

3F (阿) 字觀 · 禪法入門

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階延續」

2025/9/3 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20250613 版)

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; par'ikṣā* (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*)。¹

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。²

1.3. **種子字咒**或**種子音節咒**(*bījākṣara-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。³

¹ 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>)。

² 參閱：伊原照蓮，〈Aksara 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)。

³ Cf. “bījākṣara-mantra,” (<https://en.wikipedia.org/wiki/B%C4%ABjamantra>).

1.4. 𑖀 (阿)字觀：以 𑖀 (阿)字母為種子字或種子音節(*bījākṣara*)，禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成 𑖀 (阿)之意象(*nimitta*)，並且將心念上的 𑖀 (阿)之意象(*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的 𑖀 (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 𑖀 (阿)之影像(*prati-bimba*)。

二、經典依據

2.1. 《一切如來母·一字般若波羅蜜多經》(*Ekākṣari-prajñā-pāramitā-sarva-tathāgata-mātā*; *Ekākṣarī-mātā-nāma-sarva-tathāgata-prajñā-pāramitā*; དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡུམ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རྩ་བུ་ཕྱིན་མ་ཡི་གེ་གཅིག་མ་ཞེས་བྱ་བ་; *The Perfection of Wisdom, Mother of All Tathāgatas, 'In One Syllable'*): 「一字門」

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(𑖀)。」⁴

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(*ānimitta-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，

⁴ *One-Syllable Prajñāpāramitā*. See: <https://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/one-syllable-perfection-of-wisdom>.

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。⁵ 也就是音節之理趣為平等性，以音節為門口、進入音節。⁶ 何謂音節之理趣為平等性，以音節為門口、進入音節？⁷

2.3. 𑖀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》 ⁸	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𑖀字門，悟一切法本不生故。
般若經典梵文本 ⁹	(1) a-kāro mukhaḥ sarva-dharmāṇām ādy-an-ut-pannatvāt. <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》 ¹⁰	唱阿字時，入般若波羅蜜門，名·菩薩威德·各別境界。
《八十華嚴》 ¹¹	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》 ¹²	唱阿字時，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

⁵ punar aparam subhūte bodhisattvasya mahāsattvasya mahāyānaṃ, yad uta dhāraṇī-mukhāni. 復次，善現！菩薩摩訶薩大乘相者，謂·陀羅尼門。

⁶ yad utākṣara-naya-samatākṣara-mukham akṣara-praveśaḥ. 何等陀羅尼門？謂·字平等性、語平等性、入諸字門。

⁷ katamo 'kṣara-naya-samatā akṣara-mukham akṣara-praveśaḥ? 云何字平等性、語平等性、入諸字門？

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.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā*, Calcutta Oriental Series, no. 28, London: Luzac & Co., 1934, pp. 212-213 (https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1.htm). Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2009, pp. 85-87 (https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/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 Abhisamayālaṅkāra*, 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·佛跋跋陀羅(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(Sikṣānanda)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-

	義。
華嚴經典梵文本 ¹³	(1) a-kāram akṣaram pari-kīrtayato bodhisattvānu-bhāvena a-saṃ-bhinna-viṣayaṃ nāma prajñāpāramitā-mukham ava-krāntam. 當稱唵 <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> .” ¹⁴

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：¹⁵

復次，祕密主(Guhyakâdhipati)！於此三昧門(*samādhi-mukha*)，以空(*śūnya*)加持(*adhi-ṣṭhāna*)，於一切法(*sarva-dharma*)自在(*īśvara*)，成就(*sampanna*)最正覺(*an-ut-tarāṃ samyak-saṃ-bodhim abhi-saṃ-√budh*)。是故，此字(𑖀 *akṣara*)即為本尊(*iṣṭa-devatā; satya-devatā; sam-ādānin*; ཡིད་ཀྱི་དམ་ཚིག་)。而說偈(*gāthā*)言：

祕密主(Guhyakâdhipati)！當知，阿(𑖀)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。

709a.

