度南來的一場辛苦了。…我真不知如何感謝你，因為你可以使我放下一肩負荷了。同時你可慢慢地幫我挑起一半行李了。昨天偶然看到慧業才女呂碧城臨寂前一首詩，無限感慨。…當時就順便替它換了幾字，…呂的原詩說：「護首探花亦可哀，平生功績忍重埋。匆匆說法談經後，我到人間祇此回。」我看過，當時替它改了後一兩句幾個字，「誰能說法談經後，肯到人間幾度來。」你看好不好?..... 1978 年 11 月 17 日凌晨 師字²⁰⁸

南師信中慶幸幾度南下佛光山的苦心並未白費，遇見首愚，培養法師使知道了「歸家穩坐的道路」。如此一來，南師可以放下一肩負荷，將一半行李交由法師慢慢幫忙挑起，「付法」之心躍然紙上。將呂碧城臨寂前一首詩之最後兩句，改為：「誰能說法談經後，肯到人間幾度來。」，則是表達，菩薩在娑婆世間度眾生的菩提誓願，法師可是願意承擔？信函中，南師對首愚殷切期盼，希望法師能夠挑起如來重擔之意，字裡行間表露無遺。

其後，南懷瑾之於首愚的關照與栽培，可由下述對法師之諸多安排上，窺見一二。

首先，1978 年首愚即受南懷瑾「顯密圓通准提法門」灌頂，並於次年被南上師授予金剛阿闍黎。1978-1979 年，南懷瑾開特別班，採講授不傳法方式，講授藏密四大教派主要教法之紅教大圓滿、白教六成就及大手印、黃教菩提道次第廣論略論、及花教(薩迦)大乘要道密集。當 1979 年「大乘學舍」成立，法師即被賦予監院重任，幾乎大小事務性工作都要負責。學舍學員修准提法時，是法師司維那敲磬；當法本因「未

²⁰⁵ 南懷瑾指導，釋首愚著：《般舟禪關日記(上)》(台北：老古文化事業股份有限公司，2017 年)，頁 138。

²⁰⁶ 南懷瑾指導，釋首愚著：《般舟禪關日記(上)》(台北：老古文化事業股份有限公司，2017 年)，頁 162。

²⁰⁷ 南懷瑾指導，釋首愚著：《般舟禪關日記(上)》(台北：老古文化事業股份有限公司，2017 年)，頁 144。

²⁰⁸ 釋首愚：《準提修證禪關記》(台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年)

經灌頂不得翻閱」時，是法師請示南師同意後重編成簡軌供大家修持，現今網路流傳者即是。復於 1980 年成立的「十方叢林書院」，委以法師總務主任並兼訓導副主任之重任，書院課程內含儒釋道、禪淨律密，梵唄、哲學等課程，十分齊全。1981 年，則有首愚協助南懷瑾創辦「知見雜誌」。

在十方禪林的創建及開展上，南懷瑾給予法師最大支持與協助。1985 年南懷瑾離台前，發動佛門七眾弟子並帶頭捐款 50 萬台幣，協助法師購地建道場。同時，在 1984 年底至 1985 年初，以 13 週的時間，親自領眾專修准提法，首愚專任維那；又在准提菩薩聖誕（農曆 15、16 日）舉行准提法傳法結緣灌頂，這是南懷瑾一生中的唯一一次公開灌頂，也是為法師後來的准提傳法鋪路；並且 1985 年離開台灣前安排講授《達摩大師二入四行觀》，指定法師記錄。

十方禪林創辦後，南懷瑾安排法師陸續在南普陀閉關、北京佛牙塔閉關、海南南山寺打准提七、西安打七，……等等，自此開展了首愚在大陸的弘法利生之旅。2013 年，首愚在一次懷念南懷瑾的法會上說：

從民國 63 年聽南老師演講，到今年民國 102 年，40 年了我的感覺只有慚愧；我只能盡我最大的努力去為佛法做事。南老師是這輩子影響我最大最深的人。²⁰⁹

（三）十方禪林弘法准提

創立於 1985 年的十方禪林，正式開啟了首愚的弘法序幕。

石刻於新竹峨嵋道場入口處的「實行正道、莊嚴世界」八字，清楚說明十方禪林的創立宗旨與目標，其中實已含括首愚於 1989 年所擬訂之十方禪林四大宗旨、三大目標與九大實踐中心。所謂「實行正道」，意指：實修證（定學）、行悲願（戒學）、正知見（慧學）、道圓成。因為修行菩薩道，須由薰習戒定慧三學之輾轉增上方能圓滿道業，故而立「實行正道」為行持四大宗旨。而「莊嚴世界」，為禪林創建的終極指標；為此，設定短、中、長程目標，依次為創建禪林奠基於寶島、奉行正教中興於神州大陸、弘揚正法普及於寰宇世界。至於如何落實，則須經由九大實踐中心²¹⁰之設立來完成。

²⁰⁹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 394。

²¹⁰ 九大實踐中心，指：行政管理中心、行願實踐中心、見地教學中心、修證禪觀中心、工巧生產中心、淨居顧問中心、靜修療養中心、慈惠福利中心、慈惠福利中心、助念安息中心。

隨著十方念佛會、護法會、准提法共修會、中華十方准提學會、中華十方禪茶協會等相繼成立，十方禪林開展一系列之文教弘法、佛學講座、准提一、准提二、及准提七等密集專修活動。目前台灣已有台北、峨嵋 2 個道場，及各地共修會之陸續成立。

其中與弘法准提最直接相關者，當屬准提一、准提二、准提七，及各地共修會定期舉辦的准提共修。原則上，每月月初，在台北道場舉辦一日的准提一；每月月底，在峨嵋道場有為期兩天的准提二；每年固定有兩次的准提七，一次安排在農曆初二至初八于峨嵋道場，另一次則是中元時舉辦的金剛法會在台北道場。金剛法會上午誦金剛經、下午修准提法。此外，亦會有不定期的首愚在各地的傳法專修活動。此外，自 2021 年起，台北道場每周一晚間之准提共修開放網路線上共修，並同時有准提問答時間，是對現代科技的有效運用。

峨嵋道場准提七，是一日九支香（包括一支香的出坡）的准提專修活動，每支香包括 50 分鐘的座上修與之後的 20 分鐘行香，座上修時首愚會根據與會學子狀況給予開示。每日 4:30 晨鐘 22:00 安板，並於最後一支香後安排有小參報告，是首愚與參與學子雙向溝通時間。相關作息請參見表三-2 之十方禪林峨嵋道場准提專修作息表。

為深入經論，自 2018 年起，十方禪林規劃與各大學宗教相關研究所建教合作，合開碩士學分班，開辦經典研究課程。如：2018-2019 期間與南華大學宗教研究所合作，講授唯識思想、阿含經解脫道專題、中觀思想、華嚴思想專題研究等課程；2021 年與華梵大學東方人文思想研究所學術合作，開辦「佛教定學研究」及「天台止觀專題」課程。

綜觀首愚迄 2020 之 51 年參學（1969-2020）及 49 年弘法歷程（1971-2020），可觀察到：

（1）法師是經由閱讀《壇經》而入佛門，此與南懷瑾因禪習佛的進路相似。

（2）法師的佛學養成教育，來自兩種途徑：正規的學院學習，及非正規的師徒傳授。前者，指就讀東方佛教學院高級部一年及佛光山叢林大學唯識學系四年；而法師與南懷瑾師徒間的傳道、授業、解惑，則是屬於後者。尤其是法師與南懷瑾近 40 年的師徒情緣，對法師的影響巨大且深遠。首先，是對法師行般舟關時，藉由往返批示閉關日記之方式親自指導；之後，佛學領域則由顯教擴增到密教光譜；再來，就是賦予法師法務重任，以為日後弘法志業奠定基石。

（3）法師自親近南懷瑾、創建十方禪林、到弘法大陸，處處皆見南懷瑾之殷切

提攜，如：1978年即受南懷瑾「顯密圓通准提法門」灌頂，並於次年被南上師授予金剛阿闍黎；1985年創建十方禪林，開展系列准提法弘傳；1990年，安排法師在廈門南普陀之閉關，首開法師在大陸之閉關弘法行程。

(4) 法師重視行持修證。法師第一次般舟三昧關始於1976年6月，即出家後的第5年，此後，陸續都有閉關行程，並自2010年起每年閉關內修再外弘。截至2020年，已閉關37次，含10次般舟三昧關。

法師許多重要決策均在閉關期間訂定，如：1989年第9次閉關期間，擬訂十方禪林四大宗旨、三大目標與九大實踐中心，確立十方禪林發展目標與具體方向；1990年南普陀第10次閉關後，正式對外主傳准提法；2014年第31次禪關，整理出「生命三大系統—神資生、精滋養、氣化物」之論述；2019年第36次禪關，提出命門學應用於准提法之概念等。

(5) 弘法足跡遍及海峽兩岸，北美，新加坡、馬來西亞、澳洲等地。其中，弘法大陸，得助於南懷瑾的細心安排。



時間	內容
4:30	起板(晨鐘)
5:00 - 6:20	第一支香(早課)
6:30 - 6:50	早齋
7:00 - 7:40	環境清理
8:00 - 8:50	第二支香
8:50 - 9:10	行香
9:10 - 10:00	第三支香
10:00 - 10:20	行香
10:20 - 11:10	第四支香
11:30 - 12:00	午齋
12:20 - 13:15	養息
13:30 - 14:20	第五支香
14:20 - 14:40	行香
14:40 - 15:30	第六支香
15:30 - 15:50	行香
15:50 - 16:40	第七支香
16:40 - 17:00	行香
17:00 - 17:50	第八支香(出坡)
18:00 - 18:20	藥石
18:20 - 19:15	盥洗
19:30 - 21:00	第九支香(晚課)
21:30 - 22:00	暮鼓
22:00 -	安板
是日已過，命亦隨滅，慎勿放逸!	

第三節 十方禪林准提法的思想

十方禪林准提法，是南懷瑾依諸佛心要、佛說准提經等融於現證所集成，為具有生圓兩次第及五段落的修持儀軌，生起次第有四段落（淨法界咒、護身咒、六字大明咒、准提神咒及一字大輪咒），加上圓滿次第總共五段落。基本上，是南懷瑾在道殿所撰《成佛心要》中的密法儀軌基礎上，融合禪宗及藏密的修持方法所集成；是涵容了《成佛心要》的密圓判教、顯密圓通、獨部法思想，又加入藏密修法及禪宗大澈大悟的精神；是繼《成佛心要》之後的再創新。²¹¹

「十方禪林」准提儀規前言，開宗明義便說：「一切佛法皆所用以證取涅槃之果，即寂滅性空，真如妙有，不生不滅之佛果是也。」在此，南懷瑾將修持准提法的目的，清楚明示以「證取涅槃之果」。²¹² 那麼，以成佛為目的，繼《成佛心要》之後再升級的十方准提法，到底內蘊了什麼思想意涵，值得我們重視？

南懷瑾在說准提法印時，強調：「准提法修持，《成佛心要》要看清楚，先瞭解毗盧性海。」²¹³ 再者，「不管東密也好、藏密也好，要特別注意普賢行願品。普賢菩薩的十大願行要隨時隨地做得到」。²¹⁴

首愚在闡釋准提法要時又說，整個准提法門可以由三位菩薩來做代表，分別是第一位的大智文殊師利菩薩，第二位の普賢菩薩，及第三位的觀世音菩薩。文殊代表見地，觀音耳根圓通法門代表修證工夫的次第，普賢菩薩則代表學佛的行願。見地、修證、行願，分別對應心之「體」、「相」、「用」；也對應著佛的法身、報身、化身；又說，「體」相當於道殿所說的「先悟毗盧法界」，「相」和「用」則是道殿所講的「後修普賢行願海」。准提法門是完整具備佛法修證三綱的見地、修證、行願。²¹⁵ 同時，「見修行」是三位一體缺一不可。²¹⁶

²¹¹ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千一禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁 43。南懷瑾：「一般東密只修到生起次第，沒有圓滿次第。還是藏密修法好，把禪、大手印綜合加起來，就是圓滿次第。」

²¹² 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千一禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁 32。

²¹³ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁 81。

²¹⁴ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁 50，頁 315。

²¹⁵ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千一禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁 55-60。

²¹⁶ 南懷瑾：《如何修證佛法》（台北：老古文化事業股份有限公司，2014年二版），頁 14。南懷瑾說：「修證的三部曲是見、修、行。要見道需有般若大智慧。見道是大智慧、大福報。真正的大福德，也是大智慧，有大智慧的人是大福德。智慧沒有開發是因為福德不夠。大智慧福德如何來？是「行」來的。所以見修行是三位一體缺一不可。」

之後，首愚以其接觸中醫因緣，結合五行臟腑經絡理論，整理出「生命三大系統—神資生、精滋養、氣化物」之論述；又於2019年提出了命門的概念，自此，將中醫身體觀及命門學說融入准提修持中。

綜合上述，筆者概括十方准提法是以修證成佛為目的，其內蘊之思想為：先悟毗盧法界，後修普賢行願海。前者首重大智文殊師利菩薩般若空慧的知見；後者強調廣行普賢十大願積累功德及行持修證的重要。修證時，除了般若慧觀，特別重視觀音耳根圓通、中醫身體觀及命門學說。

一、先悟毗盧法界

首愚認為先悟毗盧法界，就是要我們以大智文殊師利菩薩的般若慧觀，去觀想、去深入體會佛陀夜睹明星大澈大悟時，所悟的那個人人本具、個個不無的眾生與佛本具佛性。²¹⁷

《成佛心要》中，道殿以一真無障礙法界，亦即一心或真心作毗盧法界的異名，說：「初悟毗盧法界者，謂《華嚴經》所說一真無障礙法界，或名一心。於中本具三世間、四法界。一切染淨諸法，未有一法出此法界，此是一切凡夫聖人根本之真心也，（亦是根本之真身）。」²¹⁸並進一步說明，何謂「一心」？即是：「一真無障礙大法界心，含三世間，具四法界，全此全彼而無障礙，即知包羅法界圓裹十方，全是一真大法界心」。²¹⁹又說：「一切眾生從無始來迷妄，不知無盡法界是自身心，於中本具帝網無盡色心功德，即與毘盧遮那身心齊等。」²²⁰

毗盧法界就華嚴哲學而言，是「宇宙萬象」之總稱。以華嚴宗而言，認識到法界（宇宙現象的一切）都是一心所顯現的佛境界，便是成佛的不二法門，²²¹道殿《成佛心要》中，雖然引用法藏澄觀的判教觀，但是在說初悟毗盧法界之「一真無障礙法界」時，是指宗密的「真心」，也就是宇宙萬有的本體的法身。

²¹⁷ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁204。

²¹⁸ CBETA 2019.Q3, T46, no. 1955, p. 990a25-b3。

²¹⁹ CBETA 2019.Q3, T46, no. 1955, p. 990c20-23。

²²⁰ CBETA, T46, no. 1955, p. 991, a3-5。

²²¹ 龜川教信著 印海譯：《華嚴學》（台北：佛光文化事業有限公司，1997年），頁5。《華嚴經》的哲學基礎，是建立在「法界緣起理實因果」上。所謂法界，「法」，它代表了諸法的總相；「界」，具有性、分齊及因的三種意義；「緣起」，亦曰性起，諸法稱性之大用也；「理實」，法界之總體；「因果」，法界之事相。理實與緣起說無礙顯現的話，那麼真忘交徹，就在凡夫心中可以見到佛心，如果理實與緣起相成的話，那麼福慧雙修，依據根本智而求得佛正智。

准提法門是以准提菩薩為主尊的本尊法。南無七俱胝大佛母准提菩薩，大佛母即大般若，所以，「准提法門是道道地地的大般若的修習法門」²²²首愚如是說。並說：「再好的法門，如果不能明理觀照，它是不會給你打包票的」，²²³這是首愚以文殊菩薩做為准提法修持的第一位代表菩薩的原因。因為文殊象徵般若智慧，代表見地。見地為什麼重要？首愚強調：

你有什麼樣的見地，境界，你身心就有什麼樣的轉化。所謂見地，就是在我們的觀念中，要去瞭解四大本空、五蘊非我。……學佛修法要瞭解本空，准提法觀想的目的是要讓我們進入到空的境界中。……隨時要跟空相應、跟無我相應、跟無相相應，要一直有這種見地，功夫才會進步。²²⁴

首愚進一步解析准提儀軌，說「整個准提法的持咒與觀想正是一個大般若的光明法門，它要讓我們心地中隨時有光明。」²²⁵並說明，准提法的前三個段落（淨法界咒、護身咒、六字大明咒）的觀想都在頭頂上，這是導向道殿《成佛心要》中所稱的「先悟毗盧法界」。而所謂毗盧法界，即在能顯無量清淨光明的，佛的清淨法身。而第四段落的「觀想准提佛母」即是文殊菩薩智慧光明，也就是境界般若，此時在一切境中了無掛礙，能與「空、無相、無我」相應。最後的圓滿次第，則是畢竟空，連空也空的空。

「修法中，一邊念咒一邊觀想。念咒就是觀想，觀想也就等於念咒。」²²⁶首愚並以標榜大般智慧的《心經》所言：「般若波羅蜜多是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦」來說明咒語之所以能使眾生離三障得解脫，在於它具有般若慧觀的功德。

《心經》輕薄短小（僅 260 字），但意蘊深廣，被視為六百卷《大般若經》濃縮，也是《金剛經》《壇經》精華。²²⁷《心經》開篇之言：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」是說觀世音菩薩在深入實踐般若波羅蜜多時，

²²² 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁31。

²²³ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁108。

²²⁴ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁86-88。

²²⁵ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁32。

²²⁶ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁58-59。

²²⁷ 南懷瑾：《習禪錄影》（台北：老古文化事業股份有限公司，2013年），頁310。釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁31。

把五蘊化空，因此可以度一切苦厄。其內容涵括，從「行」到「照見」再到「度」之重點三句：般若波羅蜜多、五蘊皆空、度一切苦厄，所表徵的是佛教核心主張之「智慧到彼岸」、根本見解之「萬法皆空」、人生最高理想之「度一切苦厄」。般若波羅蜜是六度之一，但為佛教所強調，視為六度之先導與核心，主要在於：它統攝其它五度²²⁸、它加速其它五度圓滿²²⁹、它能證知作為宇宙本體的諸法實相²³⁰、它能成就諸佛²³¹。如此無量功德，故《大般若經》對之百般讚頌，云：「是故般若波羅蜜多，於前五種為最勝，為尊為高，為妙為微妙，為上為無上，無等無等等。」這也就是為什麼《心經》將其等同「咒」(真言)視之，說：「故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒。」

再者，無論觀想或是念咒，在首愚看來都是遵行金剛經的「三段論」之所謂莊嚴、即非莊嚴、是名莊嚴。並主張觀想唸咒，一定是從有相到無相，有唸到無念，有住到無住，也就是禪宗的三無一無念、無相、無住。²³²

因為整個准提法儀軌就是一個大般若一般若正觀法門，而文殊菩薩乘青獅執寶劍，所象徵的般若智慧，即是首愚將其列為準提法門的第一個代表菩薩的理路基礎，所表徵的是：以般若慧觀契入人本具、個個不無的清淨佛性，也就是毗盧法界。

二、後修普賢行願海

首愚在「准提法門修持述要」，首先便舉《了凡四訓》中袁了凡「修持准提咒、日行一善、做功過格」²³³改變一生為例，強調修行積累功德的重要。同時述說，《普賢行願品》是「我們修行的一個範本，是大乘佛法最圓滿的表徵，也是大乘佛教的精神。」²³⁴

袁了凡在遇到雲谷禪師之前的人生是無望的一無子、無壽、無仕，一生運程皆已

²²⁸ 「佈施等五波羅蜜多，皆由般若波羅蜜多所攝受故」，CBETA, T05, no. 220, p. 925, c9-10。

²²⁹ 「住般若波羅蜜多具大勢力方便善巧，能速圓滿所修佈施、淨戒、安忍、精進、靜慮波羅蜜多，非住前五能辦是事」，CBETA, T07, no. 220, p. 183, a4-6。

²³⁰ 「諸菩薩從初發心求一切種智，於其中間，知諸法實相慧，是般若波羅蜜。」，CBETA, T25, no. 1509, p. 190, a16-18。

²³¹ 「甚深般若波羅蜜多，是諸佛母，……一切如來、應、正等覺無不依止甚深般若波羅蜜多」，CBETA, T07, no. 220, p. 232, b6-11。

²³² 釋首愚：《準提修證禪觀記》(台北：老古文化事業股份有限公司，2021年)，頁31。

²³³ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》(台北：十方雜誌社，2009年)，頁52-53。

²³⁴ 釋首愚：《準提修證禪觀記》(台北：老古文化事業股份有限公司，2021年)，頁194。

被精通皇極神數的孔老人所算定，深感人生無可追求。但經雲谷禪師以《華嚴經》之「一切眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著而不能證得」²³⁵及《壇經》所言「一切福田不離方寸，從心而覓、感無不通」²³⁶點化，深刻反省並分析自身薄祿無子之因，進而真誠發露懺悔，並起而行，立定修善積德之志向。經由每天記錄功過格的同時，把行善當作一種習慣、一種自覺的行為加以延續。佛法強調以「心」為本，所謂「心生則種種法生，心滅則種種法滅」²³⁷由此，心是一切行為的基礎，努力做到心善，才能達到最終積極的果報。

（一）普賢菩薩之行願

首愚將普賢菩薩比喻為准提法門的第二位代表菩薩，強調的是普賢菩薩的行願，說：

何以稱為普賢呢？在他的眼光中，一切眾生都是佛菩薩。一個人的修養、眼光到了這個地步是沒有不成佛的。……普賢又叫「普現」，普現在一切境界中。……普賢菩薩精神啟示我們，要在任何境界中提得起。²³⁸

並主張：

想要成道，就是要學習普賢菩薩踏實踐履、勇於承擔的精神。……普賢菩薩象徵福德，在一切境界中你肯去廣結善緣，為眾生造福，解眾生苦厄，你的心裡才能了無掛礙。²³⁹

那麼，普賢菩薩是誰？為什麼稱「普現」？普賢精神、普賢行願的內容是什麼？這是筆者首先也是最想瞭解的部分。

1. 普賢菩薩描繪

普賢菩薩，梵名 Samantabhadra，音譯為三曼陀跋陀羅，意譯為普賢、遍吉，其

²³⁵ 雲谷禪師先說凡聖之別，在於凡夫為妄念相纏；如《華嚴經》所雲：「一切眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著而不能證得」，可算定者是為妄念所拘、五行氣化所縛之先天「氣命」，然此先天定數惟極善或極惡之人無法拘定，因此，世間名聞利養可藉由後天修善積福來獲得。援引自吳建明：〈修善積德—《了凡四訓》「命」論之探究〉（世界宗教學刊）第 8 期 2006 年 12 月，頁 137。

²³⁶ 雲穀禪師以六祖「一切福田不離方寸，從心而覓、感無不通」之福德相應之理，來回應袁了凡之孟子命論說。援引自吳建明：〈修善積德—《了凡四訓》「命」論之探究〉（世界宗教學刊）第 8 期 2006 年 12 月，頁 139。

²³⁷ 《大乘起信論》卷 1，CBETA, T32, no. 1666, p. 577, b22-23。

²³⁸ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009 年），頁 56-57。

²³⁹ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009 年），頁 57-58。

意為具足無量菩薩願行，能普遍示現於一切佛刹的菩薩。《華嚴經》七處九會中，普賢菩薩不僅在初會中代佛說法，亦為最後一會的說法主，可見普賢菩薩在華嚴教學之中的地位及重要性。

普賢菩薩，依照《華嚴經·普賢三昧品》的描述，他是從佛法中出生，「身相」如同虛空又無所不在，能生一切諸佛之神通力，是一位能包容十方法界之變化無窮，法力無邊的菩薩。²⁴⁰另，〈十定品〉形容普賢菩薩的心行，說：「雖知法界無有邊際，而知一切種種異相，起大悲心度諸眾生，盡未來際無有疲厭，是則說名：普賢菩薩。」²⁴¹形容普賢菩薩是一位知現在未來，無所不知的，具有普度一切眾生之大慈悲心，且精進不知疲厭的菩薩代表。

《華嚴經》中，對普賢菩薩較具象的描述就僅止於「普賢菩薩摩訶薩於如來前，坐蓮華藏師子之座。」²⁴²不同於《華嚴經》，《妙法蓮華經》中普賢菩薩的形象明確清晰，是「護法力士」，主要功能是護持《法華經》行者，座騎是「六牙白象王」。²⁴³而唐密《普賢延命經》，則作如此形容：「普賢菩薩，如滿月童子形，五佛頭冠，右手持金剛杵，左手持召集金剛鈴，契鬘縱緩帶坐千葉寶華；下有白象王象有三頭，鼻卷獨股杵，各具六牙。」²⁴⁴

明顯的，目前常見於佛教寺院中的普賢菩薩造像：乘六牙白象，白象上寶台裝飾有金銀及珠寶，七寶蓮花寶座寶臺上普賢菩薩迦跌坐，頭戴五佛冠，身著白玉色服飾，右手持金剛杵，左手執金剛鈴。此種造像與《華嚴經》經義並不相符，相當程度受到法華及唐密的影響。

《華嚴經》中，就普賢菩薩身世相貌的描述始終是抽象的。²⁴⁵然而，對普賢菩薩

²⁴⁰ 《大方廣佛華嚴經》〈普賢三昧品 3〉：「普賢身相如虛空，依真而住非國土，隨諸眾生心所欲，示現普身等一切。普賢安住諸大願，獲此無量神通力。……從諸佛法而出生，亦因如來願力起，真如平等虛空藏，汝已嚴淨此法身。一切佛刹眾會中，普賢遍住於其所。」，CBETA, T10, no. 279, p. 34, a4-20。

²⁴¹ CBETA, T10, no. 279, p. 228, c25-27。

²⁴² CBETA, T10, no. 279, p. 32, c26-27。

²⁴³ 《妙法蓮華經》〈普賢菩薩勸發品 28〉：「世尊！於後五百歲、濁惡世中，其有受持是經典者，我當守護，除其衰患，令得安隱，使無伺求得其便者，……，諸惱人者，皆不得便。是人若行、若立、讀誦此經，我爾時乘六牙白象王，與大菩薩眾俱詣其所，而自現身，供養守護」，CBETA, T09, no. 262, p. 61, a23-b1。

²⁴⁴ CBETA, T20, no. 1136, p. 579, b15-18。

²⁴⁵ 諸如：「難測難思」(CBETA, T10, no. 279, p. 440, b2。)、「難可值遇」(CBETA, T10, no. 279, p. 211, c2。)、「從諸佛法而出生」(CBETA, T10, no. 279, p. 34, a18)、「普賢遍住於諸刹」(CBETA, T10, no. 279, p. 34, a10)、「普賢身相如虛空」(CBETA, T10, no. 279, p. 34, a4)、「普賢安住一切刹」(CBETA, T10, no. 279, p. 34, a10)、「普賢菩薩住處甚深不可說故」(CBETA, T10, no. 279, p. 211, c23)。

神通法力的敘述卻是廣泛又具體。²⁴⁶有關普賢菩薩神通力，學者曾對此議題做過分析，總結普賢神通力可概分為三類：「普賢菩薩是與三世諸佛等身的諸菩薩之首」²⁴⁷，「普賢菩薩是佛法的化身、是代佛宣說大乘佛法並指引眾生成就佛果的大菩薩」²⁴⁸，「普賢行願是大乘菩薩修行的集中體現」。²⁴⁹

雖然《華嚴經》中有「普賢菩薩、文殊師利菩薩而為上首」²⁵⁰的經文，將普賢與文殊視為地位相等，諸菩薩之上首。但《入法界品》中，「善財童子五十三參」最後參訪的善知識是普賢菩薩，見到普賢菩薩才標誌著參訪過程的結束，同時意謂著善財童子進入法界，見道成佛。參照善財童子的參訪，是循著從低到高的順序而行，第五十一參是彌勒菩薩、五十二參為文殊菩薩，然後到最高位的普賢菩薩。加上，文殊菩薩勸諸比丘住「普賢行」的經文，亦明確普賢菩薩是一位高居於一切菩薩（包括文殊菩薩在內）之上的，與一切諸佛等身的大菩薩。²⁵¹

再觀八十華嚴內容，普賢不僅在全經始末均居關鍵角色，且有很大的篇幅（如 7-11 卷及 40-60 卷），是關乎普賢菩薩為諸菩薩宣說佛法或釋解諸菩薩提問的內容。可以說，《華嚴經》中的普賢菩薩是一位極為重要和具有代表性地位的大菩薩，而整部華嚴經，即是以「普賢行」、「普賢行願」為中心的大乘佛教修行的理論和步驟。

2. 普賢十大願

華嚴經文告訴我們：如果要成就佛那樣的智身，就要力行普賢行願，住普賢行就可以具足成就一切佛法。那麼，普賢行願的具體內容是什麼？

相傳來自古印度福城的善財童子，因文殊點化，歷參五十三位善知識，最後見到普賢菩薩，普賢菩薩告之要成就佛的功德應修十種廣行願，《普賢行願品》經文於

²⁴⁶ 如：「一切如來得菩提處，常在其中，親近不捨；恒以所得普賢願海，令一切眾生智身具足，成就如是無量功德」，CBETA, T10, no. 279, p. 2, b9-12。「菩薩眾會共圍遶，演說普賢之勝行。……十方菩薩如雲集，莫不咸來詣道場。法界微塵諸刹土，一切眾中皆出現，如是分身智境界，普賢行中能建立。」，CBETA, T10, no. 279, p. 30, a9-17。

²⁴⁷ 李富華：〈《華嚴經》與普賢菩薩思想〉，《佛學研究》1999年，頁199-200。

²⁴⁸ 李富華：〈《華嚴經》與普賢菩薩思想〉，《佛學研究》1999年，頁200-201。

²⁴⁹ 李富華：〈《華嚴經》與普賢菩薩思想〉，《佛學研究》1999年，頁201-202。

²⁵⁰ CBETA, T10, no. 279, p. 319, a7-8。

²⁵¹ 《大方廣佛華嚴經》〈入法界品 39〉：「文殊師利菩薩勸諸比丘住普賢行；住普賢行已，入大願海；入大願海已，成就大願海。以成就大願海故，心清淨；心清淨故，身清淨；身清淨故，身輕利；身清淨、輕利故，得大神通無有退轉；得此神通故，不離文殊師利足下，普於十方一切佛所悉現其身，具足成就一切佛法」，CBETA, T10, no. 279, p. 331, c14-20。

焉誕生，亦稱《十大願王經》。漢譯有數文本，目前通行的是唐般若的譯本，全名《大方廣佛華嚴經入不思議解脫境界普賢行願品》（以下略稱《般若漢譯普賢行願》），收錄於四十卷本《華嚴經》。經文中對普賢菩薩行願的具體內容，有十分簡潔清晰的表述。

《般若漢譯普賢行願》結構由三部分組成：長行、偈頌、結語。長行有 11 段，前 10 段講說十大願的內容，即是：禮敬諸佛、稱贊如來、廣修供養、懺悔業障、隨喜功德、請轉法輪、請佛住世、常隨佛學、恒順眾生、普皆回向；第 11 段說受持此經的不思議功德。偈頌有 62，每偈四句，每句七言，重複宣講長行的要義。結語，講在場善財童子並諸大菩薩、人天等一切大眾聽聞此經之喜悅與心情。

