

大隨求菩薩《佛心經》修學次第之前行研究

南華大學生死學系副教授
廖俊裕

摘要

大隨求菩薩法門在華人地區頗為流行，其中一個支脈就是建立在《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》(T19n920，簡稱《佛心經》)的修行法門上。

本文主要目的就是討論關於《佛心經》的修學次第問題。所謂修學次第問題，如他的前行如何？進行的過程如何？修行的結果如何？本文集中在前行的討論。

討論的範圍以目前以《佛心經》為主的修行法脈，這主要是以大愚法師所創的心中心法門為主，兼顧其他法門為輔。

關於《佛心經》修持的前行問題，主要是王驥陸的主張，能夠打坐兩小時為前行準備。在這基礎上，不少人加上了其他的要求，如先念隨心咒、六字大明咒、或者楞嚴咒心，也有要求誦金剛經的、先修懺悔法的，不一而足，多元發展。

關鍵詞：大隨求、佛心經、心中心法門、前行

一、前言

大隨求菩薩真言和楞嚴咒是華人地區頗為流行的咒語，¹一般來說，大隨求菩薩的修行法門大約有四種。這些法門建立在下面的經典上。

CBETA T19n920 《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》

CBETA T20n1153 《普遍光明清淨熾盛如意寶印心無能勝大明王大隨求陀羅尼經》

CBETA T20n1154 《佛說隨求即得大自在陀羅尼神咒經》

CBETA T20n1155 《金剛頂瑜伽最勝秘密成佛隨求即得神變加持成就陀羅尼儀軌》

CBETA T20n1156A 《大隨求即得大陀羅尼明王懺悔法》

以上是主要經典，下面是次要經典。

CBETA T18n0864B 《胎藏金剛教法名號經》²

CBETA T18n0890 《佛說瑜伽大教王經》(5卷)³

¹ 黃陽興，〈略論唐宋時代的「隨求」信仰（上）〉，《普門學報》第34期，2006年7月，頁3。

² 北面第二重第七大隨求菩薩，叫與願金剛。

³ P19有大隨求菩薩八手印但和一般不同，P30有隨心咒加上名稱叫做大隨求真言。

CBETA T19n0947《大佛頂如來放光悉怛多般怛羅大神力都攝一切呪王陀羅尼經大威德最勝》⁴

CBETA T55n2176《諸阿闍梨真言密教部類總錄》⁵

建立在以上主要經典上而開展出來的大隨求法門，分類如下：

1.一咒六印為核心：心中心法門(含法爾禪修中心和各地心中心法門道場，心中心法門又稱印心宗、心密)、⁶白眉和尚和逸塵派、⁷香港普隆佛閣、⁸東密支派、藏密支派。

依據經典 CBETA T19n920《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》，六印一咒(+隨心咒印，後面還有三個事業手印)

⁴ 頁 6 有大隨求心中心咒。

⁵ 有很多大隨求經典的著錄，這些經典沒有收入大正藏。大正藏是以高麗藏為本，其沒收則補以卍字續藏本，再加上日本寺院、大學或敦煌寫本而成。這些沒收入大正藏的大隨求經典主要就藏在日本真言宗的佛寺中，尤其是安祥寺流的佛寺。

⁶ 以初祖大愚、二祖王驥陸、三祖元音老人傳承為主，元音老人李鐘鼎生前就沒有官網，在遺囑中未立傳人，而是說「有道自能弘開」，「有道自弘」必然導致心中心法門多元發展。善祥比丘說：

元音老上師下來無傳承，因師父說：要受心密之心中心法傳承者，需應具有五條件，一者是真實開悟者；二者有文化水平，即教育水準要高；三者戒德高超者，不求名聞利養；四者能講經說顯密諸法者；五者能演譯公案者。可惜上師在有生之年，於大陸眾弟子中，雖有人開悟，却未全具足上述五條件，心密終於無傳承之人。心中心法大有禪宗六祖後的禪宗風範，是無真傳承衣鉢，但諸弟子都各傳所傳，此心中心之心密門，能否像禪宗六祖後一樣的態勢，尚未可知，這可要看後學諸大德，有無諸祖之無私、奉獻，不求名聞、利養，只重修德與純為眾生離苦得樂著想。據可靠大德親自云，他曾三次慎重地三問元音老上師阿闍梨：「若有人未取得師父您的允許，而為人灌頂修法者，是否算盜法？」連續三問、三答，元音老上師阿闍梨都直接回答：「是算盜法！」，所以印心宗一心中心法，現在有多人為學子灌頂，據網上或私下聞者有十幾、廿人，此等人是否有取得諸祖之允許證及法門傳承而傳法？這對於修密法者是很重要的基本德性，德不真，如何能教化出好弟子。所以無相密法之心中心法，今後能否正常發展，是福是禍，未可知也。

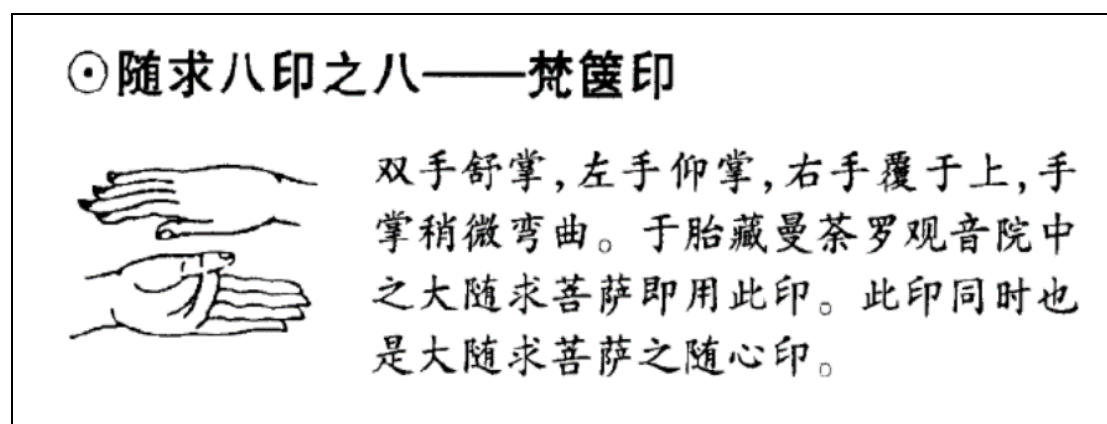
「無相密法之心中心法，今後能否正常發展，是福是禍，未可知也。」這段話說明了本文在結語中百花齊放的現象，因此長文引用說明於此。參也兼弘揚心中心法的法爾禪修中心網頁 <https://www.dharmazen.org/X1Chinese/D22Method/M401CurrentMWM.htm> 2024.10.30 查詢。此處也參考台灣心中心網頁為例，參 <https://www.xzxdc.tw/introxz-main.php> 2024.10.30 查詢。

