

佛身觀入門

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階延續」

2025/11/6, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20250718 版)

一、關鍵概念：

1.1. 禪觀、觀想，禪修的重頭戲所在，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(to visualize in contemplation)。其操作要務，雙眼輕輕閉著，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(*nimitta*)，留存在心裏一小段時間，然後將心念上的有關意象(*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的有關影像(*prati-bimba*)。

1.2. 佛身(*buddha-kāya*)：諸佛(*buddha*)如來(*tathāgata*)之身體或組合體(*kāya*)。

1.3. 佛身觀(*buddha-kāya-bhāvanā*; visualization of the body of the Buddha)、佛像觀(*buddha-pratimā-bhāvanā*; *tathāgata-pratimā-bhāvanā*)：將觀想用在佛身或佛像的一套禪觀的技術、方法、與理念。

二、預備進入佛身觀(*buddha-kāya-bhāvanā*)、佛像觀(*buddha-pratimā-bhāvanā*; *tathāgata-pratimā-bhāvanā*)：

2.0.1. 專注在佛像的眉間白毫(*ūrṇā-keśa*)，以練習與增強平靜與專注力。

2.0.2. 專注在佛像的頂髻(*uṣṇīṣa*)，以練習與增強平靜與專注力。

2.1.1. 親近、恭敬、禮拜、供養佛像。

2.1.2. 認識、學習佛法的禪觀，包括觀呼吸、觀亮點、觀日輪(或落日)。

2.1.3. 選定一尊適合的佛像或佛畫。

2.1.4. 經常看著所選定的佛像或佛畫，一直到看得很熟悉的地步。

2.1.5. 經常專注地描摹和描繪所選定的佛像或佛畫，一直到描摹和描繪得很熟悉的地步，並且感受心靈的平靜與祥和。

三、佛身觀(*buddha-kāya-bhāvanā*)、佛像觀(*buddha-pratimā-bhāvanā*; *tathāgata-pratimā-bhāvanā*): 總說

禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成佛身(*buddha-kāya*)意象(*nimitta*)，並且將心念上的佛身意象(*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的佛身影像(*prati-bimba*)，而且持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的佛身影像(*prati-bimba*)。¹

四、佛身觀、佛像觀：條列說明(一)

¹ 參閱：悟禪長老指導、釋心傳整理與白話翻譯，〈「釋迦牟尼佛」心咒：亦即「般若波羅蜜多」陀羅尼〉《海潮音》第 104 卷第 5 期(2023 年 10 月)，頁 11-23 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-22-2.pdf>)。

4.1. 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*)：

4.2. 「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(*ā-kṛti*)——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。

4.3. 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。

4.4. 閉上眼睛，專心地從腦海投射出佛像的輪廓外觀，往上大約 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬的所在，與自己相向。

4.5. 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。

4.6. 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-saḍṛśa; ākāśēva*)之空性(*śūnyatā*)。

4.7. 此一「觀想」之功課結束，下座，敬禮。

五、佛身觀、佛像觀：條列說明(二)

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

5.2. 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。

5.3. 對於已能「觀想」出輪廓外觀的佛像，可進而嘗試練習「觀想」其顏色(*varṇa*)。

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

5.5. 無色透明，可用水晶或鑽石做為很近似的參考依據。

5.6. 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。

六、佛身觀、佛像觀：條列說明(三)

6.1. 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。

6.2.1. 閉上眼睛，專心地從腦海投射出佛像的輪廓外觀，往上大約 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬的所在，與自己相向，而且如此「觀想」出的佛像是無色透明的。

6.2.2. 如此所投射的佛身影象，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。

6.3. 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或自己的頭頂上的無色透明的佛像，及其輪廓外觀。

6.4. 如此「觀想」幾分鐘之後，將投射在對面虛擬空間或自己的頭頂上的無色透明的佛像及其輪廓外觀，解散為如虛空之空性。

6.5. 此一「觀想」之功課結束，下座，敬禮。

.....