

觀想佛像之要點

(Key Points of Meditative Visualization of Buddha Images)

蔡耀明 (20211222)

5 觀想(meditative visualization),初步意味著運用適切的想像力技巧(working with proper imagination skills),將想像投影出來,進而考察與調控想像之投影。

目次:(一)觀想佛像之預備階段、(二)觀想佛像之正式階段、(三)觀想佛像之收尾時刻、(四)觀佛三昧之界說。

10

(一) 觀想佛像之預備階段

(1) 研讀諸如《佛說觀無量壽佛經》(*Amitāyur-dhyāna-sūtra*)、《佛說般舟三昧經》(*Pratyutpanna-buddha-saṃmukhāvasthita-samādhi-sūtra*)、《佛說觀佛三昧海經》(*Buddha-dhyāna-samādhi-sāgara-sūtra*)、《中阿含經·第59經·三十二相經》(或《長部 30·相經:三十二大士相》(*DN 30: Lakkhaṇa-sutta: Dvattimsa-mahā-purisa-lakkhaṇāni*))、《佛說造像量度經》(*Samyak-sambuddha-bhāṣitaṃ pratimā-lakṣaṇam*)、《解深密經·分別瑜伽品第六》,不僅藉以認識且理解佛身在菩提道長久修行之因果、佛身在度化眾生之作用、佛身之身材比例、以及佛身之主要的與附隨的特徵,而且藉以認識且理解如何可由觀想佛像進而入定的道理。

20

(2) 選定一位如來之立體造像或畫像(*pratimā/ an image*)。

(3) 就「選定的尊像」,來回且屢次觀看,達到很熟悉且很親切的程度。

(4) 將已經看得很熟的尊像之「記憶」(*smṛti; smara; smarāṇa/ memory*)或「憶念」(或憶持、印象)(*dhāraṇā/ the act of holding or holding steady in the mind; impression*),逐漸成為留存在「心上的意象」(*nimitta/ mental image*)。

25

經常內視「心上的意象」。

經常以「選定的尊像」為查核的依據,努力讓「心上的意象」盡可能與「選定的尊像」相似。

(5) 敬禮「選定的尊像」(或默想敬禮「選定的尊像」)。

30

(二) 觀想佛像之正式階段

(6) 維持適當的坐姿。身心放鬆。眼睛微微閉上。

隨即將「心上的意象」投影在對面一個半手臂長的斜上方空間,向上傾斜大約15-30度,而成為進行禪觀之所緣(*ā-lambana/ meditative object*)所必要的「有分別影像」(*sa-vi-kalpa-prati-bimba/ the reflected image attended with discriminative discernment*)。其高度,初步大致設定在一個豎立的手掌或一個豎立的食指之間。

35

此一「有分別影像」，其質料，並不等於「選定的尊像」所用的材質，而是由光（或心光）匯聚所成，且是活生生的。

就此而論，觀想之英譯雖為 visualization，但是觀想的重頭戲，並不是用眼根（或肉眼）在看視覺對象（visual object）或視覺形象（visual image）。眼根與
5 視覺對象的交接，充其量只是預備階段的素材。而觀想的正式階段，要從投影出「有分別影像」起算。如此的投影，既非依靠眼根，亦非透過眼根，而是直接運用心之觀想（或想像）的機能。簡言之，觀想，並不是經由眼（eyes）、視神經（optic nerve）、腦（brain）、或大腦皮層（或視覺皮層）（cerebral cortex; visual cortex）所營造在大腦中的視覺處理（visual processing in the brain），而主要是心
10 （mind）經由禪修的訓練所鍛鍊出來的想像作用。而如此的觀想，其所緣，並不限於「有分別影像」，還包括「無分別影像」（*nir-vi-kalpa-prati-bimba/the reflected image attended with non-discriminative discernment*）、想像的聲音、想像的氣息、想像的滋味、想像的觸境、想像的法目、「事邊際性」（*vastu-pary-antatā/the full extent of things; the final limit of things*）、「所作成辦」（*kārya-pari-niṣ-patti/the complete accomplishment of what ought to be done; the perfection of purpose*）。

（7）練習讓佛身之「有分別影像」平穩地安住在所設定的斜上方的位置，避免晃動、漂浮、或渙散。

練習將更大的正能量，源源不斷地投放在佛身之「有分別影像」，藉以脫離
20 在這之前由於長期造作而累積在心裡的負面成分，包括欲望、氣憤、困惑、懷疑、懼怕、心結。如果在相當程度受到負面心態的蒙蔽、宰制、拉扯、或驅使，禪觀將難以真正上路，或者流於形式的敷衍，或者淪於情緒的洶湧。