細觀「普賢十大願」內容，明顯看出普賢行要求的是身口意全心全意融入普賢行願的偉大心境當中。在此，以第一大願一禮敬諸佛，為例：

言禮敬諸佛者：所有盡法界、虛空界十方三世一切佛剎極微塵數諸佛世尊，我以普賢行願力故，起深信解，如對目前，悉以清淨身、語、意業，常修禮敬；……虛空界盡，我禮乃盡，……。如是乃至眾生界盡、眾生業盡、眾生煩惱盡，我禮乃盡。……虛空界不可盡故，我此禮敬無有窮盡，念念相續，無有間斷，身、語、意業無有疲厭。²⁵²

從禮敬諸佛開始，普賢每一行願，觀想對象都是「所有盡法界、虛空界、十方三世一切佛剎」中的「極微塵數」的物件。而這樣無窮盡，無數無量的觀想境界，必須依靠「普賢行願力」與「起深信解」方能現前，前者即法力，後者即自力。²⁵³「起深信解」中有信與解兩種作用，信心的生起需要理解，反之，理解的深刻亦需要信心的不斷強化，二者互相影響並輾轉增上。如此，普賢行願力「如對目前」之「現前知見」即能顯現，所表達的是：在當下的一刻，知見到觀想物件的如實出現。

同時，普賢每一行願的最後都以「念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭」結尾。宗密《疏鈔》中，對此的闡釋為：

念念相續至例此者，若不以普賢觀行之力，如何得念念不斷？願智者審思此文，無以生滅之心、取相之禮，而為禮。例下九門，亦無以生滅取

²⁵² CBETA, T10, no. 293, p. 844, c1-11。

²⁵³ 《華嚴經行願品疏鈔》：「我以普賢行願力故。略有二因一以普賢行願力，此即法力不依行願不能徧故，深心信解如對目前。二深信解力，此即自力，謂印持諸佛徧於時處，如對目前。」，CBETA, X05, no. 229, p. 268, b1-6 // Z 1:7, p. 445, a16-b3 // R7, p. 889, a16-b3。

相之讚歎、供養乃至回向等，而為普賢行願也。²⁵⁴

宗密所表達的是：普賢行願的實踐，在內，出自堅定恒毅的願力及信念，形於外則為持之以恆、永不間斷的恒常動力。重要的是，知見上，不以生滅之心取相之禮、讚養乃至回向。

簡而言之，普賢十大願的修持，就是將身心完全投入普賢每一個行願的廣大心境中，以「普賢行願力」升起「起深信解」繼而「現前知見」顯現，以「念念相續，無有間斷，無有疲厭之身語意」，憶念諸佛菩薩慈悲利他的精神，轉化第六識的意根，最後融入整個阿賴耶識中，將八識田中的業識種子轉化清淨。

值得注意的是，普賢十大願經文，所觀對境，就空間而言，橫跨「法界」「虛空界」之十方三世一切佛刹極微塵數，而一一塵中，又各有一切世界極微塵數的身土；從時間來論，十願的期限，都是與「虛空界」「眾生界」「眾生業」「眾生煩惱」等同，因彼等無盡，故我願無盡，念念相續，無有間斷，身語意業，無有疲厭。如此，空間多重，時間相續無盡的行願方式，炯異于一般思考模式，必須以華嚴法界之帝網天珠、重重無盡、事事即入的十玄法界，方能究竟。這是普賢十大願行法的精義之處。

3. 落實普賢十大願於日常

「不但要靠觀想，在日常生活中、待人處事上都要實際做到普賢十大願的精神境界都要現出來才能清淨。」²⁵⁵是首愚對普賢十大願的基本立場。

相對於《成佛心要》中所列的普賢行海五種觀行，²⁵⁶首愚認為，《普賢行願品》是我們修行的一個範本，適用於出家在家、各行各業、各種階層，是大乘佛法最圓滿的表徵。將普賢菩薩的十種願行的精義落實到日常生活中，是大乘佛教精神及大乘佛法淋漓盡致的發揮。

在首愚看來，「禮敬諸佛」著重于佛法在恭敬中求，修行要嚴以律己，寬以待人。「稱贊如來」是要我們讚歎鼓勵他人，以清淨口業善巧對待他人。「廣修供養」是說要善護念自己的身口意，于日常行事中做好人、做好事、說好話，要無相布施。「懺悔業障」在說要清楚覺照己身心念，減少過失，不遷怒、不貳過。「隨喜功德」要行者見賢思齊、見不賢內自省，說見性是功、外行是德、內心無染是功、普利大眾是德。

²⁵⁴ CBETA, X05, no. 229, p. 269, b21-24 // Z 1:7, p. 446, b18-c3 // R7, p. 891, b18-p. 892, a3。

²⁵⁵ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁 71-72。

²⁵⁶ 一諸法如夢幻觀；二真如絕相觀；三事理無礙觀；四帝網無盡觀；五無障礙法界觀。

「請轉法輪」說要虛懷若谷、不恥下問，強調佛學浩瀚，但其中心不離「摩訶般若波羅密多」，關鍵在「領納於心」。所以無論參學多少法門、多少善知識，一定要深入到心地上，領納於心，幫助轉我們內在的清淨法輪，如此參學才有意義。「請佛住世」強調即心即佛、是心作佛，要行者隨時隨地提起正念。所謂「常隨佛學」，即是念念之間不顛倒，隨時把握佛陀所教導之三學。持戒，則一切作為如理如法；不亂為定，如此心能夠了了分明；慧學，則念念之間不離本具清淨自性，這樣便是與佛常相左右。「恆順眾生」，最貼切的行為便是菩薩四攝法之同事、利行、布施、愛語。簡言之，「同事」就是將心比心，「利行」在廣結善緣，「布施」要對對方真正有實質利益，「愛語」是說好話。所謂菩薩之用心是處處「慈者與樂、悲者拔苦」。「普皆回向」，如果事無大小巨細、如理如法行之、目的在利益一切眾生，即是回向菩提、回向成道、回向讓自己的福德資糧更加充實圓滿。²⁵⁷

普賢行願為何如此重要？首愚認為，能夠主動、無條件的幫助他人，才能開闊心胸、成就德行。所謂「境風吹識浪」，氣量狹小，工夫再怎麼好怎麼修，一個逆境來，馬上窒礙生煩惱，功德林上蓮花瓣一片一片落下。所以「普賢行願要謹記，而且要精進行持，不要只顧功夫，功夫畢竟敵不過業力。」首愚如此強調。「修准提法不一定要盤腿，重要的是將他運用到生活中。」首愚希望准提行者要將准提法視如空氣、日月光一樣，自然的生活在其中，就好比魚在水中。²⁵⁸

(二) 觀世音菩薩耳根圓通之修證次第

首愚將觀世音菩薩比喻作准提法修持的第三位菩薩，是因為觀世音菩薩耳根圓通法門（以下略稱「耳根圓通」）代表功夫修證次第。

如同藏密之無上瑜伽把身心二者分為粗、細、最細三個層次，三者一體不二；²⁵⁹

²⁵⁷ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁194-214。

²⁵⁸ 《十方》編輯部：《巍巍LA字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁95。

²⁵⁹ 第一層：粗身、粗心。粗身，指地水火風「粗四大」所和合的血肉身軀；粗心，指眼、耳、鼻、舌、身前五識根對色、聲、香、味、觸五塵而生的感覺，及第六意識對各種法而生的各種心理活動。第二層：細身、細心。細身，指由氣、脈、明點「細四大」所構成，與細微生理機制、類似現在所謂生命場或生理能。氣就是氣息（包括呼吸、消化、排泄系統）、脈及經絡（包括淋巴及神經系統），明點即內分泌物質。細心，指意識層之下的含有本能欲望、自我執著、生的意志及行為傾向等的潛在精神作用。細心，就是第七末那識，為第六意識之根（即意根），包括心理學所謂下意識、潛意識的活動。第三層：微細身心。最細身，即微細身、亦名最細風，為微細的能或場，因不具固定形態，故稱為風，意指是法身，亦稱光明體，或名自性（即禪宗明心見性之性）。實際這就是「去後來先作主翁」的第八藏識、阿賴耶識。三者之間是一種相依相待關係，密教行者以修證開發的智慧眼，反觀內照，直窺身心深層的隱微景象，外化為「心氣不二」的深層身心關係說，此學說為藏密無上瑜伽理論之核心。

首愚則重視中醫的身體觀，並藉助中醫的生命三大系統之神（資生）、精（滋養）、氣（化物）來闡釋准提法之法報化三身修證。²⁶⁰首愚亦以中醫「五臟相攝，六腑相通，經絡相隨」之說，來融通佛學之「都攝六根」。在此，法師引用十二經氣血流注序及臟腑與經絡彼此互通的關聯，作為《楞嚴經》中：「一根既返源，六根成解脫」之中醫觀點的注解。²⁶¹再者，首愚依據其長期閉關禪修體證，闡明「命門」是生命的本源及提出命門在准提觀想修證的重要性。

有關觀音耳根圓通法門、中醫身體觀、及命門說與准提修證的關聯，因關乎實踐，將於第四章「十方禪林准提法的實踐」中予與各別論述。

總結准提法的殊勝處，在於整個儀軌涵括了佛法修證必要的見地、修證、行願，圓滿無缺。見地是「體」、是法身；修證是「相」、成就了便是圓滿報身；行願是「用」、通達了便得千百億化身的妙用。所謂「體相用」是方便說，一即是三，三即是一，修成了得證法報化三身。

根據經典與傳記，釋迦如來出生即具三十二相八十種好，之後拋棄王位，出家求道 12 年。為了尋求解脫，他遍訪名師、力行各種修練，得到「非想非非想定」的禪定狀態。然後他認為這些都不是究竟，於是到雪山上修苦行 6 年，認為苦行也不是道，就離開來到恆河邊菩提樹下打坐，發誓非成就無上正等正覺不可，最後終於睹明星而悟道。「佛陀夜睹明星的剎那，到底怎麼了？他悟了什麼？」首愚提出問題，也給了答案，是：「徹見本性、大徹大悟了。」同時建議說：「我們觀藍^九字也相當於佛陀看到的那顆星星的那個境，我們何不好好地追隨佛陀的腳步呢？」²⁶²

十方准提法，即是以「藍^九」字觀想起始，依次展開之系列導向佛果的修習方法。如何修證？即為下一章節討論重點。

²⁶⁰ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 165。

²⁶¹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 161-162。

²⁶² 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009 年），頁 204-205。

小結

十方禪林准提法傳承自南懷瑾。南懷瑾成長年代的民國時期，正值東密和藏密先後傳入中土，直接刺激漢地佛教重建「中密」的密教復興運動。經過對東密及藏密一系列的深入認知過程，漢地佛教界最終捨東密取藏密。主要原因，在於經過比較後，漢地佛教界認為藏密無論在佛經的翻譯、密典數量、修習次第等優於東密，特別是宗喀巴的教理軌範，均為漢地佛教可資取法的重要內容。

在重建「中密」的漢地佛教氛圍中，南懷瑾首先由禪宗契入佛法，再歷經西康藏的走訪參學，對東密藏密均有獨到看法。十方禪林准提儀軌即是在此環境背景下，南懷瑾「依諸佛心要及佛說准提經等融於現證所集」，為具有生圓兩次第及五段落的修持儀軌，生起次第有四段落（淨法界咒、護身咒、六字大明咒、准提神咒及一字大輪咒），加上圓滿次第總共五段落；是南懷瑾在道殿所撰《成佛心要》中的密法儀軌基礎上，融合禪宗及藏密的修持方法所集成；涵容了《成佛心要》的密圓判教、顯密圓通、獨部法思想，又加入藏密修法及禪宗大澈大悟的精神；是繼《成佛心要》之後的再創新；同時，亦符合太虛所主張「中密（中國密宗）」的內涵。

南懷瑾是十方准提法門第一位祖師。在「師尋弟子、弟子訪師」的尋訪過程中，首愚親近南懷瑾，於學行均頗得入處，並被正式授予「顯密圓通准提法門阿闍黎」資格，亦在南懷瑾協助下創建「十方禪林」弘法准提。首愚以讀《壇經》之因緣出家，得南懷瑾親傳准提法門，加以其深厚的行持修證體驗所弘傳的十方准提法，其思想蘊涵主要體現在以「先悟毗盧法界，後修普賢行願海」來概括佛法修持三綱領之見地、修證、行願，並以三大菩薩做為修持准提法門的標竿。首先，是文殊菩薩的般若智慧，也就是「先悟毗盧法界」，要徹見本來，強調正確的知見是佛法修行的前導與方向；第二位是觀世音菩薩的耳根修證次第，要有紮實的修證功夫，才能尋聲救苦、解脫煩惱、利益眾生；第三位是普賢菩薩的行願，以十大願王作為入世歷練，出世胸懷的長養。修證時，除了觀音耳根圓通，首愚亦重視中醫的身體觀及命門說。

第四章 十方禪林准提法的實踐

《仁王般若陀羅尼釋》曰：「一切諸佛若不修三密門，不行普賢行，得成佛者無有是處。」²⁶³《神變經疏》云：「如來三密之所加持，乃至能於此生，滿足地波羅密，不復經歷劫數。」²⁶⁴由此，一般均以口誦真言、手結印契、意念觀想為密教修法主要內容，是修密之要，三密相應，不需多劫歷時可以此生成佛。

本章名為實踐，主要討論十方禪林准提法儀軌操作的細節關竅。將以三密為核心，深入十方禪林准提法之實踐，並分別就以下三節做論述：准提修持、准提禪觀、准提真言九要。准提修持，主要取材自十方禪林創建之初，南懷瑾對准提法修持儀軌的講解內容，深究十方准提修持之關鍵要領。准提禪觀，則是以首愚 37 次閉關的禪觀經驗，所提點之准提修持關鍵為討論點。准提真言九要，則是首愚于 2019 年閉關時推陳出來，供准提行者參照的准提修證指引。

筆者希望藉由此三段論述，能夠深入十方准提法，在弘法開展歷程中隨著時間的推移，其實踐操作面之重點強調。

第一節 准提修持

本節論述是以身口意三密為基礎，取材自南懷瑾歷年來對准提法的開示指導，深入十方准提儀軌之修持要領。同時，透過儀軌內容的參照，解析十方准提儀軌的獨特之處。在此所謂儀軌內容比較，是指十方准提與《成佛心要》間、十方准提與藏密「大手印」儀軌間、十方准提與唐不空本《念誦儀軌》間之異同分析。

一、准提法修持儀軌簡要

准提法修持儀軌簡要（表四-1），係 1979 年「大乘學舍」成立之時，因「未經灌頂不得翻閱」，由首愚請示南懷瑾同意後，將准提儀軌法本重編成簡軌供大家修持用。

此節將以身口意三密為主軸，依循准提簡軌次第，解析十方准提法修持要領。

²⁶³ CBETA, T19, no. 996, p. 522, c18-20。

²⁶⁴ CBETA, T39, no. 1796, p. 579, b29-c2。

表四-1：準提法修持儀軌簡要（首愚法師整理）

【生起次第】

預備

- (1) 手結定印
- (2) 金剛跏趺(右腿放在左腿上而坐)。
- (3) 調呼吸至身心寧靜。
- (4) 觀想頭頂上約二寸高有梵文「**唵**」字，大約直徑一寸，放白色光，光明遍照自己全身，乃至遍法界。

1、淨法界咒：唵藍(音喻那)

- (1) 左手持念珠，右手結金剛拳印，置於右膝上。
- (2) 念淨法界咒二十一遍，每七遍後加念「娑訶」一遍。

2、護身咒：唵齒臨(音喻遲)

- (1) 左手持念珠，右手結金剛拳印，置於右膝上。
- (2) 念護身咒二十一遍，每七遍後加念「娑訶」一遍，念畢，即用金剛拳印印額、左肩、右肩、心、喉五處，每印一處，即念「吽」一聲。
- (3) 此身即轉成金剛密身，諸魔不得其便。右拳散於頂上。

3、六字大明咒：唵嘛呢叭彌吽

- (1) 雙手結蓮花手印，或左手結金剛拳印，置於左膝上。
- (2) 觀想四臂觀音，口念六字大明咒百零八遍，念畢，金剛拳印（或蓮花手）散於頂上。
- (3) 剎那頃，空去自身我執，渾入虛空中，虛空與我無二無別，亦無虛空之量，我與虛空皆了不可得。
- (4) 觀想虛空與我無二之中，十方起大風輪，風融於火，火融於水，水融於金剛地，地上湧起八葉巨蓮，放射七彩光明。
- (5) 蓮蓬座中，生起我身，頂上放光，迎請本師毗盧遮那佛，剎那頃，本師現丈六金身，無量相好，隨即更觀想自身奉上世間種種殊勝供養。剎那頃，佛身由我頂上光中渾入我身，我身立即轉為本尊，無二無別。
- (6) 又觀想傳法上師現前，如法供養之。上師又由我頂上光明渾入我身，三身合一，了無分別之相。

4、準提咒：南無颯哆喃，三藐三菩馱，俱胝喃，怛姪他，唵，折隸、主隸、準提、娑婆訶(音所哈)

5、一字大輪咒：唵部林

- (1) 兩手結准提印當胸。
- (2) 觀想前面一座鏡壇。
- (3) 觀想准提本尊於鏡壇中顯現雙跏趺坐，左右共十八只手，頭戴五佛冠，三眼，面如滿月桃花色，微帶笑容，非男女相，身如透明琉璃體，瓔珞莊嚴，無量相好光明，當胸二手結本印，下二手如三昧印。下左持梵篋，右持金寶。復左七手次第執持——大傘蓋、寶花、寶盒、絹索、金輪、法螺、寶瓶，右七手次第執持——施無畏印，寶劍、數珠、寶果、利斧、金戈、降魔杵。心月輪中現布本咒之字輪。
- (4) 當本尊現出時，可念上師降魔咒「唵哈哩底噶」三遍，以察其真偽，真則現更清楚，偽則隨即隱沒。
- (5) 剎那頃，本尊由自眉間光渾入我身，我身立刻轉成本尊，本尊與我身無二無別。
- (6) 觀想自身如透明琉璃體，毫無雜垢，內空心中，生起八葉蓮花，紅色無根。蓮花上現一滿月輪，輪上現字輪。觀想由唵字起，從前右旋，次第周布輪緣，終而復始，字字光明璀璨，字輪不可觀想太大，愈小愈好。如此依法修持，念滿九十萬遍准提咒（全文），感應道交，則為生起次第漸漸完成。（正持誦未滿座時，若須談話，於自舌上，想一梵文「**唵**」字，縱使談話，不成間斷。）

【圓滿次第】

每次念畢後(遍數自定，愈多愈好)，準提印散於(頭)頂上，改結定印，而入圓滿次第，即想字輪收攝入於中間唵字，唵字收攝入於月輪，月輪收攝入於光明點(明點如黃豆大)，明點直沖上頂，剎那頃，散於虛空，虛空之外，更無身心。我即虛空，虛空即我，亦無虛空之量可得，如來如來，如是如是。

(一) 三密修持

「五種真言法、一道成佛路」，簡潔描繪十方准提生起圓滿二次第的內涵與指向。

1. 身密

身密，指手印又稱契印，用於召請眾聖，攝一切形色法。南懷瑾的看法，密宗的「手印結契」，相當於道家的「撚訣」，佛、道教皆認為十指如燈，既能與內體相照，又能與外界相感應，故以十指結成各種契印與諸佛菩薩相感召，從而速證發菩提心。

265

十方禪林修法前的預備，是手結定印、金剛跏趺（右腿放在左腿上而坐），目的在澄心淨意，調呼吸至身心寧靜，原則上持續此金剛跏趺坐姿至修法結束。為什麼要跏趺坐？重點在於佛稱兩足尊，是指福德具足、智慧具足，也是兩足的氣脈要通。

淨法界咒及護身咒時，定印改結左手持念珠，右手結金剛拳印，置於右膝上。21遍淨法界咒「唵嚩」結束後，繼之以誦護身咒 21 遍，唸畢，即用金剛拳印印五處（額、左肩、右肩、心、喉），每印一處，即念「吽」一聲，之後，右拳散於頂上。

誦六字大明咒時結蓮花手印，有兩種結法：一種是把十個指頭都張開，像蓮花一樣當心口，像是已開的蓮花；另一種，是兩個小指頭、兩個大指頭結攏起來，中間六個指頭是分開，像半開的蓮花。108 遍六字大明咒唸畢後，蓮花手印亦自頭頂散開。

六字大明咒之後，是在手結定印下，進行一連串的觀想，依次為：歸空之觀，觀空中起四大、意生身生起，及法報化三身合一。

之後，在合誦准提咒與一字大輪咒時，是以兩手結准提印當胸，觀色身如琉璃內空心中的心月輪。念畢後（遍數自定），准提印散於（頭）頂上，改結定印，而入圓滿次第。

2. 口密

口密，亦稱語密、聲密，指誦唸真言咒語而言。真言咒語屬聲波之一種，口誦真言科學地利用聲波、次聲波，所產生的內震動波作用，巧妙的具有打通身中經絡、激發內氣的作用，亦有可能通過外振動波，摧碎體內的某些障礙物，從而達到健身、益智、康復、長壽的目的。

默念真言，可以使人精神集中、排除雜念、幫助入定的作用，在佛家道家中對此都予肯定且非常重視。道家正一派，就是專門修煉符咒的一個氣功門派。佛道相融匯

²⁶⁵ 南懷瑾：《道家、密宗與東方神秘學》第 1.05 章 人身的內密。
http://www.quanxue.cn/ct_NanHuaijin/DaoMi/DaoMi05.html，2021 年 11 月 17 日讀取。

的《祝由全科》、《萬法歸宗》等典籍，都載有許多的咒語真言。

十方准提之生起圓滿兩次第儀軌中，總計有五種真言：

(1) 淨法界咒：唵嚩

生起次第的第一個咒語，具清淨法界作用，也是淨身咒。唵與嚩同音，唵完嘴巴閉攏，成了有尾音的「嚩……姆」是頂輪腦部的音，後帶上嚩，「嚩……姆……嚩(音那)」，七遍後加一個「娑訶」，總計二十一遍。

(2) 護身咒：唵·齒嚩

第二個是護身咒「唵·齒嚩」(「嚩逞」，彈舌音)，唵二十一遍，每七遍後加唵「娑訶」一遍，唵畢，用金剛拳印印五處(額、左肩、右肩、心、喉)，每印一處，即唵「吽」一聲。印完，金剛拳印自頭頂散開。此咒具護身功用，在有困難、災難處，或害怕時，可以唵護身咒、結金剛拳印(護身印)²⁶⁶將其排開。

本咒出自唐寶思惟譯《文殊根本一字咒經》(全稱《大方廣菩薩藏經中文殊師利根本一字陀羅尼經》)，是世尊住淨居天寶莊嚴道場中，與大菩薩及淨居諸天人所宣說的呪語。持誦此咒威力強大可以守護眾生免獲災難，經文中說：「此呪能消一切災障一切惡夢，一切怨敵一切五逆四重十惡罪業，一切惡邪不祥呪法。……是呪於世出世種種呪中為最殊勝，是諸佛心。」²⁶⁷

(3) 六字大明咒：嚩、嘛、呢、叭、咪、吽

六字大明咒的發音是：嚩 om、嘛 ma、呢 ni、叭 bai、咪 mi、吽 hong。南懷瑾強調，叭 bai，是同橘子把它掰開來的「掰」的音。「六字大明咒」，「嚩」是頭部音，「吽」是丹田的音，「嘛呢叭咪」就是「阿」部中間的音。依次而唵，自頭部的氣震動，經身體中間，然後從丹田轉出來。有些修道家的練武功，即是藉此咒打通氣脈，是一種內功練法。「嚩、阿、吽」三字是梵文聲母的總綱，或稱三字明、金剛誦、三字總持；亦有說代表諸佛三身及身語意。²⁶⁸

²⁶⁶ 護身印，兩手都可以握。有時候重要的用到左手，不過修准提法有時印身是要用有右手。此印結法是大指頭插到第四個指頭無名指根上，然後握拳。

²⁶⁷ CBETA, T20, no. 1181, p. 780, b3-7。

²⁶⁸ 《諸教決定名義論》云：「吽字即法身，阿字即報身，唵字即化身」(CBETA, T32, no. 1658, p. 508, a5-7)，又說「唵字是名金剛身業，阿字金剛語業，吽字金剛心業。」，CBETA, T32, no. 1658, p. 507, c29。《瑜伽大教王經》說：「唵字是大遍照如來，阿字是無量壽佛，吽字是阿闍佛」，CBETA, T18, no. 890, p. 564, a25-b12。《諸佛境界攝真實經》則說唵字念誦時發白色光，阿字念誦時發紅色光，吽字念誦時發青色光，CBETA, T18, no. 868, p. 275,

本咒出自宋天息災於983年所譯的《佛說大乘莊嚴寶王經》，也是道殿在《成佛心要》引用作為六字大明與准提咒次第相須之依據。《佛說大乘莊嚴寶王經》是這麼記載：除蓋障菩薩遵佛教勅，前往波羅奈大城向一位法師請求傳授六字大明咒，觀自在菩薩也現身大法師前說應傳此咒給除蓋障菩薩。當除蓋障菩薩習得此咒返回祇陀林園頂禮世尊時，有七十七俱胝如來應正等覺皆來集會，共同宣說准提咒。此時，觀自在菩薩身中毛孔遍放光明，光中化現無數菩薩一同誦念六字大明咒。學者認為，在密法修持中安插六字大明咒，主要在於觀音信仰的普遍以及《佛說大乘莊嚴寶王經》等經典的流行。²⁶⁹

(4) 第四個咒是「准提咒」

(5) 第五個咒是文殊菩薩的「一字大輪咒」

「准提咒」和「一字大輪咒」是合在一起念。兩咒合在一起的唸法是：「南無颯哆喃，三藐三菩馱，俱胝喃，怛姪他（音：達咱托），唵·折隸、主隸，準提，娑婆訶（音：梭哈），唵·部林。」所以生起次第，一共五個咒、四個唸法。

《成佛心要》中道殿說「此准提呪，一切諸佛菩薩等同說，獨部別行總攝二十五部真言壇法。」其理論依據在於，唐善無畏所譯的《七佛俱胝佛母心大准提陀羅尼法》中之「獨部別行總攝二十五部」，以及宋法賢所譯的《佛說持明藏瑜伽大教尊那菩薩大明成就儀軌經》所說「此菩薩真言，若復有人依法觀想志心持誦，一切所求悉得成就。」併「如是阿闍梨若常觀想持此真言，彼人不久證大菩提」。而文殊菩薩一字大輪咒，具有使一切咒語修持快快成就的功效。另，南懷瑾強調「念上列諸咒時，若有遺缺，至念一字大輪咒，都補救過來了」。²⁷⁰

對咒語念誦的三種方法，南懷瑾也作了詳細說明：

(1) 開口唸誦：是一口氣一口氣地唸，當一口氣完全唸盡時，閉口以鼻吸氣，氣調好了，再接著念。竅門在鼻子吸氣、嘴發音。吸氣時，心仍在念，待鼻吸氣滿了，又接續唸心裡念到接下去的地方。氣不夠了，嘴巴閉上，再用鼻吸氣，換氣的時候心裡的念沒有斷。開口念誦，念到速度相當快時，便由開口念誦自然轉為金剛念誦。

(2) 金剛唸誦：有開口唸的，就是嘴唇、牙齒整個嘴微動念誦；一般則是嘴唇

c21-p. 276, a16。

²⁶⁹ 謝世維：〈漢傳准提佛母經典之嬗變：以《顯密圓通成佛心要集》之「密教心要」為核心〉，《新世紀宗教研究》第二期（2016年12月），頁101。

²⁷⁰ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁32。

牙齒都不動，僅就舌頭在裡頭彈動而念。金剛念誦也是一口氣一口氣唸，音聲氣脈都在身體裡面唸，全部身心都投入的唸誦。金剛念誦，如同練藏密修煉氣脈的九節風一樣，念到後來，肚皮都癟進去了，還在念，最後放鬆，自然吸氣，充滿了再開始煉，乃至兩腿坐不住，氣脈念好了，一直念到下面氣通了，自然經過屁股那裡，到大腿、膝蓋、足底心，連十個足趾都在發樂，所謂「真人之息以踵，眾人之息以喉」，最後，沒有身體感覺，完全在一片音聲海中。

(3) 瑜伽念誦：持咒不出聲音，僅在心中默念。意要觀想，都攝六根。耳根回轉來（內聞），眼根回轉來（內視），身心念頭與觀想配為一。適合在人多、不宜出聲的場合採用。當唸誦感覺昏沉時，對治的方法是，張大眼睛、快念，只要出汗了，就要放鬆。

以開口唸誦之不急不徐，字字清楚，一聲、一字、一句接續不斷，唸到沒有雜念，最後只有音聲，沒有身見，就是觀音法門所講「由聞思修入三摩地」。²⁷¹

3. 意密

意密在三密當中居首要，因為身密和口密均須倚賴意密得以最大發揮。意密就是運用意念去觀想。南懷瑾說：「意業在觀，不是眼睛在觀，意就在眼睛內，你眼睛看不見東西，是意看見東西。」²⁷²。又說：

硬去想是妄想，不是觀想。妄想是第六意識硬想，觀想則等於是第七識末那識同第八識阿賴耶識的功能發起來，是獨影境又不是獨影境，它又是明瞭意識。²⁷³

《觀無量壽佛經釋論》中，呂碧城亦說：

「觀」是觀察想像，以心緣之。「像」為所觀，「心」為能觀，不藉眼之根、塵、識三和合，而自能成辦。凡夫修觀，全憑心之構造，苟不作意，即剎那即滅，若令心堅住，專想不移，久之亦能成暫時之印象。²⁷⁴

十方准提儀軌的觀想，可以略分為以下七個層次：

²⁷¹ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁44-46。

²⁷² 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁64。

²⁷³ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁331。

²⁷⁴ 呂碧城：《觀無量壽佛經釋論》（台北：財團法人佛陀教育基金會，2013年），頁17。

(1)「𑖀」字觀：

由身心調適後的寧靜開始，觀想頂上約二吋許有梵文「𑖀」字，字發光照遍自己身心，乃至整個法界。「𑖀」字觀在頭頂上，是一個潔淨身心內外的作用。待淨法界咒、護身咒唸完，此時，身心內外及修行的道場，都得到了潔淨，「𑖀」字觀想就告一段落。其後之六字大明咒持誦時，意密觀想頭頂上四臂觀音放光明。

「𑖀」字觀在密教中應用廣泛，是以火性除垢離染之實相字義觀。《成佛心要》中亦確切的說明：「此淨法界𑖀字，若想若誦，能令三業悉皆清淨，一切罪障盡得消除，……住處悉得清淨，衣服不淨便成淨衣，身不澡浴便當澡浴。」²⁷⁵同時強調，以水洗不能稱真清淨，只有以此法界心𑖀字來淨化，才是畢竟清淨。

(2) 歸「空」之觀：

此即儀軌之「…空去自身我執，渾入虛空中，虛空與我無二無別，亦無虛空之量，我與虛空皆了不可得。…」一切歸之於本體之「空」，沒有了我，也沒有了我所，一切均為虛空，無邊無際，無量、亦無所謂的大小內外。

(3) 觀空中起四大、化現意生身：

「…觀想虛空與我無二之中，十方起大風輪，風融於火，火融於水，水融於金剛地，地上湧起八葉巨蓮，放射七彩光明。蓮蓬座中，生起我身…」接著，「空」中起風大，再而火大、水大形成，最後造就了堅固的地大，一切皆由「空」而出，有如《起世經》中世界形成的過程，也反映出吾人身體「四大」之變化。此為由「真空」起「妙有」的過程。然後，觀想從地大中長出八葉巨蓮，蓮座之上，生出「意生身」²⁷⁶的我身。

