

日輪觀：結夏安居之禪修奠基-4

20230606 關西潮音禪寺

上 下
悟 禪長老指導

釋心傳講解

一、經證：《佛說觀無量壽佛經》，南北朝劉宋·曇良耶舍(Kāla-yaśas 時稱)譯

[T12n0365_p0341c24] 時，韋提希白佛言：「世尊！如我今者，以佛力故，見彼國土。若佛滅後，諸眾生等，濁惡、不善，五苦所逼，云何當見阿彌陀佛·極樂世界？」

[T12n0365_p0341c27] 佛告韋提希：「汝及眾生，應當**專心**，**繫念一處**，想於西方。云何作想？凡**作想**者，一切眾生，自非生盲，有目之徒，皆見日沒。當起想念，正坐、**西向**，**諦觀**於日[欲沒之處]，令心堅住，**專想**·**不移**。見·日欲沒，狀·如懸鼓。既見日已，閉目、開目，皆令明了。是為日想，名曰**初觀**。作是觀者，名為正觀。若他觀者，名為邪觀。」

二、前置作業：

1. 適合一般世人目視的陽光，大致只有朝陽與夕陽。其它時段，強烈陽光會立即、嚴重、且不可逆地傷害凡夫的眼睛，並不適宜。在此，選擇**夕陽西下**。

2. **專心看著**西下之夕陽一小段時間；更重要地，同時形成**心態意象**上的**夕陽意象**。

3. **雙眼微閉**，重要的是**回想**或回顧剛剛累積且形成的**夕陽意象**。

4. 接著，張開眼睛，看著夕陽。然後，再度雙眼微閉，回想或回顧夕陽意象。

5. 如此往返練習，初步主要的目標，在於不僅**開目**，而且**閉目**，皆能看到夕陽。

三、正式作業：

1. 禮敬三寶、阿彌陀佛、西方安樂世界之聖眾。

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。

3. **觀想**(用心念形成**日輪意象**且**投射**心念意象為可觀看的**日輪影像**)稍微往上的前方，距離自己大約一個半手臂長的空間，出現且存在著**日輪**。

4. 接下來，**持續投射日輪影像**到所設置的空間，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**。

四、檢討所做的練習：

1. 如同學習世間的技藝與知識，通常並非一帆風順、迅速到位。這正好提供良好的機會，可**真誠地**面對與檢視自己的缺點、毛病、與障礙，並且練習適切的改善辦法或改進措施。

2. 一旦決定這一禪座是在練習日輪觀，就要**堅持**這一禪座主要的在於單純地

觀想日輪現前。若出現其它的景象，應予**識別**，避免被吸引而貪戀其境或前往追逐。

3. 初學者練習日輪觀，往往會面臨的尷尬情景或困局，雙眼一閉，周遭立即昏暗、被雜亂而類似雲霧或霧霾的景象籠罩、妄念紛飛、情緒洶湧、不安於禪觀。這些幾乎都是凡夫日常生活稍微深層的心情的洶現。然而，做為真誠的修行者，正好有**禪觀的正法**，可藉以走出凡夫日常的掩蓋、圍困、與翻攪。持續鍛鍊以**禪觀的強度**，捨棄無謂的攀緣，認清且降伏心思的雜亂。

五、要務整理：

1. 《佛說觀無量壽佛經》總共十六觀，日輪觀排在第一觀，在接引修行者走上專精相應的實修道路，應該具有相當重大的指標作用，包括**方位西方、淨土光相、以及引發禪觀者身心的放鬆、親切、明亮、清晰、能量、溫暖**。

2. 修行者可將日輪觀設置為走上以有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*) 為所緣的**洞察禪修**(*vipaśyanā-bhāvanā*)的第一課或第一個練習題，亦即，藉以鍛鍊洞察禪修的基本品質與初階能力。

3. 日輪觀的技術目標：**「既見日已，閉目、開目，皆令明了。」**