

月輪觀之禪修

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階延續」

2025/9/10 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20250617 版)

一、關鍵概念

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'īkṣā* (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*)。

1.2.1. 日(*sūrya*) (m.)，太陽、日光。

1.2.2. 輪(*bimba*; *maṇḍala*)。 *bimba* (m./n.)，球、球形、球體、對象、表面、圖像。¹ *maṇḍala* (n.)，輪、圓盤、圓形、球體、壇城、壇場、國土、領域，音譯詞曼荼羅。

1.2.3. **日輪**(*sūrya-bimba*; *sūrya-maṇḍala*; the disc of the sun) (m./n.)，太陽之光盤、太陽光環。太陽光球，運行不止，有如車輪，故稱為「日輪」。

1.2.4. **日輪觀**(*sūrya-bimba-bhāvanā*; *sūrya-maṇḍala-bhāvanā*)：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*)。²

1.3.1. 隨著太陽、地球、月球之間的繞行關係，從地表看月相(phases of the moon)，即有朔、上弦月、望、下弦月之差異。然而，在練習**月輪觀**時，以陰曆每月十五或十六日之「望」——也就是看起來像「滿月」——為對象。

1.3.2. 日常生活的月亮(*candra*)，在滿月時，由於從地表看到的月相猶如圓盤或光碟(*bimba*; *maṇḍala*)，因此也稱為**月輪**(*candra-bimba*; *candra-maṇḍala*)。

1.3.3. **月輪觀**(*candra-bimba-bhāvanā*; *candra-maṇḍala-bhāvanā*)：禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成**月輪**(*candra*)**意象**(*nimitta*)，並且將心念上的**月輪意象**(*nimitta*)，**持續**投射為心眼可專注觀看的**月輪影像**(*prati-bimba*)。如此所投射的**月輪影像**(*prati-bimba*)，可投射在心輪，也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**月輪影像**(*prati-bimba*)在心輪，或投射到所設置的正前方，而且**持續**聚焦地、專注地、了了分明

¹ 可分辨如下有關的字詞：*bimba* (m./n.)，球、球形、球體、對象、表面、圖像。*nimitta* (n.)，在心念與腦海形成的**印象**或**意象**。*prati-bimba* (m./n.)，將印象或意象**投射**或**投影**為禪觀的**影像**、映像、映影、鏡像。

² 參閱：悟禪長老指導、釋心傳整理與執筆，〈日輪觀之禪修〉《海潮音》第 105 卷第 5 期(2024 年 10 月)，頁 24-27 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-314-2.pdf>)。

地用心眼觀看所投射的月輪影像(*prati-bimba*)。

二、經典依據

2.1. 《大乘本生心地觀經·觀心品第十、發菩提心品第十一、成佛品第十二》³

2.1.1. 〈觀心品第十〉：

……爾時，如來。於諸眾生，起大悲心，猶如父母。愛念一子，為滅世間大力邪見，利益安樂一切有情，宣說觀心陀羅尼，曰：

「唵(一) 室佗(二) 波羅(二合)底(丁以反)(三) 吠憚(四) 迦盧弭(五)」

Oṃ, citta-prati-vedhaṃ karomi. (√vyadh 貫通、通達、洞察)

爾時，如來說真言已，告文殊師利菩薩摩訶薩：「如是神呪，具大威力。若有善男子、善女人，持此呪時，舉。清淨手，左右十指。更互相叉，以右。押左，更相堅握，如。縛著形，名。金剛縛印。成此印已，習。前真言，盈滿一遍，勝於讀習十二部經，所獲功德。無有限量，乃至菩提。不復退轉。」

2.1.2. 〈大乘本生心地觀經·發菩提心品第十一〉：

……爾時，文殊師利菩薩白佛言：「世尊！心無形、相，亦無住處。凡夫行者。最初發心，依何等處？觀何等相？」

佛言：「善男子！凡夫所觀。菩提心相，猶如清淨圓滿月輪，於胸臆上，明朗而住。若欲速得不退轉者，在阿蘭若及空寂室，端身、正念，結。前。如來金剛縛印，冥目。觀察。臆中明月，作是思惟：是滿月輪，五十由旬，無垢、明淨，內外澄澈，最極清涼；月即是心，心即是月。塵翳無染，妄想不生，能令眾生。身心清淨，大菩提心堅固不退。結此手印，持念。觀察。大菩提心。微妙章句，一切菩薩。最初發心。清淨真言：