這裡的觀想，主要是忘記這個肉體的我，生出一個妙有的我。同時，空中起四大之觀想，則表示宇宙的形成始於大氣的流動（風輪），我們的肉體也是；當生命告終時，肉體冷到哪裡，心意識也隨之離開那裡，暖、壽、識三者是相關連的，這也就是為什麼密宗要修拙火的原因。另，密宗稱身體內的氣脈叫三脈四輪，也是氣動轉的意思。這種動轉亦稱「行陰」，是心不相應法，除非到達了三禪氣住脈停，行陰才可以歸到意識，受定力的控制，這也說明為什麼禪定在佛法修持的重要性。

²⁷⁵ CBETA, T46, no. 1955, p. 994, a23-26。

²⁷⁶ 意生身：梵語 *mano-maya-kāya*。非父母所生之身體，乃初地以上之菩薩為濟度眾生，依「意」所化生之身。此外，中有之身、劫初之人、色界、無色界、變化身、界外之變易身等，均屬意生身。〔雜阿含經卷三十四、中阿含卷四十三根本分別品意行經、成唯識論卷八、佛性論卷二〕p5445，《佛光大辭典（慈怡主編）》。

觀想八葉巨蓮，即是觀心，這是因為我們的心臟有八個瓣。當性空時，一定脈解心開，脈解即意解，第六意識也就轉成空性之妙觀察智。南懷瑾以上的解說，與《大日經疏》所言，如同一轍。²⁷⁷

(4) 三身合一：

所生之意生身的我，頂上放光，先後供養並恭迎本師毘盧遮那佛與金剛上師，毘盧遮那佛與金剛上師先後由我頂上光中渾入我身，毘盧遮那佛是法身，金剛上師是化身，而已身是報身，此時，法、報、化三身，合而為一，了無分別之相。

三身合一的觀想，旨在強調「信」，絕對的深信。本師、上師由頭頂融入自身，三身合一，無所分別，要一念堅信下去，能定多久即定多久。

(5) 鏡壇現本尊、本尊與我合一：

眉間放光，迎請准提佛母（本尊）自鏡壇出現，由一個粗略的影像輪廓開始，進而細觀至佛母各個手中的各個法器清清楚楚，是由簡而複、由粗而細的觀想。觀想時，准提佛母全身透明，是肉色而非我們的肉色，而是以顯而為空，空而顯現之顯空不二的自性本質狀態顯現。

南懷瑾不主張修鏡壇，因為鏡壇很容易放光照到自己，若自己定力不夠，一喜歡、理也不透時，就會慢慢向著鏡頭內走，如此，身心就分開了。用觀想鏡壇就好。²⁷⁸

觀想准提佛母不是腦子裡頭想，是意識境界上，不在身體上、不再腦裡頭、不在心窩子、不在上下左右，是睡非睡、是夢又非夢，這個才是真正的密法觀想。²⁷⁹

觀想時，若本尊真的來了，可念降魔咒「唵哈哩底噶」。通常念 3 遍、或 7 遍、最多 21 遍，真的佛母會非常明顯且行者身心會很吉祥，佛母還會給你灌頂；若是假的，則會退去。²⁸⁰

「生起次第」本尊的觀想，有三要件：形象明晰、清淨憶念、我慢堅固。對本尊形象的觀修，要線條、輪廓明晰、色彩鮮活，如同真實看到一般，此稱之為「形象明

²⁷⁷ 《大毘盧遮那成佛經疏》：「一切眾生此心即是蓮華三昧之因，以未能令開敷故，為諸煩惱等之所纏繞，所以不能自了其心如實之相也。是故先當觀此心處，作八葉蓮華，令開敷諸藥具足。」，CBETA, T39, no. 1796, p. 705, c24-27。

²⁷⁸ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁41。

²⁷⁹ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁291。

²⁸⁰ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁42。

晰」。本尊身形、手中法器、身上配飾都各有其代表意義，²⁸¹以觀想佛身的方式來憶念佛所說之法，即是「清淨憶念」。凡夫為無明所覆，由我執所衍生的五毒，必須藉由觀修清淨的本尊我慢來對治，此為「我慢堅固」，其真實意義為：明白自己的覺知體性與本尊無二，在此前提之下生起的本尊我慢，是生起次第中本尊觀修的關鍵步驟。

282

准提佛母法像「面如滿月桃花」，滿月象徵圓滿相，而所泛的粉紅色氣韻代表報身成就。「左右十八隻手，每一隻手各拿不同法器」，簡單而言，當胸二手結本印，表令證三身果位；下二手如三昧印持梵篋金寶，表菩提心；右七手持之劍、斧、戈等表徵智慧；左七手持大傘蓋、寶花、寶瓶等表徵慈悲。整個佛母法像所要表達的即是：發菩提心，以智慧行慈悲之方便，亦即，大日經之「因、根、究竟」三句。

初學者觀想，可借助佛母的畫像了，將畫像觀察清楚，影像看熟了，將其深植於含藏識（第八識）中，待定力足了無須用力，輕輕一帶就觀出來了，這是觀想的要領。剛開始無法觀全，可暫時僅觀一個佛母的影像輪廓，或佛母身上某處一個特徵也行。

然後，觀想本尊由眉間光中渾入我身，我與本尊准提佛母合而為一，我即轉成本尊，無二無別，口中持誦准提神咒，是自我也是准提佛母在持其本咒。在此，本尊與我合而為一的觀想，是確信此時此刻此身即是准提佛母。

（6）「心月輪」觀：

再將此身觀空，空去了五臟六腑，身如透明琉璃體，意指色身淨化透明潔淨。然後，進入「心月輪」觀。

內空心中，生起八葉蓮花，紅色無根。蓮花上現一滿月輪，輪上現字輪。

觀想由字起，從前右旋，次第周布輪緣，終而復始，字字光明燦爛，不

²⁸¹ 《白寶口抄》中准提佛母形像的象徵意義：「身體黃白色」表徵理智不二、定慧一體，有諸佛能出生萬德之義。「具有三目」表理、智、事三義，或說表佛部、金剛部、蓮華部三部；又表具足佛眼、法眼、慧眼；又表不縱不橫，三諦一如平等的涵義。「根本印」表說法利生。「施無畏印」布施一切眾生無畏，表徵大悲深重。「寶劍」表破除三毒、五欲。「數珠」表斷 108 種煩惱，修證 108 種三昧。「寶果」彰顯佛果圓滿功德。「利斧」摧破無明與難斷的惑障。「金戈」表召入如來寂靜智德。「降魔杵」摧毀貪嗔痴三毒，弘揚佛的大定、大悲、大智三德。「大傘蓋」清淨菩提心，布施滿足世間眾生的願望需求。「寶花」諸法自性清淨，可清淨人間的三毒五欲。「寶盒」盛滿一切物，指准提菩薩能出生三部諸尊盛滿的功德。「絹索」降服惡魔。「金輪」破除世間一切因果輪迴。「法螺」弘揚佛法，利益眾生，破除障礙。「寶瓶」准提菩薩將甘露施於眾生，讓眾生獲得智慧。「梵篋金寶」表智慧之體，准提菩薩為諸佛能生之母，所以手持般若梵篋。

²⁸² 第九世嘉華多康巴 康祖法王著，多傑仁欽喇嘛譯：《守護：聖度母「生起次第」與「圓滿次第」大手印》，（新北：眾生文化出版有限公司，2020 年），頁 105-107。

可迷糊，字輪不可觀想太大，愈小愈好。²⁸³

所觀字輪不一定要梵文，中文也行，但不要是黑色，要有光。觀字輪，越小越好；但初學的人，字輪觀大甚至大至身體外面亦可；心念越沒定力，觀得越大心越易清淨。定力夠時，字輪會觀的越小。

「生起次第」什麼時候才算完成？依法要念滿 10 萬遍才感應道交（見成效），至於效驗，《成佛心要》中的驗成部分可供參考。但對現代人的要求，南懷瑾認為起碼要念 50 萬遍、甚或 100 萬遍才會感應道交。

（7）圓滿次第：字輪收攝化明點，自頭頂上衝出，渾入虛空中，進入圓滿次第。

想字輪收攝入於中間噶字，噶字收攝入於月輪，月輪收攝入于光明點（明點如黃豆大）明點由中脈直衝上頂，剎那頃，散於虛空，虛空之外，更無身心。我即虛空，虛空即我，亦無虛空之量可得，如來如來，如是如是。這是從「妙有」，復還歸「真空」本性的觀想。這時，「當知上述諸法生起，皆同水月空華，如夢如幻；涅槃本性，本是如此。在此定中，無觀想，也無咒子；也不須修字輪，定越久越好。」²⁸⁴ 南懷瑾如是說。

在此，南懷瑾要學淨土的特別注意「明點由頂輪上直衝虛空」之觀想，說「這時發願要往生哪裡就哪裡」，並強調「到了這裡不曉得用，明點生起就白修了。……將來此生結束四大分散之際，一點都沒瞋心想，才能上升諸天。沖入虛空之法，是天人合一的路子。」²⁸⁵ 觀諸南懷瑾此處對「明點沖入虛空」之說明，與藏密「往生法（遷識法）」²⁸⁶ 有異曲同工之處。

這是一個包含生起、圓滿兩次第的觀修系列。為什麼要觀修生起次第呢？凡夫眾生的緣起在三界當中，因無明愚癡驅使，執一切境相為真實，終以此習氣導致在輪迴中飄盪，無有出期。藉著修生起次第的三業清淨緣起，真空生妙有，修成了真正的意生身，再以此身外之身，迴轉來把自己的這個色身也轉化。所以，生起次第講「性空緣起」，圓滿次第說「緣起性空」。由此可見，並非「空」才是圓滿，即有即空、即空

²⁸³ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千一禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009 年），頁 42。

²⁸⁴ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千一禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009 年），頁 47。

²⁸⁵ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018 年），頁 341。

²⁸⁶ 往生法又稱轉識或遷識，藏語稱為「頗哇」，是指人在臨終時能以自力（氣心力和定力）把自己的心識，衝破顛頂，遷往它方淨土或其他世界。參見牛宏：〈藏傳佛教噶舉派“那若六法”淺析〉，《青海民族研究（社會科學版）》第 3 期（2001 年 7 月），頁 74。

即有，才是圓滿。可以說生起次第是圓滿次第的前行，但是生起次第也須有圓滿次第的空性加以輔助，才得以證得佛果，二者是相依相成。

（二）修持精要：身心三合一

南懷瑾將密法身口意三業之精進修持，比同中國道家之精氣神合一。²⁸⁷身體不妄動，觀心、定心、不外馳求，就是所謂「精」的修鍊。念誦咒語時，一口氣一口氣唸是煉「氣」，氣和聲合一了，至於意念的觀想就是煉「神」，如此持續下去精氣神就煉合一了。²⁸⁸對心身關係問題之論述，佛教大抵同道家，認為心身不二，相互依存。《雜阿含經》將眾生看作五蘊即身心的和合，或說名色與識互相依存，表達了佛法看待心身關係的基本立場。

對於密法修持，南懷瑾說修密法有四階段：先要「專一」，之後要「離戲」，再來「一味」，然後進到「無修無證」。²⁸⁹「專一」，就是使行者自心專注於一境，而獲得禪定。「離戲」，就是要行者理解自心心性是清淨光明、遠離生住滅的空性。「一味」，就是要行者證悟內心與外境的統一性、一體性，也就是要證悟內心與外境之關係，這種關係就如水和波，二者互融共存、無阻無礙。這是唯識之「境由心生」、「離心無境」，意謂心是生死涅槃所攝一切法之本源。故而，心與境的本體是一致的，即心性的空性光明性。所以，證悟心與境的「一味」，就是要達到主觀的認識（心）與被認識的客觀物（境）的一致性及其統一性，而心與境的最終歸宿就是光明空性。「無修無證」之「無修」，就是「由離有相而修」，如此也就達到了心境一體、心境無別「無證」的理想境界。

南懷瑾特別強調，「專一」在准提法修持的重要。首先說：念誦亦同密法的修證一樣是身口意三業合一，即「心氣合一、聲氣合一、身心合一。」並說：

不要輕視咒語的反覆念誦，反覆念誦如果修到了，其中沒有一個妄念，
沒有妄念不是不知，而是在智慧上更清楚那個不是妄念了。妄念是生滅

²⁸⁷ 南懷瑾說：「以道家精氣神而言，觀想是煉神，念誦是修氣，端容正坐為煉精，精氣神層層昇華調和身心氣質自然轉化，所以三業專精的話，成就便快。」見南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁200。另，南懷瑾對道家精氣神合一的解釋為：「將奇經八脈打通然後煉精化氣，煉精化氣後，再煉氣化神，如化學鍋爐蒸餾提煉後再化氣為神，到泥洹宮（百匯穴）以後，下來再上行，化成靈能；煉氣化神，將元神提煉出去，超越肉身，然後又將元神會爐，收回到身心中來，如此反覆鍛鍊，即與天地同修，與日月同壽，這便叫煉神還虛的事了。」見南懷瑾：《習禪錄影》（台北：老古文化事業股份有限公司，2013年），頁340-341。

²⁸⁸ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁76-77。

²⁸⁹ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁55。

的，智慧是寂然不動，要能體會。念誦時口在唸，心也在唸，心跟氣合一，心氣合一，雜念沒有了，瞭解「清楚的那個不叫做妄念」。²⁹⁰

這三項如果做到，音聲自然不同，尤其身體內部的氣脈，海底輪、臍輪、喉輪、心輪、頂輪等等都會震開，一下便能進入音聲海中。

再者，身在定不是不知道，越來越一切清楚，身心在若有若無、如夢如幻之間；意專一在觀想明點（或月/字輪）；口業專一在念誦。身心三合一完全投入到音聲海中，雜念沒了，瞭解「清楚的那個不叫做妄念」；達這樣生起次第成就，當然諸佛菩薩的感應、本尊佛母的感應就在其中。在有相無相的感應中，心境完全明白即有即空、即空即有，即夢即幻、非夢非幻，非有非空、非空非有，空有當下即是。²⁹¹

然後，因為是性空緣起裡觀起來，最後還要緣起性空，將他空了，也就是觀的境、空的相都不住。不住，並非不知道，而是與法界同體，猶如《楞嚴經》所言：「當知虛空生汝心內，猶如片雲點太清裡。」²⁹²之清明自在。

綜觀上述，整個准提法儀軌之兩次第，總括為「性空緣起、緣起性空」的系列了悟歷程；而生起次第的三密觀修能否成就，口業的「專一」持誦、意業的「專一」觀想，是能否契入身心合一、心氣合一的決定步驟，而這也就是為什麼「專一」是修持密法四階段之首要關鍵。

二、儀軌參照

本節將透過分析十方禪林准提法與《成佛心要》准提儀軌之間的差異性，與藏密的關係，及唐不空准提儀軌法比較，來了解究竟十方禪林准提法的特色在哪裡。

（一）與《成佛心要》的比較

粗觀十方禪林准提儀軌與《成佛心要》密教儀軌之差異性比較，顯示兩者最大的不同處，是十方禪林儀軌較之《成佛心要》，在生起次第階段之後還新增了藏密的圓滿次第。兩個儀軌的生起次第，雖然皆含有五個咒語：淨法界咒、護身咒、六字大明咒、准提咒及一字大輪咒，其若細察，則可看到此五咒語中有三個咒語（淨法界咒、護身咒及一字大輪咒）完全相同，但在六字大明咒與准提咒，則兩個儀軌間在漢文字

²⁹⁰ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁73。

²⁹¹ 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》（台北：老古文化事業股份有限公司，2018年），頁77。

²⁹² CBETA, T19, no. 945, p. 147, b8-9。

及發音上仍略有差異。²⁹³

除上述鳥瞰式的一瞥外，本節將就身口意三面向，對兩個儀軌間作較細微的觀察。

1. 前行（修法前之預備）

前行	
成佛心要	謂真言行者，每日欲依法持誦時，先須金剛正坐(以右腳壓左腳脾上，或隨意坐亦得)，手結大三昧印(二手仰掌展舒，以右手在左手上，二大拇指甲相著，安臍輪下。此印能滅一切狂亂妄念、雜染思惟。) 澄定身心，方入淨法界三昧，謂想自身頂上有一梵書嚩字。此字遍有光明，猶如明珠或如滿月。
十方禪林	(1)於靜室中，安適坐上，手結定印。 (2)金剛跏趺(右腿放左腿上而坐)。 (3)先調呼吸，一心不亂。 (4)觀想頭頂上約二寸高有梵文嚩字，大約直徑一寸，放白色光，光明遍照自己全身。

坐姿兩者差異不大，皆要求行者金剛跏趺坐、手結定印、寧靜身心，是一般打坐修定的方式。待身心清淨，《成佛心要》僅要行者在頭頂上，觀想一梵文嚩字，「此字遍有光明，猶如明珠或如滿月。」；「十方禪林」明確說在頭頂上二寸高的位置，將嚩字觀成約一寸直徑大小，放白色光，且此光遍照自己全身，觀想說明清晰明確。

2. 淨法界咒

淨法界咒	
成佛心要	想此字(指梵文「嚩」字)已，復以左手結金剛拳印(以大拇指捻無名指根第一節。餘四指握大拇指作拳。此印能除內外障染。成就一切功德)，右手持數珠。 口誦淨法界真言二十一遍。真言曰：唵嚩 偈云：嚩字色鮮白，空點以嚴之，(梵書囉字上安空點，即成嚩字也。)如彼髻明珠，置之於頂上，真言同法界，無量眾罪除，一切觸穢處，當加此字門。
十方禪林	淨法界咒：唵嚩 (1)左手持念珠，右手結金剛拳印，置于右膝上。 (2)唵淨法界咒二十一遍，每七遍後加唵「娑訶」(音梭哈)一遍。

口密：兩者皆要求唵 21 遍。不同處在於「十方禪林」儀軌要求每唵七遍淨法界咒，須加唵一遍「娑訶」(音梭哈)。每七遍淨法界咒後加唵「娑訶」，便於計數。

身密：兩者皆規定手持金剛拳印。惟，《成佛心要》說以左手結金剛拳印、右手持數珠；「十方禪林」儀軌說右手持金剛拳印、左手持念珠。

²⁹³ 「十方禪林」與《成佛心要》之准提儀軌比較中，完全相同者有淨法界咒、護身咒、及一字大輪咒，皆為唵嚩、唵齒嚩、與唵部林。但是六字大明咒與準提咒，則在漢文字及發音上略有差異；十方禪林為：南無嚩哆喃 三藐三菩馱 俱胝喃 但姪他 唵 折隸 主隸 准提 娑婆訶 唵 部林，《成佛心要》是：南無嚩哆喃 三藐三菩馱 俱胝喃 但儻也他 唵 折隸 主隸 准提 娑婆訶 唵 部林。

意密：《成佛心要》是觀想梵文「嚩」字光明完畢後，才開始持誦淨法界咒；「十方禪林」儀軌中沒有說到任何觀想的改變，但在南懷瑾及首愚諸多開示場合時，皆說承續「前行」預備階段時的頭頂嚩字放光。²⁹⁴

3. 護身咒

護身咒	
成佛心要	左手結金剛拳印，右手持數珠。 次誦護身真言二十一遍，真言曰：唵齒嚩
十方禪林	護身咒：唵齒嚩
	(1) 右手結金剛拳印。
	(2) 唵護身咒二十一遍，每七遍後加唵「娑訶」一遍， 印五處
	(3) 唵畢，即用金剛拳印印額、左肩、右肩、心、喉五處，每印一處，即唵「吽」一聲。此身即轉成金剛密身，諸魔不得其便。右拳散於頂上。

口密：同上之淨法界咒。

身密：同上之淨法界咒。但是，「十方禪林」儀軌在唵畢護身咒，即用右手所結金剛拳印五處（額、左肩、右肩、心、喉），每印一處，即唵「吽」一聲之後，右拳散於頂上。《成佛心要》中未明確說明於此處以金剛拳印五處，然而，在後段准提咒持誦後，說：「用右手作金剛拳印，口誦吽字真言而印五處，……印竟頂上散之。或比至持課先印五處亦得。」²⁹⁵

意密：《成佛心要》是在誦淨法界咒後，續誦護身咒；「十方禪林」儀軌中沒有說到任何觀想的改變。

²⁹⁴ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁 65。

²⁹⁵ CBETA, T46, no. 1955, p. 995, b20-24。

4. 六字大明咒

六字大明咒	
成佛心要	<p>次誦六字大明真言一百八遍。真言曰：唵麼拏鉢 訥銘 吽 (一作唵嘛呢叭咪吽 一作唵嘛呢巴達墨吽翁) 誦六字明竟；有七十七俱胝佛現前，同聲說准提咒</p> <p><若作出世間法者></p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 行者先自頂上觀一梵文「嚩」字，嚩字變成火輪，燒盡自己有漏色身。 (2) 觀一梵文「阿」字，該字生起無漏智身。 (3) 觀一梵文「暗」字，給自己灌頂。 (4) 再觀梵文「嚩」字，嚩字變成大火，燒盡萬有世界，只剩空大。 (5) 觀想於空中建立無為之壇，最下方由梵文欠字遍佈呈雜色，而成空輪。 (6) 空輪之上，遍觀梵文「含」字，呈黑色變為風輪。 (7) 風輪之上，遍觀梵文「嚩」字，呈赤色變成火輪。 (8) 火輪之上，遍觀梵文「鍘」字，呈白色變成水輪。 (9) 水輪之上，遍觀梵文「阿」字，呈黃色變成金剛地。 (10) 於金剛地上，遍觀大蓮花，每一大蓮花上，皆有準提菩薩坐於其上。菩薩四周，有無量聖眾圍繞，而每一準提菩薩之前，都有一個行者自己，每個自己又以無量華果幢旛等，而為供養。
十方禪林	<p>六字大明咒：唵 嘛 呢 叭 咪 吽</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 雙手結蓮花手印，或左手結金剛拳印置在左膝上，右手持念珠。 (2) 觀想四臂觀音，口唸六字大明咒百零八遍，唸畢，蓮花手印(金剛拳印)散於頂上。 (3) 剎那頃，空去自身我執，渾入虛空中，虛空與我無二無別，亦無虛空之量，我與虛空皆了不可得。 (4) 觀想虛空與我無二之中，十方起大風輪，風融於火，火融於水，水融於金剛地，地上涌起八葉巨蓮，放射七彩光明。 (5) 蓮蓬座中，生起我身，頂上放光，迎請本師毘盧遮那佛，剎那頃，本師現丈六金身，無量相好，隨即更觀想自身奉上世間種種殊勝供養。剎那頃，佛身由我頂上光中渾入我身，我身立即轉為本尊，無二無別。 (6) 又觀想傳法上師現前，如法供養之。上師又由我頂上光明渾入我身，三身合一，了無分別之相。

口密：兩者皆要求唸六字大明咒 108 遍。惟，《成佛心要》與「十方禪林」唸法略有不同。

身密：「十方禪林」除原來的跏趺坐外，要求雙手結蓮花手印，若需持唸珠計數，可左手結金剛拳印置在左膝上，右手持念珠。《成佛心要》中，則未有對結手印的明確要求。

意密：《成佛心要》在六字大明咒誦畢後，有觀想「七十七俱胝佛現前，同聲說准提咒」的敘述。又在之後的「若作出世間法者」²⁹⁶中，則記載有觀想次第，且皆由梵文種子字的觀想開始，啟動一連串自身到萬有之「化空生有」的過程。但於物我皆

²⁹⁶ CBETA, T46, no. 1955, p. 997, c24-p. 998, a8。

空後的風火水地之萬有生成後，是金剛地上遍想有大蓮華，一一蓮華上坐有准提菩薩，每一准提前皆有一自身獻上無量供養。

「十方禪林」在誦六字大明咒時，觀想頭頂有四臂觀音；誦畢後的觀想則簡潔、省去繁複梵文種子字的觀想程序。與《成佛心要》相同處為：皆有自身到萬有之「化空生有」的過程；不同處是：在觀想四大變化之後，再生出了意生身之我，由此意生身之我依次迎請並供養毘盧遮那佛（法身）、傳法上師（化身），法化二身再由己身頂上光中融入，法報化三身一體，了無分別，這是將密教的「上師相應法」融於准提儀軌之處。²⁹⁷

5. 准提咒與一字輪咒

准提咒與一字輪咒	
成佛心要	真言：南無颯哆喃 三藐三菩馱 俱胝喃 但你也他 唵 折隸 主隸 准提 娑婆 訶 唵 部林 <若作出世間法者> 一心諦想准提菩薩，具無盡相好光明。於菩薩心月輪中，想有九聖字壇；行者想自心月輪中，亦有九字壇，并自身中想布九聖之字。
	(1) 然後結准提印當於心上，以准提真言，與一字大輪咒，一處同誦一百八遍竟，於頂上散其手印 (2)-1 或有不樂大輪咒者，只持准提真言亦得。准提印法，以二手無名指并小指相叉於內，二中指直豎相拄，二頭指屈附二中指第一節，二大拇指捻右手無名指中節。若有請召，二頭指來去。正結印誦咒欲記數時，於自身手指上記，或准提菩薩手臂上記，或於觀心上記，或十記皆得。或結印誦得一千八十遍更好，或一百八遍外，但以左手作金剛拳印，右手拈數珠持亦得，若務忙者，只散持之。 (2)-2 上來次第持誦至准提咒。若不能結得准提印者，但以左手作金剛拳印，右手持珠誦之。或不能從前淨法界真言等次等持誦者，只持准提神咒。更或根鈍不能具受此准提者，只唵字已下持之，唵字已上是歸敬詞，唵字等是正咒也。
	(3) 印五處 每持誦了，卻用右手作金剛拳印，口誦唵字真言，而印五處，先印額上，次印左肩，次印右肩，次印心上，後印喉上。印竟，頂上散之，能除一切魔障，成就一切勝事，或比至持課，先印五處亦得。又隨所住處，欲辟除鬼神，結金剛界，但誦准提真言，咒香水二十一遍，八方上下灑之，即成辟除結界。

²⁹⁷ 南懷瑾傳授，釋首愚語編輯：《准提圓通》（台北：老股文化事業股份有限公司，2018年），頁337。

準提咒與一字輪咒	
	準提咒：南無颯哆喃 三藐三菩馱 俱胝喃 但姪他 唵 折隸 主隸 準提 娑婆訶(音梭哈) 一字大輪咒：唵 部林
十方禪林	(1) 置鏡壇于前方小桌上，若無鏡壇，可觀想成之。 (2) 兩手結準提印當胸。 (3) 先唸準提真言全文加「唵部林」，凡二十一遍。 (4) 於是由眉間放光迎請 準提本尊于鏡壇中顯現雙跏趺坐，左右共十八手，頂戴五佛冠，三眼，面如滿月桃花色，微帶笑容，非男女相，身如透明琉璃體，瓔珞莊嚴，無量相好光明，當胸二手結本印，下二手為三昧印。下左持梵籥，右持金寶。復左七手次第執持——大傘蓋、寶花、寶盒、絹索、金輪、法螺、寶瓶，右七手次第執持——施無畏印，寶劍、數珠、寶果、利斧、金戈、降魔杵。心月輪中現布本咒之字輪（字輪式參閱附圖）。 (5) 當本尊現出時，可唸上師降魔咒「唵哈哩底噶」三至七遍以察其真偽，真則現更清楚，偽則隨即隱沒。 (6) 剎那頃，本尊由自眉間光渾入我身，我身立刻轉成本尊，本尊與我身無二無別。 (7) 即時觀想自身如透明琉璃體，毫無雜垢，內空心中，生起八葉蓮花，紅色無根。蓮花上現一滿月輪，輪上現字輪。觀想由唵字起，從前右旋，次第周布輪緣，終而復始，字字光明燦爛，不可混糊，字輪不可觀想太大，愈小愈好。 如此依法修持，唸滿一百萬遍準提咒(全文)，感應道交，則為生起次第漸漸完成。(正持誦未滿座時，若須談話，于自舌上，想一梵書「嚩」字，縱使談話，不成間斷。)

口密：兩份准提儀軌的音譯真言略有不同，但差異不大。在持咒遍數上：《成佛心要》要求「以准提真言與一字大輪咒，同誦一百八遍」為基礎，「或結印誦得一千八十遍更好」，「若務忙者，只散持」亦可。惟在「求出世間法」中說及：「須得預前持誦准提真言五百萬遍、或七百萬遍、或千萬遍而為先行，方作此法定有靈驗。」²⁹⁸「十方禪林」則是「遍數自定，愈多愈好」，但說「依法修持，唸滿一百萬遍准提咒(全文)，感應道交，則為生起次第漸漸完成。」；更強調于本尊現出時，可唸上師降魔咒「唵哈哩底噶」三至七遍以察其真偽，真則現更清楚，偽則隨即隱沒。

身密：兩份准提儀軌皆是「兩手結准提印當胸」。但，《成佛心要》允許「左手作金剛拳印，右手搯數珠持」，及不結手印的散持。「十方禪林」亦有彈性，說：「手酸時該放下來，就放下來，任運。」²⁹⁹

意密：《成佛心要》准提儀軌在此次第，對意密觀想部分，未多作著墨。僅於「若作出世間法者」單元，敘及：觀想於菩薩及行者，二者心月輪中有九字壇，并自身分中想布九聖之字。對「心月輪/字輪」觀想法，則是在論及准提唸誦法時，提到如下數種方法：

- (1) 瑜伽持：觀想自己心處有一月輪，湛然清淨，內外分明，而以准提咒心之梵文  (唵) 字，安在心月輪中心位置，以  (折)  (隸)  (主) 

²⁹⁸ CBETA, T46, no. 1955, p. 998, a24-25。

²⁹⁹ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》(台北：十方雜誌社，2009年)，頁 45。

(隸) 𑖀 (准) 𑖑 (提) 𑖒 (娑婆) 𑖓 (訶) 等八梵字，從𑖔 (唵) 字前方，以向右 (順時針) 方向，依次旋轉周布月輪周緣。³⁰⁰

- (2) 出入息持：有兩種方式。其一簡易：即准提咒心九梵字，氣息出時，字依次隨氣出，氣息入時，字依次隨氣入，字字朗然如貫明珠，無有間斷。其二複雜：是觀准提菩薩與自己面對面而坐，准提菩薩以及自己心中，均各有一「心月/字輪」，氣息出時，咒語字串發五色光明，由己身心月輪自口呼出，流入准提菩薩口中，再右旋安佈在准提菩薩的心月上；氣息入時反之，即咒語字串，依次由准提菩薩口中流出，流入自己口中，再右旋安佈在自己的心月上。如此，字串隨呼吸進出己身與准提菩薩之間，周而復始。

301

「十方禪林」儀軌之觀想則是：以鏡壇或觀鏡壇中，想准提菩薩法像 (包括三目十八手及每隻手上之法器)，當准提菩薩清晰顯現時，則以上師降魔咒辨其真偽；之後，是准提菩薩與行者合而為一之觀想。接下來，在琉璃空身心中生起紅色無根之八葉蓮花，蓮花上有一月輪，佈准提真言九字於月輪上，中間是「唵」字，其餘八字梵文，自「唵」字前方以右旋 (順時鐘) 方向，依次佈列月輪周緣，每觀一字，該字光明燦爛，周而復始。

