

佛教禪修承先啟後的複習與預覽之二

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階精進」

2026/3/5, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20251210 版)

一、關鍵概念

1.2. 種子字或種子音節(*bijākṣara*; 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。

1.3. 種子字咒或種子音節咒(*bijākṣara-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。

二、月輪觀(*candra-bimba-bhāvanā*; *candra-maṇḍala-bhāvanā*)

(一)總說：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象(*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)條列說：

2.1. 禮敬三寶。

2.2. 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。

2.3.1. 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。

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

2.3.2.2. 如此所投射的月輪影象(*prati-bimba*)，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。其直徑，大約 9 或 10 公分。

2.3.3. 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*)。

2.4. 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-pariśuddha*)。¹ 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。

2.5.1. 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。

2.5.2. 「**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。²

三、月輪觀搭配的密咒

Om, citta-prati-vedhaṃ karomi.³

Om, bodhi-cittam ut-pādayāmi.⁴

Om, tiṣṭha vajra.⁵

Om, vajr'ātmako 'ham.⁶

Om, yathā sarva-tathāgatās, tathā 'ham.⁷

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。

¹ 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。

² 參閱：Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, 2009, p. 35; VI-VIII, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2006, p. 57 (https://grettil.sub.uni-goettingen.de/grettil/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>)。

³ 「**Om, 我做成通達心。**」(*prati-vedham* (m.2.) √vyadh (*vidhyati*, 4P), 貫通、通達、洞察。)

⁴ 「**Om, 我使現起菩提心。**」(√pad (cau.) 實現、實行。)

⁵ 「**Om, 請現前安住。金剛!**」

⁶ 「**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。)

⁷ 「**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。)

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

以 ॐ (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 ॐ (阿)之**意象**(*nimitta*)，並且將心念上的 ॐ (阿)之**意象**(*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的 ॐ (阿)之**影像**(*prati-bimba*)。如此所投射的 ॐ (阿)之**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 ॐ (阿)之**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 ॐ (阿)之**影像**(*prati-bimba*)。

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。

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

6.2.2.2. 穩定且持續投射出月輪影像(*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**ॐ (阿)之意象**(*ॐ-nimitta*)，投射為站在**月輪影象**(*candra-prati-bimba*)之上的**ॐ (阿)之影象**(*ॐ-prati-bimba*)。

6.2.3.2. 持續將**月輪意象**(*candra-nimitta*)與**ॐ (阿)之意象**(*ॐ-nimitta*)的**和合意象**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**ॐ (阿)之影象**(*ॐ-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-sadṛśa; ākāśēva*)之**空性**(*śūnyatā*)。

6.2.5. 此一「觀想」之功課結束，下座，敬禮。

七、**ॐ आः ह्रूं (om āḥ hūṃ)** 化身、報身、法身三身相應種子字觀

7.1.1. 在準備入門的基礎層次，宜優先了解**種子字或種子音節**(*bijākṣara*)**ॐ आः ह्रूं (om āḥ hūṃ)**，合稱「三字總持真言」；其作用與功能，相當於敲門磚，在於表徵且引入諸佛如來之**化身、報身、法身**。⁸

7.1.2. **ॐ (om)**，表徵且引入**身業與空性**之不二。

आः (āḥ)，表徵且引入**語業與空性**之不二。

ह्रूं (hūṃ)，表徵且引入**意業與空性**之不二。

7.1.3. 關於**ॐ आः ह्रूं (om āḥ hūṃ)**，不僅形成可入門或上路的知見，而且在操作的實務，經由學習、練習在這些**種子字或種子音節**的辨識、臨摹、書寫、默寫，逐漸內化在腳踏實地的研習歷程，並且形成親切的、自然的經驗。

7.2. 在操作的程序，可分成三道轉折的提昇。第一，對著已呈現在包括紙本、實材、螢幕或數位對象上的**ॐ आः ह्रूं (om āḥ hūṃ)**，進行有經驗的辨識。第二，由消極的對象辨識，轉為積極的主動書寫。第三，雙眼輕輕閉著，先用心念

⁸ 梵文表示**隨韻**(*anu-svāra*)或**隨鼻**(*anu-nāsika*)，而標記在前面字母上的點(*bindu*)或仰月點(*candra-bindu*)，是在上仰半圓上有一點的一種變音符號(ँ)；若轉寫為羅馬拼音，通常標記為 *m* 或 *ṃ*。為了更接近禪觀的印象，也可標記為 *m̃*。因此，*om* 即可標記為 *oṃ*；*hūṃ* 即可標記為 *hūṃ̃*。