⁷ 參逸塵編著，《禪定指要》，成都：巴蜀書社，2000年，第十二章。

⁸ 香港普隆佛閣並非專宏此《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》一咒六印，但是他的《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》的介紹很清楚完整，特列於此，參 https://www.pulung.com/buddha_heart.php 2024.10.30 查詢。

咒語：唵、跛囉跛囉、三跛囉三跛囉、印捺哩野、 戍達尼、吽吽、嚕嚕、夏咧、梭哈

手印：梵篋印(根本印)



圖二、梵篋印(根本印)¹¹

慧律法師傳咒和手印主要是以《安樂妙寶》為主。顯宗法師傳大隨求菩薩咒語大皆先念大輪金剛陀羅尼 21 次，以自授灌頂。¹²慧律、海濤兩法師以短咒為主，果濱居士以長咒為主。

3. 隨求八臂手印配咒語：東密、香港寬濟法師圓融佛學院、香港普隆佛閣黃敬(八個咒語有長短咒)、真佛宗

依據經典：

T20n1153 《普遍光明清淨熾盛如意寶印心無能勝大明王大隨求陀羅尼經》

T20n 1154 《佛說隨求即得大自在陀羅尼神咒經》

T20n 1155 《金剛頂瑜伽最勝秘密成佛隨求即得神變加持成就陀羅尼儀軌》

這個法門主要是以八臂大隨求菩薩法像的八臂上的法器為主要手印，這八個手印修法和下面的《大隨求即得大陀羅尼明王懺悔法》而來的八個手印不同，很多人容易混淆，¹³因此此處的八個手印，本文稱為「隨求八臂手印」，而根據《大隨求即得大陀羅尼明王懺悔法》的八個手印，本文稱為「隨求懺悔八印」。「隨求八臂手印」是根據其法像來的，根據空海隨求曼陀羅所言：






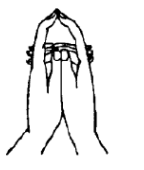


¹¹ 全佛編輯部編，《佛教的手印》，北京：宗教文化出版社，2003，頁 109。

¹² 慧律法師傳大隨求菩薩心咒，參 <https://www.youtube.com/watch?v=hvC9DrS-JNM> 2024.10.30 查詢。他也修訂出版 CBETA B11n0070《安樂妙寶》，參慧律法師編講，《安樂妙寶儀軌(一)》，高雄：文殊講堂，2004。慧律法師編講，《安樂妙寶儀軌(二)》，高雄：文殊講堂，2004。海濤法師傳大隨求咒語 <https://www.youtube.com/watch?v=mggJb8oiTr8> 2024.10.30 查詢。他也有出版大隨求菩薩專書宏揚。參海濤法師編，《大隨求陀羅尼經典選輯》，宜蘭：中華印經協會，2011。

¹³ 全佛編輯部編，《佛教的手印》，北京：宗教文化出版社，2003，頁 106 即搞混了。

深黃之色，有八臂，左上手蓮花，上在金輪火炎，次手梵篋，次手寶幢，次手索；右上手五股跋折羅，次手鏑鋒，次手寶劍，次手鉞斧鈎。¹⁴

也就是說，大隨求菩薩，身深黃色，左手最上持蓮花，蓮花的上面有金輪火焰，下一隻手是梵篋，再下一隻手是寶幢，最下面那隻手是繩索。右手最上是五股跋折羅就是五股金剛杵，次手是鏑鋒就是三叉戟，再下面那隻手是寶劍，最後是鉞斧鈎。一般均稱為輪印、梵篋印、寶印、索印、五股印、三叉戟印(或稱三戟印)、劍印、鉞斧印。

<p>◎隨求八印之一——五股印</p>  <p>双手内缚，两拇指、中指、小指直竖，指端相合，两食指弯曲如钩状。置于两中指背侧但不相附着，将两中指作为宝形，以观想五峰各有宝珠。</p>	<p>◎隨求八印之五——輪印</p>  <p>双手外缚，两无名指竖起，指端相合；两小指伸竖相交，轮也。</p>
<p>◎隨求八印之六——三戟印</p>  <p>虚心合掌，以两拇指各捻两小指之甲，两食指、中指、无名指并立，指间相离如三戟叉状，表三股戟也。</p>	<p>◎隨求八印之八——梵篋印</p>  <p>双手舒掌，左手仰掌，右手覆于上，手掌稍微弯曲。于胎藏曼荼罗观音院中之大随求菩萨即用此印。此印同时也是大随求菩萨之随心印。</p>
<p>◎隨求八印之四——劍印</p>  <p>即大慧刀印，表剑也。</p>	<p>◎隨求八印之七——寶印</p>  <p>双手外缚，两拇指并竖，两食指竖起微弯曲作宝形。</p>
<p>◎隨求八印之二——鉞斧印</p>  <p>伸展双手各手指，左掌覆、右掌仰，两手背向相附着，十指相交勾如斧状，为鉞斧也。</p>	<p>◎隨求八印之三——索印</p>  <p>双手内缚，两中指竖起相合成圆状，表索也。</p>

圖三、隨求八臂手印 (依照左右手次序，左邊表格是右手，右邊表格是左手)¹⁵

¹⁴ 《秘藏記》，祖風宣揚會編，《弘法大師全集》(吉川弘文館，明治四十三年，1910年)卷五，頁59-60。

¹⁵ 全佛編輯部編，《佛教的手印》，北京：宗教文化出版社，2003，頁106-109。

八臂手印各有咒語、也有八臂手印配一個咒語。配上八個咒語的如寬濟法師或黃敬阿闍梨。¹⁶配上一個咒語的有真佛宗「喻麻哈波辣地梭哈」，他這個咒語比較特別，以大隨求菩薩的梵名 **Maha-pratisarah** 為主而成的咒語。

4.隨求懺悔八印、一個咒語：東密、法爾禪修中心、香港普隆佛閣黃敬(八個咒語有長短咒)