在此，明顯看出「十方禪林」只有一觀想方法，類似《成佛心要》所列之瑜伽持。但是，不同於《成佛心要》，「十方禪林」儀軌在觀想出准提菩薩之後，多了辨明本尊真偽的「上師降魔咒」，和本尊與我「合而為一」之觀想，同時，觀字輪時是：每觀一字，該字光明燦爛，字輪並未旋轉，此為三大不同處。

另外，「十方禪林」儀軌列有保持修持不致中斷之方便，是指在持誦時，若須談話，只須于自舌上，想一梵書「𑖕」字，縱使談話中，持誦亦不成間斷。此項彈性，亦見於《成佛心要》中。³⁰²

³⁰⁰ CBETA, T46, no. 1955, p. 995, b29-c4。

³⁰¹ CBETA, T46, no. 1955, p. 995, c4-8。

³⁰² CBETA, T46, no. 1955, p. 995, c25-27。

6. 圓滿次第

圓滿次第	
成佛心要	無
十方禪林	每次唸畢後，（遍數自定，愈多愈好）準提印散于頂上，改結定印，而入圓滿次第，即想字輪收攝入于中間「唵」字，「唵」字收攝入于月輪，月輪收攝入于光明點（明點如黃豆大）明點直衝上頂，剎那頃，散于虛空，虛空之外，更無身心。我即虛空，虛空即我，亦無虛空之量可得，如來如來，如是如是。

《成佛心要》中並無圓滿次第，卻是「十方禪林」儀軌很重要的一環。圓滿次第是字輪收攝，化為明點，再融入虛空的過程。精華處在於「妙有真空」、「即空即有，即有即空的」之緣起性空的圓滿。

一般東密只修到生起次第，並沒有圓滿次第。南懷瑾說：還是藏密修法好，把禪、大手印綜合加進來，就是圓滿次第。³⁰³在此，很明確地點出「十方禪林」儀軌中之「圓滿次第」緣自藏密之大手印，亦有禪宗之旨趣。

（二）與藏密的關係

由於「十方禪林」儀軌之「圓滿次第」與藏密之「大手印」有關，此段希望藉由對藏密儀軌之瞭解，深入「十方禪林」准提法儀軌中之藏密元素。

密法修持，筆者在此採用《守護：聖度母「生起次第」與「圓滿次第」大手印》³⁰⁴書中已經公開之法本－《綠度母修持法：滿諸欲求》作儀軌之參照。

在藏密，修學「生起次第」與「圓滿次第」等正行大法之前的前行非常重要，屬正行的修持基礎。有共與不共的「加行」或「前行」（梵語：pūrvaka；藏語：Ngöndro），是累集資糧、清淨業障、相應本尊的基礎。所說「四共加行」，是指「人身難得」、「觀死無常」、「因果業力」、「輪迴過患」。修持無上瑜伽的「不共加行」依各派傳承不同，或有些許差異。但，主要是指「皈依大禮拜」、「金剛薩埵百字明咒」、「獻曼荼羅」、「上師相應」。前行的是否具足完成，包括數量及確實觀修，是正行能否生起的關鍵。³⁰⁵

《綠度母修持法：滿諸欲求》儀軌，含「生起次第」、「圓滿次第」、及行法之前的預備（參見表四-2：綠度母修持法：滿諸欲求）。預備是行者修持前之準備動作。

³⁰³ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁 43。

³⁰⁴ 第九世嘉華多康巴 康祖法王著，多傑仁欽喇嘛譯：《守護：聖度母「生起次第」與「圓滿次第」大手印》，（新北：眾生文化出版有限公司，2020年）。

³⁰⁵ 同上，頁 85。

「生起次第」依次為（1）觀空，迎請諸佛菩薩，皈依發心之上七供之偈，及下化眾生之發四無量心，化空後；（2）正行之觀自身尊、觀對生尊、獻供、二十一度母禮讚文、一百零八佛號讚頌、誓智無二、持咒；然後，是（3）安住心性的大手印「圓滿次第」；及最後的（4）結行與迴向。

儀軌中，「生起次第」本尊（自身尊及對生尊）的觀想都是由種子字「當^{ᠠᠩ}」字的啟動開展出來。「圓滿次第」的「收攝」，則是將觀修的度母及咒鬘再融入回到種子字「當^{ᠠᠩ}」，然後，種子字由下往上地收攝（種子字本身由^ᠠ收入^ᠨ，由^ᠨ收入^ᠮ，由^ᠮ收入^ᠵ，^ᠵ再收入其頂端^ᠰ），然後收攝入空性。

很明顯，「十方禪林」准提法的藏密元素主要表現在「圓滿次第」的明點收攝，及「生起次第」中的「本尊渾入我身，我身轉成本尊」的「誓智無二」，但亦有差異處如下：

（1）就「圓滿次第」言：「十方禪林」儀軌中，在「將字輪收攝入於中間「唵」字，「唵」字收攝入於月輪，月輪收攝入于光明點（明點如黃豆大）」的觀想，與《綠度母修持法》之「將自我觀修的度母，從外界收攝至自身，再收攝入心間的種子「當」字，咒鬘也一併融入；種子字由下往上地收攝，至讓自性安住髮尖之一點，安住於空性中。」雷同。

但是，「十方禪林」儀軌中，則又有進一步的觀想「明點由頂輪沖入虛空」的後續，此為最大差異。（由於此處觀想與藏密「遷識法」雷同，或可視為融合「遷識法」之意趣於儀軌中。）

（2）就「生起次第」言：「十方禪林」之「生起次第」儀軌中，有「法報化三身合一」之我身「迎請本尊，本尊渾入我身，我身轉成本尊」之類同「誓智無二」觀想；但在迎請本尊，本尊生起時，多加了念誦「上師降魔咒」辨其真偽的步驟；同時，「法報化三身合一」的觀想，是將「上師相應法」融入「生起次第」，不同於傳統藏密之列於無上瑜伽「四不共加行」前行中。

此外，「十方禪林」於「生起次第」中本尊生起的觀想，均直接了當，省去經由種子字放光、轉化之繁複步驟，直下身心。

表四-2：綠度母修持法：滿諸欲求
預備
持咒行者儘早起身，盥洗後而安住於潔淨，令心悅意處所中，遍灑香水，鮮麗滿遍布，鋪設柔軟墊子，前方置放聖母圖畫或立體形像，盡力擺設供品後，安住於跏趺坐。
生起次第
迎請
己之心間，「阿」化能作涼光之壇城。於其中央，令心悅意之藍烏巴拉花蕊中，沒入其內，安住無有兔子表徵之月上，綠色「當」次放出光，如紫金般，明耀於十方世界間界。迎請安住於其中之上師，暨諸佛菩薩廣大眾，安住於前方虛空中。
皈依發心
以七供之偈供養
四無量心
觀修四無量之慈心、悲心、喜心、捨心
正行
(接著斷捨一切分別念，而後等持於時時專一，以「空性咒」予以加持)
諸法本性為空，本即為清淨，諸法皆成無我之空性。(觀照已，以此空性咒予以加持)
〈觀自身尊〉 吉祥空性本智金剛本性之自信，空性之中，昔所安住，能作涼光之壇城，於其中央，令心悅意藍烏巴拉之花蕊中，沒入其內，安住無有兔子表徵之月上，由綠色「當」字，自信薄伽梵母度母，如綠玉湖般翠綠，一切佳顏中之極品，面現微笑，如藍烏巴拉絹索之聖眼，寂靜垂視。普聚花朵之穗鏈，頂戴天之金冠，髮髻以不空成就珍寶莊嚴，如意摩尼耳飾，項鍊，心生悅意之雙股項鍊，裝飾甚為豐滿雙乳，以一切散發無有垢染光芒，子下方寶飾為莊嚴，耀麗釧鐲所嚴右臂勝施，左以拇指無明捏持綻放之烏巴拉莖於心間，編匝里嘎之絲綢與下裙具，十六妙齡，甚極美艷，散發瞻洲黃金百千萬道光芒，木輿車輪範圍之白色水性〔蓮花〕上，即成固木大之友，以半跏趺安住之身。(時間隨己所欲而予觀修)
〈觀對生尊〉 心間能作涼光之壇城，於其中央，令心悅意藍烏巴拉之花蕊中，沒入其內，安住無有兔子表徵之月上，綠色「當」字放出光，如紫金般，明耀於十方世間界，迎請無始以來即以真實圓成，薄伽梵母本智薩埵，安住於前方虛空中。(以此方式而行供養)
〈獻供〉供水，供花，供熏香，供燈，供塗香，供食，供樂，供七政寶、八吉祥等
〈二十一度母禮讚文〉略
〈一百零八佛號讚頌〉略
〈誓智無二〉 (結「烏巴拉花綻放手印」，一結此印即令本智薩埵喜悅，此尊「本智薩埵」融入於「誓言薩埵」之後，即成無二。) 心間種子中，度母遍射一切世間界，直至虛空際，於住彼中，諸有情眾，降下珍寶雨，祛除貧困，以法甘露，令其滿足等，以諸一切幻化，而行利益眾生，彼等三界眾，轉成度母身，「當」字之光勾召如量本智尊，融入於彼等誓言尊，而成無二。
〈持咒〉唵 _未 大惹 嚩大惹 杜惹梭哈 (心間種子字邊，明咒之後，由前自右而圍繞。緣想如同綠玉珠鬘，而以持誦。)
圓滿次第(安住心性)
接著從禪定而起，將諸眾生觀為聖度母身，秉持我慢，隨意安樂而住。
首先「收攝」，是將自我觀修的度母，從外界的情器世間收攝至自身，自身再收攝入心間的種子「當」字，咒鬘也一併融入於上方的種子字，之後種子字由下往上地收攝，到最終收攝於上方的半月，然後再從半月往明點，然後是最上方的「囊大」(指最上方一個三曲的圖形，就是彎成三個曲的三彎造型)，把心安住在囊大當中，到最後，讓自性安住頭髮尖端被削成百分之一的點上，最後再完全安住於空性中，隨著自己的能力安住在這樣的狀態。 在念頭生起的同時，現出原本觀修時，所現出的度母相，此時的度母除了形象，必須在三處(額頭、喉嚨、心間)顯現(唵、阿、吽)三種子字，於坐間時秉持這樣的狀態，除了自己，對於外在境相亦以清境觀來對待。
結行·迴向

(三) 與唐密儀軌的比較

在此採用不空本《七俱胝准提陀羅尼念誦儀軌》(略稱《念誦儀軌》)作為唐密代表，主要是因為清弘贊在《準提陀羅尼經會釋》中稱不空的真言儀軌較之金剛智本「委悉詳備」。³⁰⁶

1. 《念誦儀軌》的結構與內容

《念誦儀軌》結構，可分前行、本尊供養法、息增懷誅法、畫像法(參見表四-3：唐密不空《念誦儀軌》略示。)。 「前行」，要求行者入道場應先禮佛、懺悔隨喜勸請發願、並且要自誓受菩提心戒。「本尊供養法」，是以全跏或半跏隨意而坐，端身閉目，結定印方式，修持整座行法。整座行法是修法的主體部分，分十八契印之前供養、瑜伽行法、後供養及迴向三段。「息增懷誅法」，依所求(息增懷誅)各有不同修法。「畫像法」為準提菩薩形象的描繪(身黃白色結跏趺坐、三目十八臂)。

「本尊供養法」可將其概分為三段落，十階次：

(1) 十八契印之前供養，概括為以下六法：

護身法：又作莊嚴行者法，即淨身之法，總計有五印：首先結淨三業印令行者清淨自身三業；次結佛、蓮華、金剛三部三昧耶印，令身得佛、蓮華、金剛三部之加被，身、口、意三業各各堅固；再結被甲護身印莊嚴行者。須留意的印身五處之額左肩右肩心喉。

結界法：結地結印，誦真言，界訂堅固道場之區域。

道場法³⁰⁷：既已結界，接下來為建立莊嚴道場。行者於壇中心，想八葉大蓮華上，有師子座，座上有七寶樓閣，垂諸纓絡，繪彩幡蓋，寶柱行列，垂妙天衣，周布香雲，普雨雜華，奏諸音樂，寶瓶辟伽，天妙飲食，摩尼為燈(如無曼荼羅，但於空中觀想

³⁰⁶ 《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》卷1：「空既遍遊天竺。復得親傳之旨。故其所譯本。真言儀軌。委悉詳備」，CBETA, X23, no. 446, p. 747, a9-10 // Z 1:37, p. 215, c18-d1 // R37, p. 430, a18-b1。

³⁰⁷ 另有道場法之廣觀：其法觀世界下方有欠字，放青色光，變作空輪，其形圓。其上有憾字，放黑色光，變作風輪，其形半月。其上有亂字，放赤色光，變作火輪，其形三角。其上有鏤字，變作水輪，其形圓。其上有暗字，放黃色光，變作地輪，其形方。其上有大海八功德水。其上有婆羅字，變作金龜。其上有蘇字，變作須彌山。此山八角，四寶所成(以上器界觀)。須彌山上，有紇哩字，變作八葉大蓮華。其上有惡字，變作五峰八柱廣大宮殿(以上樓閣觀)。其中央有紇哩字，變作蓮華台。臺上有阿字，變作滿月輪。上有鏤字，變作五大所成法界塔婆。塔婆變作大日如來，身相白色，戴五智寶冠，結跏趺坐，住大智拳印，背後有圓光，萬德莊嚴，具足圓滿。從如來頂上，放白色光明，遍照十方世界一切眾生，拔苦與樂。四佛，四波羅密，十六大菩薩，八供四攝菩薩，賢劫十六尊，外金剛部二十天，乃至無量無數菩薩聖眾，前後圍繞(以上曼荼羅觀)。黃懺華居士編述：《十八道法》。http://www.360doc.com/content/16/0523/09/31614380_561514181.shtml，2021-11-19 讀取。

即成)。之後，結大虛空藏菩薩印、誦大虛空藏真言，由此印及真言加持力故，道場觀所觀之身土並所想之供養供具等真實無異。

勸請法：道場建立後，即正請入本尊聖眾。為迎接本尊海會，故結寶車輅印送七寶莊嚴之車輅；結請車輅印，請其乘車至道場之；並結迎請本尊印迎出車輅降至壇上。

結護法：本尊聖眾既已臨道場，故結無能勝菩薩印除障、結牆印、上方網界印、火院印，目的在堅固道場。

供養法：初結闍伽印，以香水洗浴聖眾之雙足乃至身體；又結華座印，為聖眾設圓滿開敷之蓮華座；復結塗香印、花印、燒香印、燈印等，以供養本尊聖眾。

(2) 瑜珈行法

以誦讚歎咒開啟瑜珈行法。瑜珈行法之內容為：生成本尊、正念誦、字輪觀等三行法。生成本尊，行者成佛母身；正念誦，口業與本尊融合；字輪觀，意業與本尊融合。

生成本尊（即本尊陀羅尼布字法）：結布字印，真言九字布身³⁰⁸，得八大菩薩加持，行者成佛母身，滅一切業障。

念誦真言：定念誦遍數為一百八或一千八。

心月輪觀：結定印，於胸臆身內，炳現圓明如滿月…於圓明中想唵字，餘八字右旋於圓明上布列。定中須見真言分明，不散動得定，即與般若波羅蜜相應。思維字母種子義：想「唵」為不生義，「者」為不生不滅義，「禮」為無所得，「主」為無生滅義，「禮」為無垢義，「准」為無等覺義，「泥」為無取捨義，「娑嚩」為無言說義，「賀」為無因義。由不生依次→→→得平等無言說，因平等無言說，所以得無因無果般若相應無所得，則方便入勝義，實則證法界真如。

(3) 後供養及迴向

後供養，與前供養法略同，有塗香華鬘燒香燈明闍伽；然後解界，結寶車輅印送聖者各還本土。

³⁰⁸ 結布字印，想唵(om)字安於頂以大母指觸頭上。次想兩目童人上俱。想者𑖀(ja)字復以大母指觸右左眼上。次想禮𑖀(le)字安於頸上用大母指觸。次想主𑖀(co)字當心以大母指觸。次想禮𑖀(le)字安左右肩以大母指觸。次想准𑖀(ca)字安臍上以大母指觸。次想泥𑖀(nde)字安右左兩髀上以小指觸。次想娑嚩(二合)𑖀(svā)字安右左兩髀上以小指觸。次想賀𑖀(hā)字安右左二足掌用小指觸。同時，觀想自身同本尊身相好具足。又，觀想于身前壇中，七俱胝佛母與眷屬圍遶、了了分明對坐，CBETA, T20, no. 1076, p. 183, a27-b7。

2. 十方准提儀軌與不空《念誦儀軌》的異同

明顯看出，兩個儀軌間最大的差異處是結構上的差異。基本上，十方准提儀軌的結構是在《成佛心要》准提儀軌基礎上，加上藏密的圓滿次第所組成；然而，不空《念誦儀軌》則是十八契印供養本尊之修法，屬於結構完整的印度密教本尊修持法。

但是，細查儀軌內容，仍有許多相通處。如，生起次第，皆有結界（淨法界咒）、護身（護身咒）、迎聖者之道場觀（加持地界、迎請本尊）、供養、自身成本尊、念誦真言、心月輪觀等；只是十方准提儀軌，多了三身合一，本尊入我的觀想。基本上，是採《成佛心要》的准提儀軌為主，省卻十八契印前供養中諸多繁瑣的真言、觀想、與手印。

整體而言，十方准提儀軌涵融唐密准提《念誦儀軌》的精神，以《成佛心要》准提儀軌為基礎，予以改良，再加上藏密的圓滿次第及禪宗大澈大悟精神所組合構成。要留意的是，十方准提儀軌雖是以「證取涅槃之果」成佛為目的，但已含攝息增懷誅功能。同時，不空儀軌之准提佛母手持物與十方准提儀軌者，略有不同。³⁰⁹

表四-3：唐密不空《念誦儀軌》略示

前行		禮佛，懺悔隨喜勸請發願，自誓受菩提心戒。 全跏半跏隨意而坐，端身閉目即結定印。
本尊供養法	十八道契印（前供養）	1. 護身法（莊嚴行者法）：即除穢淨身之法 (1)淨三業印，(2)佛部三昧耶印，(3)蓮華部三昧耶印，(4)金剛部三昧耶印，(5)被甲護身印，印身五處之額左肩右肩心喉 2. 結界法：(6)地結印 3. 道場法（迎聖者）：道場觀及大虛空藏印 4. 勸請法：(7)寶車輪印，(8)請車輪印及迎請本尊印 5. 結護法（後結界）：(9)無能勝菩薩印除障，(10)結牆印，(11)上方網界印，(12)火院印 6. 供養法：(13)闍伽印，(14)蓮座印，(15)塗香印，(16)花印，(17)燒香印，(18)燈印
	瑜伽行法	7. 誦讚歎（讚歎咒） 8-1. 本尊陀羅尼布字法（入我我入，身業與本尊融合）：結布字印，真言九字布身，得八大菩薩加持，行者成佛母身，滅一切業障。 (唵→頂，者→兩目，禮→頭，主→心，禮→左右肩，准→臍，泥&娑嚩→右左兩髀，賀→右左二足掌) 8-2. 結根本印，念誦真言(定念誦遍數為一百八或一千八) 8-3. 心月輪觀及思維字母種子義 (結定印。於胸臍身內，炳現圓明如滿月…於圓明中想唵字，餘八字右旋於圓明上布列。定中須見真言分明，不散動得定，即與般若波羅蜜相應。) (唵→不生，者→不生不滅，禮→無所得，主→無生滅，禮→無垢，准→無等覺，泥→無取捨，娑嚩→無言說，賀→無因)
	後供養及迴向	9. 後供養、送聖者 (結誦讚歎，獻闍伽等，解界，寶車輪印送聖者還本宮。) 10. 迴向 (結三部三昧耶印，禮佛，迴向無上菩提。) (隨意經行，轉讀大乘經典華嚴，大般若經等。印塔像浴舍利，右旋繞思六念，迴向自所求悉地。)
息增懷誅法		依所求(息增懷誅法)，各有不同修法
畫像法		身黃白色結跏趺坐、三目十八臂

³⁰⁹ 不空《念佛儀軌》中准提佛母手持物大抵與十方准提儀軌者相同，差異處在：不空儀軌之右七手之第三手持寶鬘；左七手之第一手持寶幢，第三手持軍持；又，下右手持念珠。

三、十方准提修持法的特色

經由與道殿《成佛心要》准提儀軌、唐密不空本《念誦儀軌》、藏密《綠度母修持法》之參照，可以明顯看出十方准提修持法具如下特色：

（一）二次第的修持儀軌

以藏密的角度看東密，只是修生起次第，沒有修圓滿次第。藏密的每一個法門，都修生起次第和圓滿次第。十方准提儀軌，含兩層次及五段落，生起次第有四段落，圓滿次第即第五段落。生起次第包含淨法界咒、護身咒、六字大明咒、准提神咒及一字大輪咒等，每咒語誦持時，皆配合意密觀想，並結手印。生起次第，一是以持咒為基礎，能迅速發起行者身心之殊勝變化，依法唸滿十萬遍准提咒，感應道交，則為生起次第漸漸完成（但現今社會不拘此數，更需多持）；二是觀想，由真空意生妙有，進入佛界之相好，得佛界功用之益，觀想成就才是生起次第的完成；三是修氣、修脈、修明點，轉化色身到報身成就，是性空緣起階段完成，再回到緣起性空，由妙有證入真空，而終悟入佛界本來空寂之自性，證得諸法空有不二之根本智及差別智，契入圓滿次第。同時，修法當中也融合禪宗參話頭的大澈大悟的精神在內，一起修快速就到圓滿次第

是具獨部法思想的准提法，十方准提法不需要外備的壇場，心就是壇場，亦不簡在家出家、淨穢與否。再者，儀軌中融入「上師相應法」與佛母真假勘驗。修密法第一要觀想上師，十方准提法儀軌已將「上師相應法」涵融於意密觀想之三身合一當中。又，修准提法到某一個境界時，准提菩薩會顯像，此時，可用降魔咒「喻哈哩底噶」，檢測它是魔境界，亦或真的准提菩薩的感應。唸此咒三遍、或七遍、最多二十一遍，是假的就會退去，真的會更明顯。

（二）轉識成智，即空即有的密法

十方准提法是由八識一起帶動去修的轉識成智的快速法門，直接由阿賴耶識起修妙有，即空即有，轉識成智。密法修持是轉身口意三業的即身成就法。密宗之密是煩惱即菩提，當下就是佛，不增不減，妄念本身就是菩提，不需捨棄妄念而證菩提，妄念、煩惱的自性本身是非空非有，因不能存在，所以非有，因能生生不已，所以非空。一切修法如漸修或頓悟，或悟修起修，都有次序，但准提密法同最高的祖師禪一樣，修悟同時，因為「因賅果海，果徹因源」，因中包含果，由果通曉來因。直接修「五果上圓」，因為直接將阿賴耶識種子在現行當中把它轉了，所以前五識也跟著轉，

不走「空」的路，走「有」的路線，其實這個「有」也是「即有即空」。³¹⁰

（三）「一即一切、一切即一」的般若法門

准提法是個大般若法門、大智慧的法門，也就是「心地法門」。八萬四千法門最後都要回歸到般若法門，加上與禪宗之理相通及華嚴宗教理相合，所以准提法是「一即一切、一切即一」的般若法門。³¹¹

准提法也涵蓋了禪宗、密宗、和淨土宗。淨土式的修法就是信願行。相信法，在心中堅固自己立的願，然後起而行，就是老實持咒，專注、虔誠的持誦下去。所謂「見法即見佛」，見到法的根本，了解法性正是佛性，就是見到阿彌陀佛，這是淨土式的修法。准提法密教式的修法就是三密相應。此身口意三密，在准提法分為兩個層次五個段落；生起次第是有為法，其境界是在見聞覺知上面可以感受到的；而圓滿次第是無為法，在密宗稱此為「無修無證」，是禪宗所謂的本具現成、清淨無相的本來面目。禪宗式的准提法，其修法與淨土類似，從「老實唸咒」開始，再到「念念分明、念念本空」的「無念、無相、無住」。³¹²



³¹⁰ 南懷瑾傳授，釋首愚語編輯：《準提圓通》（台北：老股文化事業股份有限公司，2018年），頁19-20。

³¹¹ 南懷瑾：《準提法修持要領開示》，http://www.quanxue.cn/ct_NanHuaijin/NanHuaiJin/NanHuaiJin13.html，2021年3月12日讀取。《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁135。

³¹² 釋首愚答示：《準提學問答一百題》（台北：十方雜誌社，2015年），頁71。

第二節 准提禪觀

綜觀首愚出家弘法歷程，可以發現兩項特色：因讀《壇經》出家之因緣，隨處可見法師將禪宗尚簡精神闡揚於准提修持；暨 2014 年接觸中醫經絡理論後，融合中醫之身體觀及命門說於准提禪觀中。前者，首愚將准提修持概括為「兩觀一念」，強調《心經》般若慧觀及觀音耳根圓通在金剛念誦之關鍵；後者，則是以其禪觀體悟，將中醫五行臟腑經絡、命門理論納入准提修持之理路。

本節即以此為重點，分別討論首愚傳法准提的重點與特色。

一、禪密訣要：般若慧觀與金剛念誦

首愚強調：「准提法的整個修證儀軌，重點是“兩觀一念”。第一觀是「嚩𑖀」字觀；第二觀是心月輪觀，其中當然也配合了字輪觀；一念就是金剛念誦。」³¹³簡潔地說明，十方准提法是以金剛念誦方式，串連生起次第的五個咒語，再配合以「嚩𑖀」字為首的系列觀想，一切的目的，無非是要行者識得本來面目（或還我本來面目）。

首愚亦引用禪宗，說准提修持下手處：一為理入、一為行入。前者是以「嚩𑖀」字為起始的系列延伸觀想、契入真如實相，後者以老實持咒之念清楚、聽清楚來轉化色身；並分別以《心經》之般若慧觀及觀世音菩薩耳根圓通來做說明及闡釋。³¹⁴

（一）《心經》之般若慧觀

准提法門是以准提菩薩為主尊的本尊法。南無七俱胝大佛母准提菩薩，大佛母即大般若，所以，「准提法門是道道地地的大般若的修習法門」首愚如是說。³¹⁵

《心經》內容簡短，自開篇之「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」到結尾的「故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」總計 260 字。若仔細觀察，可發現《心經》中出現最多的字是「無」、其次是「不」、再來是「空」，出現次數依次為 21 次、9 次、及 7 次。很明顯的，《心經》的內容在敘說：在般若智慧的照耀下，澈見諸法無不空，只有在遠離一切的虛妄執著時，才能得到徹底的自在解脫。

³¹³ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 58。

³¹⁴ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 43 及頁 74。

³¹⁵ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 31。

《心經》中的「空觀」，是對五蘊、十二處、十八界、十二因緣、四諦、智、及得的全面否定，是從萬法無自性所得出的結論，是對世間萬事萬物，物質的和精神的，人生各種現象等的根本看法，也是對宇宙和人生本質的思考。換句話說，《心經》的終極目的就是要人們離一切相、滅一切相，越是徹底越好、是空亦空的畢竟空。同時，《心經》認為，菩薩們即是依靠著這種洞察一切即空，空即一切的般若慧觀，證得無上正等正覺。

（二）耳根圓通在金剛念誦的重要性

由於准提法修持時，咒語念誦的「念清楚、聽清楚」至關重要，而「聽清楚」與觀音耳根圓通的修法相應，故首愚特別強調耳根圓通在准提修持上的重要性。

耳根圓通出自《楞嚴經》卷 6。經中說，觀音菩薩在楞嚴法會上，應佛陀之要求，當眾介紹了自己的修持法門。原文引述如下：

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，十方圓明獲二殊勝：一者上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力；二者下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰。³¹⁶

這是透過聽覺修煉的法門。首先排除外界之聲，繼之排除有聲與無聲之分別，進而達到能聽與所聽的泯除。若能徹底泯除聽覺與外界之聲相，就可達到一切感覺與感覺物件的空寂。由此精進，到「空覺極圓」時，能聽與所聽便都不復存在了。無所謂生，亦無所謂滅，即進入至高無上、清淨妙樂的寂滅境界。這超越一切的境界，即是「十方圓明」。一旦達到這個境界，就可獲得二種「殊勝」：一者，上合十方諸佛本覺妙心，與佛如來同一慈力；二者，下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰。³¹⁷

首愚將「耳根圓通」修證劃分為二階次：初觀境界及深觀境界。前者指：「初於聞中入流亡所，所入既寂，動靜二相了然不生」，後者為：「如是漸增，……寂滅現前，忽然超越世出世間，十方圓明。」³¹⁸並認為，金剛念誦之「聽清楚」特別與「耳根圓通」修法相應。當念咒念到沒有一個能念的我及所念的法，慢慢身心空掉進入到沒有覺受的境界，這是初觀；再精進，漸漸能所雙忘，乃至所覺能覺都空了，空性與覺性

³¹⁶ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945, p. 128, b18-25。

³¹⁷ 李利安：《觀音法門略釋》《五臺山研究》1997年第3期，頁3。

³¹⁸ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁74-83。

渾融為一體，至極於圓明的境界，則是深觀。³¹⁹當「深觀境界」達到時，超越了世間、出世間，十方世界，立刻洞澈圓明，這也就是准提法的「圓滿次第」。

因此，首愚認為金剛念誦也有其「體相用」。「體」是大般若，「相」是唇齒不動，「用」是當金剛念誦念到「空、無相、無我」時，全身氣脈發動，慢慢會達到「心氣合一」。因此，金剛念誦實際上也是准提儀軌中「四大」變化的關鍵處。³²⁰

（三）准提次第中的般若慧觀與金剛念誦

1988年，首愚提出以十六字真言作為《心經》的濃縮，並將之與准提次第相融合。所謂十六字真言，為「心月孤懸，氣吞萬象，光音交融，心光無量。」前二句，為南懷瑾贈與首愚；後兩句，則是首愚以其修持准提法的經驗回應南師之對仗。³²¹

完整的准提法修持儀軌分為生起、圓滿兩次第。生起次第，包括淨法界咒、護身咒、六字大明咒及准提咒（與一字大輪咒合誦），誦咒是以金剛念誦的方式進行，持誦時均配合意密觀想，同時結手印，使行者身口意進入一種全部朝向佛法功德的統合狀態。一系列起幻有的生起次第，能發起行者身心的殊勝變化，消煩惱、解結使、增長佛法的善根福德，入佛界之「相」好，得佛界之功「用」利益，而終能體會佛界「體」性之本來空寂，悟得諸法實相的根本智和妙有的差別智，如此便進入准提法的圓滿次第。

那麼，首愚是如何將准提法修持次第與心經之般若慧觀及觀音耳根圓通相融合呢？下手處在金剛念誦。

首愚指出，《心經》開頭的「觀自在菩薩」五字，不但是《心經》的主角，《心經》的精神，同時涵攝修持佛法之見地、修證、行願，也是行者修行的總綱。為什麼如此說？因為修行要得大自在、大解脫，需要觀自在；觀是見地、修證；菩薩代表行願。觀是先悟毗盧法界；菩薩行願時，要難行能行、難忍能忍，是後修普賢行願海，如此才能得大自在。³²²

可是，「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」一般人不易做到，該如何下手？按《心經》所言，為「舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行

³¹⁹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁80-85。

³²⁰ 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》（台北：十方雜誌社，2009年），頁183。釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁173。

³²¹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁37。

³²² 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁34-35。

識，亦復如是」，是從最基本、簡單的現象界下手，最終達到色心不二、性空圓融的境界。准提法儀軌也是如此，從現象界下手，採用的是「般若慧觀」與「金剛念誦」（參見表四-4：准提法儀軌之「般若慧觀」與「金剛念誦」）。