就此而論，如下的三個觀念，可派上用場。第一，觀想佛像，以連接（或相應於 *prati-saṃ-yukta/ connected with; associated with*）佛身之「有分別影像」為初步的要務；而佛身之「有分別影像」，乃諸佛如來在菩提道長期投入的菩薩行，
25 經由衝破重重險阻與關卡而成。應求理解：佛身之「有分別影像」的身形與特徵，皆象徵在菩薩行降伏障礙的種種事蹟。因此，連接佛身之「有分別影像」，即連接可降伏我們障礙的良好辦法。第二，應求理解：佛身之「有分別影像」的身形與特徵，還象徵諸佛如來在度化眾生的種種作用。因此，連接佛身之「有分別影像」，即連接諸佛如來的威力（或威神力、威德力 *anu-bhāva/ power; might; majesty*）
30 或加持力（或增上之支持 *adhi-ṣṭhāna/ sustaining power; standing by; empowerment*）。第三，應求理解：觀想佛像，就是在尋求與走出一條活路，既不應老是被周遭環境所困，且不應老是屈服於負面的心態。正如真金需要火煉，唯有強化觀想之心態能量，才足以從周遭環境與負面心態勝出，走出一條以禪觀為骨幹的活路。I shall triumph over suffering.

（8）練習將心念聚焦在佛身之「有分別影像」。應求理解：根本於心性（*cittatā/ mindness; true nature of the mind*）之為空性（*śūnyatā/ emptiness*），以觀想之練習為促成條件，我們的心，即有投影佛身之「有分別影像」的機能，而且佛身之「有分別影像」也確實可顯現（*prabhāvita/ manifested; displayed*）或出現

(*prati-bhāti*/ appear) 在所設定的位置。以如此的理解為後盾，努力將心念集中在所設定要請佛身之「有分別影像」安處的位置，避免讓專注力散失。

(9) 隨著不斷加強專注力，以佛身之「有分別影像」為所緣（或禪觀之對象 *ā-lambana*/ meditative object），同時，用心注視做為所緣的佛身之「有分別影像」。換言之，在禪觀時，每一時刻的心，都分成二方面。一方面，將心念投影為佛身之「有分別影像」；另一方面，同時注視著所投影的佛身之「有分別影像」。然而，僅止於將專注力聚焦在所投影的佛身之「有分別影像」，還是不夠。隨著專注力的強化，如下的三點，應該在禪觀時，逐漸練成。第一，所投影的佛身之「有分別影像」，在身形與身材比例上，應該越來越近似所選定的如來該有的身形與身材比例。第二，所投影的佛身之「有分別影像」，在主要的與附隨的特徵上，應該越來越近似所選定的如來該有的主要的與附隨的特徵。第三，所投影的佛身之「有分別影像」，應該越來越具明晰性 (*pra-sāda; śukra*/ clarity)；連帶地，禪觀者的心智，也應該越來越明亮且純淨。

15 (三) 觀想佛像之收尾時刻

(10) 以上的要點，不論做到什麼程度，在每一次正式的禪觀的收尾，應該留出幾分鐘，就所投影的佛身之「有分別影像」，不再添加任何的造作，而是真正靜下心來，單純感受由所投影的佛身之「有分別影像」開啟的所選定如來的現場感 (*abhi-mukhī-bhūta*/ being in presence of the Tathāgata)，以及單純感受自心之無造作、無逼迫、無偏倚的平衡感（或捨 *upēkṣā*/ equanimity）。

(11) 準備結束禪觀的功課時，將禪觀的覺受，收攝在心。安然下座。

(四) 觀佛三昧之界說

觀佛三昧 (*buddha-dhyāna-samādhi*/ concentration of the visualization of the Buddha)：心，不僅完全專注在所投影的佛身之「有分別影像」，再無其它所緣或散亂，而且用以專注禪觀的心，完全等同由心所投影的佛身之「有分別影像」，亦即，能禪觀之心，完全等同所禪觀之「有分別影像」；心之能所之間，平等且不具二分之差異，此即構成三昧 (*samādhi*/ concentration) 最關鍵的心一境性 (*cittaikāgratā*/ one-pointedness of mind)。

30 *samādhi*: sam+ā+√dhā: placing the mind's awareness on a meditative object and unifying the mind and the meditative object. (√dhā: "to put or place." The prefix *ā*: gives direction and suggests "placing on." The prefix *sam*: "gathering or bringing together.")

35 *cittaikāgratā*: citta+eka+agra-tā. (*citta*: mind. *eka*: one; a single. *agra*: foremost point. -*tā*: feminine abstract suffix.)