依據經典：

CBETA T20n1156A 《大隨求即得大陀羅尼明王懺悔法》

這部經裡面就已經把懺悔八印標出為：

第一懺悔印亦名菩提心印

第二菩提根本契 亦名授記頂契印

第三如來平等契 亦名施清涼契印

第四如來消一切毒惡契 亦名一切歡喜契 依平等印

第五名一切蟲得佛記契

第六祕密契 亦名心中印

第七解脫契 亦名護念十方契

第八如來心契

¹⁶ 八臂手印配八個咒語，如香港寬濟法師圓融佛學院 <https://buddhatuhk.org/index.php/yymain/yymain-pratisara>

講義：<https://drive.google.com/file/d/1Fczb5L275lgvUT8O5GfaRqISar1NRcRW/view> 2024.10.31 查詢。

香港普隆佛閣黃敬(八個咒語有長短咒) https://www.pulung.com/expiation_02.php 2024.10.31 查詢。全佛編輯部編《佛教的手印》的大隨求菩薩手印咒語也是長短咒。

<p>第一懺悔印 亦名菩提心印</p>		<p>第五名一切 蟲得佛記契</p>	 <p>一切蟲得佛記契</p>
<p>第二菩提根本契 亦名授記頂契印</p>	 <p>菩提根本契</p>	<p>第六祕密契 亦名心中印</p>	 <p>祕密契、心中印</p>
<p>第三如來平等契 亦名施清涼契印</p>	 <p>如來平等契</p>	<p>第七解脫契 亦名護念十方契</p>	 <p>一 合掌 二 正 解脫契、護念十方契 三 側</p>
<p>第四如來消一切毒惡契 亦名一切歡喜契 依平等印</p>	 <p>一切歡喜契 依平等印 如來消一切毒惡契</p>	<p>第八如來心契</p>	 <p>一 右掌淨心觀 二 如來心契 三 金剛拳</p>

圖四、隨求懺悔八印¹⁷

這些手印基本上配哪些咒語呢？《大隨求即得大陀羅尼明王懺悔法》曰：

結我此契。誦我隨求即得陀羅尼三遍等一遍一句。一稱名字。¹⁸

這個懺悔八印，配合咒語為隨求即得陀羅尼或說稱名，隨求即得陀羅尼出自 T20n 1154 《佛說隨求即得大自在陀羅尼神咒經》，咒語有根本呪、一切佛心呪、一切佛心印呪、灌頂呪、灌頂印呪、結界呪、佛心呪、心中心呪。東密真言宗是採用心中心呪。¹⁹

¹⁷ 參 https://www.pulung.com/soft_lin_12_04.php

¹⁸ CBETA T20n1156A 《大隨求即得大陀羅尼明王懺悔法》，P1。

¹⁹ 吳紹覺說：「依古例，修持心中心法，須先入灌頂輪壇，受大隨求灌頂後，即閉關專修，每印（懺悔八印）修持七日，合共五十六日；而後繼續閉關修持心中心六印，每印各七日。每日正式上座，均先加修法身定契一座，時間限定為一個時辰以上。六印修畢，合共四十二日。則隨求八印與心中心修持合共九十八日。加入關前一日開白，與出關後一日結願，合共百日。閉關修持期間，

善祥比丘則別出採用隨求即得陀羅尼 250 句中的 31 句「一切如來心真言」來作為善巧方便的取代。²⁰

以上四類大致上為大隨求菩薩法門在華人地區的發展狀況。其中發展的比較完整的是第一類，也比較普遍。其他類通常沒有專修，屬於隨緣修，沒法像立基於《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》，一咒六印為核心的心中心法門修法，既能悟入本來，又能有息、增、懷、誅等事業法上的作用，又因為《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》裡面的心中心咒語可以和第二類、第三類、第四類相通，且如東密真言宗或法爾禪修中心善祥比丘把第四類當作《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》修持的前行，於是《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》可以成為貫串統攝大隨求菩薩法門的主軸，很值得專門措意於此來觀看大隨求菩薩法門在華人地區的發展，底下，將以《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》為主，討論以此經典為核心的修學次第，因為篇幅所限，所以以前行為主。

二、前行

所謂前行，就是在以《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》為主的修學體系中，需要有哪些準備的工夫作為《佛心經》修持的起步基礎？這個意思是說，以《佛心經》為主而展開的修法為對象，如果不是以《佛心經》為直接修法的經典依據，而是把《佛心經》置於一個修行體系中，則不是我們討論的對象，如元音老人說：

上座與否，心中心真言均不斷，不得作異語，唯一心念誦。」參吳紹覺，〈大隨求法之系統並重要性〉，

https://armitava.pixnet.net/blog/post/36646193?utm_source=PIXNET&utm_medium=Blog_navbar_login

2024.10.20 查詢。吳紹覺，法號覺龍阿闍梨，大陸人，其東密傳承為「安祥寺流」(安祥流)。

²⁰ 參法爾禪修中心網頁 <https://www.dharmazen.org/X1Chinese/D22Method/M343.htm>

2024.11.1 查詢。在此網頁中，善祥比丘說：「大隨求即得陀羅尼」，其中的「一切如來心真言」只是裏面的一段，心中心法的大隨求陀羅尼咒，也是裏面的一段，還有好幾段是依各人根基而獲得，其它的咒語就更多了，總共加起來大概有二百五十句，讀誦了三遍，所造的那麼重的業，都可以消掉了。」這段話中，不免讓人思考為何善祥比丘不類似東密真言宗，直接用心中心咒來搭配懺悔八印，如此豈不更簡易直截。

心中心法係藏密紅教之法，東密也有傳承。昔諾那上師曾在上海授與袁希廉。惜以該法係密部中上乘無相密法，在西藏須修二三十年有相密後，方可傳習，故未廣傳。²¹

藏密紅教諾那上師所傳心中心法並非獨立以為主要修法，而是在二三十年的有相密後，方得修習，諾那上師也曾在上海傳給袁希廉先生。而東密中，要修《佛心經》心中心法，也要阿闍梨位階才能修，²²並不是每個人就能修，這樣就不是我們討論的對象範圍了。

就《佛心經》的修持上，他的前行有幾種看法：王驥陸認為只有能做兩個小時即可，也不用雙盤，這是一般心中心法修持的前提要求；²³善祥比丘、東密真言宗吳紹覺認為隨求懺悔八印可以作為前行；蔡弈忠先生則認為可以先修六字大明咒或其他咒；白眉、逸塵一脈則認為誦念《金剛般若波羅蜜經》半年至一年、持誦隨心陀羅尼十萬遍以上、心中心咒十萬遍；劉鐘穗則認為楞嚴咒心十萬遍是心中心的基礎。

