

# 佛身觀之禪修

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/06/04 晚上 6:30-9:00

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(*śamatha-bhāvanā*)，主要借助無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)為所緣(*ā-lambana*)，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(*ā-lambana*)，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(*nir-vikalpa-pratibimba*)：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(*sa-vikalpa-pratibimba*)：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，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'ikṣā* (f.); *upa-ni-dhyāyati* (√*dhyai* 之使役形)。大致的意思為觀看、諦觀、禪觀、觀想、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*)。

1.3.1. 佛身觀(*buddha-kāya-bhāvanā*; visualization of the body of the Buddha)，用心念形成佛身意象(*nimitta*)，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(*prati-bimba*)。

1.3.2.1. 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。

1.3.2.2. 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。

1.3.3. 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(*nir-vikalpa-pratibimba*)為所緣(*ā-lambana*)，或以有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣，只要所緣為影像(*prati-bimba*)，多少會用到觀想之技術操作。

2.2. 在止息禪修(*śamatha-bhāvanā*)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(*vi-paśyanā-bhāvanā*)方向的粗淺涉獵：

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

2.3.2. 由種子字入禪修門：*bījākṣara* (n.)，種子字或種子音節、密咒(*mantra*)開頭的字母或音節。例如，慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地唸著 ॐ (*a* 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 ॐ (*a* 阿)。

2.3.3. 日輪觀(*sūrya-bimba-bhāvanā*; *sūrya-maṇḍala-bhāvanā*)——《佛說觀無量壽佛經》之初觀——用心念形成日輪意象(*nimitta*)，並且將心念上的日輪意象，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的所在。接下來，持續投射日輪影像(*prati-bimba*)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。

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(*nimitta*)，<sup>1</sup> 留存在心裏一小段時間，然後投射為現實的影像(*prati-bimba*)，並且同步用心眼觀看所投射出來的影像(*prati-bimba*)。

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，又可翻轉地培養廣大的、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(*uṣṇīṣa-vijaya*)與境界(*gocara-viṣaya*)。

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(*ā-kṛti*)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

<sup>1</sup> 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/>

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-sadrśa; 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。

.....