「唵(一) 菩地(二) 室多(三) 牟致波(二合)(四) 陀邪(五) 弭(六)」

Oṃ, bodhi-cittam ut-pādayāmi. (√pad (cau.) 實現、實行)

「此陀羅尼，具大威德，能令行者不復退轉，去來現在一切菩薩。在於因地。初發心時，悉皆專念，持此真言，入不退地，速圓正覺。善男子！時，彼行者，端身、正念，都不動搖，繫心月輪，成熟觀察，是名。菩薩觀菩提心成佛三昧。若有凡夫修此觀者，所起五逆、四重(*pārājika*)、十惡、及一闍提，如是等罪，盡皆消滅，即獲五種三摩地門。云何為五？一者，剎那三昧；二者，微塵三昧；三者，白縷三昧；四者，起伏三昧；五者，安住三昧。云何名為剎那三昧？謂：暫想念滿

³ 《大乘本生心地觀經·觀心品第十、發菩提心品第十一、成佛品第十二》，唐·般若(*Prajña*)譯，T. 159, vol. 3, pp. 326c-329c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0159_008).

參閱：苦米地誠一，〈成尊作『觀心月輪記』について〉，《現代密教》14 (2001年3月)，頁23-84 (<https://chisan.or.jp/wp-content/uploads/2019/11/user-pdf/gendaimikkyo-14pdf-02.pdf>)。向井隆健，〈月輪に見る心の形容〉，《日本仏教学会年報》14 (1992年5月)，頁89-101 (https://www.jstage.jst.go.jp/article/nbra/57/0/57_89/pdf-char/ja)。道元徹心，〈安然と『心地觀經』について〉，《龍谷大学論集》479 (2012年3月)，頁86-99 (https://opac.ryukoku.ac.jp/iwjs0005opc/bdyview.do?bodyid=BD00001068&elmid=Body&fname=r-r_479_005.pdf&loginflag=on&once=true)。小宮俊海，〈『心月輪秘積』における三色〉，《現代密教》26 (2015年3月)，頁71-91 (https://chisan.or.jp/wp-content/uploads/2019/11/user_img-64-現代密教26号_071-092_小宮俊海.pdf)。

月而住。譬如。獼猴。身有所繫。遠。不得去。近。不得停。唯困飢渴。須臾住止。凡夫觀心。亦復如是。暫得三昧。名為剎那。……

2.1.3. 〈大乘本生心地觀經·成佛品第十二〉：

爾時。薄伽梵。能善安住清淨法界。三世平等。無始、無終。不動凝然。常無斷盡。大智光明。普照世界。善巧方便。變現神通。化十方土。靡不周遍。是薄伽梵。告文殊師利菩薩摩訶薩言：「瑜伽行者。觀月輪已。應觀三種大祕密法。

云何為三？一者。心祕密。二者。語祕密。三者。身祕密。

云何名為心祕密法？瑜伽行者。觀。滿月中。出生。金色五鉞金剛。光明燦然。猶如鎔金。放於無數大白光明；以是觀察。名心祕密。

云何名為語言祕密？

「唵(-) 地室多(二合)(二) 婆爾羅(二合)(三)

Om, tiṣṭha vajra.

