

月輪觀之禪修

釋心傳，關西・潮音禪寺

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* (√*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象 (*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*; *can-*

dra-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) 室佉 (二) 波羅 (二合) 底 (丁以反) (三) 吠憚 (四) 迦盧弭 (五)」

Om, 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)」

Om, 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·金色五鈷金剛，光明煥然，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^(一) 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 (Sarvârtha-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 (Sarvârtha-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：

「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！我遍知己。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 嚩日囉 (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 識多 薩怛 (二合) 他 哈」

Oṃ, yathā sarva-tathāgatās, tathā 'ham.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。

.....

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-śuddha)**。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**」(*cittasyaikāgratā*)——在**月輪觀**的標竿。¹⁴

六、月輪觀搭配 𑖀 (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 𑖀 (阿) 字觀，正好適合如此的搭配。

6.2. 月輪觀與 𑖀 (阿) 字觀，整合在一起練習的步驟：

6.2.1. 月輪與 𑖀 (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。

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 𑖀 (阿) 之意象 (*𑖀-nimitta*)，投射為站在月輪影象 (*candra-prati-bimba*) 之上的 𑖀 (阿) 之影象 (*𑖀-prati-bimba*)。

6.2.3.2. 持續將月輪意象 (*candra-nimitta*) 與 𑖀 (阿) 之意象 (*𑖀-nimitta*) 的和合意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 𑖀 (阿) 之影象 (*𑖀-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像 (*prati-bimba*)，解散為如虛空 (*ākāśa-saḍṛśa; ākāśēva*) 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〕：

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



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

註釋

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>)。

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-pdfD-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-rn_479_005.pdf&loginflg=on&once=true)。小宮俊海，〈『心月輪秘釈』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)。
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)。
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. 「阿婆」：*ā-śvāsa* (m.)，入息。「頗娜伽」：*pra-śvāsa* (m.)，出息。「阿婆頗娜伽」：*ā-śvāsa-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>)。
6. 「Om, 我做成通達心。」(*prati-vedham* (m.2.) √vyadh (*vidhyati*, 4P), 貫通、通達、洞察。)
7. 「Om, 我使現起菩提心。」(√pad (cau.) 實現、實行。)
8. 「Om, 請現前安住。金剛！」
9. 「Om, 我是具有金剛體性者。」(*vajra* (m. n.), 金剛。*ātmaka* (adj.), 具有~的性質，具有~的體性。*aham* (1st person, 1.), 我、我是。)
10. 「Om, 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。)
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>)。
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://gretel.sub.uni-goettingen.de/gretel/corpus/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.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>)。