1.能打坐兩小時即可：王驥陸

王驥陸說：

心中心法，以法而論，屬於密部，惟可使行者直證心田，是又通乎禪淨，蓋融禪淨密於一爐也，破一切法見，至極究竟地，一切儀軌，又極簡單，不必設備種種供養，無分男女老幼貴賤，只要能坐兩小時者，即可修持。

24

王驥陸上師認為以心中心法門來說，他屬於密宗，可以使人直證心田，又可以通禪通淨土，破一切法執。雖屬於密宗，又不像一般密宗，壇城設備華麗，就修法的年齡來說，也沒有限制。頗為方便。只有一個前提，就是要能坐兩個小時。他這個打坐兩小時的前提，不知如何訂下來的？為什麼不一小時或半小時呢？這個規定是大愚法師在閉關心中心法門時的經驗而訂下的。理由一般說來有兩個：首先是一般人心要連續二小時，才可止息超越頭腦思維的活躍(識)，更可以覺察內

²¹ 參元音老人，《佛法修證心要》，台北：佛陀教育基金會，1999，頁 73。台灣傳承諾那上師、華藏上師的諾那華藏精舍也有傳《佛心經》心中心法，所以他們也印大量的《乙亥講演錄》善書，四處分送。筆者知道此法也是經由此媒介因緣。參王驥陸，《乙亥講演錄》，台北：諾那華藏精舍金剛贈經會，2001，四版 5000 冊。

²² 參善祥，〈漫談「心中心法」的緣起與現狀〉，<https://www.dharmazen.org/X1Chinese/D22Method/M401CurrentMWM.htm> 2024.11.2 查詢。黃敬則說要傳道阿闍梨位階才能修，參黃敬，〈《佛心經》與大隨求法門畧述·《佛心經》法的傳譯〉，https://www.pulung.com/buddha_heart.php#top 2024.11.2 查詢。

²³ 參王驥陸，《王驥陸居士全集》上冊，北京：宗教文化出版社，2009，頁 489。

²⁴ 參王驥陸，《王驥陸居士全集》上冊，北京：宗教文化出版社，2009，頁 489。

在的顯現，創造靈性覺醒空性的智慧(智)。²⁵第二個理由是由《佛心經》經典來說的，經典裡面有提到「此心中心咒，但以慈悲心，日持千遍，持滿千日，佛心自成。」²⁶要日持千遍心中心咒「唵跋囉跋囉糝跋囉糝跋囉印地耶微輸達禰哈哈(二上六合同)嚕嚕遮迦嚕遮隸莎嚕訶」，以一般流利口誦心中心咒念一千遍的時間不滿兩小時，快到兩小時，因此心中心法門的傳法要求便是能打坐兩個小時。²⁷

2. 隨求懺悔八印作為前行：善祥比丘、東密真言宗

善祥比丘在教授心中心法門後，發現弟子很容易每天做不到一座兩個小時，阻礙甚大。他慈悲心切，要幫弟子解決這些障礙，於是他想到用隨求懺悔八印來當作前行。他說：

2005年1月9日初級打坐班學員已結業了，經本人方便灌頂後，今天要授您們心中心法「懺悔印」與「一切如來心真言」，您們打坐上不能達到2小時，讓您們修持心中心法前加行(prayoga)，因懺悔印不受修持時間限制。現在來講修持前行懺悔印的由來，此法也是修心中心法的前加行法，因為要修心中心法，要先行懺悔也是必然的。為什麼我們每一個人都要懺悔？每一個道場對於初學者也都是要修懺悔。²⁸

在此段引文中，可以得知，在教授心中心法門時，不管是腿痛、手痠、心意煩亂、還是時間抽不出等其他理由，他的學員很難持續地打坐兩個小時來修持心中心法門，而能一次打坐兩小時，是心中心法門的修持前提原則，因此不少弟子就中斷了。於是他設想一個前行法來減除心中心法門不能持續的障礙，這個前行法沒有先要坐兩個小時為前題，時間不限，所以他找到了同是大隨求法門中的 CBETA

²⁵ 關於要打坐多久可以灌頂《佛心經》心中心法門？王驥陸主張兩個小時，但悟本法師曾經主張六個小時，後來還是有開放標準。善祥比丘說：

前日(春節初四)往六龜拜謁上悟下本師，他說要他傳心中心法要能雙盤六小時才行，這才是真要成就的人)就可來請受灌頂，灌頂後就可以開始正式修心中心法了，若是沒有基礎就受灌頂，最後都會不了了之的，這種人看得太多了。(參 <https://www.dharmazen.org/X1Chinese/D33SProb/P563.htm> 2024.11.4 查詢)

這邊說道，沒有基礎就受灌頂，最後都會不了了之，這種人很多。悟本法師為了找到真正想成就的人，剛開始設定的條件是雙盤六小時，而且灌頂後馬上就可以修心中心法門了。

²⁶ 《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》，CBETA T19n920，頁13。

²⁷ 這個日持千遍，是要一次就千遍，還是可以分開累計千遍也可，其實也是可以討論的問題，《佛心經》上沒有特別說明，一定要連續兩個小時，是大愚法師剛開始的規定。

²⁸ 法爾禪修中心網頁，<https://www.dharmazen.org/X1Chinese/D22Method/M339.htm> 2024.11.1 查詢。

T20n1156A《大隨求即得大陀羅尼明王懺悔法》，就是本文稱為隨求懺悔八印，同時他也順帶地解決他思考的一個問題：心中心法成就者為什麼少？善祥比丘說：

「大隨求即得陀羅尼」，其中的「一切如來心真言」只是裏面的一段，心中心法的大隨求陀羅尼咒，也是裏面的一段，還有好幾段是依各人根基而獲得，其它的咒語就更多了，總共加起來大概有二百五十句，讀誦了三遍，所造的那麼重的業，都可以消掉了。---為什麼最近我一直再從頭回來在做這個工作，**老上師傳心中心法都沒機會去講這些，所以幾十萬人灌頂，只有七、八位是有開悟，有開悟的又沒有真正走到解脫路上。為什麼這樣？**回歸到本經文原點，就是懺悔不得力、沒有做好工夫，沒有把基本的懺悔做好。我現在就改變過來，幫大家能夠從頭來做一些基本的功課，以後能夠真正修心中心法時，今生可能就會有一點成就了。²⁹