「此陀羅尼。具大威力。一切菩薩成佛真言。是故名為語言祕密。

云何名為身祕密法？於道場中。端身正念。手結。引導無上菩提。最第一印。安置胸臆心月輪中。

善男子！我當為汝說其印相：先以左右二大拇指。各入左右手掌之內。各以左右頭指、中指、及第四指。堅握拇指。作於手拳。即是堅牢金剛拳印。

次。不改拳。舒。左頭指。直豎。虛空。以其左拳。著於心上。右拳小指。堅握左拳頭指一節。

次。以右拳。頭指之頭。即指。右拳。拇指一節。亦著心前。是名。引導無上菩提。第一智印。亦名。能滅無明黑闇。大光明印。

以結此印。加持力故。十方諸佛。摩。行者頂。授。大菩提。勝決定記。是。大毘盧遮那如來。無量福聚。大妙智印。

……

2.2. 《金剛頂一切如來真實攝大乘現證大教王經》⁴

2.2.1. 〈金剛界大曼荼羅廣大儀軌品之一〉：

…… 爾時。一切如來。雲集。於。一切義成就(Sarvārtha-siddhi)菩薩摩訶薩。坐菩提場。往詣。示現受用身。咸作是言：「善男子！云何證無上正等菩提。不知一切如來真實。忍諸苦行？」

時。一切義成就(Sarvārtha-siddhi)菩薩摩訶薩。由。一切如來。警覺。即從。阿娑頗娜伽三摩地。起。⁵ 禮。一切如來。白言：「世尊！如來教示我：云何修行？云何是真實？」

如是說已。一切如來。異口同音。告彼菩薩言：「善男子！當住觀察自心三摩地。以自性成就真言。自恣而誦：

⁴ 《金剛頂一切如來真實攝大乘現證大教王經》(Sarva-tathāgata-tattva-saṃgraha)·唐·不空(Amoghavajra)譯·T. 865, vol. 18, pp. 207a-223b (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0865>).

⁵ 「阿娑」：ā-svāsa (m.)。入息。「頗娜伽」：pra-śvāsa (m.)。出息。「阿娑頗娜伽」：ā-svāsa-pra-śvāsa (m.)。入息出息。相當於 ānāpāna (m.)。入息出息、阿那般那、安般。「三摩地」：sam-ā-dhi (m.)。等持、定、三昧。參閱：〈正念安住之禪修〉。p. 4 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-3.pdf>).

「唵 質多 鉢囉(二合)底(丁以反) 微騰 迦嚕弭」

Oṃ, citta-prati-vedhaṃ karomi.⁶

時，菩薩，白一切如來言：「世尊！如來！我遍知已。我見自心。形如月輪。」

一切如來，咸告言：「善男子！心自性光明，猶如。遍修功用，隨作、隨獲；亦如。素衣染色，隨染、隨成。」

時，一切如來，為令自性光明心智豐盛故，復勅。彼菩薩。言：

「唵 菩提 質多-畝怛-波娜夜弭」

Oṃ, bodhi-cittam ut-pādayāmi.⁷

以此性成就真言，令發菩提心。

時，彼菩薩，復從。一切如來。承旨，發菩提心已，作是言：「如。彼月輪形，我亦如月輪形見。」

一切如來，告言：「汝已發一切如來普賢心，獲得。齊等金剛。堅固。善住。此一切如來普賢發心。於自心月輪。思惟金剛形，以此真言：

「唵 底瑟姤(二合) 嚩日囉(二合)」

Oṃ, tiṣṭha vajra.⁸

菩薩白言：「世尊！如來！我見月輪中金剛。」

一切如來，咸告言：「令堅固。一切如來普賢心。金剛心，以此真言：

「唵 嚩日羅(二合)怛麼(二合)句 哈」

Oṃ, vajr'ātmako 'ham.⁹

所有遍滿一切虛空界(ākāśa-dhātu)、一切如來 身口心。金剛界(vajra-dhātu)，以。一切如來。加持，悉入於薩埵金剛(Vajra-sattva)，則。一切如來，於。一切義成就(Sarvārtha-siddhi)菩薩摩訶薩，以金剛名號金剛界(Vajra-dhātu)，金剛界(Vajra-dhātu)灌頂(abhi-ṣeka)。