形成 ॐ आः हूं (om āḥ hūṃ) 的字形(glyph)意象(nimitta)，並且將心念上的字形意象，持續投射為心眼可專注觀看的字形影像(prati-bimba)。⁹

7.3.1. 如此所投射的字形(glyph)影像(prati-bimba)，可將 ॐ (om) 投射在自身的額輪(或智慧輪 ā-jñā-cakra 在二個眉毛假想的中間交會點往上一個中指節往內與中脈的交會點)，莊嚴額輪。

7.3.2. 將 आः (āḥ) 投射在自身的喉輪(vi-suddha-cakra 喉結往內與中脈的交會點)，莊嚴喉輪。

7.3.3. 將 हूं (hūṃ) 投射在自身的心輪(an-ā-hata-cakra 胸口心窩往內與中脈的交會點)，莊嚴心輪。

7.4. 就這樣，持續投射 ॐ आः हूं (om āḥ hūṃ) 在自身的額輪、喉輪、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 ॐ आः हूं (om āḥ hūṃ) 的字形(glyph)影像(prati-bimba)。

7.5. 如此持續投射地「觀想」一小段時間——二十分鐘、或半個小時——之後，將投射在自身額輪、喉輪、心輪的 ॐ आः हूं (om āḥ hūṃ)，解散為如虛空(ākāśa-sadrśa; ākāśeva)之空性(sūnyatā)。

7.6. 此一「觀想」之功課結束，下座，敬禮。

八、文殊菩薩心咒禪觀(Meditating on Arapacana)

8.0.1. 文殊菩薩心咒(om arapacana dhīḥ)，即文殊菩薩之體現、心要，也是將佛法的修行者與文殊菩薩接通的關鍵橋樑。

8.0.2. 聚焦在「文殊菩薩心咒」(om arapacana dhīḥ)，包括其主要構成部分(a ra pa ca na)，以及其種子音節(dhīḥ)，落實在辨認、讀音、書寫之練習與體會。

8.0.3. 在「文殊菩薩心咒」(om arapacana dhīḥ)得以辨認每一個構成音節(或字)之後，進而親切地認識與感受每一個構成音節(或字)之旨趣與作用，包括世間的層次與出世間的導向。

8.1. 一個方便使用的參考列表：¹⁰

排序	羅馬拼音	悉曇字體	悉曇字體	天城字體	音譯
----	------	------	------	------	----

⁹ 有關意象(nimitta)與影像(prati-bimba)，參閱：釋心傳，〈3F (阿)字觀·禪法入門〉，<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-30-2-1.pdf>。

¹⁰ Cf. Richard Salomon, *Siddham across Asia: How the Buddha Learned his ABC*, Amsterdam: J. Gonda Fund Foundation of the KNAW, 2015 (https://storage.knaw.nl/2022-06/20161128-GondaLecture_23-2015-salomon.pdf).

1	a.	अ (अ)	अ	अ (अ)	哀 (阿)
2	ra	र	र	र	洛
3	pa	प	प	प	跋
4	ca	च	च	च	者
5	na	न	न	न	娜

8.2. 文殊菩薩心咒(*oṃ arapacana dhīḥ*)，在個別的字母與整個心咒，都適合納入成為禪修之所緣，其要件包括：第一，可相應於諸佛菩薩的項目；第二，可相應於諸法法性(或諸法實相)的項目；第三，可相應於特定功能、作用的項目；第四，可讓修行者的心·沉澱、穩定、聚焦、專一、清明、或通達的項目。

8.3. 文殊菩薩心咒(*oṃ arapacana dhīḥ*)，可落實在發音、書寫、觀想。尤其用於觀想，不僅可與文殊菩薩以通達智慧為前導的功德力相應，而且可推進禪觀的修為與體證。

九、धीः (dhīḥ) 般若波羅蜜多種子字觀

9.1.1. 認識與體認：文殊菩薩為般若波羅蜜多之圓滿成就者，且為般若波羅蜜多之總集體性。

9.1.2. 認識與體認：oṃ arapacana dhīḥ 為文殊菩薩心咒，也就是文殊菩薩的核心修為在密咒的體現。

9.1.3. 認識與體認：dhīḥ 為文殊菩薩心咒的種子音節，也就是藉由在 dhīḥ 此一種子音節確實下功夫，包括發音、書寫、觀想，既能產生與文殊菩薩相應的功德與能力，且能產生與般若波羅蜜多相應的功德與能力。

