

佛身觀之禪修優化練習

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，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象，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。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-dṛṣṭi*)。

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-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。

註釋

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/>