

佛身觀之禪修優化練習

113 年度關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修優化練習

2024/12/21 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵觀念：

1.1.1. 禪修的二大棟樑：其一，止息禪修(*samatha-bhāvanā*)，主要借助無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)為所緣，以心態活動之持續止息能力的開發與培養為要務的禪修；其二，洞察禪修(*vi-paśyanā-bhāvanā*)，主要借助有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣，以心態活動之持續洞察能力的開發與培養為要務的禪修。

1.1.2. 無分別影像：經由心之認知作用所形成的並不呈現分別之影像。例如，認知作用上的一個很小的透明圓點。

1.1.3. 有分別影像：經由心之認知作用所形成的呈現分別之影像。例如，認知作用上的日輪、月輪、或佛身。

1.2. 觀、觀想(*bhāvanā*; visualization)：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。

1.3. 佛身觀(*buddha-kāya-bhāvanā*; visualization of the body of the Buddha)，用心念形成佛身意象，並且將心念上的佛身意象，投射為心眼可專注觀看的佛身影像。如此所投射的佛身影像，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空間的所在，與自己相向。如此所投射的佛身影像，也可在自己的頭頂上，坐姿，約為自己的一個手掌高度，與自己朝著同一方向。簡言之，佛身觀即以佛身為禪修主要對象之觀想。

二、「觀想」在禪修的粗淺涉獵之複習：

2.1. 不論以無分別影像為所緣，或以有分別影像為所緣，只要所緣為影像，多少會用到觀想之技術操作。

2.2. 在止息禪修方向的粗淺涉獵：

2.2.1. 專注在鼻尖亮點(*nāsikā'gra-drṣṭi*)。

2.2.2. 專注在佛像(*buddha-pratimā*; *tathāgata-pratimā*)的眉間白毫(*ūrṇā-keśa*)。

2.2.3. 專注在佛像的頂髻(*uṣṇīṣa*)。

2.3. 在洞察禪修方向的粗淺涉獵：

2.3.1. 投影且觀看妄念法：先投影妄念，且在投影時，讓妄念變現為禪修之心眼所能觀看的影像，現場即時且同步觀看妄念所變現的有分別影像。

2.3.2. 由種子字入禪修門：例如，慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地唸著 𑖀 (阿)。緊接著，慢慢出息，出了鼻孔，在出息將結束時，默默、微細、且短促地唸著 𑖀 (阿)。

2.3.3. 日輪觀(*sūrya-bimba-bhāvanā*; *sūrya-maṇḍala-bhāvanā*)——《佛說觀無

量壽佛經》之初觀——**觀想**距離自己大約一個半手臂長的虛擬空間所在，出現且存在著**日輪**。接下來，**持續投射日輪影像**到所設置的虛擬空間所在，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**。¹

三、「**觀想**」在預備入門階段可參考的類似例子與心思調整：

3.0.1. 回想日常生活「**類似觀想**」的一些情景。

3.0.2. 將日常生活「**類似觀想**」的情景，翻轉為佛法禪修可專門處理的外圍參考。

3.1. 「**觀想**」：對於要進行或達成的事情，先在心裏專注地形成盡可能正確且清晰的意象，² 留存在心裏一小段時間，然後**投射**為**現實的影像**，並且同步用心眼觀看所投射出來的影像。

3.2. 藉由「**觀想**」，積極地轉變心思所面對的對象，即可不被既逼迫、緊張、且痛苦的單一現實所困，從而翻轉地培養廣大的、放鬆的、諒解的心胸。

3.3. 藉由「**觀想**」，可**接通與開啟**在專精修煉所設定預期積極相應的**尊聖與境界**。

四、在預備入門的階段，嘗試練習「**觀想**」**佛像**(*buddha-pratimā; tathāgata-pratimā*)的**輪廓外觀**(*ā-kṛti*)：

4.1. 「**觀想**」若以**佛像**為所緣，可考慮以化整為零的方式，第一個練習的重點，單純由**佛像的輪廓外觀**——**最粗略的輪廓線或外形**——入手。也就是只練習專注在**輪廓外觀**之觀想，至於佛像的其它面向、項目、或細節，在這第一個重點能夠成形且穩定之後，再逐一加進來觀想。

4.2. 因此，**用眼睛看著**一尊適合觀想的佛像——不論立體的、平面的，或彩色的、黑白的——**持續注意輪廓外觀**，一直看到很熟悉的地步，並且形成**腦海深刻的記憶**。

4.3. 閉上眼睛，專心地**從腦海投射出佛像的輪廓外觀**到距離自己大約一個半手臂長的虛擬空間的所在。

4.4. **眼睛繼續閉著**，單純地繼續用心眼「**觀想**」**投射**在對面虛擬空間的**佛像的輪廓外觀**。

4.5. 如此「**觀想**」幾分鐘之後，將**投射**在對面虛擬空間的**佛像的輪廓外觀**，**解散**為如虛空(*ākāśa-sadṛśa; ākāśēva*)之空性(*śūnyatā*)。

4.6. 此一「**觀想**」之功課結束，下座，敬禮。

五、在預備入門的階段，嘗試練習「**觀想**」**佛像**(*buddha-pratimā; tathāgata-pratimā*)的**顏色**(*varṇa*)：

5.0.1. 在佛像的**輪廓外觀**(*ā-kṛti*)的「**觀想**」，確認已達大略及格水準且穩定的程度。

5.0.2. 對於已能「**觀想**」出**輪廓外觀**的佛像，可進而嘗試練習「**觀想**」其**顏**

¹ Cf. 〈日輪觀之禪修優化練習〉 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-314.pdf>).

² 如果幾乎完全無法在心裏或腦海形成視覺意象(或視覺心像 visual imagery)，或許患了所謂的心盲症(或想像障礙、幻像可視缺失症 aphantasia). Cf. <https://aphantasia.com/what-is-aphantasia/>

色(*varṇa*)。

5.0.3. 所要觀想的佛像的顏色，可考慮從無色(*śuddha-sphaṭika*)透明(*sv-accha*)起修。

5.0.4. 無色透明，可用水晶或鑽石做為很近似的參考依據。

5.0.5. 用眼睛看著水晶或鑽石，藉以形成無色透明的視覺與視覺印象，進而內化為親切的視覺記憶。

5.1. 用眼睛看著一尊適合觀想的佛像，持續注意輪廓外觀，一直看到很熟悉的地步，並且形成腦海深刻的記憶。

5.2. 閉上眼睛，專心地從腦海投射出佛像的輪廓外觀到對面適當距離的虛擬空間，而且如此「觀想」出的佛像是無色透明的。

5.3. 眼睛繼續閉著，單純地繼續用心眼「觀想」投射在對面虛擬空間的無色透明的佛像，及其輪廓外觀。

5.4. 如此「觀想」幾分鐘之後，將投射在對面虛擬空間的無色透明的佛像及其輪廓外觀，解散為如虛空之空性。

5.5. 此一「觀想」之功課結束，下座，敬禮。