時，金剛界(Vajra-dhātu)菩薩摩訶薩，白。彼一切如來言：「世尊！如來！我見一切如來為自身。」

一切如來，復告言：「是故，摩訶薩！一切薩埵金剛(Vajra-sattva)具一切形成就；觀自身佛形，以此自性成就真言，隨意而誦：

「唵 也他 薩婆 怛他誡多薩怛(二合)他 哈」

Oṃ, yathā sarva-tathāgatās, tathā 'haṃ.¹⁰

作是言已，金剛界(Vajra-dhātu)菩薩摩訶薩，現證。自身如來，盡禮。一切如來。已，白言：「唯願。世尊諸如來。加持於我，令此現證菩提堅固。」

作是語已，一切如來，入 金剛界(Vajra-dhātu)如來 彼 薩埵金剛(Vajra-sattva)中。

⁶ 「Oṃ, 我做成通達心。」(prati-vedham (m.2.) √vyadh (vidhyati, 4P), 貫通、通達、洞察。)

⁷ 「Oṃ, 我使現起菩提心。」(√pad (cau.) 實現、實行。)

⁸ 「Oṃ, 請現前安住。金剛！」

⁹ 「Oṃ, 我是具有金剛體性者。」(vajra (m. n.), 金剛。ātmako (adj.), 具有~的性質，具有~的體性。aham (1st person, 1.), 我、我是。)

¹⁰ 「Oṃ, 猶如一切如來，同樣地我也成為(如來)。」(yathā~tathā, 隨著~跟著；猶如~同樣地。)

.....

三、日輪觀之複習¹¹

3.1.1. 選擇相當柔和且適合觀看的夕陽，放鬆身心，感受夕陽之合宜的光芒與能量的擴散全身，逐漸消融平日累積的倦怠、緊張、與壓力。

3.1.2. 也可以選擇適宜的夕陽像片或影片。

3.2. 專心看著西下之夕陽一小段時間，同時形成心念意象上的夕陽意象(*sunset-nimitta*)。

3.3.1. 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*)。

3.3.2. 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。

3.3.3. 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*)。

四、月輪觀之預備上路

4.1. 預備學習月輪觀，可先落實與加強有關的基礎功課，包括德行、戒行、隨息禪修、數息禪修、心思清空、禪修導向的凝視法、心念現前覺察且覺知入出息、禪修投影之認識與練習、以及日輪觀之禪修。

4.2.1. 月輪觀之月輪，在預備練習的階段，可用現場的月亮，或者適宜的月亮像片或影片。若是滿月之月亮像片，或者適宜的月亮圖片或畫像，也可以裝裱成適合懸掛與捲起收納的掛軸。

4.2.2. 得空，在現場親切地看著月亮，一直看到很熟悉的地步，並且留下深刻的印象。接著，用心念在腦海想著且記著所看月亮的輪廓外觀(*ā-kṛti*)，從而形成心念意象上的月輪意象(*candra-nimitta*)。

4.3. 雙眼微閉，重要的是，回想或回顧剛剛累積且形成的月輪意象。

4.4. 接著，張開眼睛，看著月亮。然後，再度雙眼微閉，回想或回顧月輪意象。

4.5. 如此往返練習，持續放鬆身心，初步主要的目標，在於雙眼微閉還能大略帶上月輪意象。

五、月輪觀之初階練習程序

5.1. 禮敬三寶。

5.2. 適合的坐姿。若無法坐著，維持身體適合的姿勢。調心、調息、雙眼微閉。

5.3.1. 禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成月輪(*candra*)意象(*nimitta*)，並

¹¹ 參閱：悟禪長老指導、釋心傳整理與執筆，〈日輪觀之禪修〉《海潮音》第 105 卷第 5 期(2024 年 10 月)，頁 24-27 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-314-2.pdf>)。

且將心念上的月輪意象(*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的月輪影像(*prati-bimba*)，呈現**白色透明的光**。

5.3.2.1. 如此所投射的月輪影像(*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。其直徑，大約 9 或 10 公分。

5.3.2.2. 如此所投射的月輪影像(*prati-bimba*)，也可投射在心輪(胸口心窩往內與中脈的交會點 *an-ā-hata-cakra*)。¹² 其直徑，大約 1 公分。

5.3.3. 就這樣，持續投射月輪影像(*prati-bimba*)到所設置的正前方，或投射在心輪，而且持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的月輪影像(*prati-bimba*)。