善祥比丘弘揚《佛心經》心中心法門，他觀察到之前上師已經幫幾十萬人灌頂了，開悟的只有七、八個，有開悟的，後面也沒有真正走到解脫路上，³⁰原因就是前面的基本功沒做好。這個基本功做好了，後面的心中心法修持，就會有成就。這個基本功他認為就是「懺悔不得力」，所以要先做好懺悔。懺悔法也有很多種，如大悲懺、地藏懺、藥師懺等，因為《佛心經》屬於大隨求菩薩法門，所以就屬性來說，大隨求菩薩的懺悔法有法源上的相連性，於是《大隨求即得大陀羅尼明王懺悔法》就順理成章的作為前行了。這在東密真言宗的修行上也是這樣。真言宗覺龍阿闍梨(吳紹覺)說：

一般提及的“隨求八印”，出自《大隨求即得大陀羅尼明王懺悔法》。即《八家秘錄》中所載“《大隨求八印法》一卷”（案：本文稱為隨求懺悔八印）。現今藏中流通本，**乃依豐山長谷寺並高山寺藏本校合**。新安流開祖淨嚴阿闍梨於三十七歲時亦曾重新批閱校對此法，今在《新安流聖教》外別行。**此隨求八印（案：隨求懺悔八印）法在修持路線上，是作為心中心法以及大隨求法的前行**。依古例，修持心中心法，須先入灌頂輪壇，受大隨求灌頂後，即閉關專修，每印修持七日，合共五十六日；而後繼續閉關修持心中心六印，每印各七日。每日正式上座，均先加修法身定契一座，時間限定為一個時辰以上。六印修畢，合共四十二日。則隨求八印與心中心修持合共九十八日。加入關前一日開白，與出關後一日結願，合共百日。閉關修持期間，上座與否，**心中心真言均不斷**，不得作異語，唯一心念誦。

²⁹ 法爾禪修中心網頁，<https://www.dharmazen.org/X1Chinese/D22Method/M340.htm> 2024.11.1 查詢。

³⁰ 「開悟而又沒走在解脫路上」，這句話有點費解，可能意思是開悟後的保任沒做好，又淪為世間法的努力去了。

但凡在座，則印不開散，即水腫脹痛，亦勿憂懼。蓋用功處即在此，苟能依法行持，百日出關後，身心當俱起變化。斯時下卷之法方能自在運用。

31

真言宗的修行，隨求懺悔八印配上心中心咒語，是做為心中心法的前行的。這個安排跟善祥比丘的做法一樣，只是真言宗隨求懺悔八印是配上心中心咒語，善祥比丘則是用「一切如來心真言」做為咒語。在前面引文，善祥比丘已經說明「一切如來心真言」是大隨求陀羅尼咒 250 句中的 31 句，是大隨求陀羅尼裏面的一段，心中心咒也是其中的一段。如果是這樣，東密真言宗用隨求懺悔八印配上心中心咒，更有其簡易直截功效。

3. 六字大明咒修法做為前行：蔡弈忠(和已往生的陳寧先生)

同樣地，蔡弈忠先生在修心中心法門時遇到困難，而後先修六字大明咒為前行，依據他自己的修持經驗，他說：

後來去求了心中心法，連續修了四輪，修了四次兩個六印，都沒有辦法修完，因為這個手印太痛了，種子翻得太厲害了。所以呢，我給元音老人寫了一封信，請教元音老人，有沒有比心中法更殊勝的，不用打坐也能見性成佛的法？……那我就先把這心中心法放下了，重修六字大明咒，總結了一下自己前面的修行。然後，重修六字大明咒。給自己下了一個強度～座上一動都不動。座上一動都不動，不睜開眼睛，手印不散，咒不斷，不到四個小時一座，絕不下座。就讓自己的心在座死掉，就是死了我也不下座。……修了半年多，每座都是四個小時以上。修了半年多，有一次定了鬧鐘，定四個小時，結果鬧鐘，不知道鬧鐘沒響，還是響了我沒聽到，總之，那一座是坐了六個半小時。一下座看時間，哇！六個半小時，感覺到這六個半小時的打坐，比四個小時還快。從那個時候開始，就是坐長座六個小時一座。這樣子，修了差不多有半年的時間，才重新修心中心法。³²

蔡弈忠先生修持心中心法門的經驗就是前面「手印太痛了，種子翻得太厲害」，因此都中斷了，後來他想了想，重修六字大明咒，六字大明咒的大蓮花手印沒有

³¹ 參 吳紹覺，〈大隨求法之系統並重要性〉，https://armitava.pixnet.net/blog/post/36646193?utm_source=PIXNET&utm_medium=Blog_navbar_login 2024.10.20 查詢。

³² 參「印心宗淨明上師專欄」網頁，<http://www.buddha.tw/%E8%87%AA%E8%BF%B0%E4%BF%AE%E8%A1%8C%E9%81%8E%E7%A8%8B.html> 2024.11.1 查詢。

像心中心法門手印，手指折來扭去的那麼痛，比較好入手，蔡先生給自己的六字大明咒修法，原則其實也是蠻嚴厲的：一座四小時，不能動，不張眼，手印不散，咒不斷。單單四個小時不動，其實也蠻不容易的。總共約修了一年，才開始重新修心中心法。後來經過元音老人的阿闍梨灌頂，他成為心中心法的傳法上師，法號淨明上師，就把這個經歷放進他的教導中。

修習心中心法要求具備一定的基礎，我們用甚麼來打基礎呢？用六字大明咒來打基礎。六字大明咒同樣是印心宗傳承的主要法門之一，跟心中心法很相應，所以能夠做為心中心法的基礎來培養定力。³³

在心中心法門中，初祖大愚法師留下的資料很少。二祖王驥陸上師就傳有六字大明咒法，³⁴這也是上面引文說六字大明咒同樣是印心宗的主要法門之一的緣故。所以蔡弈忠淨明上師用六字大明咒來做為基礎功夫。蔡弈忠這個做法，源自元音老人，元音老人說：

修這個法(案：六字大明咒修法)，打坐從半小時開始，以後慢慢地增加到一小時，一小時半，二小時。修心中心法至少要坐兩小時，有許多人剛開始吃不消，所以可先修這『六字大明咒法』。³⁵

心中心法雖好，然並非人人適合。因「是法平等，無有高下」。學人求法務以當機為上。為使修法者能一次坐滿兩小時，也可受持六字大明咒法作為過渡。³⁶

這兩段引文，第一段說修心中心法，至少要做兩小時，「有許多人剛開始吃不消」，這時表示如同第二段引文所說的「不當機」，就是不契這個人的機，這時就用六字大明咒法當作過渡。

