

# 唵(阿)字觀・禪法入門

釋心傳，關西・潮音禪寺

## 一、關鍵概念

佛法在核心的骨幹，解脫道 (*mokṣa-mārga; vimukti-mārga; vimukti-patha*)，為導向解脫，在戒、定、慧的實修；菩提道 (*bodhi-mārga; bodhi-patha*)，則為導向無上正等菩提 (*an-uttarā samyak-saṃ-bodhiḥ*)，在六種乃至十種波羅蜜多 (*pāramitā*) 的實修。不論走在解脫道或菩提道，**觀或觀想**，乃撐起禪修的脊梁，且為得入禪定的要件之一。

1.1. **觀、觀想**，隨著語境脈絡，可以整理出若干有關的梵文字，包括：*bhāvanā; vi-paśyanā; parīkṣā* (f.); *upa-ni-dhyāyati* ( $\sqrt{dhyai}$  之使役形)。大致的意思為觀看、諦觀、禪觀、**觀想**。其操作程序，雙眼輕輕閉著，**用心念形成有關的意象** (*nimitta*)，並且將**心念上的有關意象**，**投射為心眼可專注觀看的有關影像** (*prati-bimba*)。

1.1.1. 以**日輪觀** (*sūrya-bimba-bhāvanā; sūrya-maṇḍala-bhāvanā*) 為例，禪觀時，雙眼輕輕閉著，先**用心念形成日輪意象** (*nimitta*)，並且將**心念上的日輪意象** (*nimitta*)，**持續投射為心眼可專注觀看的日輪影像** (*prati-bimba*)。如此所投射的日輪影像 (*prati-bimba*)，可投射在靜坐的正前方，往上大約 10 或 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬所在。就這樣，**持續投射日輪影像** (*prati-bimba*) 到所設置的空間所在，而且**持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的日輪影像** (*prati-bimba*)。

1.1.2. 以**佛身觀** (*buddha-kāya-bhāvanā*)，為例，禪觀時，雙眼輕輕閉著，先**用心念形成佛身意象** (*nimitta*)，並且將**心念上的佛身意象** (*nimitta*)，**持續投射為心眼可專注觀看的佛身影像** (*prati-bimba*)，而且**持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的佛身影像** (*prati-bimba*)。<sup>1</sup>

1.2. **種子字或種子音節** (*bījākṣara; kernel syllables, seed syllables*)，大致

以字母或單音節的項目，表徵佛菩薩的核心的或根本的性能或作用，或表徵根本法性或特定法相的性能或作用。至於稱為**種子字**或**種子音節**的項目，乃借用植物種子之意象，譬喻特定的字母或音節；若將**種子字**或**種子音節**善為播種在心田，灌溉、養護、培育，在與佛菩薩、根本法性、或特定法相的相應修煉，將能萌發、成長、開花、結果。<sup>2</sup>

1.3. 種子字咒或種子音節咒 (*bijākṣara-mantra*)，以種子字或種子音節的形態，而成為密咒 (*mantra*)，且涵蘊密咒 (*mantra*) 的性能或作用。<sup>3</sup>

1.4. 𩞍 (阿) 字觀：以 𩞍 (阿) 字母為種子字或種子音節 (*bijâksara*)，禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成 𩞍 (阿) 之意象 (*nimitta*)，並且將心念上的 𩞍 (阿) 之意象 (*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的 𩞍 (阿) 之影像 (*prati-bimba*)，而且持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的 𩞍 (阿) 之影像 (*prati-bimba*)。

## 二、經典依據

### 2.1.1. 引證之白話翻譯：

爾時，世尊告具壽慶喜：「慶喜！以一字般若波羅蜜多，能利益、安樂諸有情故，當受持之。此即謂：阿(唵)。」<sup>4</sup>

## 2.2. 《大般若波羅蜜多經 · 第二會》的陀羅尼門：

2.2.1. 簡介：如果受困世間而看不到出路，癥結之一，或許就在於還沒找到出入的門口。「門口」(*mukha*)此一概念，經由開啟，即可顯示道路，使目前的處境或入手的運作項目，得以切換成出離而遠有所至的通路。佛法的教學，相當善於借用門口此一概念。除了陀羅尼門 (*dhāraṇī-mukha*)，略舉如下的三個例子。例一，三解脫門 (*trīṇi vimokṣa-mukhāni*)，包括空解脫門 (*śūnyatā-vimokṣa-mukha*)、無相解脫門 (*ānūnatta-vimokṣa-mukha*)、無願解脫門 (*apraṇihita-vimokṣa-mukha*)。例二，三摩地門 (*samādhi-mukha*)。例