生起次第(性空緣起)					圓滿次第 (緣起性空)	
咒	加行法			本尊法		光音交融
		淨法界咒	護身咒	六字大明咒	-	
	金剛念誦(唸清楚、聽清楚)，現四加行(暖、頂、忍、世第一法)					
	禪宗三綱(無念為宗、無相為體、無住為本) 文字般若→境界般若→實相般若					
觀想	La(放光)	四臂觀音	歸空、三身合一	本尊，月/字輪(放光)		

准提法修持，在生起次第的念淨法界咒、護身咒時，觀想 La（嚩𑖀）字在頭頂兩吋高處放白色光。觀想梵文嚩𑖀字，這是文字相；「觀想 嚩𑖀字放光」，這是從文字般若提升到境界般若，最後融入到實相般若之「光明遍照自己全身，乃至遍法界。」

323

嚩𑖀字觀想，是以嚩𑖀字的文字相來「攝」行者之「心」。嚩𑖀字觀想起來，就是萬法歸一，收攝所有妄想；接著，嚩𑖀字放白色光，光明起現又把嚩𑖀字融化。凡夫，開眼見明、閉眼是暗；真正的自性光明無所謂的明與暗，是統攝明與暗、超越明與暗，如此的一提便休，直接進入實相無相，才是觀想的終極目標，真正的般若慧觀，即是頓悟。所有的觀想最後都是進入到自性光明，找到行者的清淨本來面目。「准提法的所有的觀想，包括之後的月/字輪觀，都是從這嚩𑖀字延伸，所以一定要不斷地去體會它。」首愚如此強調。³²⁴

行者如何能把握、進入到自性光明的無相光、無量光呢？一口氣、一口氣的念清楚、聽清楚，氣是音，音也是氣，念清楚本身也是聽清楚，所以整個生起次第都圍繞著「光音交融」。「光音交融」的念念清楚、分明，才能夠進入到「心光無量」的圓滿次第。³²⁵

一口氣一口氣的念，只要把咒語的每個字，念得清晰、清楚，達到念念分明，更上層樓，就是念念本空。這樣念咒到念到沒有一個能念的我、及所念的法，就是耳根

³²³ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁40。

³²⁴ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁43-44。

³²⁵ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁64。

圓通中所說的「入流亡所」了。金剛念誦的現量境界，是空、無相、無我，正是南懷瑾所講的「心月孤懸，氣吞萬象」。因為，心月是表法，表徵的是行者的自性光明，「心月孤懸」意謂遠離種種顛倒分別心的性空境界。「氣吞萬象」則是建立在「心月孤懸」的性空基礎上。當金剛念誦一口氣、一口氣念，正是「虛空與我無二之中，十方起大風輪」之氣動；氣動、心動，一動身體熱起來，這是「風融於火」；暖相出現，全身冒汗，是「火融於水」；這時候，汗出來了，經絡疏通，酸脹麻痛消融，氣血到達四肢百骸，全身氣血通暢，是為「頂相」；這時，坐長時間也不覺雙腿疼痛，心可安「忍」了，忍的境界即是定，定功現前；然後，「水融於金剛地」，整個身心化空了，正是「世第一法」。金剛念誦的轉化身心之系列過程，從實相般若轉融於境界般若，是性空緣起。³²⁶

在此，「金剛念誦」直接與「心月孤懸，氣吞萬象」對接，二者的鍵結關鍵在「光音交融」，首愚說：「念誦念誦到“光音交融”，就是達到“氣吞萬象”的下手處，最後成就“心光無量”，無量壽、無量光的解脫境界。」³²⁷

首愚認為，准提法修持時若是觀想不起來，可以老實持咒。咒語，也是文字，老實念咒亦是由文字開始。觀想也好，念咒也好，都是秉持《金剛經》著名的三段論：所謂莊嚴，即非莊嚴，是名莊嚴。所謂嚙六字，即非嚙六字，是名嚙六字；觀想次第即是從文字般若，到境界般若，最後進入實相般若；持咒亦是遵循此由文字、到境界、入實相之三段論。因此，首愚將禪宗之「無念為宗，無相為體，無住為本」秉持為准提法儀軌中觀想、念誦的境界準則。³²⁸

太虛名言：「禪宗得大機，密宗得大用。」大機，就是般若智慧，密宗為什麼得大用，他偏向如來禪，有次第、步驟。准提法的生起次第就是如來禪；圓滿次第，就是祖師禪。對准提法瞭解、見地透徹，如來禪當下就是祖師禪，生起次第的當下就是圓滿次第。由此，首愚讚嘆道：「南上師非常有智慧，正好把如來禪、祖師禪結合在一起。」³²⁹

二、重視中醫理論與准提修證的關聯

2014年四月，首愚以其接觸中醫因緣，結合臟腑經絡理論，整理出「生命三大系

³²⁶ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁60-62。

³²⁷ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁38。

³²⁸ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁38-41，59。

³²⁹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁54。

統一神資生、精滋養、氣化物」之論述；³³⁰ 又於 2019 年八月，首愚在杭州鎮海寺講述「胎息妙法與心月命門觀之修證」時，提出了命門的概念；自此，將中醫身體觀的概念融入准提修持中。³³¹

（一）中醫身體觀

中醫的身體觀，是以陰陽五行一氣貫通的思維方式，所建構之臟腑經絡等的結構體系。主張心為臟腑之主，以五臟為核心、六腑配屬，以精氣血津液為物質基礎，通過經絡內而五臟六腑，外而形體官竅所構成五個功能活動系統。³³²

1. 陰陽五行

中醫的觀點，人的生長化育無不遵循著萬物生滅變化的陰陽之道，身體的結構和功能是以五行陰陽為基礎架構，在天地人大宇宙與自我小宇宙間、大小宇宙內部間的交流，則是憑藉氣來傳遞溝通。在天人合一、相互感應的思考模式下，陰陽、五行、氣是天地人系統的基本要素，由此，天地人之間的互動、感應機制得到合理解釋，也使得天地人系統呈現出整體和諧性的動態平衡。³³³

（1）陰陽為綱

《素問·寶命全形論》提出：「人生有形，不離陰陽」，中醫認為人體的器官依其位置功能差異，陰陽屬性亦有不同。如腰以上為陽，以下為陰；體表為陽，體內屬陰；背部為陽，腹部屬陰；四肢外側為陽，四肢內側屬陰；五臟藏精氣為陰，六腑傳化物為陽。同時，陰陽雙方互根互用、相反相成，事物的陰陽之間，並非不變的靜止狀態，而是在不斷的運轉中，呈現消、長的動態平衡。若陰陽在其相互消長過程中失去了相對平衡狀態，不能及時自行恢復的結果就是疾病發生根本原因。³³⁴

（2）五行配五臟

五行（木火土金水）最早出自尚書，³³⁵中國古代認為宇宙萬物是由這五種基本要素所構成，並與宇宙、社會及其變化規律有關。「五行」中的「行」有「運行」之意，

³³⁰ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 149-162。

³³¹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 223-236。

³³² 鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》（北京：中國中醫藥出版社，2018 年 7 月），頁 6。

³³³ 張豔婉：〈中醫身體觀的理論建構研究〉，《武漢理工大學學報（社會科學版）》第 4 期（2016 年 7 月），頁 725。

³³⁴ 同上，頁 725。

³³⁵ 《尚書·洪範》：「五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。」

此一概念發展成五行學說主要內容之生剋乘侮。³³⁶

表四-5：五行歸類表

五行	人體					自然界					
	臟	腑	五官	五體	情志	季節	氣候	生長發育	顏色	五味	方位
木	肝	膽	目	筋	怒	春	風	生	青	酸	東
火	心	小腸	舌	脈	喜	夏	熱	長	赤	苦	南
土	脾	胃	口	肉	思	長夏	濕	化	黃	甘	中
金	肺	大腸	鼻	皮毛	悲憂	秋	燥	收	白	辛	西
水	腎	膀胱	耳	骨	驚恐	冬	寒	藏	黑	鹹	北

援引自《中國針灸學概要》（台北：啟業書局有限公司，1989年5月），頁5。

中醫以五行配五臟，以天之所生風熱濕燥寒，類比五臟所生的怒喜思憂恐，又根據五臟與五行的對應關係和五臟六腑、五體、五官、五志等聯繫，將人與外在自然環境做連結，形成相互統一的五行系統（參見表四-5：五行歸類表）。人與外界環境之橫向延伸，有五季、五氣、五化、五色、五味、五方，人與內部環境之縱向深入，則為五臟、六腑、五官、五體、五志等聯繫。³³⁷

五臟，指心（含心包）、肝、脾、肺、腎，主要功能是貯藏精氣血津液等營養物質，其中之心包為心臟外面的包膜、作用為保護心臟，故而不將其視為獨立臟器，而將其附屬於心臟。六腑為小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦，合稱六腑；主要功能是受納腐熟水穀、吸收養料、傳化和排泄糟粕為主。五臟六腑之個別功能敘述，可參照下表（表四-6：人體五臟六腑之功能與關聯）。此外，還有奇恆之腑，包括腦及女子胞等。

臟與腑之間的關係通常指《靈樞·本輸》所言之「肺合大腸，心合小腸，肝合膽，脾合胃，腎合膀胱。」除此之外，還有臟腑相通。臟腑相通，指心與膽相通、肝與大腸相通、脾與小腸相通、肺與膀胱相通、腎與三焦相通、腎與命門相通關係。³³⁸臟腑

³³⁶ 五行的生剋乘侮：相生，含有相互資生、助長之意。相生的次序是：木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。同時，因為任何一「行」都具有「生我」、「我生」之母子聯繫，所以五行相生關係，亦稱母子關係。五行相克，則為相互克制及約束的關係。其次序為：金克木、木克土、土克水、水克火、火克金。相乘、相侮，是指五行之間的生剋制化關係失常，從而出現反常的變化現象。相乘，指乘虛侵襲，有時也稱為相克。相侮，含有恃強欺侮的意思；五行相侮的次序與相克完全相反，又稱為反克。如：土旺木衰，木受土克；木旺金衰，金受木克；水衰火旺，水受火克；土衰水旺，土受水克；金旺火衰，火受金克。

³³⁷ 張豔婉：〈中醫身體觀的理論建構研究〉，《武漢理工大學學報（社會科學版）》第4期（2016年7月），頁725。
《中國針灸學概要》（台北：啟業書局有限公司藝文印書館，1988年），頁5。

³³⁸ 蔣燕：〈淺談臟與腑的關係〉，《北京中醫藥大學學報》1995年第1期，頁13。

之開竅則出自《靈樞·脈度》³³⁹

五臟		六腑		
開竅	生理功能	臟	腑	生理功能
		(表裏合)		
舌	主血脈，藏神	心	小腸	「受盛」和化物水穀
目	藏血，主疏泄，主筋	肝	膽	貯藏胆汁，主疏泄
口	主運化，統血，主肌肉	脾	胃	受納和腐熟水穀
鼻	主氣、司呼吸，通調水道，主皮毛	肺	大腸	傳導和變化水穀糟粕
耳	藏精，生髓，主水液，主納氣	腎	膀胱	暫時貯存和排除尿液
-	保護心臟	心包 <small>(附屬於心臟)</small>	三焦	上焦(胸部)、中焦(上腹部) 下焦(下腹部)

中醫運用五行說構建了以五臟為中心的五臟系統，並以之聯繫內外。並以五行之間的相生、相克、相乘、相侮的複雜關係，來說明疾病發生、發展演變的病理機轉的。同時人體的生理活動與自然界環境之間同樣存在著生克制化的相互關係。

2. 經絡系統

最早馬王堆《帛書》裡只有脈字，在《靈樞·經脈》中繼十二經脈之後出現了十五絡脈，後世都以經絡代替經脈和絡脈。³⁴⁰

脈，古文也可寫成「脈」，與「派(水系)」同義，《說文解字》曰：血理分衰行體中者；藉由脈，五臟六腑氣血得以分流四肢，如同水流般分流派出。經，《說文解字》曰：織從絲也；作為「經緯」的經，是指上下直行的主幹。絡，《說文解字》曰：絮也；也有網絡聯繫的意思。由此，稱大而深的直行主幹為經脈，小而淺橫行之脈為絡脈。經絡分佈全身，把體內臟腑和體表各種組織器官緊密連接起來，使人體成為一個有機的整體。經脈是主體，絡脈是從經脈分出的細小分支，遍佈全身。

人體的經絡系統分為三種：經脈系統、絡脈系統、經筋皮部系統。經脈系統，包括十二正經、十二經別、奇經八脈。絡脈系統，包含十五絡脈（十二經脈的絡、任督二脈的絡、脾之大絡）、各類型大小孫絡、浮絡等。經筋皮部系統，有十二經筋、十二皮部等。十二經脈和奇經八脈中的督、任二脈，合稱十四經脈。

³³⁹ 《靈樞·脈度》：「五臟常內關於上七竅也，故肺氣通於鼻，肺和則鼻能知香臭矣；心氣通於舌，心和則舌能知五味矣；肝氣通於目，肝和則目能辨五色矣；脾氣通於口，脾和則口能知五穀矣；腎氣通於耳，腎和則能聞五音矣。五臟不和則七竅不通。」

³⁴⁰ 劉裡遠：〈經脈的現代科學概念〉，《中國針灸》，1999年第10期，頁603。

十二經脈通過手足陰陽表裡經的聯接而逐經相傳，構成了一個如環無端、周而復始的傳注系統，如此，氣血通過經脈即可內至臟腑，外達肌表，營運全身。³⁴¹十二經脈在人體四肢及頭面軀幹的分佈，其走向（亦稱十二經脈流注）為：由胸走手（手三陰經）→由手走頭（手三陽經）→由頭走足（足三陽經）→由足走胸腹或頭（足三陰經）。依循順序則為：手太陰肺經（循食指端）→手陽明大腸（循鼻翼旁）→足陽明胃經（循足大趾端）→足太陰脾經（循心中）→手少陰心經（循小指端）→手太陽小腸經（循目內眥）→足太陽膀胱經（循足小趾端）→足少陰腎經（循胸中）→手厥陰心包經（循無名指端）→手少陽三焦經（循目外眥）→足少陽膽經（循足大趾）→足厥陰肝經（循肺中）→再入手太陰肺經。³⁴²

十二經別，是從十二正經分出的支脈，主要分佈於胸、腹和頭部，以溝通表裡兩經，加強內外及臟腑間的聯係，並補充經脈循行的不足。³⁴³

奇經八脈是督脈、任脈、沖脈、帶脈、陽蹻脈、陰蹻脈、陽維脈和陰維脈的總稱；因其分佈不似十二正經脈規則，與臟腑無直接屬絡、亦無表裡配合關係，故稱「奇經」。縱橫交錯在十二經脈之間，具有加強經脈聯繫，調節經脈氣血的作用。奇經八脈與肝、腎等臟，以及女子胞、腦、髓等奇恆之腑關係較為密切，彼此之間在生理病理上均有一定的聯繫。³⁴⁴

十五絡脈，是指從十二經脈和任督二脈各分出一絡，再加上脾之大絡。各絡脈分佈於四肢及軀體的前面、後面和側面，起著溝通表裡兩經，滲灌局部氣血，加強經脈的循環傳注作用。

那麼，如此綿密的網絡在人體內又擔負什麼樣的功能？《內經》言：「夫十二經

³⁴¹ 十二經脈，指：手太陰肺經、手陽明大腸經、足陽明胃經、足太陰脾經、手少陰心經、手太陽小腸經、足太陽膀胱經、足少陰腎經、足厥陰心包經、手少陽三焦經、足少陽膽經、足厥陰肝經。十二經脈的命名，是依據經脈之起止點在手或足而分為手、足；又依據經脈之循行於四肢之內側或外側，及經脈所屬的臟腑，分為陰陽、臟腑，其中陰陽又分三陰（太陰、少陰、厥陰）、三陽（太陽、陽明、少陽）。所以，十二經脈全稱是由三部分所組成：手或足、陰或陽、臟或腑。

³⁴² 鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》（北京：中國中醫藥出版社，2018年7月），頁107。

³⁴³ 十二經別，大多均從在十二經脈之四肢部位別出，先深入內臟，然後復出於頭項。按經脈的表裡關係分成六組，稱為六合。十二經別構成了經脈的離（分別、分支）、合（會合、合併）、出（淺出）、入（深入）的關係。十二經別的循行，都是從十二經脈的四肢部分（多為肘、膝以上）別出（稱為「離」），走入體腔臟腑深部（稱為「入」），然後淺出體表（稱為「出」）而上頭面，陰經的經別合入陽經的經別而分別注入六陽經脈（稱為「合」）。所以，十二經別的循行特點，可用「離、合、出、入」來概括。每一對相為表裡經別組成一「合」，十二經別共組成「六合」。六陽經的經別：別出以後，仍還合於本經。六陰經的經別：別行以後，並不復還本經，而與本經相表裡之陽經之經別相會合。

³⁴⁴ 黃維三：奇經八脈之我見。<http://www.cmaa.org.tw/paper/99112101.htm>，2021年9月18日讀取。

脈者，內屬於府藏，外絡於支節。」³⁴⁵、「經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通。」³⁴⁶、「經脈者，所以行血氣，而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。」³⁴⁷，《難經》曰：「經脈者，行血氣，通陰陽，以榮於身者也。」上述古典醫書說明，臟腑與經絡相互影響、關係密切，主要在說經絡：(1) 是人體氣血運行的通路，內屬於臟腑，外行佈全身，聯結各部組織、器官成為一個有機的整體；(2) 是人體氣、血、津液運行的主要通道，具聯繫人體各個部位的作用；(3) 溝通人體之臟腑、器官、孔竅以及皮毛、筋肉、骨骼等組織，使聯結成一有機整體；(4) 經絡以十二經脈為主，分佈於全身內外，運行氣血，濡養臟腑及皮肉筋骨，使各部功能活動正常、保持動態平衡。

表四-7：精、氣、血、津液的傳統認知

名稱	來源	性狀	分佈	相關臟腑	功能	分類
精	稟承于父母的先天之精、脾胃化生的水穀之精	液態、有形、主靜	臟腑、主要在腎	腎、脾胃	繁衍生命、濡養、化血、化氣、化神	先天之精、後天之精、生殖之精、臟腑之精
氣	先天之精化生先天之氣，水穀之精化生水穀之氣，肺吸入的自然界清氣	無形、主動	臟腑、經絡、五體、官竅	腎、脾胃、肺	推動與調控、溫煦與涼潤、防禦、固攝、伸介	一身之氣、元氣、宗氣、營氣、衛氣、臟腑之氣、經絡之氣
血	水穀之精、腎精	紅色、液態	脈中	心、肺、肝、脾	濡養、化神	-
津液	水穀之精	液態	臟腑、五體、官竅	脾、肺、腎、肝、三焦、大腸	滋潤濡養、充養血脈	津、液

援引自：〈精氣血津液的功能性質和生物學基礎〉《環球中醫藥》，2021年第5期，頁841

3. 精氣血津液神

精、氣、血、津液、神，關乎人體內生命物質與功能活動。精、氣、血、津液與臟腑、經絡學說相結合，構成中醫關於人體生理功能的理論基礎（參見表四-7：精、氣、血、津液的傳統認知）。神以精、氣、血、津液為物質基礎，主宰人體生命活動及外在總體表現。³⁴⁸

人體精的概念是指構成人體和維持生命活動的物質基礎。精包括先天之精和後天

³⁴⁵ 參見 A+醫學百科>> 醫學電子書 >> 《靈樞》 >> 海論第三十三，<http://cht.a-hospital.com/w/%E7%81%B5%E6%9E%A2%E6%B5%B7%E8%AE%BA%E7%AC%AC%E4%B8%89%E5%8D%81%E4%B8%89>，2021年11月22日讀取。

³⁴⁶ 參見 A+醫學百科>> 醫學電子書 >> 《靈樞》 >> 經脈第十，<http://cht.a-hospital.com/w/%E7%81%B5%E6%9E%A2%E7%BB%8F%E8%84%89%E7%AC%AC%E5%8D%81>，2021年11月22日讀取。

³⁴⁷ 參見 A+醫學百科>> 醫學電子書 >> 《靈樞》 >> 本藏第四十七，<http://cht.a-hospital.com/w/%E7%81%B5%E6%9E%A2%E6%9C%AC%E8%97%8F%E7%AC%AC%E5%9B%9B%E5%8D%81%E4%B8%83>，2021年11月22日讀取。

³⁴⁸ 鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》（北京：中國中醫藥出版社，2018年7月），頁80。

之精。先天之精稟受于父母，由受精卵發育而成，是生命的本原物質，具有整體的全息結構。後天之精，源于呼吸和水谷，化生於肺和脾胃，是人出生後賴以生存的物質源泉。它概念範疇包括先天之精、生殖之精、後天之精及臟腑之精，³⁴⁹但不包括血液、津液、髓等。人體之精又有廣義及狹義之分，廣義之精包括氣血津液等人體一切經微物質，狹義之精專指生殖之精。³⁵⁰

氣是人體內具有生命活力、不斷運動、無形有徵的精微物質。中醫藥學是以氣為核心，氣的運動將人體統合成統一整體，構成陰陽五行和經絡的運動變化。人體之氣，來源於父母的先天之氣、飲食的水穀精氣、和自然界清氣，經由腎、脾胃、和肺等臟腑功能綜合作用而生成。人體氣的功能表現在推動與調控、溫煦與涼潤、防禦、固攝、伸介。氣在人體中由於分佈、來源、功能的不同，有不同的名稱：如元氣、宗氣、營氣、衛氣、臟腑經絡之氣等。其中元氣生成與腎相關，宗氣生成與肺相關，營氣、衛氣生成與肝脾相關。³⁵¹

血是于脈中流動之富有營養的紅色液體，是構成、滋養人體生命活動的基本物質之一。血液生成的基本物質是飲食水穀，經脾胃消化吸收後，至心肺、經氣化作用生成營氣及具營養作用的津液。與血化生有關的另一基本物質是腎精，因精與血之間具有相互資生、相互轉化的關係，腎精充足就可以化為肝血以充實血液。所以，水穀精微所化生的營氣、津液及腎精是生成血液的基本物質，歸納起來，不外乎先天之精與水穀之精。與之相關臟腑，則有腎、脾胃、心、肺。³⁵²

津液，是體內摒除精血之一切正常水液的總稱，是津與液的合稱。津的質地清而稀，流動性較大，主要布散於皮膚、肌肉和孔竅等部位，並能滲入血脈，主要為啟滋潤作用；液則較濃厚，流動性較小，灌注於骨節、臟腑、腦髓等組織器官，能起濡養的作用。汗、尿、唾液等均為津液所化，血液中亦含津液，故而與津液的代謝關係密切。³⁵³

³⁴⁹ 具有繁衍生命功能的精可看作生殖細胞，歸入生育功能的腎藏；具有濡養功能的精可看作營養物質，即水穀之精，歸入散精功能的脾藏；具有化血功能的精，或可看作造血原料，歸入全形功能的腎藏，或可看作激發造血功能的激素和細胞因數，歸入藏精功能的腎藏；具有調節生長發育功能的精可看作生長激素、甲狀腺激素等，歸入藏精功能的腎藏；具有化氣和化神功能的精可看作供能物質，經生物氧化(氣化)為各種生命活動(神)提供能量(元氣、元陽)，歸入氣化功能的腎藏。

³⁵⁰ 鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》（北京：中國中醫藥出版社，2018年7月），頁81。

³⁵¹ 鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》（北京：中國中醫藥出版社，2018年7月），頁84-90。

³⁵² 肖嫻：〈中醫對精氣血津液神的認識(之四)漫談“血”〉，《開卷有益(求醫問藥)》2004年10期，頁14。

³⁵³ 鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》（北京：中國中醫藥出版社，2018年7月），頁93。

在人體的生命活動中，氣、血、津液等物質，具有各自活動、又相互制約的複雜關係。就氣與血的關係看，《內經》云：「人之所有者，血與氣耳。」說明氣與血在人體生命活動中的重要性。《難經》曰：「氣主煦之，血主濡之。」則揭示兩者間相互影響、不可離的關係。而「氣為血之帥，血為氣之母」可為最好的概括形容。前者是就氣對血的作用而言的，包括氣能生血、行血、攝血三個方面；後者是血對氣關係的概念，包括血能養氣和血能載氣兩個方面。而，氣與津液的關係，則可以歸納為氣對津液的關係、津液對氣的關係兩個方面。前者主要表現為氣能生津、行津和攝津；後者則表現為津能生氣，津能載氣兩方面。³⁵⁴

人體之神有廣、狹之分。廣義之神，是對人體生命活動的主宰及其外在表現的統稱。而狹義之神，則是指人的精神、意識、思維等心理活動；其中，尤以心的生理功能最為重要，因為心藏神，主宰著人體的生理及心理活動。³⁵⁵神的生成，源于父母之精的結合。如《靈樞·本神》篇云：「生之來謂之精，兩精相搏謂之神。」形具而神生。元神藏於腦，故腦為「元神之府」。精氣血津液是神賴以產生之物質基礎。《素問·移精變氣論》曰：「得神者昌，失神者亡。」，神對人體生命活動的作用，主要體現在主宰生命活動、主宰精神活動、調節精氣血津液、及調節臟腑功能等。³⁵⁶

4. 精氣神之間的關係

精氣神三者為人身三寶，具有如全息性及聚散性等共同特點。三者在一定條件下可以互相轉化，氣可以充養形（精），可以聚集為形（有形之形），及精可轉化為氣。三者互相依存、轉化；同時，三者亦呈互滲包容之存在。³⁵⁷

但三者的層次不同。精可化氣、可生神，是氣與神的物質基礎；氣能生精、化神；神能馭氣、統精。³⁵⁸三者的精細層次不同，神屬更精細的氣。精氣神的協調統一，方

³⁵⁴ 肖嫻：〈中醫對精氣血津液神的認識(之七) 漫談氣與血、氣與津液的關係〉，《開卷有益(求醫問藥)》2005年第1期，頁16-17。

³⁵⁵ 人有正常的精神、意識和思維活動，主要是以心為主的臟腑功能活動對外界刺激應答的結果。《靈樞·本神》曰：「所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意有所存謂之志，因志而存變謂之思，因思而遠慕謂之慮，因慮而處物謂之智。」此段的大意是：人對客觀事物的資訊首先通過感知覺（任物）反映於心，心對所接受的資訊加之注意（憶），形成初步認識（意）。將這一表象認識予以保存（存）並不斷累計而成為鞏固的記憶（志），在記憶的基礎上，對已有的認識通過分析比較、抽象概括（存變）的思維過程（思），上升為理性認識，並由近及遠地進行推理判斷（慮），把握到客觀規律，從而按照客觀規律採取措施（處物），這就稱之為（智）。

³⁵⁶ 鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》（北京：中國中醫藥出版社，2018年7月），頁95-96。

³⁵⁷ 劉家強，孫玉文，王米渠：〈中醫藥學發展及精氣神在五臟基礎上的分立統一〉，《遼寧中醫雜誌》2008年第5期，頁698。

³⁵⁸ 「精能化氣」：人體之精是人體之氣的生化之源，先天之精藏於腎，先天之精化生元氣臟腑之氣。「氣能生精」：先天之氣與先天之精互生互化，後天之氣主要是脾胃之氣的運化功能生成水谷精微，臟腑之氣化生臟腑之精，

能維持人體的正常生命活動。

(二) 中醫身體觀與准提修證的關聯

首愚應用中醫身體觀于准提修證，主要體現在其主張之「三密相應，精氣神相通，三身次第證」，以及由經絡五行看佛法之六根圓通和金剛念誦。

1. 三密相應，精氣神相通，三身次第證

2014年，首愚在其「生命三大系統與臟腑、經絡之關聯及其功能」論述中，以中醫五臟六腑為基礎，提出生命三大系統之神（資生）、精（滋養）、氣（化物），參見表四-8。各系統之功能，分述如下：

系統	三身	臟腑	五行	五體	竅	關聯	功能	經脈	
神 資 生	法 身	依心氣飲食，產生造血、排尿、排汗、性生殖系統							
		心	火	脈	意	相合	主血脈，藏神	手少陰心經、 手太陽小腸經	
		小腸					「受盛」和化物水穀		
		膀胱	水	骨	耳	相合	暫時貯存和排除尿液	足少陰腎經、	
腎					藏精，生髓，主水液，主納氣				
精 滋 養	報 身	督造、協造營養物，輸送至全身之系統							
		心包	火	-	舌	相合	保護心臟	-	
		三焦					將血、津液，經由上、中、下三焦輸送全身		
		肝	木	筋	目	相合	藏血，主疏泄，主筋	足厥陰肝經、 足少陽膽經	
胆					貯藏胆汁，主疏泄				
氣 化 物	化 身	呼吸，食物消化、吸收、排便系統							
		肺	金	皮	鼻	相合	主氣、司呼吸，通調水道，主皮毛		
		大腸					傳導和變化水穀糟粕		
		脾	土	肉	口	相合	主運化，統血，主肌肉	足太陰脾經、 足陽明胃經	
胃					受納和腐熟水穀				

神（資生）：依心氣飲食，主司造血、排尿、排汗、性生殖之系統；其功能、作用與臟腑之心、小腸、膀胱、腎相關。

精（滋養）：依心氣飲食，主司督造、協造血、津液等營養物質，並藉由三焦輸送至全身之系統；其功能、作用與臟腑之心包、三焦、肝、胆相關。

腎氣對於生殖之精的生存也具有促進作用。同時，氣的推動作用，促進精的運行，氣的固攝作用防止精的無故散失。另者，「精神互用」：精是生命產生的本源，神是生命活動的外部表現；精是神得以化身的物質基礎，神又能統御精。再者，「神氣互生」：氣能養神，神為氣主；氣為神志活動提供物質基礎，神則為氣的運動和變化的主宰。參見鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》（北京：中國中醫藥出版社，2018年7月），頁100-101。

氣（化物）：依心氣飲食，主司呼吸，食物消化、吸收、排便之系統；與此功能、作用相關之臟腑為肺、大腸、脾、胃。

首愚提出神資生、精滋養、氣化物之生命三大系統的劃分，著眼點在對接其修證法報化三身的主張，所謂：

參究通透生命第一個系統「神資生」，必當證入實相般若，證得毗盧遮那佛清淨法身之境界。

修證圓滿生命第二個系統「精滋養」，必當證入境界般若，證得盧舍那佛圓滿報身之境界。

修證如實轉化生命的第三個系統「氣化物」，必當證入文字般若，證得自性佛千百億化身，並能說法自在，辯才無礙之境界。³⁵⁹

首愚以其自身之中醫身體觀的禪觀體驗，主張准提法門之身口意修持，是以舌根、眼根的「精滋養」系統、配合鼻根的「氣化物」系統，並融合耳根、意根的「神資生」系統，將三大系統融入心脈心月輪中之字輪，再融入字輪核心的「唵」字，三密相應，精氣神三大系統相通，次第證得法報化三身。