¹³ P. L. Vaidya (ed.), “47: śilpābhijñāḥ,” *Gaṇḍavyūhasūtra*, Darbhanga: The Mithila Institute, 1960, pp. 353-354 (http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskrit/4_rellit/buddh/bsu016_u.htm).

¹⁴ “Chapter 47: śilpābhijñā,” *The Stem Array (Gaṇḍa-vyūha)*, 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 Vairocanābhisambodhi 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). Stephen Hodge (tr.), “The Accomplishment of the Arrangement of the Hundred Letters,” *The Mahā-vairocana-abhisambodhi tantra: with Buddhaguhya’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-4ad1imcqe9e0>).

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

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

依·法布·相應·以字(*akṣara*)為照明；故·阿(ॐ)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(*gaṇanā-prāṇa*)：¹⁶

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(*gaṇanā-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 ॐ (*a* 阿)。

3.2.3. 慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地唸著 ॐ (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 ॐ (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 ॐ (*a*) 的讀音，可在如下四者練習區分。其一，ॐ (*a*)，

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>)。

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，**ॐ** (*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，**ॐ** (*ah*)，發出 **ॐ** (*a*) 一拍短母音，其尾聲輕輕發出半拍的送氣音(*visarga*) **ः** (*h*)，而總的即成為 **ॐ** (*ah*)。其四，**ॐ** (*āh*)，發出 **ॐ** (*ā*) 二拍長母音，其尾聲輕輕發出半拍的送氣音(*visarga*) **ः** (*h*)，而總的成為 **ॐ** (*āh*)。

3.2.4. 初階練習，如上唸著 **ॐ** (阿)時，僅專注在 **ॐ** (阿)之默念，不必涉及 **ॐ** (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-sadṛśa*; *ākāśēva*)之空性(*śūnyatā*)。
- 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 अ (阿) 字：¹⁷

排序	羅馬拼音	悉曇字體	悉曇字體	天城字體	音譯
1	a.				阿

5.2. 認識與理解 अ (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。¹⁸

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*)。

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)。山崎泰廣，〈阿字觀における法界定印〉，《密教文化》第 140 号 (1982 年)，頁 30-36 (https://www.jstage.jst.go.jp/article/jeb1947/1982/140/1982_140_30/pdf-char/ja)。宮坂宥勝，〈本不生 (Ādyanutpāda) 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)。

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*-。

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(*dharmatā*)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。¹⁹

5.3.3. **अ** (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-saṃprasthita; prathama-cittôt-pāda*)。²⁰ 如此的連結，體現的是根基、清淨、與志向。

5.3.4. **अ** (阿) 字適合設置與打造為禪修的基石：**अ** (阿) 字，單純一個字母。

若持續念誦 **अ** (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 **अ** (阿)，以及持續清晰地觀想 **अ** (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。²¹

5.3.5. **अ** (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 **अ** (阿) 字所表徵的

¹⁹ 例如，「善現！若菩薩摩訶薩(*yad bodhisattvo mahāsattvaḥ*)，於佛在世(*saṃ-mukhī-bhūtasya tathāgatasya*)及涅槃後(*pari-nir-vṛtasya vā*)，為諸有情(*sattvānām*)開闡法教(*dharmam deśayati*)，初(*ādau kalyāṇam*)中(*madhye kalyāṇam*)後善(*pary-ava-sāne kalyāṇam*)，文、義巧妙(*sv-arthaṃ su-vyañjanam*)，純一(*kevalam*)圓滿(*pari-pūrṇam*)清(*pari-śuddham*)白(*pary-ava-dātam*)梵行(*brahmacaryam saṃ-pra-kāśayati*)，所謂(*yad-uta*)契經(*sūtram*)乃至論議(*geyam vy-ā-karaṇam iti-vṛttakam jātakam nidānam avadānam gāthā vaipulyādbhuta-dharmōpadeśāḥ*)，是為(*idaṃ*)菩薩摩訶薩(*bodhisattvasya mahāsattvasya*)，以無所得而為方便，修治·開闡法教業(*dharmā-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.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2009, p. 92 (https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/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>).

「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。

3T (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

3T (阿) 字觀適合落實人生與禪觀的技巧與理念。

.....