以上的說明，會認為用六字大明咒作為基礎或是過渡是「契機」的問題。但蔡弈忠不認為這樣，他認為還有「契理」的問題。他說：

心中心法是啟用法

我們這個心密，六印一咒的心密，主要體現在培養後得智上，見性之後培養後得智，所以說它是屬於啟用法門。這個法門的特點是度眾生用的，他

³³ 蔡弈忠，《佛法修持長座指導》，高雄：宏福資能有限公司，2019，頁79。

³⁴ 參王驥陸，《王驥陸居士全集》下冊，北京：宗教文化出版社，2009，頁647-651。

³⁵ 元音老人一九九七年在美國灌頂傳法時開示，參 <https://xzxdc.nuk.edu.tw/sixming-5.php> 2024.11.1 查詢。

³⁶ 陳寧主編，《元音老人》，北京：宗教文化出版社，2007，頁27。

不適合用來打基礎，我們很多師兄硬撐著用中心法來打基礎，打得很累很辛苦。因為這個法門的特點是持咒的時候種子翻得特別快，這個翻種子速度一快，沒有基礎他就受不了，硬撐下去也沒有用，所以好多師兄修了十多年中心，感覺到一點用處都沒有，為什麼呢？**因為他不是用來打基礎的法，用這個法來打基礎很吃力，他是屬於啟用法**，你的基礎不好又啟用不了，相對來講我們跟這個法不相應，就修得很吃力，修得愁眉苦臉。所以，我們說這個法不急著修，先把基礎打好，先修六字明把基礎打好，把家庭的狀況改善了，把我們的事業改善了，把我們的修行環境也改善了，再來修中心法。所以用個兩三年時間來修六字明之後，接著修中心法，相對來講修得就比較快了，進度比較快，三五年就解決問題了。³⁷

按照此處引文的說法，這就是法門屬性的問題了，而不是方便的契機問題了。所謂方便的契機問題，就是把六字大明咒修法當作某些人適用、某些人不需要的中心法前行的基礎準備。要不要就看這個人的狀態，狀態可以，就不需要了。例如王驥陸遇到李鐘鼎元音老人，看到根基緣分成熟，就建議他修中心法，元音老人當天就做中心法第一座，而有獨特感受，王驥陸沒有建議元音老人先修六字大明咒，這就是契機問題。³⁸那如果有人修中心法，手指痛得受不了兩個小時，那可以建議先修六字大明咒。

這段引文說中心法是「見性之後培養後得智，所以說它是屬於啟用法門。這個法門的特點是度眾生用的，他不適合用來打基礎。」尤其是蔡弈忠先生說中心主要體現在培養後得智，事實上，中心法也適合見性的根本智。這是王驥陸上師常常強調中心法可以「打開本來」、「證入本來」。如王驥陸說：

蓋心密多仗佛力，得三寶之加持，**證入本來**，較他宗為易。惟悟後用功，有不如宗下督責之嚴。一因居士地位環境不同，二因心密雖已證見實相，苦不識般若之妙用，必再引入禪機以啟之，使知悟後練心一法，禪密非有二也。……茲將此法先後過程，為同仁分別說之。此中過程，計有兩步：一上座時**證得**，二下座時勤練。**所謂證者，證見其本來相貌也**；練者，練習心用，啟發般若，掃蕩習氣，歸於本來也。³⁹

³⁷ 蔡弈忠，《佛法修持長座指導》，高雄：宏福資能有限公司，2019，頁 80-81。

³⁸ 元音老人說：「余以師(案：王驥陸上師)言詞懇切而有理，乃受法歸依。經灌頂後回家修習，坐第一印第一座，即全身飛起，如直升飛機直沖霄漢，因驚怖而出定。方知此法果與他法不同，乃潛心循序修習，不再見異思遷，改修他法。」參元音老人，《佛法修證心要》，台北：佛陀教育基金會，1999，頁 15。

³⁹ 〈修心中心密證體啟用之過程〉，參王驥陸，《王驥陸居士全集》下冊，北京：宗教文化出版社，2009，頁 847。

所謂上座修者，修體而已，入三摩他，名之曰止，由止得定，無明頓滅，但得本，莫愁末，此擒賊先擒王之妙訣也。所謂下座修者，隨地起用而已，禪那靜慮，名之曰觀，觀照起慧，慧觀證空，用除習氣，功有深淺，法無定法，時無定時，多練則純熟也。⁴⁰

第二則引文說明上座只是修體證體，要啟用(起用)是在下座之時。這個說法就和蔡弈忠先生說法不同。根本智又名根本無分別智、理智、實智，是諸智的根本。後得智又名無分別後智，是在得到無分別智之後，所起的慧用。⁴¹一個屬於證體，一個啟用。上面王驤陸上師的引文都說明了，心中心法門也是可以證得根本智，而非只是後得智。

綜合起來，蔡弈忠先生的主張應該是六字大明咒修法不妨可當心中心法的打基礎的前行法，但有些人也未必要這樣。既然如此，也不一定非要六字大明咒法，其他如準提法、藥師法等也都可以。不過蔡弈忠先生都以六字大明咒為主。⁴²

但是這個前行念六字大明咒要念多久呢？蔡弈忠先生沒有特別規定，上面引文他有說「用個兩三年時間來修六字明之後，接著修心中心法，相對來講修得就比較快了」，換句話說，兩三年的時間，但具體時間可能還要勘驗才決定後面的心中心修法。

同樣以六字大明咒為前行的還有已經往生的陳寧先生，他傳法灌頂就清楚說明前行要求六字大明咒兩小時一座，要坐百座才可以灌心中心法。

學習心中心之前，可不經灌頂直接修習六字大明咒法，修法請參考「六字大明咒修法儀軌」內容，發音請參考老人親傳的咒語念誦。若求心中心法，需六字明每座能滿二小時(散盤、單盤、雙盤均可)，修過百座以上，再尋師灌頂。求法者的身體特別是雙手須無殘疾。

⁴⁰ 王驤陸，《乙亥講演錄》，(台北，諾那華藏精舍，1990年1月)，頁76-77

⁴¹ 參聖嚴法師，《探索識界：八識規矩頌講記》，台北：法鼓文化出版社，2022，第四篇。

⁴² 蔡弈忠先生說：「修心中心法之前要選擇一個比較輕鬆的法門或者是咒語來打基礎，我們上師沒有教哪位師兄一開始就要修心中心法，都是要先從六字大明咒、準提法、藥師法、阿彌陀佛一字心咒，或者就只是念南無阿彌陀佛來開始下手。因為這些法門種子翻得比較緩和沒有那麼激烈基礎一定要打好，基礎沒打好，那麼這個打坐、往後的修行他就總是在磨合，總是在跟這個身體過不去，總是在這個痛啊、難受啊、煩惱啊，在這裡垂死掙扎。我們說這個打坐如法、如此的打坐三到五年，便可證入三昧，便可一心不亂；修的比較如法的，還可以打開本來，見性成佛，祖師大德都有過開示。就是必須要如法，基礎要打得好。」參蔡弈忠，《佛法修持長座指導》，高雄：宏福資能有限公司，2019，頁262頁。這段引文說「我們上師沒有教哪位師兄一開始就要修心中心法，都是要先從六字大明咒、準提法、藥師法、阿彌陀佛一字心咒，或者就只是念南無阿彌陀佛來開始下手。」其實是比較不圓融的話，因為顯然王驤陸上師就有教人直接修心中心法的。