三，觀自在菩薩之普門 (*samanta-mukha*)。

至於陀羅尼門之「陀羅尼」(*dhāraṇī*)，為音譯詞，其意譯詞，通常為總持，也就是具有提綱挈領或總括把握的作用。所謂的陀羅尼門，意思為以具有總持作用的音節或語句為門口。

由於要經歷廣泛且長久的修行，尤其在生死交關之際，配合提起正念，應該以什麼扼要的標題提起切要的內涵或導向，即成為重大的事情。以般若經典為例，一切陀羅尼門 (*sarva-dhāraṇī-mukha*) 與一切三摩地門 (*sarva-samādhi-mukha*)，都被列為菩薩摩訶薩的學習要項。而一切陀羅尼門，又以「(諸)字門」或「音節門」(*akṣara-mukha*) 為基本功。

音節由字母構成，為發音的基礎單位，適合以持誦的方式進行。進一步，音節又可用以構成語詞或字詞，亦即語義的基礎單位。至於音節之所以可做為門口，在於音節可帶出語詞與語句，再由語詞與語句帶出生命世界的意義與修行道路的導向。

這裡所選譯的部分，出自《大般若波羅蜜多經·第二會》。由這一系列的音節做為門口所開啟的，可整理成如下的三大方向。其一，彰顯根本、無限、平等之法性。其二，生命世界之來龍去脈的環節，皆不可被獲得。其三，生命世界之來龍去脈的環節，皆可脫離塵垢、解開束縛，而導向究竟的成就。

### 2.2.2. 引證之白話翻譯：

再者，善現！菩薩摩訶薩的大乘，也就是以總持（陀羅尼）為門口。<sup>5</sup> 也就是音節之理趣為平等性，以音節為門口、進入音節。<sup>6</sup> 何謂音節之理趣為平等性，以音節為門口、進入音節？<sup>7</sup>

### 2.3. 31字門在《大般若波羅蜜多經·第二會》與華嚴經典的對照：

《第二會》 <sup>8</sup>	善現！若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，入 <u>寰字門</u> ，悟一切法本不生故。
般若經典梵文 本 <sup>9</sup>	(1) <b>a-kāro mukhaḥ sarva-dharmāṇām ādy-an-ut-pannatvā.</b> <i>a</i> 此一音節是門口，由於可藉以悟入所有的項目打從開始 ( <i>ādi</i> ) 都不是已經生起的情形 ( <i>an-ut-pannatva</i> )。
《六十華嚴》 <sup>10</sup>	唱阿字時，入 <u>般若波羅蜜門</u> ，名·菩薩威德·各別境界。

《八十華嚴》 <sup>11</sup>	唱阿字時，入般若波羅蜜門，名·以菩薩威力·入無差別境界。
《四十華嚴》 <sup>12</sup>	唱婀字時，能甚深入般若波羅蜜門，名·以菩薩勝威德力·顯示諸法本無生義。
華嚴經典梵文本 <sup>13</sup>	(1) <b>a</b> -kāram akṣaram pari-kīrtayato bodhisattvānu-bhāvena a-sam-bhinnaviśayam nāma prajñāpāramitā-mukham ava-krāntam. 當稱唸 <i>a</i> 這個音節，就進入了般若波羅蜜多之門，其名稱為·藉由菩薩之威德·入無分別之境界。 “through reciting the letter <i>A</i> and through the power of a bodhisattva, I realized the gateway to the perfection of wisdom called <i>the undifferentiated range.</i> ” <sup>14</sup>

## 2.4. 《大毘盧遮那成佛神變加持經·百字真言法品第二十三》的阿字·第一句：<sup>15</sup>

復次，祕密主 (Guhyakādhipati)！於此三昧門 (*samādhi-mukha*)，以空 (*sūnya*) 加持 (*adhi-sṭhāna*)，於一切法 (*sarva-dharma*) 自在 (*iśvara*)，成就 (*sam-panna*) 最正覺 (*an-ut-tarām samyak-saṁ-bodhim abhi-saṁ-√budh*)。是故，此字 (阿 **ا** akṣara) 即為本尊 (*iṣṭa-devatā; satya-devatā; sam-ādānin*; 緣起文字)。而說偈 (*gāthā*) 言：