2. 由臟腑經絡，看佛法六根圓通

首愚以十二經氣血流注序表（參照表四-9）說明佛法中所說的六根透過臟腑與經絡，彼此間是互通的關係，此可為楞嚴經所說：「一根既返本源，六根成解脫」之中醫觀點的注解。

眼根：主通胆經、肝經，次通三焦經、心包經，旁通其他經絡。

耳根：主通腎經、膀胱經，次通小腸經、心經，旁通其他經絡。

鼻根：主通肺經、大腸經，次通胃經、脾經，旁通其他經絡。

舌根：主通脾經、胃經，次通肺經、大腸經，旁通其他經絡。

身根：主通心包經、三焦經，次通膽經、肝經，旁通其他經絡。

意根：主通心經、小腸經，次通膀胱經、腎經，旁通其他經絡。

須要留意的是，在此，首愚將由心臟延生的心經及心包經，分別歸類為「意根」與「身根」。首愚依據其禪觀經驗，主張：心經是形而上之心念，在佛學稱之為「意

³⁵⁹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁165。

根」；心包經是形而下之器官。念動則心動、氣動。心動即是心包經引領三焦經、膽經、肝經，督造協造營養等輸送全身各處。因此心包經在佛學統稱之為「身根」。因《素問·陰陽應象大論》云：「心開竅於舌」，在佛學上應是意根、舌根、身根之匯集處。³⁶⁰



3. 由臟腑經絡五行，看金剛念誦³⁶¹

有關金剛念誦轉化業報身，首愚從中醫身體觀出發，以臟腑經絡及五行相生之觀點來解明。

金剛念誦基本上是舌根圓通的修持。舌根對接脾經、胃經，並與身根之心包經、三焦經相連；念誦時一口氣接著一口氣，即是以鼻根呼吸往來，對接肺經、大腸經；聽清楚是耳根起作用，對接腎經、膀胱經；觀想時與眼根、意根相應，即是對接胆經、肝經、心經、小腸經；簡單的持咒，由舌根啟動，環環相扣、連動六根的同時運作，再與三般若相應（觀想咒輪、入文字般若，咒輪放光、入境界般若，有相光轉為無相光、入實相般若），則無上瑜伽即在當下。

此外，首愚又以五行相生之理來銓釋金剛念誦之體、相、用，所謂：（1）體，是以「空、無相、無我」端正心識（意根），進入正覺之境，以開發性火之「三昧真火」為主；（2）相，是唇齒不動、舌根彈動，此時意根身根融入舌根，滋潤相火，得以火

³⁶⁰ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁169。

³⁶¹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁164，頁172。

生土。口腔是脾胃之表，相火滋潤、脾胃融合，得以土生金。舌根彈動，一口氣一口氣的鼻根氣息吐納平和，得以金生水。耳根返聞聞自性入心脈火輪，得以水火相濟（水生木、木生火）；（3）用，金剛念誦疏通、融通臟腑經絡而進入「都攝六根、淨念相繼」之「空、無相、無我」之解脫境界。

（三）命門與准提修證

2019年，首愚在杭州鎮海寺打禪七時，提及嚙^六字觀想在脊椎命門部位，較之觀想在頭頂上或胸中臆穴，是「百利而無一害」，故而強調「心月命門觀」的重要，希望修學者在能好好體會，將身心融入到命門的光明點中，把握水火相濟，體驗到胎息妙法。

為什麼首愚如此說？以下將就命門、胎息及「心月命門觀」在准提修證上的意義，分別論述。

1. 命門及命門學說

命門，即性命之門，指生命的關鍵和根本。命門之說源自《內經》，《靈樞·根結》言「太陽根于至陰，結於命門，命門者目也」，認為命門為睛明穴或眼睛。命門成為學說是在《難經》，見《難經·三十六難》中之「腎兩者，非皆腎也。其左者為腎，右者為命門。」而《難經·十八難》和《難經·三十六難》又分別強調命門的作用為「所謂生氣之原者，謂十二經之根本也，謂腎間動氣也」「命門者，諸神精之所舍，原氣之所系也」，由此衍生「腎間動氣說」。

自《難經》提出「右者為命門」之後，歷代醫家對命門的部位、形態及生理功能，各有論述。關於命門的部位，有左腎右命門說、兩腎為命門說、兩腎之間為命門說等。從形態而言，有形與無形之論：《難經》以右腎為命門；持無形之論者，如明孫一奎則認為命門非水非火，乃「腎間動氣」，為元氣發動之機，生生不息造化之機樞。從功能而言，有主火、水火共主之不同：明趙獻可認為命門即是真火，主持一身陽氣；《醫貫·內經十二宮論》云：「余有一譬焉，譬之元宵之鼇山走馬燈，拜者舞者飛者走者，無一不具，其中間唯是一火耳……夫既曰立命之門，火乃人身之至寶。」明。張介賓在《景嶽全書·傳忠錄·命門餘義》提出：「命門為元氣之根，為水火之宅。五臟之陰氣，非此不能滋；五臟之陽氣，非此不能發。」認為命門的功能包括了陰陽水火兩方面的作用。清陳士鐸認為命門真火各臟腑功能活動的根本。³⁶²

³⁶² 鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》（北京：中國中醫藥出版社，2018年7月），頁63。

腎與命門在部位、功能等方面皆有相同之處，故歷代醫家皆有腎與命門合一而論者。如「腎為命門」、「三十九難亦言左為腎，右為命門，而又云其氣與腎通，是腎之兩者，其實則一爾。」命門與腎同為臟腑之本、陰陽之根、水火之宅。故稱腎陽即命門之火，腎陰即命門之水。

當代學界對命門學說的觀點又是如何？王金先等于 2015 年發表的〈命門學說現代研究進展述評〉，總結當代多位中醫學家對命門學說的研究，從命門部位及命門功能兩個面向，對命門學說作一綜合整理。³⁶³其摘要內容如表四-10 供參。根據王氏等之綜述，筆者觀察到：多數學者認為命門位置與腎密切相關、當中又以命門在兩腎之間的看法居多。若以現代醫學觀點來看，則以命門與腎上腺皮質亦或是下丘腦-腦垂體-腎上腺皮質系統有關為多數。而命門的功能，總體歸納，是人身陽氣之根本；是原氣所系，五臟六腑之本、十二經脈之根、人體生命活動的原動力、是人體的大太極總領五臟和全身的中樞器官；命門藏精舍神，與生殖功能關係密切，同時命門火是胚胎形成、發育的原動力。以上種種觀點論述，皆朝向命門非指單一臟腑器官，而是一系統化的概念。系統命門的概念，有郭建 2013 年提出之「神闕穴—兩腎—命門穴」系統命門軸，³⁶⁴及吳培在 2021 年之發表，主張命門應為藏氣之所與藏精之所結合的整體之說。³⁶⁵此處所言命門穴，所在位置為腰部當後正中線上，第 2 腰椎棘突下凹陷中，高度與肚臍相同。

綜上所述，命門一詞源於《內經》，自《難經》後形成學說。爾後幾千年關於命門的學說在各家各派的爭論之中逐漸形成。而古代醫家之所以提出「命門」，主要強調腎陰腎陽在生命活動中的重要性。現代中西醫整合研究提出命門是「下丘腦-腦垂體-腎上腺皮質軸」之說，亦顯示：命門的啟動與開發對增強人體的免疫防禦機制具有積極正向作用。

2. 命門與胎息、准提修證

胎息是指不以口鼻呼吸，如嬰兒在母胎中時通過臍帶呼吸的狀態一般。³⁶⁶道家認為打坐入定的人會恢復胎息。修行到了「胎息」時，即是如莊子所言「真人之息以踵，

³⁶³ 王金先，張慧，劉平夫：〈命門學說現代研究進展述評〉，《現代中醫藥》第 2 期（2015 年 3 月），頁 88-90。

³⁶⁴ 郭建：《系統命門的研究》（黑龍江：黑龍江中醫藥大學碩士學位論文，2013 年），頁 2。

³⁶⁵ 吳培：〈命門位置研究〉，《中華中醫藥雜誌（原中國醫藥學報）》第 1 期（2021 年 1 月），頁 145-147。

³⁶⁶ 胎息一詞最早見於《後漢書·方術列傳》之：「方士王真能行胎息食方」，但最早對胎息作出解釋的是東晉葛洪，《抱樸子內篇·釋滯》中說：「得胎息者不以口鼻噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。」胎兒濡養在胎胞羊水中，一直處於深睡狀態，肺腑不呼吸，全靠臍帶通過胎盤從母體中交換血液獲取氧氣及成長所需營養。

言其息深深」之「心息合一」「坐忘」，與虛空合一的境界了。³⁶⁷同時，道家主張胎息之根本在於命門，³⁶⁸修習胎息的要領是「固守虛無，以養神氣」。³⁶⁹

首愚認為要轉化報身，就是要找回人身本有的「胎息」。如何找回？首愚引用《心經》開頭重點三句之：行般若波羅蜜多、照見五蘊皆空、度一切苦厄，強調「萬法皆空」根本知見的重要，由「舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，……」一路空下去到「無眼耳鼻舌身意……」。這「無眼耳鼻舌身意」的境界，在胎兒是阿賴耶識混沌、六識未啟時的狀態；在修行達到時，則是清明狀態下的「念念分明」「念念本空」及「聽而不分別」的光音交融境界。這個境界是六祖接引惠明禪師所言：「不思善，不思惡，正與麼時，哪個是明上座本來面目？」也是，「心月孤懸」中自性光明顯現，遠離種種顛倒分別心的性空境界。³⁷⁰

那麼，准提修持時，該如何把握這「無眼耳鼻舌身意」的境界？首愚主張，先要在見地上體會「心月融命門」，把六根均融入命門明點中，才能找到類似胎兒在母胎中的情境。意念觀想（不管是嚙六字、四臂觀音、心月輪）是意根、屬性火，當把意念的光明觀想在命門，等於是把性火放在腎水底下、形成水火相濟，正好開發生命最重要的能量。在「心月孤懸融命門」的空靈境界中，啟動命門天天之氣（其實也是啟動臍輪），等同啟動胎息。³⁷¹

「命門就是生命之門，與肚臍（神闕穴）、甚至臍輪，其實也是一體的。大家修法要隨時觀想六根融命門，這是回到我們生命的本源」³⁷²首愚主張之「心月命門觀」水火相濟，回到胎息的方法，與道家要求之「固守虛無」異曲同工；且對命門的看法，亦與當代主流的系統命門觀一致。

³⁶⁷ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁225。

³⁶⁸ 老子經云：「深根固蒂，是為覆命。此乃命門元氣根本之旨也。」

³⁶⁹ 《胎息經》說，修習胎息的要「固守虛無，以養神氣」。所謂虛無，是一種高度虛靜、超脫，全無雜念的心態，即《性命圭旨》及《至遊子·坐忘論》所言之「心中無物為虛，念頭不起為靜」、「有聞如不聞焉，有見如不見焉，毀譽善惡不入於心，其名曰虛。」

³⁷⁰ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁228-230。

³⁷¹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁232-233。

³⁷² 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁231-232。

表四-10：命門學說現代研究進展

學者	結論
命門形態與部位的探討	
趙寧等	命門為目(《內經》); 命門為右腎(《難經》); 右腎就是命門(元·滑伯仁); 腎間命門: 兩腎之間並獨立於兩腎之外且無物無形, 無形之腎間動氣。
李有田等	命門在兩腎之間(《醫貫》); 命門是經脈(《體仁彙編》); 陰道是命門(《醫學大意》); 命門解剖位置在兩腎之上(《心圖書集成》); 依據《禽壓尊生》否定命門在兩腎之間。
張鴻謨	命門之氣與腎通, 是人體生命的原動力, 是陰陽的統一體。
張志鋒等	腦(包括脊髓)就是命門。腦(包括脊髓)即孫一奎所謂的“坎中之陽”和“腎間之動氣”, 是人體生命發生發育的原動力和生命之門。
沈自尹	對腎陽虛證研究後所提出的腎陽虛證涵蓋了神經內分泌免疫網路, 其調控中心在下丘腦的結論。
付璐等	認為受精卵符合命門內涵。
喬富渠	從解剖結構上看, 命門類似於腎上腺; 在生理功能上看, 命門類似於內分泌系統; 在臟腑功能上看, 命門屬於腎。
俞洋等	腎精應該與命門等同起來, 命門是腎的高級調節中樞, 腎又是機體各臟腑的調節中心, 命門通過對腎的調節達到對機體全身的調節。
張紅英等	下丘腦可能為命門。
任豔玲等	命門與人體生命的調控系統關係密切
鄭清國	提出“命門即為前列腺”的理論。
杜國平	命門可以理解為元氣
陳新生	命門就是腎上腺皮質
趙棟華	命門是下丘腦 - 腦垂體 - 腎上腺皮質系統
邵念方	命門的物質基礎是環核苷酸
朱明等	命門符合現代醫學的腎上腺
朱曉蕾等	命門與腎同屬一體
許積成	命門即是生殖器官
梁錦銘	中醫學理論所述的命門, 其解剖位置在腎中。
命門的功能	
王金先等	命門為原氣所系, 是人體生命活動的原動力(《難經·八難》); 命門藏精舍神, 與生殖功能關係密切(《難經·三十九難》); 命門內寓真火, 是人身陽氣之根本((《石室秘錄》); 命門是水火之宅(《景嶽全書·傳忠錄·命門餘義》)。
周德生	總結孫一奎對命門功能認識: 為精氣神之舍宅; 為生命的原動力; 為臟腑平衡的關鍵。
安豔秋	命門火是胚胎形成、發育和全身臟腑功能活動的原動力。
鄭雅琴	命門為元氣之根, 五臟六腑之本, 十二經脈之根。命門是人體的大太極。
張家瑋	命門是人體的太極, 是人體生命的本源, 命門是總領五臟和全身的中樞器官。
整理自王金先等2015年發表于《現代中醫藥》之〈命門學說現代研究進展述評〉	

第三節 准提真言九要

「真言九要」是首愚 2019 年閉關時推陳出來的，內容為：(1) 簡樸親真，(2) 念清楚、聽清楚，(3) 念念分明、念念本空，(4) 觀想心月命門入大道、持咒心平氣和化百病，(5) 實行正道，(6) 心月孤懸氣吞萬象、光音交融心光無量，(7) 心住於眼目、眼住於命門、命門無所住、正法金剛眼，(8) 無念、無相、無住—六祖印證祖師禪，(9) 中密修證如來禪—心月孤懸融命門、眼意身根點命門、舌鼻耳根通命門、氣吞萬象湧命門、二十五圓通會命門、光音交融吞命門、慧日菩提三身圓。

一、「真言九要」概說

(一) 簡樸親真³⁷³

首愚將「簡」定義為老子之「大道至簡」，是「無念、無相、無住」的至簡，是「人人本具，個個不無」的本自現成。「樸」代表堅持、忍持、貫徹始終的精神，代表執行力。簡樸做到了，就會將自我由來已久的習氣業氣由熟處轉生，對佛學真理則是生處轉熟，此之謂「親」。「親」到了極致，就是見到生命的「真實」相。

「簡樸親真」，表徵了對習（業）氣由熟處轉生及對實相由生處轉熟的次第過程，相當於如來禪。但對上根利智者，簡就是真，真就是「先悟毘盧法界」；見地真了，才能簡樸的「後修普賢行願海」，感受「親和」，進而三身成就、證到真我。所以，「簡樸親真」也是祖師禪。

簡樸親真，概括了如來禪及祖師禪，所以首愚說「一四真言」涵義很深。

(二) 念清楚、聽清楚³⁷⁴

「念清楚，在密法中是修氣；聽清楚，是修脈。前者是大勢至菩薩的念佛圓通，後者為觀世音菩薩的耳根圓通。」首愚如是說。

念誦咒語時要舌根彈動，氣息越念越長是鼻根，返聞在耳根，結密印或觀「身如琉璃」是身根，收攝心念、返聞聞自性是意根。「念清楚」時的「都攝六根、淨念相繼」，正是大勢至菩薩念佛圓通。

「聽清楚」是與觀音耳根圓通的修法相應。透過對聽覺的修煉，達到能聽與所聽

³⁷³ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 246-248。

³⁷⁴ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021 年），頁 248-249。

的泯除，當達到「空覺極圓」時，能所之分別不復存在，即是照見「十方圓明」境界。由於，腎開竅於耳，耳通氣海，因此「聽清楚」同時也是修氣脈。

念清楚是戒，聽清楚是定，所以首愚說「二三真言戒定因」。

（三）念念分明、念念本空³⁷⁵

念清楚的當下，即是聽清楚，二者是統合的。之後，就會慢慢進入「念念分明」，此時對自己的每個念頭都清楚明白；念到如此，則漸漸念頭不再受妄想影響；等念到整個身體空了，就是「念念本空」修行最高境界。

因為「念念分明」統攝戒跟定，到了「念念本空」就是慧果了。所以首愚說「二四真言定慧果」。

（四）觀想心月命門入大道、持咒心平氣和化百病³⁷⁶

這是修行的總藍圖。第一句「觀想心月命門入大道」是「先悟毘盧法界」的理入悟大道；第二句「持咒心平氣和化百病」則是「後修普賢行海」的行入證大道。

所謂「心月」是表法。真正的心月，指稱的是行者的自性光明顯現，就如十五的滿月湛然清淨；³⁷⁷是百丈懷海所描繪的「靈光獨耀，迴脫根塵」，也是六祖所言「無念、無相、無住」的境界。准提修法時，將觀想放光（嚙九字觀、四臂觀音、心月輪觀）時的自性般若慧觀融入到命門的光明點，金剛念誦的同時，耳根也拉到命門（因為腎開竅於耳），形成水火相濟，影響五臟六腑及十二經絡，對色身產生不可思議的轉化之效。

所以首愚說「二九真言，理行二人」。

（五）實行正道³⁷⁸

實行正道四法要，是首愚在 1989 年擬定的十方禪四大宗旨，亦可作為行者修行的總框架。所謂實行正道，是：實修證—報身智德解脫門，行悲願—化身恩德善巧門，正知見—法身斷德般若門，道圓成—正等正覺無上門。

³⁷⁵ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁 251-252。

³⁷⁶ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁 252-259。

³⁷⁷ 見《菩提心論》所言：「諸佛大悲，……令修行者，於內心中，觀白月輪。由作此觀，照見本心，湛然清淨，猶如滿月光遍虛空無所分別，亦名覺了、亦名淨法界、亦名實相般若波羅蜜海。」，CBETA, T32, no. 1665, p. 573, c13-21。

³⁷⁸ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁 259-265。

四法要之內容，實際上蘊含佛法修證三部曲的見地、修證、行願。³⁷⁹

1. 實修證—報身智德解脫門

講修證，佛法的經、律、論都包括在修證當中。修證不離禪定，四禪八定是佛法修證的核心基礎。「禪」，梵語 *Dhyāna*，漢譯有思維修、靜慮、攝念，是冥想之意。與禪涵義相應的梵語尚有 *Samādhi*，音譯三摩地、三昧等，漢譯為定、等持等。「定」是令心神專一、不散不亂，或指心神凝然不動的狀態。在中國禪定成為慣用語，是說通過坐禪的方式使心念達到安定與專一。³⁸⁰

准提修法以佛母的身口意三業加持行者的身心，藉自他二力淨化行者的身口意三業，直接由阿賴耶識起修妙有，修意生身，即空即有。金剛念誦修氣修脈，達到心氣合一，震開三脈七輪，打開脈結（結使），轉化色身，修報身。念誦配合觀想，以止觀雙運、繫心一緣於觀想法相，念茲在茲，不散亂、不昏沉，達到心一境性，得止，得定。

2. 行悲願—化身恩德善巧門

普賢行彰顯的是大乘佛教的特色。

普賢十大願³⁸¹依其內容，可區分為四部分：歸屬「信佛敬佛」的是前三大願，核心在「佛」，主旨是確立對佛的虔誠信仰；歸屬「悔過向善」的是第四五大願，核心在「悔」，主旨在抑惡揚善；歸屬「修法求法」的是第六七八大願，核心在「法」，主旨是「搭建從凡至聖的通道」；最後兩大願，則歸類為「濟生成就」，核心是「順」，主張將修行所得的功德回向給芸芸眾生。³⁸²

「普賢行」，是建立在自身「如來藏清淨法性」的基礎上，運用普賢菩薩的「善巧方便智」，作為成佛的方便。也就是說，「普賢行」是「如來性起」的過程，目的是將世間眾生提升到出世間，彰顯的是：「出世間」只能在面對人世間種種事物所行的善巧方便中去實現。

³⁷⁹ 南懷瑾在《如何修證佛法》中說：「修證的三部曲是見、修、行。要見道需有般若大智慧。見道是大智慧、大福報。真正的大福德，也是大智慧，有大智慧的人是大福德。智慧沒有開發是因為福德不夠。大智慧福德如何來？是「行」來的。所以見、修、行是三位一體缺一不可。」見南懷瑾講述：《如何修證佛法》（台北：老古文化事業有限公司，2004年二版），頁14。

³⁸⁰ 方立天：〈禪 禪定 禪悟〉，《中國文化研究》1999年第3期，頁32。

³⁸¹ 普賢十大願是：禮敬諸佛、稱讚如來、廣修供養、懺悔業障、隨喜功德、請轉法輪、請佛住世、常隨佛學、恆順眾生、普皆回向。

³⁸² 王宏濤：〈當前普賢研究綜述〉，《五臺山研究》2012年第2期，頁32。

3. 正知見—法身斷德般若門³⁸³

正知正見，就是摩訶般若波羅蜜多。「何期自性，能生萬法」，當明心見性了，自然知道如何悟後起修，也懂得怎麼用功了。

正知正見，也是佛法修證的定海神針。「正見」若沒有建立，則後面統統一面都是勘慮，所謂「差之毫釐失之千里」就是說此。少了正見，之後所有的思惟、語言、業、命、精進、念、定，統統錯。所以，闡揚般若的《金剛經》，始終只勸說修學佛法首要發「阿耨多羅三藐三菩提心」。當目標確立，就能利用當下的行動力，找到生命的真實相，能斷世間的執著及欲望。

4. 道圓成一正等正覺無上門³⁸⁴

積累資糧，是指積累福德和智慧兩種資糧。智慧資糧，是指無我和空性的智慧。若沒有無我和空性的智慧，也就沒有所謂的智慧資糧。兩種資糧在表面上沒有區別，是福德資糧，還是智慧資糧，關鍵在於心態。在三輪體空的攝持下所做的任何供養和佈施，是智慧資糧；若不是在無我和空性智慧的攝持下所做的，都屬於福德資糧。

要福慧資糧俱足，才能成就。出世入世，待人接物，皆能時刻、隨時都在「無念、無相、無住」的境界中，才是「無上正等正覺」修行者的最終目標。

（六）心月孤懸氣吞萬象、光音交融心光無量³⁸⁵

用月亮象徵「心」，是因為十五的月亮圓明湛然，與菩提心相類。「心月孤懸」意指，自性的般若智慧超越了二分、對立，達到渾然一體、無量無邊的境界。

所謂「萬象」，是一切身心習氣、業氣的現象。其根本，在於執持四大五蘊和合之身心為「我」。從心而起的貪嗔癡慢疑是習氣；身體上的酸脹麻痛是業氣。所以，少病指色身，少惱指心裡層面。「氣吞萬象」就是將凡夫所有的習氣業氣化得乾乾淨淨。要能「氣吞萬象」，必須要有《金剛經》中「應無所住而生其心」的不在乎利害得失，不在乎自己好不好的，安住於空性的智慧。而此「安住於空性的智慧」是從廣修六度萬行，踐行「菩薩三聚淨戒」來的。

少病少惱要從老實持咒做起。不管念佛或是念咒，最終都要念到光音交融之定境。

³⁸³ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁263-264。

³⁸⁴ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁264-265。

³⁸⁵ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁266-269。

光是般若慧光，是心法；音是色法。「光音交融」正是《心經》中所說的「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」的色空不二境界。

由「念念分明」「念念本空」的「光音交融」，念到整個身心空了，叫做「心光無量」。「心光無量」，就是無量壽、無量光的解脫境界，就如同太陽遍照一切又不著一切。

所以，這十六字真言分別稱之：「心月孤懸」— 慧學之因，「氣吞萬象」— 戒學之行，「光音交融」— 定學之境，「心光無量」— 慧學之果。

（七）心住於眼目、眼住於命門、命門無所住、正法金剛眼³⁸⁶

六根中，首愚將「眼」單獨挑出，將心安住於眼目。法師主要考量點在於《內經》中有「命門者，目也」之說法。另外的關注點，也或許與觀想的機制中，首先要以眼觀察清楚影像，將其深植於表徵意根（含藏識／第八識）的心中有關。「心住於眼目」，是將意根與眼根融合一起。眼代表所觀，心代表能觀；前者是色法，後者是心法。心眼融合，意謂著無能所之分，能觀所觀性空寂。

「眼住於命門」是「眼門通」，表徵了眼根和命門融合一起。當心眼融合的觀想（譬如嚙^九字）放光時，將其拉到命門的明點，眼根自然也就與命門融會一處。此時，命門是色法，明點是心法，命門的明點自是色空不二、空有不二，自然是「命門無所住」。這樣的境界，是佛陀的「正法眼藏」，是本具清淨自性的呈現，所以說「正法金剛眼」。所謂的「金剛眼」，當然是摩訶般若波羅蜜多。

（八）無念、無相、無住— 六祖印證祖師禪³⁸⁷

首愚因讀《壇經》萌生出家之志，深受《壇經》中六祖思想「無念為宗，無相為體，無住為本」的影響，並一直以來奉之為准提法修證的總綱領。

無念，就《壇經》而言，是「於諸境上心不染，為無念。」「無念者，於念而不念。」所表達的是「不於境上生心」。無念，並非沒有任何思想念頭，而是對一切外境，見聞覺知，都能清楚明白，但是沒有「我執」引致的一切情緒反應，諸如喜怒哀樂、自私自利等等。若再深入，則「無者離二相諸塵勞，念者念真如本性。」意謂：所謂「無念」，是在脫離真俗二相與所有煩惱的「無」的狀態下，「念」真如本性。

³⁸⁶ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁270-273。

³⁸⁷ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁273-278。

無相，《壇經》中說「於相離相」「外離一切相，名為無相。」所謂「相」，一方面指一切諸法的法相；另一層意義，則是指稱「實相無相」的「相」。意思就是脫離一切二相的煩惱，所顯現的諸法實相。³⁸⁸

無住，《壇經》定義為「於諸法上念念不住，即無縛也。」亦即《金剛經》說的「應無所住，而生其心。」由此看來，無住與無念密切相關，就是不能停留在無邊際的念上。與無相也有一定關係，若我們的思想（念）執著於一個物件並停住，導致的結果就是繫縛。

首愚認為，作心月命門觀時，應觀命門是無念的、是無相的、也是無住的。要無念，才能成就清淨法身；要無相，才能成就圓滿報身；要無住，才能成就普賢行，也就是千百億化身。將三無（無念無相無住）應用到世間的待人接物上，自然也就能盡心盡力、隨緣隨力，達到如六祖「本來無一物，何處惹塵埃」的境界了。

（九）中密修證如來禪³⁸⁹

中密修證如來禪，有七句且每句七字，又稱七七真言。所說七句，依次是（1）心月孤懸融命門—正知見，（2）眼意身根點命門—正因緣，（3）舌鼻耳根通命門—正緣果，（4）氣吞萬象湧命門—化業息，（5）二十五圓通會命門—行悲願，（6）光音交融吞命門—實修證，（7）慧日菩提三身圓—道圓成。

七七真言的第一句「正知見」，是准提修證的核心；但在實踐上，則要從第二句開始，次第而行，到第七句則道圓成。細觀之，第一句是祖師禪，其後的六句是如來禪。祖師禪是核心，如來禪是演繹，二者相互成就，是不二的。

「心月孤懸融命門」，與「二九真言」「四四真言」「五五真言」之「觀想心月命門入大道」「心月孤懸」「心住於眼目，眼住於命門，命門無所住，正法金剛眼」「無念無相無住—六祖印證祖師禪」一脈相承，是「先悟毗盧法界」的正知見，代表性空緣起，是祖師禪。

第二句「眼意身根點命門」的「意觀」，和第三句「舌鼻耳根通命門」的「金剛念誦」，是七七真言修證的核心。「眼意身根點命門」，其實就是四五真言「心住於眼目、眼住於命門、命門無所住」中的「正法金剛眼」，也是正知見。

³⁸⁸ 《壇經》：「外離一切相，名為無相。能離於相，即法體清淨。此是以無相為體」，CBETA, T48, no. 2008, p. 353, a18-19。

³⁸⁹ 釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁279-292。

第二句和第三句，當中的五行、臟腑、六根、經絡的對應關係有其玄機。首愚透露：「眼意身舌鼻耳」，對應的是「木火土金水」，在五行上是相生關係，可帶動促進十二經絡在五臟六腑的循行。³⁹⁰重要的是，都攝六根匯命門，卻又無所住，工夫久了，必會啟動命門一氣。

凡夫的病痛煩惱主要來自身心的業氣和習氣，而身心又相互影響。在准提法「心月命門觀」與「金剛念誦」的連動下，修持者可回到胎息狀態，氣脈湧動全身。隨著身體的好轉，性格也變好，只要堅持下去，來自身心不協的業氣和習氣，自然漸次消彌。所以，第四句「氣吞萬象湧命門一化業息」。

由於金剛念誦會于命門光明點，是都攝了六根，併同融化六塵、統攝六識、轉化七大，這是修行者的無上願力，願盡未來際行修證。這是將《楞嚴經》二十五圓通納入其中，所以第五句說「二十五圓通會命門一行悲願」。

金剛念誦念到「氣吞萬象湧命門」時，還有一個「湧命門」的相，要到「吞命門」把所有相化得乾淨，不留絲毫。這樣的境界就是《心經》中的「色即是空，空即是色」，也就是金剛念誦到達光音交融、渾然忘我的時候，這個境界稱「光音交融吞命門」。由「湧命門」到「吞命門」，中間歷程少不了普賢行之廣修六度萬行，以得福慧圓滿。

命門要如何「吞」？重點在了知「緣起性空」的「空」。首愚舉四禪為例：初禪離生喜樂，修習者通過尋伺的思維活動而厭離欲界，身心得到廣大輕安、調暢的喜樂感受。二禪定生喜樂，進一步斷滅以「名句文字義」為思慮對象的尋伺，自然得到一種來自禪定本身的歡喜（外喜）。三禪離喜妙樂，再進一步捨棄二禪的喜樂，住於非苦非樂的「行舍」，並以正念、正慧精進修習，由此感受心平氣和，舒服的樂（內樂）境界。四禪舍念清淨，又舍去三禪的妙樂，至此心住無動，一切動亂皆悉遠離，達到安穩調適的心一境性的「空」的境界，所以稱「吞」命門。這個境界，正是准提儀軌所形容的「身如琉璃，內外明徹」。

「光音交融吞命門」，是實修證，跟定相應；到了「心光無量」，則整個身心都空掉，顯現無量壽、無量光的大圓滿解脫境界，所以是「道圓成」。

³⁹⁰ 眼，對應肝，肝屬木；意，對應心經屬性火；身，對應心包經屬相火；舌，在口腔內，口對應脾，脾屬土；鼻，對應肺，肺屬金；耳，對應腎，腎屬水。此中性火、相火，意指形而上之真火、形而下現象之火。釋首愚：《準提修證禪觀記》（台北：老古文化事業股份有限公司，2021年），頁282。

二、「真言九要」查檢表

首愚提出「真言九要」的目的是希望作為准提修學者的一個指導方針。透過「真言九要」，修學者可以查核自己對佛法見地是否通透，功夫是否紮實到位，及日常生活起心動念之對與否（參見表四-11：准提真言九要）。

