

## 「觀想」佛像之輪廓外觀與顏色：結夏安居之禪修奠基-9

2023/06/23,26 關西潮音禪寺

上 下  
悟 禪長老指導

釋心傳講解

一、「觀想」做為禪修的關鍵觀念：

「觀想」：用心念形成意象且投射心念意象為可觀看的影像。

止息禪修(*śamatha-bhāvanā*)，主要借助無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)為所緣。

洞察禪修(*vipaśyanā-bhāvanā*)，主要借助有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣。

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。

2.2. 在止息禪修方向的粗淺涉獵：(1) 專注在鼻尖亮點(*nāsikā'gra-dṛṣṭi*)。 (2) 專注在佛像的眉間白毫(*ūrṇā-keśa*)。 (3) 專注在佛像的頂髻(*uṣṇīṣa*)。

2.3. 在洞察禪修方向的粗淺涉獵：(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，現場即時觀看妄念所變現的有分別影像。(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 唵 (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 唵 (阿)。(3) 日輪觀——《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空間，出現且存在著日輪。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。

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，轉為佛法禪修可專門處理的外圍參考。

3.1. 「觀想」，對於要達成的事情，先在心裏專注地形成盡可能正確且清晰的意象，<sup>1</sup>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，從而培養廣大的、放鬆的、諒解的心胸。

3.3. 藉由「觀想」，接通與開啟在專精修煉所設定預期相應的尊聖與境界。

四、在預備入門的階段，嘗試練習「觀想」佛像的輪廓外觀：

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

<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/>

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或一個半手臂長的空間。

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

4.5. 如此「觀想」幾分鐘之後，將投射在對面空間的佛像的輪廓外觀，解散為如虛空之空性。

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」佛像的顏色：

5.0.1. 在佛像的輪廓外觀的「觀想」，確認已達及格水準且穩定的程度。

5.0.2. 對於已「觀想」出輪廓外觀的佛像，可進而嘗試練習「觀想」其顏色。

5.0.3. 所要觀想的佛像的顏色，應該考慮從無色透明起修。

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。