祕密主 (Guhyakādhipati)！當知，阿 (阿 **ا**) 字 (akṣara) 第一句 (*prathamam padam*)，明法·普周遍，字輪 (akṣara-cakra)·以圍繞。

彼尊 (*iṣṭa-devatā*)·無有相，遠離·諸見相；無相·眾聖尊，而現相中來。

聲 (*śabda*) 從於字 (akṣara) 出；字 (akṣara) 生於真言 (*mantra*)；真言 (*mantra*) 成立果 (*phala*)，諸救 (*pari-trāṇa*) 世尊 (*bhagavat*)·說。

當知·聲 (*śabda*) 性空 (*sūnya*)，即空 (*sūnya*)·所造作；一切眾生類，如言·而妄執。

非 (*na*) 空 (*sūnya*)、亦非 (*na*) 聲 (*śabda*)，為修行者說；入於·聲解脫 (*śabda-vi-mokṣa*)，即證·三摩地 (*samādhi*)。

依·法布·相應，以字 (akṣara) 為照明；故·阿 (阿 **ا**) 字 (akṣara) 等類，無量 (*a-pari-māṇa*) 真言 (*mantra*) 想。

### 三、借用數息的方式，將種子字或種子音節 (*bījākṣara*) 納入禪修的基礎練習

3.1. 再度認識數息法 (*gananā-prāṇa*)：<sup>16</sup>

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

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

3.1.3. 如果靜坐時，一直在計算入息與出息的次數，由於計算不僅是心態浮現的運作，而且很顯然地是分別心在作用，嚴格來講，那就變成整個程序都沒做在禪修的內核。

3.2. 將種子字或種子音節 (*bījākṣara*) 納入禪修的基礎練習：

3.2.1. 認識佛法的種子字或種子音節。

3.2.2. 選定佛法的種子字或種子音節。例如，選定 阿 (*a* 阿)。

3.2.3. 慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地唸著 阿 (阿)。緊接著，慢慢出息，出了鼻孔，在出息將結束時，默默、微細、且短促地唸著 阿 (阿)。如此入息出息重複地操作，隨著所處情形，並不限次數或時間。

3.2.3.1. 有關梵文的 阿 (*a*) 的讀音，可在如下四者練習區分。其一，阿 (*a*)，乃梵文的第一個字母兼第一個母音，短母音，一拍；發此音時，不拉長音。其二，阿 (*ā*)，乃梵文的第二個字母兼第二個母音，長母音，二拍；發此音時，拉長音。其三，阿: (*ah*)，發出 阿 (*a*) 一拍短母音，其尾聲輕輕發出半拍的送氣音 (*visarga*)  $\circ:$  (*h*)，而總的即成為 阿: (*ah*)。其四，阿: (*āh*)，發出 阿 (*ā*) 二拍長母音，其尾聲輕輕發出半拍的送氣音 (*visarga*)  $\circ:$  (*h*)，而總的成為 阿: (*āh*)。

3.2.4. 初階練習，如上唸著 阿 (阿) 時，僅專注在 阿 (阿) 之默念，不必涉及 阿 (阿) 之字形或顏色。

## 四、種子字觀或種子音節觀 (*bijākṣara-bhāvanā*) 之操作程序

- 4.1. 認識佛法的**種子字**或**種子音節**。
- 4.2. 選定佛法的**種子字**或**種子音節**。例如，選定 ॐ (a 阿)。
- 4.3. 緩慢且持續默念所選定的**種子字**或**種子音節**。一次大約五分鐘，持續數日。
- 4.4. 用眼睛看著所選定的**種子字**或**種子音節**。持續數日或數月。也可考慮書寫在紙張上。
- 4.5. 雙眼輕輕閉著，用心念在腦海想著且記著所選定的**種子字**或**種子音節**之字形，從而形成**種子字**或**種子音節**的意象 (*nimitta*)。
- 4.6. 將心念與腦海的**種子字**或**種子音節**的意象 (*nimitta*)，投射為心眼可專注觀看的**種子字**或**種子音節**的影像 (*prati-bimba*)。如此所投射的**種子字**或**種子音節**的影像 (*prati-bimba*)，可投射在靜坐的正前方，往上大約 10 或 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬所在。
- 4.7. 雙眼持續輕輕閉著，持續投射**種子字**或**種子音節**的影像 (*prati-bimba*) 到所設置的空間所在，而且持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的**種子字**或**種子音節**的影像 (*prati-bimba*)。
- 4.8. 如此「觀想」幾分鐘之後，將投射在對面虛擬空間的**種子字**或**種子音節**的影像 (*prati-bimba*)，解散為如虛空 (*ākāśa-sadrśa; ākāśēva*) 之空性 (*sūnyatā*)。
- 4.9. 此一「觀想」之功課結束，下座，敬禮。