真言九要		簡要說明
1	<一四真言> 簡樸親真	簡：「無念、無相、無住」的至簡，是本自現成清淨自性，是「先悟毗盧法界」之正知見 樸：代表堅持、忍持、貫徹始終的精神，是「後修普賢行願海」
2	<二三真言> 念清楚、聽清楚	念清楚：大勢至菩薩念佛圓通 聽清楚：觀世音菩薩耳根圓通
3	<二四真言> 念念分明、念念本空	念念分明：光音交融 念念本空：心光無量
4	<二九真言> 觀想心月命門入大道 持咒心平氣和化百病	觀想心月命門入大道：(理入)先悟毗盧法界(正知見)；心月孤懸心；心住於眼目、眼住於命門、命門無所住之正法金剛眼；眼意身根點命門 持咒心平氣和化百病：(行入)後修普賢行海；光音交融
5	<四三真言> 實修證 行悲願 正知見 道圓成	實修證：修報身；行悲願：修化身 正知見：修法身；道圓成：得無上正等正覺
6	<四四真言> 心月孤懸 氣吞萬象 光音交融 心光無量	心月孤懸：慧學之因(正知見) 氣吞萬象：戒學之行(普賢行) 光音交融：定學之境(光音交融) 心光無量：慧學之果(心光無量)
7	<四五真言> 心住於眼目 眼住於命門 命門無所住 正法金剛眼	心住於眼目 眼住於命門 命門無所住 正法金剛眼：先悟毗盧法界(正知見)
8	<五五真言> 無念念命門 無相相命門 無住住命門 本來無一物 何處惹塵埃 六祖印證祖師禪	三無為准提修證總綱領。 以無念無相無住作心月命門觀，得法報化三身，則實際理的不著一塵，萬門行中不捨一法。
9	<七七真言> 中密修證如來禪 -- 心月孤懸融命門 眼意身根點命門 舌鼻耳根通命門 氣吞萬象湧命門 二十五圓通會命門 光音交融吞命門 慧日菩提三身圓	心月孤懸融命門：正知見；觀想心月命門入大道。 眼意身根點命門：心住於眼目、眼住於命門、命門無所住之正法金剛眼。 舌鼻耳根通命門：金剛念誦 之念清楚、聽清楚。 氣吞萬象湧命門：由「眼意身根點命門」正知見及「舌鼻耳根通命門」金剛念誦，所引發之氣機湧動全身，化色身之習氣業氣。 二十五圓通會命門：准提法之金剛念誦會于命門光明點，都攝六根、融化六塵、統攝六識、轉化七大，將《楞嚴經》二十五圓通納入其中。 光音交融吞命門：准提修證之觀想、金剛念誦，達到光音交融時，身如琉璃在空中稱吞命門。 慧日菩提三身圓：修證由「光音交融」到達「心光無量」時，所呈現的即是無量光、無量壽的解脫境界。

綜觀之，「真言九要」是對准提法修持的精細闡述，含攝了如來禪和祖師禪。細觀之，每一個法都可獨立出來成為一個系統，皆有生起圓滿兩次第，是一個適合准提修持者的方便「口訣」。

小結

本章節以三密為核心深入十方禪林准提法之實踐。南懷瑾傳授准提法之生起、圓滿兩次第准提儀軌時，對身口意三密修持關竅依兩次第五段落之闡述，清晰顯示了「十方禪林」弘傳准提法門之巨細靡遺與毫無保留。特別是對念誦方式咒語念誦的三種方法，詳細說明外；同時，如何正確意密觀想，及觀想七層次均有細膩解說；尤其是，整個佛母法像所要表達的即是：「發菩提心，以智慧行慈悲之方便」之大日經「因、根、究竟」三句；又，特別強調修持精要在於身心三合一，即「心氣合一、聲氣合一、身心合一」，且以專一為首務。

經由與道殿《成佛心要》、唐密不空本《念誦儀軌》、藏密《綠度母修持法》之參照，明顯看到十方准提修持的特色：是由八識一起帶動去修，即空即有、轉識成智、修悟同時的快速法門；是融合藏密與東密又加上禪宗大澈大悟精神之二次第修持儀軌；是直入真如法性的大般若「心地法門」；是具「獨部思想」，不簡在家出家、不簡淨穢、並得以心為壇之准提法門。

再者，十方准提法的修持是彈性的，可以依二次第五段落儀軌、三密相應之修持關竅，按步就班一路修持；亦可將准提兩次第五階段的修持，概括為「觀想」與「金剛念誦」兩綱要，以金剛念誦方式，串連生起次第的五個咒語，再配合以「嚙」字為首的觀想，以識得行者本來面目。在觀修的同時納入中醫身體觀及命門學說，更有助於行者對修持次第之深入與了解。「真言九要」則是對法精細的闡述，涵攝如來禪與祖師禪，不僅是准提修持導方針，亦是視為行者修持准提法時的最佳查核表。

第五章 結論

本論文是從「十方禪林」，弘傳准提法道場的視角，解析准提法的思想與實踐所做的研究報告。論文分別從宏觀與微觀兩個面向來審視「十方禪林」弘傳之准提法。宏觀視野，在於探究准提法自傳入漢地暨開展之歷史變遷中，「十方禪林」准提法的定位；微觀視野，則聚焦於了解「十方禪林」准提法之內蘊思想，以及深入十方准提法實踐操作面之重點強調。研究成果顯示：

一、十方准提法是繼道殿「漢傳式准提法」後的「中密准提法」

筆者從宏觀的視野，深入准提法自傳入中土迄今的開展歷程，總結「十方禪林」所弘傳的准提法是繼道殿「中國式」（或漢傳式）准提法後的再創新，因為符合太虛主張「中密」的內涵，故稱之為「中密准提法」。

密教的發展，發端於三世紀後期的印度，形成之初即以雜密型式傳入中國。唐玄宗時，成熟的密教隨著開元三大士傳入中土，形成中國最早的密宗，稱唐密。同時期，密教亦由蓮花生大士傳入藏地，漸次發展成目前以紅白花黃為主的藏傳各派。唐德宗時，日僧空海、最澄等遊學中國，攜回唐密並開展成日本現今之東密和台密。然而，唐密卻因武宗滅佛，宗派開始衰頹。其後在元明清時期，雖因蒙藏關係帝王篤信藏密，但對漢地僧眾及民間佛教信仰關係不大。民國時期的漢地民間佛教信仰主要屬於禪宗、淨土宗等，密教由於某些行持與漢傳統儒家道德倫理思想相違，某種程度上受到社會的制約。基本上，系統化密教已不復存在，主要以密咒方式存續於民間流行的焰口及禪門日誦中。

回顧准提法在漢地的傳播，大抵沿密教傳入中土之開展足跡。文獻記載，准提咒是在北周時由闍那崛多譯介入中土。系統化的准提法則是在唐代經由地婆訶羅及開元三大士（金剛智、不空、善無畏），分別傳譯入中原。唐代傳入的准提法是以三種樣態呈現：經部法、儀軌法、獨部法，分別訴諸下上中三種不同社經族群，覆蓋層面廣泛。多樣性的修持法，造就了准提法雖然歷經唐武宗會昌滅佛事件，法脈依舊存續，只是化整為零由宮廷轉入民間。遼道殿《成佛心要》的成書，其援顯入密，倡行顯密圓通、教行合一、顯密兼修的特色，特別是簡化儀軌為包括淨法界真言、護身真言、六字大明咒、准提咒和一字大輪咒之新編儀軌，使准提法由「印度式」之唐密轉向本土化靠攏，「中國式准提法」於焉形成，是為准提法本土化的一次華麗變身，影響所及是准提法更加深入民間，成為黎民百姓日常信仰的一環。明清時期，准提密法更是呈現與諸宗合流（包括淨土、天台，乃至道教），及以密咒形式出現在禪門日誦和結

齋偈中。

南懷瑾是十方准提法門第一位祖師。南懷瑾成長的民國年代，正值東密回傳和藏密東傳，漢地佛教界重視密教時期。經過對東密、藏密之一系列的認知、抉擇和取捨的過程，漢地佛教界最終捨東密取藏密。主要原因，在於經過比較後，藏密無論在佛經的翻譯、密典數量、修習次第等優於東密，特別是宗喀巴的教理軌範，均為漢地佛教可資取法的重要內容。因此，太虛主張應該擷取東密和藏密的長處，結合漢地佛教的傳統，重建「中密」——中國密宗。

南懷瑾以其特殊的人生歷程，幼時接受中國傳統私塾教育；青少年時期習武、求仙訪道、遍讀諸子百家等儒家經典，成就其道家思想的養成；靈岩寺期間，因師事袁煥仙，由禪入密，爾後走訪西康藏，對藏密東密均有涉獵，並「在密宗法脈上，早是阿奢梨，具足傳法資格」。「十方禪林」准提法儀軌即是南懷瑾在此時代背景下，「依諸佛心要及佛說准提經等融於現證所集」。

「十方禪林」開山方丈首愚承繼自南懷瑾的准提法，是生起次第四段落加上圓滿次第共五段落之准提儀軌。修持儀軌摻合藏密和東密的修法，生起、圓滿二次第俱足，又融合禪宗修法，在隨時隨地依生起次第中的修法，等於有禪宗參話頭的大澈大悟的精神在內，一起修快速就到圓滿次第。

生起次第包含淨法界咒、護身咒、六字大明咒、准提咒及一字大輪咒等四段落，加上圓滿次第，所組成之兩次第共五段落的准提儀軌，是南懷瑾在道殿所撰《成佛心要》中的密法儀軌基礎上，融合禪宗及藏密的修持方法所集成；涵容了《成佛心要》的密圓判教、顯密圓通、獨部法思想，又加入藏密修法及禪宗大澈大悟的精神；是繼《成佛心要》之後的再創新，也符合太虛重建「中密（中國密宗）」主張之「取東密藏密精要，並融合雜密」，故而稱之為「中密准提法」。

二、十方准提思想是「先悟毗盧法界，後修普賢行願海」

「十方禪林」的准提法儀軌，完整具備了佛法修持三要件之見地、修證、行願。「見地」相當於道殿所說的「先悟毗盧法界」，「修證」和「行願」則是道殿所講的「後修普賢行願海」。首愚並舉三大菩薩做為行者修持准提法門的標竿，分別是文殊菩薩、觀世音菩薩、普賢菩薩。

文殊菩薩，表徵的是般若智慧的「見地」。「先悟毗盧法界」，就是要我們以大智文殊師利菩薩的般若慧觀，去觀想、體會佛陀夜睹明星大澈大悟時，所悟的那個人人本具、個個不無的眾生與佛本具佛性。強調，正確的知見是佛法修行的前導與方向。

准提法門是道道地地的大般若的修習法門。首愚解析整個准提儀軌的次第，無不在引導行者慧觀緣起法的活動，以此方便入勝義諦，最後實證法界真如：准提儀軌的前三個段落—淨法界咒、護身咒、六字大明咒，的觀想都在頭頂上，這是導向「先悟毗盧法界」，即在能顯無量清淨光明、佛的清淨法身；第四段落的「觀想准提佛母」即是文殊菩薩智慧光明，是境界般若，此時在一切境中了無掛礙，能與「空、無相、無我」相應。最後的圓滿次第，則是畢竟空，連空也空的空。

普賢菩薩，代表學佛的「行願」，強調的是要行者以十大願王作為入世歷練，出世胸懷的長養。從發起恭敬心到迴向諸法界，普賢十大願展現的是一個完整的大乘佛教修學體系，涵括了信願行證四階次的修學步驟。但是，普賢行願的核心精神，是要我們在心上用功，擴大我們的心量，使入「重重無盡、事事即入」的華嚴甚深境界，由此便可證得無上佛菩提。而十大願不過是那信解行證上的修學物事而已。這也就是為什麼首愚特別強調與重視，落實普賢十大願於日常生活、待人處事上，因為，這才是大乘佛教精神及大乘佛法精義的發揮。

觀世音菩薩，指稱的是觀音耳根圓通法門，揭示的是佛法修持需要紮實的「修證」功夫。觀世音菩薩所修行的耳根圓通中，「聞」是向內不隨耳識起分別，對外不攀緣聲塵，一心只觀能聞的聞性；「思」是反聞自性，繼續專注在修法上；「修」是念念不離聞與思。如此不斷地聞思修、輾轉增上，待功夫純熟，即能明心見性、入三摩地；於三摩地中，從根解結，漸次深入，即證圓通。換句話說，觀世音菩薩「反聞聞自性」的修行過程，是要行者把外境造成的煩惱及身心苦迫觀看清楚，從而放下執著。當行者靜心觀照自我身心、探尋身心糾葛煩苦的根源時，就能了解干擾我們的，其實是自己這顆不斷攀緣追逐的心，而非外境。學習放下，還它真實狀況，自能水到渠成，既圓且通，自然圓成。

首愚認為，准提修持當中金剛念誦的「聽清楚」特別與「耳根圓通」修法相應。當念咒念到沒有能念的我及所念的法時，身心漸次進入到沒有覺受的境界，這是耳根圓通之「初觀境界」；再精進深入，則漸至能所雙忘、乃至能所皆空、空性與覺性渾融一體、至圓明的境界，是為深觀。當「深觀境界」達到時，超越了世間、出世間，十方世界，立刻洞澈圓明，此時就是准提法的「圓滿次第」。

整體而言，十方准提儀軌是一個系列完整的修證藍圖，規劃清晰、次第井然。首先教我們從「先悟毗盧法界」見到空性契入；之後，要進入「後修普賢行願海」的實際修證路線，並且在生活日常中，以普賢行願做為我們入世冶煉的準則。同時，也是一個「理則頓悟、乘悟並銷」、兼具「見修行」三位一體的法門。

三、修證強調般若慧觀與金剛念誦，重視中醫身體觀及命門說

「十方禪林」的准提修證，隨著時間的推移及首愚禪觀體驗的深化，明顯看到修法內容依然遵循三密相應原則，但是重點強調般若慧觀、金剛念誦，以及中醫身體觀及命門說在修持上的應用。

當首愚將准提兩次第五階段的修持，可概括為「兩觀一念」時，即已提示准提法的修持重點在般若慧觀與金剛念誦。准提法的儀軌處處都是要行者回到心地上來，是道地的心地法門。准提儀軌次第井然、首尾相接，修法前後運用的方法和原理，在修持當中是融合一起。從觀想頭頂「嚩 𑖀」字放光的生起次第，到由生起次第轉為圓滿次第，所有的觀想最後都是進入到自性光明，找到行者的清淨本來面目，其最初的其實也是最後的，生起次第與圓滿次第相互輝映。

行進的火車需要前方車頭的正確引導，加上後面引擎的推動，才能順利前進達到既定目標。般若慧觀在准提法中是見地、指引用功的方向與標竿；金剛念誦則相當於引擎的推動力，是實修，亦是加行法。觀想，清晰點明修法所謂何來、去處在哪，教導行者如何當下契入自性本空、洞察生命的真實義諦。金剛念誦准提咒是要藉著音聲來開發行者的心地光明。一口氣一口氣的念，把咒語念清楚、聽清楚，再深入到念念分明、念念本空，念到沒有一個能念的我及所念的法，就是耳根圓通中所說的「入流亡所」，金剛念誦的現量境界「空、無相、無我」現前，亦即行者的自性光明顯現。金剛念誦的同時不斷開發行者自性，心地不斷邁向光明的同時，身心慢慢融通，多障色身也漸次轉化，這是金剛念誦咒語不可思議之處。正確的見地是首尾銜接、圓融通達、無有窒礙；而金剛念誦咒語是實修，唯有一分精進才有一分成果，二者是相輔相成，輾轉增上。

有別於藏密之身心三層身體觀，首愚則重視中醫的身體觀與命門學說。藉助中醫的生命三大系統之神（資生）、精（滋養）、氣（化物）來闡釋准提法之法報化三身修證；亦以中醫「五臟相攝，六腑相通，經絡相隨」之說，來融通佛學之「六根相攝」；當論及金剛念誦原理時，除以觀音耳根圓通法門來論述，復以臟腑經絡及五行相生之觀點來作說明；提出「心月命門觀」水火相濟，回到胎息的方法，作為「心月/字輪觀」之替代，避免准提修持時，當觀想在頭頂上或觀想放在胸部的臆中穴，可能造成虛火上升引發頭痛或心臟部位發緊疼痛的問題。以中醫身體觀及命門說來作准提修持原理的解說，某種層面來說，亦是將准提法再次的朝向漢文化靠攏。

整體而言，「十方禪林」的准提法提供了一個通向佛果的地圖，有志者得以按圖

索驥，只要依教奉行精進薰習，假以時日，則身心兩調、定慧等持，必然可期。它的修持是從現有生命之身心著手，鍛煉生理心理以去除障礙束縛，達成外我的永恆存在，進而開啟宇宙生命原始之奧秘。是一個不與佛教各宗派相別，又自求實證的法門。



參考文獻

一、古代經論（依朝代排序）

- 後秦·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》，CBETA, T09, no. 262。
- 後秦·鳩摩羅什譯：《大智度論釋初品中般若波羅蜜第二十九》，CBETA, T25, no. 1509。
- 梁·真諦譯：《大乘起信論》，CBETA, T32, no. 1666。
- 唐·玄奘譯：《大般若波羅蜜多經卷第四百三十四》，CBETA, T07, no. 220。
- 唐·地婆訶羅譯：《佛說七俱胝佛母心大准提陀羅尼經》，CBETA, T20, no. 1077。
- 唐·金剛智譯：《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》，CBETA, T20, no. 1075。
- 唐·不空譯：《七俱胝佛母所說准提陀羅尼經》，CBETA, T20, no. 1076。
- 唐·不空譯：《仁王般若陀羅尼釋》，CBETA, T19, no. 996。
- 唐·不空譯：《佛說一切諸如來心光明加持普賢菩薩延命金剛最勝陀羅尼經》（略稱《普賢延命經》），CBETA, T20, no. 1136。
- 唐·不空譯：《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》，CBETA, T32, no. 1665。
- 唐·善無畏譯：《七俱胝獨部法》，CBETA, T20, no. 1079。
- 唐·一行記：《大毘盧遮那成佛經疏》，CBETA, T39, no. 1796。
- 唐·宗密述：《華嚴經行願品疏鈔》，CBETA, X05, no. 229。
- 唐·宗密述：《禪源諸詮集都序》，CBETA, T48, no. 2015。
- 唐·法藏述：《華嚴經探玄記》，CBETA, T35, no. 1733。
- 唐·般刺蜜帝譯：《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，CBETA, T19, no. 945。
- 唐·般若譯：《大方廣佛華嚴經入不思議解脫境界普賢行願品》，CBETA, T10, no. 293。
- 唐·般若譯：《諸佛境界攝真實經》，CBETA, T18, no. 868。
- 唐·智昇撰：《開元釋教錄》，CBETA, T55, no. 2154。
- 唐·費長房撰：《歷代三寶紀》，CBETA, T49, no. 2034。
- 唐·道宣撰：《續高僧傳》，CBETA, T50, no. 2060。
- 唐·澄觀撰：《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735。
- 唐·寶思惟譯：《大方廣菩薩藏經中文殊師利根本一字陀羅尼經》，CBETA, T20, no. 1181。
- 唐·實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279。
- 宋·周敦義述：《翻譯名義序》，CBETA, T54, no. 2131。
- 宋·法賢譯：《佛說持明藏瑜伽大教尊那菩薩大明成就儀軌經》，CBETA, T20, no. 1169。
- 宋·法賢譯：《佛說瑜伽大教王經》，CBETA, T18, no. 890。

- 宋·施護譯：《諸教決定名義論》，CBETA, T32, no. 1658。
- 宋·贊寧撰：《宋高僧傳》，CBETA, T50, no. 2061。
- 遼·道殿撰：《顯密圓通成佛心要集》，CBETA, T46, no. 1955。
- 遼·鮮演述：《華嚴經談玄抉擇》，CBETA, X08, no. 235。
- 元·宗寶編：《六祖大師法寶壇經》，CBETA, T48, no. 2008。
- 明·德清撰：《憨山老人夢遊集》，CBETA, X73, no. 1456。
- 明·受登集：《准提三昧行法》，CBETA, X74, no. 1481。
- 明·智旭彙輯：《閱藏知津》，CBETA, J32, no. B271。
- 明·智旭著：《靈峰蕩益大師宗論》，CBETA, J36, no. B348。
- 明·德清著：《紫栢老人集》，CBETA, X73, no. 1452。
- 明·謝於教書：《准提淨業》，CBETA, X59, no. 1077。
- 明·施堯挺：《準提心要》，CBETA, X59, no. 1078。
- 清·弘贊會釋：《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》，CBETA, X23, no. 0446。
- 清·弘贊輯：《持誦準提真言法要》，CBETA, X59, no. 1079。
- 清·性權記：《四教儀註彙補輔宏記》，CBETA, X57, no. 980。
- 清·夏道人集：《大准提菩薩焚修悉地懺悔玄文》，CBETA, X74, no. 1482。
- 清·彭際清編：《居士傳四十五·袁了凡傳》，CBETA, X88, no. 1646。

二、專書（依作者姓名筆畫排序）

- 《十方》編輯部：《巍巍 LA 字燦大千—禪密準提法本暨修證旨要》，台北：十方雜誌社，2009年。
- 《中國針灸學概要》，台北：啟業書局有限公司藝文印書館，1988年。
- 方東美：《中國大乘佛學》，台北：黎明文化出版社，2005年。
- 方東美：《華嚴宗哲學》，台北：黎明文化出版社，1992年。
- 日·佐和隆研：《密教美術の原像》，法藏館，1982年。
- 水境居士：《七俱胝佛母大準提陀羅尼法門》，北京：宗教文化出版社，2018年。
- 充寶琳：《藏事紀聞/海潮音(第11冊)》，上海：上海古籍出版社，2003年。
- 平川彰著，莊崑木譯：《印度佛教史》，台北：城邦文化事業股份有限公司，2019年。
- 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，台北：臺灣學生書局，2006年。
- 呂建福主編：《密教的思想與密法》，北京：中國社會科學出版社，2012年。
- 呂碧城：《觀無量壽佛經釋論》，台北：財團法人佛陀教育基金會，2013年。
- 南一鵬：《父親南懷瑾》，浙江：浙江人民出版社，2017年。
- 南懷瑾：《大圓滿禪定休息簡說》，台北：南懷瑾文化事業有限公司，2016年。

- 南懷瑾：《如何修證佛法》，台北：老古文化事業有限公司，2004年。
- 南懷瑾：《習禪錄影》，台北：老古文化事業股份有限公司，2013年。
- 南懷瑾傳授，釋首愚編集：《準提圓通》，台北：老古文化事業股份有限公司，2018年。
- 袁煥仙：《維摩精舍叢書》，呼和浩特：內蒙古人民出版社，1997年。
- 張曼濤編：《中國佛教史論集（八）--臺灣佛教篇》，台北：大乘文化出版社，1978年。
- 清·章嘉活佛：《同文韻統》，台北：新文豐出版股份有限公司，1978年。
- 第九世嘉華多康巴 康祖法王著，多傑仁欽喇嘛譯：《守護：聖度母「生起次第」與「圓滿次第」大手印》，新北：眾生文化出版有限公司，2020年。
- 傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書公司，1999年。
- 黃英傑：《金剛乘事件簿：民國密宗年鑑（1911-1922）》，台北：商周出版，2019年。
- 鄭洪新主編：《中醫基礎理論（新世紀第四版）》，北京：中國中醫藥出版社，2018年。
- 龜川教信著 印海譯：《華嚴學》，台北：佛光文化事業有限公司，1997年。
- 藍吉富編：《準提法彙》，台北：嘉豐出版社，2007年。
- 嚴耀中：《漢傳密教》，上海：學林出版社，1999年。
- 釋大勇：《上太虛法師函/海潮音(第9冊)》，上海：上海古籍出版社，2003年。
- 釋印順：《華雨集（五）》，CBETA 2019.Q3, Y29, no. 29。
- 釋法舫：《全系佛法上之密宗觀/海潮音(第28冊)》，上海：上海古籍出版社，2003年。
- 釋法舫：《讀西藏佛學原論書感/海潮音(第28冊)》，上海：上海古籍出版社，2003年。
- 釋首愚：《般舟禪觀日記》（上、下冊），台北：老古文化事業股份有限公司，2017年。
- 釋首愚：《準提修證禪觀記》，台北：老古文化事業股份有限公司，2021年。
- 釋首愚答示：《準提學問答一百題》，台北：十方雜誌社，2015年。
- 釋顯蔭：《留東隨筆·西藏文藏經之名貴/海潮音(第9冊)》，上海：上海古籍出版社，2003年。

三、期刊論文暨研討會論文（依作者姓名筆畫排序）

- 三聯：〈奇人南懷瑾〉，《南方人物週刊》第35期，2012年。
- 方立天：〈禪禪定禪悟〉，《中國文化研究》第3期，1999年。
- 牛宏：〈藏傳佛教噶舉派“那若六法”淺析〉，《青海民族研究(社會科學版)》第3期（2001年7月），頁74。
- 王宏濤：〈當前普賢研究綜述〉，《五臺山研究》第2期，2012年。
- 王金先，張慧，劉平夫：〈命門學說現代研究進展述評〉，《現代中醫藥》第2期，2015年。
- 史飛翔：〈南懷瑾的傳奇人生〉，《文史春秋》第7期，2012年。

- 石少庠：〈明清兩代準提修持法之比較研究〉，《第四屆「近世東亞佛教的文獻和研究」國際學術研討會暨青年學者論壇》2021年5月31日。
- 朱麗霞：〈藏傳密宗與“中華國族”的構建—民國時期漢地僧人的藏密觀〉，《西南民族大學學報(人文社會科學版)》第8期，2018年。
- 何建明：〈中國近現代密教文化復興運動淺探〉，《華中師範大學學報(人文社會科學版)》第3期，2009年。
- 佛日：〈大手印導論〉，《法音》第11期，1990年。
- 吳均：〈藏語系佛教格魯派創始人宗喀巴〉，《青海社會科學》第4期，1982年。
- 吳建明：〈修善積德—《了凡四訓》「命」論之探究〉，《世界宗教學刊》第8期，2006年。
- 吳建明：〈顯密圓通—密教准提法之發展探究〉，《宗教哲學》第40期，2007年。
- 吳培：〈命門位置研究〉，《中華中醫藥雜誌(原中國醫藥學報)》第1期，2021年。
- 吳華：〈維摩精舍：以佛為主融通三教〉，《佛學研究》總第24期，2015年。
- 李利安：〈觀音法門略釋〉，《五臺山研究》第3期，1997年。
- 李富華：〈《華嚴經》與普賢菩薩思想〉，《佛學研究》1999年。
- 李豐楙：〈故縱之嫌：《西遊記》的召喚土地與鬼律敘述〉，《人文中國學報》第23期，2016年。
- 肖嫻：〈中醫對精氣血津液神的認識(之七) 漫談氣與血，氣與津液的關係〉，《開卷有益(求醫問藥)》第1期，2005年。
- 肖嫻：〈中醫對精氣血津液神的認識(之四) 漫談“血”〉，《開卷有益(求醫問藥)》第10期，2004年。
- 周為筠：〈南懷瑾：謎一樣的國學大家〉，《名人傳記(上半月)》第5期，2012年。
- 唐希鵬：〈《顯密圓通成佛心要集》與元明準提信仰的流行〉，《宗教學研究》第3期，2003年。
- 唐希鵬，李緩：〈五臺山沙門道殿與密教中國化〉，《西南民族大學學報(人文社科版)》第4期，2005年。
- 夏廣興：〈密教傳持與宋代民俗風情—以宋代祈雨習俗為中心〉，《民俗研究》第1期，2015年。
- 孫華：〈民國時期藏密在漢地的傳播〉，《西藏大學學報(社會科學版)》第3期，2011年。
- 張君梅：〈從高平開化寺法眷碑看元代顯密圓通准提法的流傳〉，《宗教學研究》第1期，2012年。
- 張豔婉：〈中醫身體觀的理論建構研究〉，《武漢理工大學學報(社會科學版)》第4期，2016年。

- 陳永革：〈論遼代佛教的華嚴思想〉，《西夏研究》第 3 期，2013 年。
- 陳星宇：〈《封神演義》中准提道人形象與准提信仰〉，《佛教研究》第 1 期，2012 年。
- 黃英傑：〈覺苑的華嚴密教判教觀析探〉，《2013 華嚴專宗國際學術研討會論文集》。
- 劉家強，孫玉文，王米渠：〈中醫藥學發展及精氣神在五臟基礎上的分立統一〉，《遼寧中醫雜誌》第 5 期，2008 年。
- 劉國威：〈院藏元明時期所造準提咒梵文鏡〉，《故宮文物月刊》第 385 期，2015 年。
- 劉裡遠：〈經脈的現代科學概念〉，《中國針灸》第 10 期，1999 年。
- 蔣燕：〈淺談臟與腑的關係〉，《北京中醫藥大學學報》第 1 期，1995 年。
- 謝世維：〈漢傳准提佛母經典之嬗變：以《顯密圓通成佛心要集》之「密教心要」為核心〉，《新世紀宗教研究》第 2 期，2016 年。

四、學位論文（依作者姓名筆畫排序）

- 唐希鵬：《中國化的密教－《顯密圓通成佛心要集》思想研究》，四川：四川大學碩士學位論文，2004 年。
- 張精明：《准提法門的義理與實踐研究－以《顯密圓通成佛心要集》為中心》，南華大學碩士論文，2020 年。
- 郭志欽：《准提（cundī）法門懺罪思想之研究》，華梵大學碩士論文，2007 年。
- 郭建：《系統命門的研究》，黑龍江：黑龍江中醫藥大學碩士學位論文，2013 年。
- 傅文鎬：《准提法門流布與其思想研究》，華梵大學碩士論文，2013 年。
- 廖靖宇：《漢傳准提法的現代轉型研究》，大陸中南民族大學碩士論文，2012 年。
- 劉陽：《大同善化寺准提佛母圖研究》，山西：山西大學碩士學位論文，2011 年。
- 余怡：《准提法門的修證體系之研究－以漢譯佛典為主要文獻》，南華大學碩士論文，2013 年。
- 謝碧芬：《准提法門及其在當代台灣之弘揚》，玄奘大學碩士論文，2019 年。
- 關靜瀟：《准提佛母及其信仰研究》，陝西師範大學碩士論文，2011 年。

五、網路資料

- A+醫學百科，<http://cht.a-hospital.com/w/%E9%A6%96%E9%A1%B5>
- 十方禪林網站，<https://www.tendbc.net/>
- 中國知網，<https://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTotal-DFSC201607015.htm>
- 中國哲學書電子化計劃，<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=249212&searchu=%E5%87%86%E6%8F%90>
- 中華電子佛典協會：《CEBETA 電子佛典集成》，台北：中華電子佛典協會，2016 年。
- 太虛大師全書，<http://www.yinshun.org.tw/ebooks/#c=yinshun&m=3>

