

日輪觀之禪修

上悟下禪長老指導，關西・潮音禪寺
釋心傳 整理與執筆

[關鍵概念]

日 (*sūrya*) (m.)，太陽、日光。

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

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」。

觀，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* (√*dhyai* 之使役形)。大致的意思為觀看、諦觀、禪觀、**觀想**、**用心念形成有關的意象**，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**。

日輪觀 (*sūrya-bimba-bhāvanā*; *sūrya-maṇḍala-bhāvanā*)，**用心念形成日輪意象**，並且將**心念上的日輪意象**，**投射為心眼可專注觀看的日輪影像**。如此所投射的日輪影像，可投射在靜坐的正前方，往上大約 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬的所在。

一、經證：《佛說觀無量壽佛經》(*Amitāyur-dhyāna-sūtra*; *The Sūtra on the Visualization of Amit'āyus*)，南北朝劉宋・曇良耶舍 (Kāla-yaśas) 譯¹

[T12n0365_p. 341c04] 爾時，世尊 (Bhagavān) 告韋提希 (Vaidehī)：「汝今知不？阿彌陀 (Amit'ābha; Amit'āyus) 佛，去此不遠。汝當**繫念** (*smṛty-upa-ni-baddha*; *anu-vi-√cint*)，**諦觀彼國淨業成者**。我今為汝廣說眾譬，亦令・未來世・一切凡夫・欲**修淨業者**，**得生西方・極樂** (Sukhāvātī) **國土**。欲生彼

國者，當修**三福**：一者、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修**十善業**。二者、受持**三歸**，具足眾戒，不犯威儀 (*īryā*)。三者、發**菩提心** (*bodhi-citta*)，深信因果，讀誦大乘 (*mahā-yāna*)，勸進行者。如此三事，名為**淨業** (*śubha-karma*)。」

[p. 341c13] 佛告韋提希：「汝今知不？此三種業，乃是過去、未來、現在·三世諸佛·**淨業正因**。」

[p. 341c15] 佛告阿難 (*Ānanda*) 及韋提希 (*Vaidehī*)：「諦聽，諦聽，善思念之。如來 (*Tathāgata*)，今者，為·未來世一切眾生·為煩惱賊之所害者，說**清淨業**。善哉。韋提希！快問此事。阿難！汝當受持，廣為多眾·宣說**佛語** (*buddha-vacana; buddha-bhāṣita*)。如來，今者，教·韋提希及未來世一切眾生·觀於**西方·極樂** (*Sukhāvatī*) **世界**。以**佛力** (*buddhānubhāva*) 故，**當得見·彼清淨國土**，如·執明鏡·自見面像。見·彼國土極妙樂事，心歡喜故，應時，即得**無生法忍** (*an-ut-pattika-dharma-kṣānti*)。」

[p. 341c22] 佛告韋提希：「汝是凡夫，**心想·羸劣**，未得**天眼** (*divya-cākṣus*)，不能遠觀。諸佛如來有**異** (*anya*) **方便** (*upāya*)，令汝得見。」

[p. 341c24] 時，韋提希白佛言：「世尊！如·我今者，以**佛力** (*buddhānubhāva*) **故**，**見彼國土**。若**佛滅** (*nir-vāṇa*) **後**，諸眾生等，濁惡、不善，五苦所逼，**云何當見阿彌陀佛·極樂世界**？」

[p. 341c27] 佛告韋提希：「汝及眾生，應當**專心，繫念** (*anu-vi-√cint*) **一處** (*eka-sthāna*)，想於**西方**。云何**作想** (*manasi-√kr*)？凡**作想**者，一切眾生，自非生盲，有目之徒，皆見**日沒** (*sūryāpāya*)。當起**想念**，正坐·**西向**，諦觀於日 [欲沒之處]，令心堅住，**專想·不移**。見·日欲沒，狀·如懸鼓。既見日已，**閉目、開目，皆令明了**。是為**日想**，名曰**初觀**。作是觀者，名為**正觀**。若他觀者，名為邪觀。」

二、前置作業：

2.1. 適合一般世人目視的陽光 (*sūrya-prabha; sūrya-raśmi*)，大致只有朝陽與夕陽。其它時段，強烈陽光會立即、嚴重、且不可逆地傷害凡夫的

眼睛，並不適宜。在此，選擇夕陽西下。

2.2. 以不傷眼為前提，放鬆身心，**專心看著**西下之夕陽一小段時間，同時形成**心態意象**上的夕陽意象，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。

2.3. **雙眼微閉**，重要的是，**回想**或回顧剛剛累積且形成的夕陽意象。

2.4. 接著，張開眼睛，看著夕陽。然後，再度雙眼微閉，回想或回顧夕陽意象。

2.5. 如此往返練習，持續放鬆身心，初步主要的目標，在於不僅**開目**，而且**閉目**，皆**能看到夕陽**。

三、正式作業：

3.1. 禮敬三寶、阿彌陀佛、西方安樂世界之聖眾。

3.2. 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。

3.3. **觀想**（**用心念形成日輪** (*sūrya-bimba*; *sūrya-maṇḍala*) **意象**，而且將**心念意象**，**投射為可觀看的日輪影像**）稍微往上的前方，距離自己大約一個半手臂長的空間，出現且存在著**日輪**。

3.4. 接下來，**持續投射日輪影像**到所設置的空間，而且**持續聚焦地、專注地、了了分明地觀看**所投射的**日輪影像**。²

四、檢討所做的練習：

4.1. 如同學習世間的技藝與知識，通常並非一帆風順、迅速到位。這正好提供良好的機會，可**真誠地**面對與檢視自己的缺點、毛病、與障礙，並且練習適切的改善辦法或改進措施。

4.2. 一旦決定這一禪座是在練習日輪觀，就要**堅持**這一禪座主要的在於單純地觀想日輪現前。若出現其它的景象，應予**識別**，避免被吸引而貪戀其境或前往追逐。

4.3. 初學者練習日輪觀，往往會面臨的尷尬情景或困局，雙眼一閉，周遭立即昏暗、被雜亂而類似雲霧或霧霾的景象籠罩、妄念紛飛、情緒洶湧、不安於禪觀。這些幾乎都是凡夫日常生活稍微深層的心情的洶現。然而，做為真誠的修行者，正好有**禪觀的正法**，可藉以走出凡夫日常的掩蓋、圍困、與翻攪。持續鍛鍊以**禪觀的強度**，捨棄無謂的攀緣，認清且降伏心思的雜亂。

五、要務整理：

5.1. 《佛說觀無量壽佛經》總共十六觀，日輪觀排在第一觀，在接引修行者走上專精相應的實修道路，應該具有相當重大的指標作用，包括**方位西方、淨土光相**、以及引發禪觀者**身心的放鬆、親切、明亮、清晰、能量、溫暖**。

5.2. 修行者可將日輪觀設置為走上以有分別影像 (*sa-vikalpa-pratibimba*) 為所緣的**洞察禪修** (*vipaśyanā-bhāvanā*) 的第一課或第一個練習題，亦即，藉以鍛鍊洞察禪修的基本品質與初階能力。

5.3. 日輪觀的技術目標：「既見日已，閉目、開目，皆令明了。」

註釋

1. <https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2021-9.pdf>
2. 在前置作業階段，現場看著夕陽，以不傷眼為重要前提，因此陽光應為相當柔和的景象。在正式作業階段，雙眼微閉，單純用心觀想日輪，而不是還在用眼睛看，若日輪放大光明，尤佳。