## 五、ॐ(阿)字觀之要義與作用

### 5.1. 認識與熟悉 ॐ(阿)字：<sup>17</sup>

排序	羅馬拼音	悉曇字體	悉曇字體	天城字體	音譯
1	a.	ॐ	ॐ	ॐ	阿

### 5.2. 認識與理解 ॐ(阿)字的要義：

5.2.1.1. 一般的語言，要構成語意，至少必須到達字詞的層次；而字母或音節的層次，通常尚不構成語意。

5.2.1.2. 然而，佛法以陀羅尼門 (*dhāraṇī-mukha*) 當中的「(諸)字門」或「音節門」(*akṣara-mukha*) 的方式，以字母或音節代表或表徵特定的字詞，由此即可指向且彰顯特定的涵義，並且開通禪觀的能力。

5.2.2.1. 就此而論，字母 **अ** (阿)，在梵文很常用作否定的接頭音節 (negative prefix)，翻譯為「非」、「不」、或「無」；在義理上，則可藉以彰顯超越之理趣。

5.2.2.2. 在般若經典，如此的用法，即可表示為諸如「**不生**」、「**不滅**」、「**不常**」、「**不斷**」、「**不一**」、「**不異**」、「**不來**」、「**不去**」、「**不增**」、「**不減**」。

5.2.2.3. 在如此的用法當中，通常優先提出「**不生**」(*an-ut-pannatva*)，並且以「**不生**」(*an-ut-pannatva*) 用作字母 **अ** (阿) 的代表意義。<sup>18</sup>

5.2.3. 在般若經典，字母 **अ** (阿) 所表徵的「**不生**」(*an-ut-pannatva*)，並非否定「**生**」(*ut-pannatva*) 之現象，而在於指出，一方面，「**生**」(*ut-pannatva*) 乃因緣的作用配合語詞的設置所致之現象與說詞；另一方面，所謂的「**生**」(*ut-pannatva*)，並非其本身存在為「**生**」(*ut-pannatva*)，亦即，並不具有「**生**」(*ut-pannatva*) 之自性 (*sva-bhāva* 本身的存在)。如此的理路，以字母 **अ** (阿) 為入手的項目，即提供由入手項目，可翻轉而超越入手項目平台的契機。

5.2.4. 再者，字母 **अ** (阿) 所表徵的「**不生**」(*an-ut-pannatva*)，並非僅適用於當前，而是打從任何所謂的開始 (*ādi*)，乃至貫通任何所謂的最終 (*aty-anta*)，一貫地都是「**不生**」(*an-ut-pannatva*)。

5.2.5. 藉由如此的理路，通過字母 **अ** (阿)，即可不落入符碼、語詞、言說、或分別之窠臼，從而趣入法性或實相 (*dharmaṭā*) 之境界。

### 5.3. 認識與理解 **अ** (阿) 字在禪觀的作用：

5.3.1. 認識 **अ** (阿) 字在梵文字母的位置，及其在組成文字的作用。

5.3.2. 認識與練習 **अ** (阿) 的發音：**अ** (阿) 放在梵語字母第一個母音的位置，用 *ādi* (最初、開頭) 表示；連帶地，學習者一開頭就認識清楚，就好好學，此之謂初善。<sup>19</sup>

5.3.3. **ॐ (阿)**為梵語字母第一個母音；此一特點，即連結出走在菩提道的初發菩提心 (*nava-yāna-samprasthita; prathama-cittôt-pāda*)。<sup>20</sup>如此的連結，體現的是根基、清淨、與志向。

5.3.4. **ॐ (阿)字**適合設置與打造為禪修的基石：**ॐ (阿)字**，單純一個字母。若持續念誦 **ॐ (阿)**，可讓心穩住、平靜、清晰、專注，且可持續引導、深化專注力。若持續書寫 **ॐ (阿)**，以及持續清晰地觀想 **ॐ (阿)**的字形，易於讓心持續地形成字形之印象（意象 *nimitta*）與影像 (*prati-bimba*)，從而打造禪修如磐石般穩固的基礎。<sup>21</sup>