弘善佛教，<https://m.liaotuo.com/chanzong/wujia/>

佛光大辭典，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx

法鼓全集，<https://ddc.shengyen.org/pc.htm>

南懷瑾全集，http://www.quanxue.cn/ct_nanhuaijin/index.html

勸學網，<http://www.quanxue.cn/index.htm>



附表

表二-1：道殿〈密教心要〉之持誦儀軌

淨法界	口	觀想已，誦唵嚩(或只單持嚩字亦得或名嚩字)
	身	金剛正坐，手結大三昧印，澄定身心；左手結金剛拳印，右手持數珠
真言 (21遍)	意	想自身頂上有一梵書La(ram) 嚩字。此字遍有光明。猶如明珠或如滿月(或想自身頂上(ram) 嚩字。變作三角火輪。從頂至足燒盡自身。遍周法界唯見清淨)
護身真言 (21遍)	口	唵齒嚩(廣如文殊根本一字呪經說。上二呪各持一百八遍亦得)
	身	同淨法界真言
	意	無
印五處	口誦吽字真言而印五處。先印額上次印左肩次印右肩次印心上後印喉上。印竟頂上散之。 持課後印五處亦得	
六字大明真言 (108遍)	口	(om)唵(ma)麼(ṇi) 拏(pa)鉢(dme) 訥銘(二合)(h ū ṃ) 吽 (此六字大明。與准提真言次第相須也)
	身	同淨法界真言
	意	誦六字明竟；有七十七俱胝佛現前，同聲說准提咒
准提陀羅尼真言與一字大輪呪	口	歸敬詞 ：(na) 南(mo) 無(sa) 颯(pta) 哆(n ā ṃ) 喃(sa) 三(mya) 藐(ksaṃ) 三(bu) 菩(ddh ā) 馱(ku) 俱(t ī) 胝(n ā ṃ) 喃(ta) 怛(dya) 儼也(二合)卡(th ā) 他 正咒 ：(om) 唵(ca) 折(le) 隸(cu) 主(le) 隸(cuṃ) 准(de) 提(sv ā) 娑婆(二合)(h ā) 訶(bhr ū ṃ) 一字大輪呪 ：部林(二合) (若欲語話時。於自舌上想一梵書(ram) 嚩字。縱語話不成間斷)
	身	鏡壇前，結准提印當於心上，以准提真言與一字大輪呪，一處同誦一百八遍竟。於頂上散其手印。 (若不能結得准提印者，但以左手作金剛拳印，右手持珠誦之。)
	意	或想自身頂上有一梵書(ram) 嚩字猶如明珠。或想真言梵字。或緣持誦之聲或想准提菩薩。或想菩薩手中所執杵瓶華果等物。

表二-2：明清准提經典

經典型態	經典名稱
准提經典注釋書	清弘贊《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經會釋》
全面依循《成佛心要》 准提儀軌	明施堯挺《準提心要》
依循《成佛心要》准提儀軌 作小幅調整	明謝于教《準提淨業》 清吳海雲《準提心經》
新編儀軌	明受登《準提三昧行法》 清夏道人所輯《佛母準提梵修悉地懺悔玄文》 清弘贊所輯《持誦準提真言法要》

表二-3：台灣準提法道場

道場名稱	主要弘法者	法門傳承	法門修行類型
十方禪林	首愚法師	南懷瑾上師	由南老師傳法與首愚法師採禪宗、淨土的心地法門，「老實念咒、深入觀想、廣修行願」。
總持寺	圓願上師	法賢上師、 普方上師	師承法賢上師、普力上師，由普方上師傳法三十餘年，採顯密合一的唸誦，融合教（教義）、禪、密、律，雖以密宗道場自居，是圓教為實。
華嚴蓮社	賢度法師	成一老和尚	採用顯教唱誦方法作為日課修准提觀音法門，為實修念佛法門。
大乘講堂	普力宏上師	盛慧法師	唐密修法
新莊准提寺	文德法師	藏度法師	顯密雙修方式
慈恩禪寺	法程法師	南懷瑾上師	習自南老師的准提法，與白骨觀想融合
真佛宗 ⁽¹⁾	盧勝彥	普方上師	自行撰寫法本，以密法觀想修法
萬佛會 龍泉山寺	宗聖上師	嘉義大仙寺 虛空藏上師	密宗修行道場，自成台灣密教
四川成都	逸塵	白眉老和尚	書籍 ⁽²⁾ 中前加行修行階段
大華嚴寺	海雲法師	夢參老和尚	華嚴密法修行（准提法結界，實則參考了金胎合曼的修法，以龍王法為加行）
菩薩協會	菩薩弟子	洪啟嵩老師	准提佛母法 ⁽³⁾ （融合顯密與東密修法）
華嚴寺（新竹）	聖境法師	宗聖上師	准提法略行法
臺北市岡波巴 金剛乘佛學會	止貢敬安 仁波切	直貢噶舉第三代 法王溫仁波切	白派密教准提佛母灌頂
中台禪寺	惟覺老和尚		純准提法唱誦
寂光精舍	如濟法師	南懷瑾上師	四臂觀音、准提觀音、千手觀音合修
光泉法輪中心 （陽明山光泉寺）	全度法師	法賢上師、 成一長老	顯密雙修，以融合東密、唐密的修法方式，講求生起次第在生活中修行之方法。
佛空寺	宗海法師	曹洞宗	准提佛母長修瑜珈彙聚心要
薩迦佛學 研究會	塔立仁波切	薩迦派	成就百法中准提佛母成就法（事部）
寧馬巴佐欽寺	林喇仁波切	佐欽法王	佐欽大寶伏藏准提佛母法 （前幾年爆出爭議事件，且經查實，大寶伏藏無准提法）
寧瑪巴白玉派	徹令多傑 仁波切	貝諾法王	藏密四臂准提佛母或感應母實修法 似為米滂仁波切傳承）
格魯派	祈竹仁寶哲	此法得自筍什倫布 寺方丈 卡青洛桑素巴大師	准提母簡略修法 ⁽⁴⁾ （四臂准提的事部修法）
清明道場 （清明寺）	噶瑪 持教法師	大寶法王 喜熱堪布 吉美多吉仁波切	大寶法王加持之漢傳准提法 四臂准提佛母修法（事部） 二十六臂准提佛母修法（事部）
生命電視台	海濤法師	大寶法王	准提法 ⁽⁵⁾ （依陀羅尼經所述修持，非大寶法王所傳）

(1) 真佛宗向外宣稱該宗門准提法上師為臺北社子總持寺普方上師，故與以列入台灣准提法流傳道場之一。筆者蒐集資料時，發現其修法儀軌也改編過，本文不做探討。

(2) 逸塵，《禪定指要》，台南：船塢書坊，2000，頁217~226。

(3) 洪啟嵩，《准提菩薩-圓滿願行法》，臺北：全佛出版社，1998。頁95。

(4) 祈竹仁寶哲，《本尊海會三》，香港：大藏寺基金會，2004，頁13。

(5) 海濤法師在生命電視台宏揚准提法，採《顯密圓通成佛心要集》的修持法，筆者實際走訪佛空寺台中禪修中心時，宗海法師自述海濤法師之准提法傳承為其所傳。（95.2.14）

表三-1：首愚出家暨弘法記略(整理自《准提圓通》《准提禪觀》及十方禪林官網相關記載)	
西元年	大事略記
1946	出生於臺灣省台中縣
1969	服役期間，讀《壇經》有感，確定人生的意義及目標
1971	依止仁俊、廣善兩位長老剃度出家，法名「宏善」，法號「從智」。 日後得南懷瑾老師嘉勉，特以「首愚」為自謙之號
1972-1977	就讀東方佛學院高級部一年，佛光山叢林大學就讀唯識學系四年，之後任男眾部糾察。期間在新莊出家的同淨蘭若閉第1次般舟三昧關(1976年6月)，佛光山閉關專修般舟2次(1977年2月，1977年10月；關期49天)，並得南懷瑾之指導。
1978	第4次般舟三昧關(1978年2月)，關期期間參加南懷瑾為期3個月「顯密圓通修證次第」講座(出書為《如何修證佛法》，于台北佛光別院。 佛光山閉第5次般舟關(與日常法師)。關期中赴台北，南懷瑾特別為首愚及日常法師講授《禪密要法》(出書為《禪觀正脈研究》)。
1978-1979	南懷瑾開特別班，講授紅教大圓滿、白教六成就及大首印、黃教菩提道次第廣論略論、花教(薩迦)大乘要道密集，採講授不傳法方式。
1979	南懷瑾成立大乘學會(1月10日)，首愚法師擔任監院。 暑期進行為期2-3個月方便關。期間仍往返學舍佈置場地、聽課。 參加南懷瑾在台大國際青年活動中心舉辦之禪七，以不淨觀、白骨觀為主。 接受南懷瑾「顯密圓通準提法門」灌頂。 日後得南師認為傳授中密準提法門阿闍黎。
1980	「十方叢林書院」正式成立(6月)。洗塵任院長，南懷瑾以導師名義實際主持院務，首愚擔任總務主任並兼訓導副主任。後因洗塵身體違和，書院1984夏年停歇。
1981	首愚協助南懷瑾創辦《知見》雜誌。 出任新店「同淨蘭若」第三任住持。
1982	創辦《十方》雜誌。之後「十方念佛會」、「十方禪林文教基金會」、籌建會、護法會、准提法共修會等亦相繼成立。 4-5月，第7次閉關。
1984	南懷瑾親領13週准提法專修，首愚領眾司磬修法。(出書之原書名為《心月孤懸吞萬象》，後更名《准提圓通》；〈普賢行願品〉部分出書《一個學佛者的基本信念》)。
1985	財團法人十方禪林文教基金會正式法人登記完成(6月10日)。 準提菩薩聖誕日，南懷瑾隨緣灌頂傳准提法，開啟十方禪林對外公開傳授准提法共修的序幕。 南懷瑾講《達摩大師二入四行觀》，首愚記錄。
1886	暑期，第8次閉關。
1987	購買信義路二段二七一號十至十二樓，作為禪林永久基地暨台北辦公室(5月)。
1988	新竹峨眉閉關山寮正式啟用(5月8日)
1989	標下今日峨眉之十方會館。 閉山寮閉關，第9次。 擬訂十方禪林四大宗旨、三大目標與九大實踐中心，確立十方禪林發展目標與具體方向。
1990	廈門南普陀寺閉第10次關，為期五個月，主修準提法門，配合般舟三昧(出書《南普陀禪觀記》)。正式對外主傳准提法。
1992-1994	北京佛牙塔閉關專修三次。
1995	莊嚴寺邀請赴北美弘揚準提法。 應香港、新加坡、馬來西亞、澳洲、海南島、西安等地弟子的邀請，輪轉不息舉辦準提七專修。
1996	西安准提七。
1996-2000	十方禪林閉八次准提禪觀。
2004	禪堂竣工啟用。
2005-2006	上海閉第22次關，武夷山永樂寺閉第23次關。
2008	太湖學堂第25次方便關。
2009	指導創辦中華十方準提學會(2月8日)。 結合閉天地關及弘法行願，展開密集準提傳法專修。
2010	2010年起每年閉關內修再外弘。 太湖學堂第26次方便關
2011	新竹峨眉道場第27次方便關
2012	南師圓寂後，禪林以復辦十方叢林書院和武夷山閉關中心，轉以十方學堂新貌，承續儒釋道三家文化的復興。
2014	十方峨眉道場第31次禪關，整理出「生命三大系統—神資生、精滋養、氣化物」之論述。
2015	武夷山准提精舍第32次禪關
2016	成立中華十方禪茶協會。 十方平安寺第33次禪關
2017	十方平安寺第34次禪關
2018	南嶽衡山第35次禪關。
2019	廣東首華寺第36次禪關。講述「胎息妙法與心月命門觀之修證」，提出命門學應用於准提法之概念。
2020	泰山第37次閉關

表四-1：準提法修持儀軌簡要（首愚法師整理）

【生起次第】

預備

- (1) 手結定印
- (2) 金剛跏趺(右腿放在左腿上而坐)。
- (3) 調呼吸至身心寧靜。
- (4) 觀想頭頂上約二寸高有梵文「𑖀」字，大約直徑一寸，放白色光，光明遍照自己全身，乃至遍法界。

1、淨法界咒：唵藍^(音喻那)

- (1) 左手持念珠，右手結金剛拳印，置於右膝上。
- (2) 念淨法界咒二十一遍，每七遍後加念「娑訶」一遍。

2、護身咒：唵齒臨^(音喻遲)

- (1) 左手持念珠，右手結金剛拳印，置於右膝上。
- (2) 念護身咒二十一遍，每七遍後加念「娑訶」一遍，念畢，即用金剛拳印印額、左肩、右肩、心、喉五處，每印一處，即念「吽」一聲。
- (3) 此身即轉成金剛密身，諸魔不得其便。右拳散於頂上。

3、六字大明咒：唵嘛呢叭彌吽

- (1) 雙手結蓮花手印，或左手結金剛拳印，置於左膝上。
- (2) 觀想四臂觀音，口念六字大明咒百零八遍，念畢，金剛拳印（或蓮花手）散於頂上。
- (3) 剎那頃，空去自身我執，渾入虛空中，虛空與我無二無別，亦無虛空之量，我與虛空皆了不可得。
- (4) 觀想虛空與我無二之中，十方起大風輪，風融於火，火融於水，水融於金剛地，地上湧起八葉巨蓮，放射七彩光明。
- (5) 蓮蓬座中，生起我身，頂上放光，迎請本師毗盧遮那佛，剎那頃，本師現丈六金身，無量相好，隨即更觀想自身奉上世間種種殊勝供養。剎那頃，佛身由我頂上光中渾入我身，我身立即轉為本尊，無二無別。
- (6) 又觀想傳法上師現前，如法供養之。上師又由我頂上光明渾入我身，三身合一，了無分別之相。

4、準提咒：南無颯哆喃，三藐三菩馱，俱胝喃，但姪他，唵，折隸、主隸、準提、娑婆訶^(音所哈)

5、一字大輪咒：唵部林

- (1) 兩手結准提印當胸。
- (2) 觀想前面一座鏡壇。
- (3) 觀想准提本尊於鏡壇中顯現雙跏趺坐，左右共十八只手，頭戴五佛冠，三眼，面如滿月桃花色，微帶笑容，非男女相，身如透明琉璃體，瓔珞莊嚴，無量相好光明，當胸二手結本印，下二手如三昧印。下左持梵篋，右持金寶。復左七手次第執持——大傘蓋、寶花、寶盒、絹索、金輪、法螺、寶瓶，右七手次第執持——施無畏印，寶劍、數珠、寶果、利斧、金戈、降魔杵。心月輪中現布本咒之字輪。
- (4) 當本尊現出時，可念上師降魔咒「唵哈哩底噶」三遍，以察其真偽，真則現更清楚，偽則隨即隱沒。
- (5) 剎那頃，本尊由自眉間光渾入我身，我身立刻轉成本尊，本尊與我身無二無別。
- (6) 觀想自身如透明琉璃體，毫無雜垢，內空心中，生起八葉蓮花，紅色無根。蓮花上現一滿月輪，輪上現字輪。觀想由唵字起，從前右旋，次第周布輪緣，終而復始，字字光明璀璨，字輪不可觀想太大，愈小愈好。如此依法修持，念滿九十萬遍准提咒（全文），感應道交，則為生起次第漸漸完成。（正持誦未滿座時，若須談話，於舌上，想一梵文「𑖀」字，縱使談話，不成間斷。）

【圓滿次第】

每次念畢後(遍數自定，愈多愈好)，準提印散於(頭)頂上，改結定印，而入圓滿次第，即想字輪收攝入於中間唵字，唵字收攝入於月輪，月輪收攝入於光明點(明點如黃豆大)，明點直冲上頂，剎那頃，散於虛空，虛空之外，更無身心。我即虛空，虛空即我，亦無虛空之量可得，如來如來，如是如是。

表四-2：綠度母修持法：滿諸欲求	
預備	
持咒行者儘早起身，盥洗後而安住於潔淨，令心悅意處所中，遍灑香水，鮮麗滿遍布，鋪設柔軟墊子，前方置放聖母圖畫或立體形像，盡力擺設供品後，安住於跏趺坐。	
生起次第	
迎請	
己之心間，「阿」化能作涼光之壇城。於其中央，令心悅意之藍烏巴拉花蕊中，沒入其內，安住無有兔子表徵之月上，綠色「當」次放出光，如紫金般，明耀於十方世界間界。迎請安住於其中之上師，暨諸佛菩薩廣大眾，安住於前方虛空中。	
皈依發心	
以七供之偈供養	
四無量心	
觀修四無量之慈心、悲心、喜心、捨心	
正行	
(接著斷捨一切分別念，而後等持於時時專一，以「空性咒」予以加持)	
諸法本性為空，本即為清淨，諸法皆成無我之空性。(觀照已，以此空性咒予以加持)	
〈觀自身尊〉	
吉祥空性本智金剛本性之自信，空性之中，昔所安住，能作涼光之壇城，於其中央，令心悅意藍烏巴拉之花蕊中，沒入其內，安住無有兔子表徵之月上，由綠色「當」字，自信薄伽梵母度母，如綠玉湖般翠綠，一切佳顏中之極品，面現微笑，如藍烏巴拉網索之聖眼，寂靜垂視。普聚花朵之穗鏈，頂戴天之金冠，髮髻以不空成就珍寶莊嚴，如意摩尼耳飾，項鍊，心生悅意之雙股項鍊，裝飾甚為豐滿雙乳，以一切散發無有垢染光芒，子下方寶飾為莊嚴，耀麗釧鐲所嚴右臂勝施，左以拇指無明捏持綻放之烏巴拉莖於心間，編匝里嘎之絲綢與下裙具，十六妙齡，甚極美艷，散發瞻洲黃金百千萬道光芒，木輿車輪範圍之白色水性〔蓮花〕上，即成固木大之友，以半跏趺安住之身。(時間隨己所欲而予觀修)	
〈觀對生尊〉	
心間能作涼光之壇城，於其中央，令心悅意藍烏巴拉之花蕊中，沒入其內，安住無有兔子表徵之月上，綠色「當」字放出光，如紫金般，明耀於十方世間界，迎請無始以來即以真實圓成，薄伽梵母本智薩埵，安住於前方虛空中。(以此方式而行供養)	
〈獻供〉 供水，供花，供熏香，供燈，供塗香，供食，供樂，供七政寶、八吉祥等	
〈二十一度母禮讚文〉 略	
〈一百零八佛號讚頌〉 略	
〈誓智無二〉	
(結「烏巴拉花綻放手印」，一結此印即令本智薩埵喜悅，此尊「本智薩埵」融入於「誓言薩埵」之後，即成無二。)	
心間種子中，度母遍射一切世間界，直至虛空際，於住彼中，諸有情眾，降下珍寶雨，祛除貧困，以法甘露，令其滿足等，以諸一切幻化，而行利益眾生，彼等三界眾，轉成度母身，「當」字之光勾召如量本智尊，融入於彼等誓言尊，而成無二。	
〈持咒〉 喻木大惹 嚩大惹 杜惹梭哈	
(心間種子字邊，明咒之後，由前自右而圍繞。緣想如同綠玉珠鬘，而以持誦。)	
圓滿次第(安住心性)	
接著從禪定而起，將諸眾生觀為聖度母身，秉持我慢，隨意安樂而住。	
首先「收攝」，是將自我觀修的度母，從外界的情器世間收攝至自身，自身再收攝入心間的種子「當」字，咒鬘也一併融入於上方的種子字，之後種子字由下往上地收攝，到最終收攝於上方的半月，然後再從半月往明點，然後是最上方的「囊大」(指最上方一個三曲的圖形，就是彎成三個曲的三彎造型)，把心安住在囊大當中，到最後，讓自性安住頭髮尖端被削成百分之一的點上，最後再完全安住於空性中，隨著自己的能力安住在這樣的狀態。	
在念頭生起的同時，現出原本觀修時，所現出的度母相，此時的度母除了形象，必須在三處(額頭、喉嚨、心間)顯現(喻、阿、吽)三種種子字，於坐間時秉持這樣的狀態，除了自己，對於外在境相亦以清境觀來對待。	
結行·迴向	

表四-3：唐密不空《念誦儀軌》略示

前行		禮佛，懺悔隨喜勸請發願，自誓受菩提心戒。 全跏半跏隨意而坐，端身閉目即結定印。
本尊供養法	十八道契印 (前供養)	1. 護身法(莊嚴行者法)：即除穢淨身之法 (1)淨三業印，(2)佛部三昧耶印，(3)蓮華部三昧耶印，(4)金剛部三昧耶印，(5)被甲護身印，印身五處之額左肩右肩心喉 2. 結界法：(6)地結印 3. 道場法(迎聖者)：道場觀及大虛空藏印 4. 勸請法：(7)寶車輪印，(8)請車輪印及迎請本尊印 5. 結護法(後結界)：(9)無能勝菩薩印除障，(10)結牆印，(11)上方網界印，(12)火院印 6. 供養法：(13)闍伽印，(14)蓮座印，(15)塗香印，(16)花印，(17)燒香印，(18)燈印
	瑜伽行法	7. 誦讚歎(讚歎咒) 8-1. 本尊陀羅尼布字法(入我我入，身業與本尊融合)：結布字印，真言九字布身，得八大菩薩加持，行者成佛母身，滅一切業障。 (唵→頂，者→兩目，禮→頭，主→心，禮→左右肩，准→臍，泥&娑嚩→右左兩脾，賀→右左二足掌) 8-2. 結根本印，念誦真言(定念誦遍數為一百八或一千八) 8-3. 心月輪觀及思維字母種子義 (結定印。於胸臍身內，炳現圓明如滿月…於圓明中想唵字，餘八字右旋於圓明上布列。定中須見真言分明，不散動得定，即與般若波羅蜜相應。) (唵→不生，者→不生不滅，禮→無所得，主→無生滅，禮→無垢，准→無等覺，泥→無取捨，娑嚩→無言說，賀→無因)
	後供養及迴向	9. 後供養、送聖者 (結誦讚歎，獻闍伽等，解界，寶車輪印送聖者還本宮。) 10. 迴向 (結三部三昧耶印，禮佛，迴向無上菩提。) (隨意經行，轉讀大乘經典華嚴，大般若經等。印塔像浴舍利，右旋繞思六念，迴向自所求悉地。)
息增懷誅法		依所求(息增懷誅法)，各有不同修法
畫像法		身黃白色結跏趺坐、三目十八臂

表四-4：准提法儀軌之「般若慧觀」與「金剛念誦」

生起次第(性空緣起)					圓滿次第 (緣起性空)
咒	加行法			本尊法	光音交融
	淨法界咒	護身咒	六字大明咒	-	
金剛念誦(唸清楚、聽清楚)，現四加行(暖、頂、忍、世第一法)					心光 無量
禪宗三綱(無念為宗、無相為體、無住為本) 文字般若→境界般若→實相般若					
觀想	La(放光)	四臂觀音	歸空、三身合一	本尊，月/字輪(放光)	

表四-5：五行歸類表

五行	人體					自然界					
	臟	腑	五官	五體	情志	季節	氣候	生長發育	顏色	五味	方位
木	肝	膽	目	筋	怒	春	風	生	青	酸	東
火	心	小腸	舌	脈	喜	夏	熱	長	赤	苦	南
土	脾	胃	口	肉	思	長夏	濕	化	黃	甘	中
金	肺	大腸	鼻	皮毛	悲憂	秋	燥	收	白	辛	西
水	腎	膀胱	耳	骨	驚恐	冬	寒	藏	黑	鹹	北

援引自《中國針灸學概要》（台北：啟業書局有限公司，1989年5月），頁5。

表四-6：人體五臟六腑之功能與關聯

五臟				六腑	
開竅	生理功能	臟 (表裏合)	腑	生理功能	
舌	主血脈，藏神	心	小腸	「受盛」和化物水穀	
目	藏血，主疏泄，主筋	肝	膽	貯藏胆汁，主疏泄	
口	主運化，統血，主肌肉	脾	胃	受納和腐熟水穀	
鼻	主氣、司呼吸，通調水道，主皮毛	肺	大腸	傳導和變化水穀糟粕	
耳	藏精，生髓，主水液，主納氣	腎	膀胱	暫時貯存和排除尿液	
-	保護心臟	心包 (附屬於心臟)	三焦	上焦(胸部)、中焦(上腹部) 下焦(下腹部)	

轉載自《中國針灸學概要》

表四-7：精、氣、血、津液的傳統認知

名稱	來源	性狀	分佈	相關臟腑	功能	分類
精	稟承于父母的先天之精、脾胃化生的水穀之精	液態、有形、主靜	臟腑、主要在腎	腎、脾胃	繁衍生命、濡養、化血、化氣、化神	先天之精、後天之精、生殖之精、臟腑之精
氣	先天之精化生先天之氣，水穀之精化生水穀之氣，肺吸入的自然界清氣	無形、主動	臟腑、經絡、五體、官竅	腎、脾胃、肺	推動與調控、溫煦與涼潤、防禦、固攝、仲介	一身之氣、元氣、宗氣、營氣、衛氣、臟腑之氣、經絡之氣
血	水穀之精、腎精	紅色、液態	脈中	心、肺、肝、脾	濡養、化神	-
津液	水穀之精	液態	臟腑、五體、官竅	脾、肺、腎、肝、三焦、大腸	滋潤濡養、充養血脈	津、液

援引自：〈精氣血津液的功能性質和生物學基礎〉《環球中醫藥》，2021年第5期，頁841

表四-8：生命三大系統與臟腑、經絡，及法報化三身的關係

系統	三身	臟腑	五行	五體	竅	關聯	功能	經脈	
神資生	法身	依心氣飲食，產生造血、排尿、排汗、性生殖系統							
		心	火	脈	意	相合	主血脈，藏神	手少陰心經、 手太陽小腸經	
		小腸					「受盛」和化物水穀		
		膀胱	水	骨	耳	相合	暫時貯存和排除尿液	足少陰腎經、	
腎					藏精，生髓，主水液，主納氣				
精滋養	報身	督造、協造營養物，輸送至全身之系統							
		心包	火	-	舌	相合	保護心臟	-	
		三焦					將血、津液，經由上、中、下三焦輸送全身		
		肝	木	筋	目	相合	藏血，主疏泄，主筋	足厥陰肝經、 足少陽膽經	
胆					貯藏胆汁，主疏泄				
氣化物	化身	呼吸，食物消化、吸收、排便系統							
		肺	金	皮	鼻	相合	主氣、司呼吸，通調水道，主皮毛		
		大腸					傳導和變化水穀糟粕		
		脾	土	肉	口	相合	主運化，統血，主肌肉	足太陰脾經、 足陽明胃經	
胃					受納和腐熟水穀				

表四-9：十二經絡氣血流注序



表四-10：命門學說現代研究進展

學者	結論
命門形態與部位的探討	
趙寧等	命門為目(《內經》);命門為右腎(《難經》);右腎就是命門(元·滑伯仁);腎間命門:兩腎之間並獨立於兩腎之外且無物無形,無形之腎間動氣。
李有田等	命門在兩腎之間(《醫貫》);命門是經脈(《體仁彙編》);陰道是命門(《醫學大意》);命門解剖位置在兩腎之上(《心圖書集成》);依據《禽壓尊生》否定命門在兩腎之間。
張鴻謨	命門之氣與腎通,是人體生命的原動力,是陰陽的統一體。
張志鋒等	腦(包括脊髓)就是命門。腦(包括脊髓)即孫一奎所謂的“坎中之陽”和“腎間之動氣”,是人體生命發生發育的原動力和生命之門。
沈自尹	對腎陽虛證研究後所提出的腎陽虛證涵蓋了神經內分泌免疫網路,其調控中心在下丘腦的結論。
付璐等	認為受精卵符合命門內涵。
喬富渠	從解剖結構上看,命門類似於腎上腺;在生理功能上看,命門類似於內分泌系統;在臟腑功能上看,命門屬於腎。
俞洋等	腎精應該與命門等同起來,命門是腎的高級調節中樞,腎又是機體各臟腑的調節中心,命門通過對腎的調節達到對機體全身的調節。
張紅英等	下丘腦可能為命門。
任豔玲等	命門與人體生命的調控系統關係密切
鄭清國	提出“命門即為前列腺”的理論。
杜國平	命門可以理解為元氣
陳新生	命門就是腎上腺皮質
趙棟華	命門是下丘腦—腦垂體—腎上腺皮質系統
邵念方	命門的物質基礎是環核苷酸
朱明等	命門符合現代醫學的腎上腺
朱曉蕾等	命門與腎同屬一體
許積成	命門即是生殖器官
梁錦銘	中醫學理論所述的命門,其解剖位置在腎中。
命門的功能	
王金先等	命門為原氣所系,是人體生命活動的原動力(《難經·八難》);命門藏精舍神,與生殖功能關係密切(《難經·三十九難》);命門內寓真火,是人身陽氣之根本(《石室秘錄》);命門是水火之宅(《景嶽全書·傳忠錄·命門餘義》)。
周德生	總結孫一奎對命門功能認識:為精氣神之舍宅;為生命的原動力;為臟腑平衡的關鍵。
安豔秋	命門火是胚胎形成、發育和全身臟腑功能活動的原動力。
鄭雅琴	命門為元氣之根,五臟六腑之本,十二經脈之根。命門是人體的大太極。
張家璋	命門是人體的太極,是人體生命的本源,命門是總領五臟和全身的中樞器官。
整理自王金先等2015年發表于《現代中醫藥》之〈命門學說現代研究進展述評〉	

表四-11：准提真言九要

真言九要		簡要說明
1	<一四真言> 簡樸親真	簡：「無念、無相、無住」的至簡，是本自現成清淨自性，是「先悟毗盧法界」之正知見 樸：代表堅持、忍持、貫徹始終的精神，是「後修普賢行願海」
2	<二三真言> 念清楚、聽清楚	念清楚：大勢至菩薩念佛圓通 聽清楚：觀世音菩薩耳根圓通
3	<二四真言> 念念分明、念念本空	念念分明：光音交融 念念本空：心光無量
4	<二九真言> 觀想心月命門入大道 持咒心平氣和化百病	觀想心月命門入大道：(理入)先悟毘盧法界(正知見)；心月孤懸心；心住於眼目、眼住於命門、命門無所住之正法金剛眼；眼意身根點命門 持咒心平氣和化百病：(行入)後修普賢行海；光音交融
5	<四三真言> 實修證 行悲願 正知見 道圓成	實修證：修報身；行悲願：修化身 正知見：修法身；道圓成：得無上正等正覺
6	<四四真言> 心月孤懸 氣吞萬象 光音交融 心光無量	心月孤懸：慧學之因(正知見) 氣吞萬象：戒學之行(普賢行) 光音交融：定學之境(光音交融) 心光無量：慧學之果(心光無量)
7	<四五真言> 心住於眼目 眼住於命門 命門無所住 正法金剛眼	心住於眼目 眼住於命門 命門無所住 正法金剛眼：先悟毗盧法界(正知見)
8	<五五真言> 無念念命門 無相相命門 無住住命門 本來無一物 何處惹塵埃 六祖印證祖師禪	三無為准提修證總綱領。 以無念無相無住作心月命門觀，得法報化三身，則實際理的不著一塵，萬門行中不捨一法。
9	<七七真言> 中密修證如來禪 -- 心月孤懸融命門 眼意身根點命門 舌鼻耳根通命門 氣吞萬象湧命門 二十五圓通會命門 光音交融吞命門 慧日菩提三身圓	心月孤懸融命門：正知見；觀想心月命門入大道。 眼意身根點命門：心住於眼目、眼住於命門、命門無所住之正法金剛眼。 舌鼻耳根通命門：金剛念誦 之念清楚、聽清楚。 氣吞萬象湧命門：由「眼意身根點命門」正知見及「舌鼻耳根通命門」金剛念誦，所引發之氣機湧動全身，化色身之習氣業氣。 二十五圓通會命門：准提法之金剛念誦會于命門光明點，都攝六根、融化六塵、統攝六識、轉化七大，將《楞嚴經》二十五圓通納入其中。 光音交融吞命門：准提修證之觀想、金剛念誦，達到光音交融時，身如琉璃在空中稱吞命門。 慧日菩提三身圓：修證由「光音交融」到達「心光無量」時，所呈現的即是無量光、無量壽的解脫境界。