5.4. 若將月輪影像(*prati-bimba*)投射在心輪，穩住、放輕鬆、沈澱、再沉澱，深刻感受且體認如此顯現在心輪之月輪——清涼月、清涼心，光明月、光明心——既代表且體現心性本淨或本性清淨心(*citta-prakṛti-pari-suddha*)。¹³ 這是月輪觀最精華的段落，尤其值得慢慢地、細細地覺受與領悟。

5.5.1. 經由如此的月輪觀，心念調正，相應於禪修之要項——專注、平靜、明亮、清晰——進而趣入「**月輪即心，心即月輪**」之境界。

5.5.2. 「**月輪即心，心即月輪**」，正好是構成「**定境**」——亦即，「**心一境性**」(*cittayaikāgratā*)——在月輪觀的標竿。¹⁴

六、月輪觀搭配 ॐ (阿) 字觀

6.1.1. 首先，初學者，適合在所選擇的一個基礎功課，好好地認識、學習、練習，以及做出至少初步的覺受。

6.1.2. 接著，可以考慮將二個練習過的基礎功課，搭配且整合在一起練習。

6.1.3. 月輪觀與 ॐ (阿) 字觀，正好適合如此的搭配。

6.2. 月輪觀與 ॐ (阿) 字觀，整合在一起練習的步驟：

6.2.1. 月輪與 ॐ (阿) 字，可投射在心輪，也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。這二個所在，應優先選擇一個，好好練習；有了初步穩定的覺受後，再練習另一個。

¹² 有關心輪，參閱：釋心傳，〈虛幻觀之禪修〉《海潮音》第 106 卷第 1 期(2025 年 2 月)，頁 20-24 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-106-1-2.pdf>)。

¹³ 參閱：〈《大般若經》的般若波羅蜜多教學〉，(T. 220 (2), pp. 45a; 400a-402c)，<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2021-13.pdf>。蔡耀明(主編)，《世界文明原典選讀 V：佛教文明經典》(新北：立緒文化，2017 年)，pp. 194-197。

¹⁴ 參閱：Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, 2009, p. 35; VI-VIII, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2006, p. 57 (https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_pajcaviMzatisAhasrikA-prajApAramitA1-8.htm)。蔡耀明，〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能：附記「色界四禪」的述句與禪定支〉《正觀》第 20 期(2002 年 3 月)，頁 132 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/b-2002-1.pdf>)。

6.2.2.1. 在選定的心輪或正前方，如法地將月輪意象(*candra-nimitta*)，投射為月輪影象(*candra-prati-bimba*)。

6.2.2.2. 穩定且持續投射出月輪影象(*candra-prati-bimba*)到選定的所在，同時了了分明地用心眼觀看所投射的月輪影象(*candra-prati-bimba*)。

6.2.3.1. 持續穩住如此的觀想。進而如法地將㊦ (阿)之意象(*3I-nimitta*)，投射為站在月輪影象(*candra-prati-bimba*)之上的㊦ (阿)之影象(*3I-prati-bimba*)。

6.2.3.2. 持續將月輪意象(*candra-nimitta*)與㊦ (阿)之意象(*3I-nimitta*)的和合影像投射到選定的所在，同時了了分明地用心眼觀看所投射的月輪影象(*candra-prati-bimba*)與㊦ (阿)之影象(*3I-prati-bimba*)的和合影像。

6.2.4. 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象(*prati-bimba*)，解散為如虛空(*ākāśa-sadṛśa; ākāśêva*)之空性(*śūnyatā*)。

6.2.5. 此一「觀想」之功課結束，下座，敬禮。

〔來自網絡的參考圖片〕：

		
<p>蓮花、月輪、㊦ (阿) 字</p>	<p>蓮花、月輪、㊦ (阿) 字</p>	<p>蓮花、月輪、㊦ (阿) 字</p>
		
<p>Ajikan: 参りませう高野山へ (https://www.koya.org/chinese/)</p>	<p>和歌山【金剛峯寺】高野山 (https://www.maple.net/article/86741/)</p>	<p>高野山真言宗 地蔵山 金剛寺 (https://kongo-ji.jp/)</p>



和歌山県名古屋 (<https://otona-no-nagoya.com/special/607/>)

.....