5.3.5. **ॐ (阿)字**，表徵為「不生」(*an-ut-pannatva*)。佛法在依戒而得定，依定而開發智慧上，所開發的智慧，為著眼於緣起 (*pratītya-sam-ut-pāda*) 所彰顯的諸法空性 (*sūnyatā*)、非我 (*an-ātman*)、不二 (*a-dvaya*) 之洞察。而 **ॐ (阿)字**所表徵的「不生」(*an-ut-pannatva*) 之理趣，正好是彰顯諸法不二的先發標誌。

## 六、結語

佛法經由轉正法輪 (*dharma-cakra-pravartana*)，沿著時間、歷史、空間、方位、區域，而流傳至當今世界。

**ॐ (阿)字**傳遞至今，背後可解開與溯源的線索，眾多、長久、且豐富，包括梵字書寫的傳承，梵字在歷史與文化的交織，梵字納入生活方式的潛移默化，以及以梵字內觀的修為增長。通古鑑今、繼往開來，關鍵之一，就在於優先認識 **ॐ (阿)字觀**適合落實人生與禪觀的技巧與理念。

### 註釋

- 參閱：悟禪長老指導、釋心傳整理與白話翻譯，〈「釋迦牟尼佛」心咒：亦即「般若波羅蜜多」陀羅尼〉《海潮音》第104卷第5期(2023年10月)，頁11-23 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-22-2.pdf>).
- 參閱：伊原照蓮，〈Akṣaraの解釋〉，《印度學佛教學研究》第15卷第2号(1967年3月)，頁89-94 ([https://www.jstage.jst.go.jp/article/ibk1952/15/2/15\\_2\\_906/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ibk1952/15/2/15_2_906/_pdf/-char/ja)).
- Cf. “bījākṣara-mantra,” (<https://en.wikipedia.org/wiki/B%C4%ABjamantra>).
- One-Syllable Prajñāpāramitā. See: <https://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/one-syllable-perfection-of-wisdom>.
- punar aparam subhūte bodhisattvasya mahāsattvasya mahāyānam, yad-uta dhāraṇī-mukhāni. 復次，善現！

菩薩摩訶薩大乘相者，謂·陀羅尼門。(And again, Subhuti, the Dharani-doors are the great vehicle of the Bodhisattva, the great being.) (LSPW, p. 160)