如到元音古寺求法，寺院要求求法者生活中應做到不殺生，不偷盜、不邪淫、不妄語，不飲酒(居士五戒)。要求六字明每座能坐二小時，修過百座以上、不斷坐。知見正、有願力。因緣不成熟者者不授與心中心法。當知法無高下，當機為上。寺院將根據學人情況，另授與六字明、阿彌陀佛心咒、持名念佛等殊勝法門。

求法灌頂無任何收費專案，路費自理。到寺院掛單、暫住或求法，都須服從寺院執事安排，遵守《入住須知》。對違者根據戒律及管理規約進行警策乃至遷單處理。

灌頂後，即能修習心中心六印一咒。受過灌頂後就可以修心中心所傳的其他起用法，無須一法一灌頂。⁴³

陳寧先生的要求條件很清楚：守五戒、雙手無殘疾、六字大明咒兩小時一座要修完百座且不間斷。這和蔡弈忠先生相較起來，兩者都是主張以六字大明咒為前行條件，蔡弈忠先生以時間來說，兩三年的修持六字大明咒。陳寧先生就以六字大明咒兩小時一座百座為原則。就時間上來說，陳寧先生的要求經濟不少。

4.大輪金剛陀羅尼一萬八千遍、楞嚴咒心十萬八千遍作為前行：劉鐘穗

《佛心經》心中心法三祖元音老人生前沒立傳人，強調「有道自能弘開」，但有交代幾位代師傳法之人，但也沒公布哪些人可代師傳法，造成後面心中心法有些混亂的狀況。⁴⁴

劉鐘穗女士也有灌頂傳法《佛心經》心中心法的修行，他則認為楞嚴咒心十萬八千遍是心中心的基礎。不過他也把六字大明咒放進來作為前行作為輔助，只是沒有像強調楞嚴咒心那麼為積極必要條件。為什麼這樣呢？因為他本來是宣化上人的弟子，宣化上人很強調《楞嚴經》、楞嚴咒，認為《楞嚴經》、楞嚴咒消失就真正是末法時代，劉女士接受了宣化上人的教導，因此也把它引進了心中心法的教授。他說：

我們這對於「心中心灌頂」要求較為嚴謹，除了基本的禪座(兩小時座上功夫能做得好，還要求能夠唸『楞嚴咒心』十萬八千遍。此『楞嚴咒心』可助禪定功力，著重實際作到累積的功夫，如此一來才能夠達成目標修『心中心法』而不致於中途出現被境界考倒，或出障礙阻斷修法。現今普遍情況是雖積極尋求灌頂的機會，但是卻並未能如實而修持下去，實為可惜。……若有心想朝修『心中心法』目標的學人請先報名。……並請依

⁴³ 參陳寧先生生前主持的網站「心中心道場」在線求法說明，<http://www.xzxdc.com/category.aspx?NodeID=56> 2024.12.8 查詢。

⁴⁴ 如齊志軍先生可以灌頂傳法的資格就成為討論的議題。參〈“上師居事件”的一些說明兼回應上常下空法師〉，見 <https://shxinmi.com/single.php?cat=72> 2024.11.1 查詢。

照起始要求先唸誦『大輪金剛陀羅尼』一萬八千遍。進而修持『悉曇古音楞嚴咒心』……十萬八千遍圓滿後再穩步進修『心中心法』。……至於若未能於座上達兩小時者，也請多持咒、拜懺，尤其是加修「地藏菩薩」法門，鄭重加拜地藏懺，如是較能速增善根、福德、因緣。故若有大德能基本禪座已具兩小時者，進而再修『心中心法』。於此前請先加修前行如：持六字大明咒、結大蓮華奉請印於座上(調合身心，漸漸增進)。請詳閱六字大明咒修持法。下座時以真言密咒，持續虔誠持咒、禮佛、拜懺。皆是方法。⁴⁵

從此處引文也可以得知劉女士教心中心法的前行目的，也是跟蔡弈忠先生一樣，是為了後面正式修心中心法的障礙產生的防止，例如被境界考倒，或是違緣產生阻斷修法。她也觀察到一個現象就是灌頂的多，但沒有如實修行的人也多，很可惜，因此她為了防止這些現象發生，所以規定了不少前行功課。

首先她依照心中心原本就有的規定，打坐兩小時，如果不能兩個小時，要多持咒、拜懺，加修「地藏菩薩」法門，更重要的是拜地藏懺，來快速增加善根、福德因緣。然後能夠兩個小時後，大輪金剛陀羅尼一萬八千遍、楞嚴咒心十萬八千遍作為前行，才能開始修心中心法門。

5. 誦《金剛經》半年至一年、隨心咒十萬遍以上、心中心咒十萬遍：白眉逸塵派關於《佛心經》的修行，目前以大愚法師、王驥陸上師、李鐘鼎元音老人所傳心中心法門較為普遍，但也不是沒有其他派別修法。白眉法師、逸塵師徒一脈跟心中心法門一樣，要求對《佛心經》中的佛地十持以及十二種心熟悉。但不用可以打坐兩小時為前提，他們的要求比較是外加的

5.1 須持受誦念《金剛般若波羅蜜經》半年至一年：

《金剛經》念至少半年到一年，訂這個前行規定，目的在「修養身心，破除執著，集聚功德，借助經文之不可思議的加持力及不可思議之功德力，以保證和保護正修之進行」。⁴⁶可以知道，它的作用是保證和保護後面正行之順利進行。但為什麼要《金剛經》？這個半年到一年？到底多久？誰來決定？答案是很明顯的，上師來決定的。但至少是半年。

5.2 須持誦隨心陀羅尼十萬遍以上，作為前行資糧。隨心陀羅尼：唵、摩尼托哩吽吽，配上大定印手印，大定印手印是「右手拇指扣中指，左手掌向上，五指自然伸開，右手置於左手掌上，手印結於臍前」。