9.1.4. 認識與體認：dhīḥ 為 oṃ arapacana dhīḥ 的種子音節，也就是藉由在 dhīḥ 此一種子音節確實下功夫，包括發音、書寫、觀想，即能產生與 oṃ arapacana dhīḥ 相應的功德與能力，也能產生與文殊菩薩相應的功德與能力。

9.2. 落實修行：透過與 dhīḥ 在包括發音、書寫、觀想的適當連結，可帶上與文殊菩薩的相應，並且懇切祈請文殊菩薩加持，增長世間的智能與辯才，乃至出世間的智慧。

9.3.1. 在般若經典——包括《大般若波羅蜜多經·第二會》(又稱《大品般若經》)、《大般若波羅蜜多經·第四會》(又稱《小品般若經》)、《大般若波羅蜜多經·第九會·能斷金剛分》(又稱《金剛般若波羅蜜經》)、《般若波羅蜜多心經》——進行腳踏實地的閱讀、思考、理解，藉以養成必備的聞所成的智慧(*śruta-mayī prajñā*)，與

思所成的智慧(*cintā-mayī prajñā*)。

9.3.2. 再度理解 **dhīḥ** 的意思為禪思、智能、智慧。因此，就在持誦 **dhīḥ** 的時候，確實觀察、感受、與體會在如此持誦所關聯的項目、以及所牽動與引發的心智情形。換言之，**dhīḥ** 所表示的禪思、智能、智慧，就體現在心無旁騖且持續在 **dhīḥ** 的發音、書寫、觀想。由此即能體會出經由 **dhīḥ** 之禪思、智能、智慧。

9.4. 實修方面，藉由在 **dhīḥ** 落實的發音、書寫、觀想的一系列努力，可讓如此修為的心穩住、平靜、清晰、專注，且可持續引導、深化專注力，如此則能開發可預期的禪定力。

9.5.1. 實修方面，藉由在 **dhīḥ** 的發音、書寫、觀想的努力，若相應在出世間的方向，則能開發出體現在 **dhīḥ** 的文殊菩薩暨般若波羅蜜多的究竟通達的智慧，而其骨幹，即為就 **dhīḥ** 在所觀修的實務，如其所是地洞察理解正好如此的觀修實乃緣起、空性、不二、幻化。所謂「如其所是」，意指如此的觀修所開發的境界，既未減損任何事物，亦未增添任何事物，而只是「法性」(*dharmatā*)本然如此。



9.5.2. 在堅定地持續念誦、書寫、觀想 **dhīḥ** 的時候，感受 **dhīḥ** 的聲音、字形，穿透庸庸碌碌的凡俗心思，契合「法性」的平穩與平靜，充滿著智慧的正能量，並且躍升為清明的覺醒。

[來自網絡的參考圖片]:




羅馬拼音	oṃ	āḥ	hūṃ
<i>devanāgarī</i> 梵文天城體	ॐ	ॐः	ॐः
<i>siddham</i> 梵文悉曇體	ॐ	ॐः	ॐः

	
<p>om āḥ hūṃ (<i>Siddham</i> 梵文悉曇體)</p>	<p>om āḥ hūṃ (<i>Rañjanā (Lantsa)</i> 梵文蘭扎體)¹¹</p>
<p>The Seed Syllable āḥ - and om āḥ hūṃ (https://www.visiblemantra.org/aah.html).</p>	<p>The Seed Syllable āḥ - and om āḥ hūṃ (https://www.visiblemantra.org/aah.html).</p>

	
<p>dhīḥ (<i>siddham</i> 梵文悉曇體)</p>	<p>dhīḥ (<i>devanāgarī</i> 梵文天城體)</p>
<p>The Seed Syllable dhīḥ (https://www.visiblemantra.org/dhīh.html).</p>	

¹¹ “Rañjanā script (Lantsa),” (https://en.wikipedia.org/wiki/Ranjana_script). “Ranjana (Lantsa) - Script Converter,” (<https://www.aksharamukha.com/describe/Ranjana>). 〈蘭札文〉, (<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%98%AD%E6%9C%AD%E6%96%87>). 〈印度文字与字体〉, (<https://www.thetype.com/2018/06/15043/>).

 The image shows a vertical column of Tibetan calligraphy in the Uchen style. The characters are bold and black, set against a white background. The style is characterized by thick, rounded strokes and a lack of serifs. The characters are arranged in a vertical line, with the top character being a large, curved hook-like shape, followed by several smaller, more complex characters, and ending with two small circles at the bottom.	
dhīḥ (<i>uchen</i> 藏文烏欽體)	

.....