6. *yad utāksara-naya-samatā'ksara-mukham akṣara-pra-veśah.* 何等陀羅尼門？謂·字平等性、語平等性、入諸字門。(Which are they? The sameness of all letters and syllables, the sameness of all spoken words, the syllable-doors, the syllable-entrances.)
7. *katamo 'kṣara-naya-samatā akṣara-mukham akṣara-pra-veśah?* 云何字平等性、語平等性、入諸字門？(What then are the syllable-doors, the syllable entrances?)
8. 唐·玄奘(譯)，《大般若波羅蜜多經·第二會》，大正藏第七冊，T. 220 (2), vol. 7, pp. 81c-82b. 玄奘法師翻譯的，此外，還可參閱：《大般若波羅蜜多經·第一會》，大正藏第五冊，T. 220 (1), vol. 5, pp. 302b-303a；《大般若波羅蜜多經·第三會》，大正藏第七冊，T. 220 (3), vol. 7, pp. 489b-490a.
9. Nalinaksha Dutt (ed.), *Pañcavimśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*, Calcutta Oriental Series, no. 28, London: Luzac & Co., 1934, pp. 212-213 ([https://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/corpustei/transformations/html/sa\\_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1.htm](https://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/corpustei/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1.htm)). Takayasu Kimura (ed.), *Pañcavimśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*: I-2, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2009, pp. 85-87 ([https://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/corpustei/transformations/html/sa\\_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm](https://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/corpustei/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm)). 梵文本之英文翻譯：Edward Conze (tr.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamayālaṅkara*, Berkeley: University of California Press, 1975, pp. 160-162 (<https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSastraFullByNagarjuna/mode/2up>).
10. 《大方廣佛華嚴經·入法界品第三十四》，東晉·佛駁跋陀羅(Buddhabhadra)譯，T. 278, vol. 9, pp. 765b-766c.
11. 《大方廣佛華嚴經·入法界品第三十九》，唐·實叉難陀(Śikṣānanda)譯，T. 279, vol. 10, pp. 418a-419c.
12. 《大方廣佛華嚴經·入不思議解脫境界普賢行願品》，唐·般若(Prajña)譯，T. 293, vol. 10, pp. 804a-805c. 此外，參閱：《大方廣佛華嚴經入法界品四十二字觀門》，唐·不空(Amoghavajra)譯，T. 1019, vol. 19, pp. 707c-709a.
13. P. L. Vaidya (ed.), “47: śilpābhijñā,” *Gaṇḍavyūhasūtra*, Darbhanga: The Mithila Institute, 1960, pp. 353-354 ([http://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/1\\_sanskri/4\\_rellit/buddh/bsu016\\_u.htm](http://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/1_sanskri/4_rellit/buddh/bsu016_u.htm)).
14. “Chapter 47: śilpābhijñā,” The Stem Array (Gaṇḍavyūha), v 1.1.6 (2025), (<https://84000.co/translation/toh44-45>).
15. Cf. Rolf Giebel (tr.), “Chapter 23: The Mantra Method for the Hundred Letters,” *The Vairocanābhisaṃbodhi Sutra*, Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2009, p. 183 ([https://www.bdk.or.jp/document/dgtl-dl/dBET\\_T0848\\_Vairocana\\_2005.pdf](https://www.bdk.or.jp/document/dgtl-dl/dBET_T0848_Vairocana_2005.pdf)). Stephen Hodge (tr.), “The Accomplishment of the Arrangement of the Hundred Letters,” *The Mahā-vairocana-abhisambodhi tantra: with Buddhaghuyha's Commentary*, London: RoutledgeCurzon, 2003, pp. 354-363. A. Wayman, R. Tajima, “Chapter 23: The Mantra Method of the Hundred Syllables,” *The Enlightenment of Vairocana*, Delhi: Motilal BanarsiDass.1992, p. 328 (<https://vdoc.pub/documents/the-enlightenment-of-vairocana-4ad1imcq9e0>).
16. 參閱：〈隨息禪修與數息禪修〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-32-1-2.pdf>).
17. 參閱：栗山秀純，〈阿字觀とその基本理念〉，《日本佛教學會年報》第45卷(1980年)，頁319-335 ([https://www.jstage.jst.go.jp/article/nbra/45/0/45\\_319/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/nbra/45/0/45_319/_pdf/-char/ja))。山崎泰廣，〈阿字觀における法界定印〉，《密教文化》第140 (1982年)，頁30-36 ([https://www.jstage.jst.go.jp/article/jeb1947/1982/140/1982\\_140\\_30/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jeb1947/1982/140/1982_140_30/_pdf/-char/ja))。宮坂宥勝，〈本不生( dyanutp da)再考〉，《日本佛教學會年報》第55卷(1990年)，頁349-370 ([https://www.jstage.jst.go.jp/article/nbra/55/0/55\\_349/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/nbra/55/0/55_349/_pdf/-char/ja)).
18. 由於ut-pannatva以母音u開頭，其否定的接頭音節，按照連音變化規則，即由a成為an-。
19. 例如，「善現！若菩薩摩訶薩(yad bodhisattvo mahāsattvah)，於佛在世(sam-mukhī-bhūtasya tathāgatasya)及涅槃後(pari-nir-vṛtasya vā)，為諸有情(sattvānām)開闡法教(dharmaṁ deśayati)，初(ādau kalyāṇam)中(madhye kalyāṇam)後善(pary-ava-sāne kalyāṇam)，文、義巧妙(sv-arthaṁ su-vyañjanam)，純一(kevalam)圓滿(pari-pūrṇam)清(pari-suddham)白(pary-ava-dātam)梵行(brahma-caryam sam-pra-kāśayati)，

所謂(yad-uta)契經(sūtram)乃至論議(geyam vy-ā-karaṇam iti-vṛttakam jātakam nidānam avadānam gāthā vaipulyādbhuta-dharmopadeśāḥ)，是為(idam)菩薩摩訶薩(bodhisattvasya mahāsattvasya)·以無所得而為方便，修治·開闡法教業(dharma-vi-varaṇa-pari-karma)。」唐·玄奘(譯)，《大般若波羅蜜多經·第二會》，T. 220 (2), vol. 7, p. 84a-b; Takayasu Kimura (ed.), *Pañcavimśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2009, p. 92 ([https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa\\_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm](https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm)).

20. 有關「阿字是菩提心義」，請參閱：《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》，唐·不空(Amoghavajra)譯，T. 1665, vol. 32, pp. 572b-574c.
21. 有關印象(意象 nimitta)與影像(prati-bimba)，參閱：〈日輪觀之禪修〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-32-1-14.pdf>).