白眉逸塵派的《佛心經》修行，跟大愚法師心中心法門很大的不同就是不像大愚法師去修改鉛槧《佛心經》，大愚法師做這個動作時，把《佛心經》中兩個

⁴⁵ 參悉曇資訊網 https://www.siddham.org/yuan4/about_sjs_1/about_sjs_02.html 2024.11.1 查詢。

⁴⁶ 參逸塵編著，《禪定指要》，成都：巴蜀書社，2000年，第十二章。

咒語中的隨心陀羅尼拿掉了。最主要的原因是隨心咒比較屬於事業法。白眉逸塵派把她找回來，用作前行，要唸十萬遍，然後才可以念心中心咒。這個也是比較特別的，因為在《佛心經》中，這個隨心咒是在下卷，心中心咒是在上卷。就順序來說，隨心咒後起，是在心中心咒之後，理論上來說也屬於事業法，而非成就法

5.3 心中心咒十萬遍：在正式搭配手印前，還有一關，就是念心中心咒語十萬遍，然後才可以結手印。白眉逸塵把手印和咒語分開，而大愚法師心中心法門則是一開始就手印和咒語相配合、沒有分開。

5.4 心中心六手印：至此才正式修心中心六個手印(配上咒語)，剛開始可半小時、1 至 2 小時，正式修持兩小時。

三、結語

本文討論大隨求菩薩《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》(《佛心經》)修行的前行問題，王驥陸上師以可以打坐兩小時為前提基礎，這個兩個小時的打坐也幾乎是《佛心經》修行的普遍基礎；⁴⁷善祥比丘、東密真言宗吳紹覺認為隨求懺悔八印可以作為前行；蔡弈忠、陳寧先生則認為可以先修六字大明咒或其他咒；劉鐘穗則認為楞嚴咒心十萬遍是心中心的基礎，有需要時還要拜懺；白眉、逸塵一脈則認為誦念《金剛般若波羅蜜經》半年至一年、持誦隨心陀羅尼十萬遍以上，加上心中心咒十萬遍。

從這些不同的主張來看，都是隨著傳法的人的不同個人修行經驗，為了防護後面正式起修後的障礙而方便施設的，因此最簡易直捷的就是王驥陸主張的能打坐兩小時，沒有其他要求。而在這個要求下，有劉鐘穗主張先持楞嚴咒心，或者拜懺等，有白眉和尚主張先念《金剛經》的，有蔡弈忠主張先修六字大明咒的。或者如善祥比丘主張的先修大隨求懺悔法的，不一而足。

綜合來說，如果以心中心法門和白眉逸塵派來看《佛心經》前行，因為元音老人圓寂前，未立傳人，採取「有道自能弘開」的策略，造成後續多元發展，前行的準備也百花齊放，各個都和代師傳法者的個別經驗有關。《佛心經》的修行如果採慧律、海濤法師傳密宗真言手印方法，先以大輪金剛陀羅尼自授灌頂，然後以打坐兩個小時為基礎，從六印一咒開始修行，如果如蔡弈忠先生所說「**因為這個手印太痛了，種子翻得太厲害了**」⁴⁸而無法為繼中斷的話，可採蔡弈忠、陳寧、善祥比丘、劉鐘穗等人的補充方式做「滾動式修正前行」，「滾動式修正」的

⁴⁷ 但也不一定，如白眉逸塵派就沒有這個前提基礎。

⁴⁸ 參「印心宗淨明上師專欄」網頁，

<http://www.buddha.tw/>

[ddha.tw/%E8%87%AA%E8%BF%B0%E4%BF%AE%E8%A1%8C%E9%81%8E%E7%A8%8B.html](http://www.buddha.tw/%E8%87%AA%E8%BF%B0%E4%BF%AE%E8%A1%8C%E9%81%8E%E7%A8%8B.html)

2024.11.1 查詢。

方法可以拜懺(如善祥比丘、劉鐘穗主張)、可以持其他咒語(陳寧、蔡弈忠主六字大明咒、劉鐘穗主楞嚴咒心、白眉和尚主隨心陀羅尼)、可以念經(如白眉和尚主張先念《金剛經》)等，然後再回到主軸心中心咒語配上六印之正行，這個正行就是六印一咒每座兩小時，三年千座。另外一個方法，就是全部以《佛心經》為依歸，白眉和尚主張的前行中有隨心陀羅尼十萬遍以上(隨心陀羅尼：嗡、摩尼托哩吽吽，配上大定印手印，大定印手印是「右手拇指扣中指，左手掌向上，五指自然伸開，右手置於左手掌上，手印結於臍前」)、心中心咒語十萬遍。這兩個咒語都在《佛心經》中，因此也可以不用外求去創造其他的前行了，就直接以隨心陀羅尼配上心中心咒語，便不用治絲益棼，還從《佛心經》外找不少前行方法進來修行次第中，更具有完整性。

**A Study on the Preliminary Practices in the Learning Sequence of Bodhisattva
Mahāpratisarā's *Buddha Heart Sutra***

Liao, Chun-Yu

**Associate Professor, Department of Life-and-Death Studies and General Education Centre
Nanhua University**

Abstract

The practice of Mahāpratisarā Bodhisattva has gained popularity in Chinese-speaking regions, with one significant lineage rooted in the *Buddha Heart Sutra and Mahāpratisarā Dhāraṇī* (T19n920, hereafter referred to as the *Buddha Heart Sutra*). This paper aims to investigate the structured learning sequence within the *Buddha Heart Sutra* practice, focusing specifically on the preliminary practices. The study seeks to clarify questions regarding the stages of practice: How should preliminary practices be approached? What are the specific processes involved? And what results can be anticipated? This paper is primarily concerned with analyzing the preliminary practices.

The scope of discussion primarily focuses on the current lineages centered around the *Buddha Heart Sutra*, specifically the Xinzhongxin method established by Master Da-Yu, while also considering related lineages and practices. The discussion on preliminary practices within the *Buddha Heart Sutra* is largely based on the suggestions of Wang, Xiang-Lu, who advocated for two hours of seated meditation as a preparation. Building upon this foundation, numerous practitioners have added additional requirements, such as reciting the *Six-Syllable Mantra* or the *Heart of the Śūraṅgama Mantra*, while some suggest chanting the *Diamond Sutra* or performing preliminary repentance practices. These diverse approaches highlight the multi-faceted development of preliminary practices in this lineage.

Keywords: Mahāpratisarā, *Buddha Heart Sutra*, Xinzhongxin Method, Preliminary Practices