

# 身體如「泡沫」之虛幻觀的認識與練習：結夏安居之禪修奠基-10

2023/06/27-28 關西潮音禪寺

上 下  
悟 禪長老指導

釋心傳講解

## 一、何謂虛幻(māyā; illusion)?

- 1.0.1. 猶如出生沒多久，即經歷衰老、生病、乃至死亡之階段——與其僵化地區分出生與死亡，以及年輕與年老，倒不如一貫地透視為無常、緣起、空性、非我。
- 1.0.2. 猶如夜晚結成的露珠，在清晨陽光照耀下，雖然顯得晶瑩剔透，卻也隨著陽光溫度的升高而蒸發——一場露珠，一場幻象。
- 1.1. 語詞上的虛幻：虛幻一詞，做為實在(bhūtatā; tathya; tattva; reality)、確實、或真實之對反詞，表示不實在的、不確實的、或不真實的。然而，除了藉由對反詞來相對地襯托，何謂虛幻，則不易僅憑語詞予以正面的界說或說明。
- 1.2. 心理學意義的虛幻(illusion)，接近或相當於幻覺(hallucination)：首先，心理學接受一套公認的客觀「實在」(reality)；其次，如果有人對於涉及「實在」的感官刺激，卻形成「不如實」的表示或「錯誤」的表示，即大致形成「幻覺」的狀況，例如幻視(或視幻覺 visual hallucination)，幻聽(或聽幻覺 auditory hallucination)，幻嗅(或嗅幻覺 olfactory hallucination)。
- 1.3. 哲學·形上學意義的虛幻：形上學主要探討世界之實在性(reality)，尤其人們用以理解或說明世界的基本概念或範疇——例如存在、時間、空間、共相(或在個別物體中所擁有的共通特性 universal)、因果性(causality)、同一性(identity)、必要性與可能性(necessity and possibility)——之不依賴且不受限於人們的感官知覺或思想之客觀的、終極的、或絕對的實在性。就此而論，近現代以來，經由檢視人類史曾經被主張的一系列的實在性，從而體認當中受制於人們在眾多方面的有限度(finitude)，以及受制於人們在實質化的(reified)語詞、圖像、與思惟方式之不適當地大量介入，導致西方傳統形上學的實在性學說幾乎崩塌為形上學的虛幻建築。
- 1.4. 佛法意義的虛幻：眾生的經驗，存在上，皆由有關條件短暫支撐而成，並且眾生的認知與言說幾乎皆配合短暫支撐的存在經驗，從而構築眾生的實在性論述。然而，如果從因緣相續流通達地解開眾生在實在性論述的構築，則可揭露由條件支撐與言說構築世界之虛幻性。

## 二、經證一：<sup>1</sup>

《雜阿含經·第265經》	《相應部22相應95經》
爾時， <u>世尊</u> 欲重宣此義，而說偈	Having said this, <u>the Fortunate One</u> , <u>the</u>

<sup>1</sup> 《雜阿含經·第265經》，劉宋·求那跋陀羅(Guṇabhadra)譯，T. 99, vol. 2, p. 69a16-a22. Bhikkhu Bodhi (tr.), “SN 22.95,” *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 952-953.

言：	Teacher, further said this:
「觀色·如聚沫，	“Form is like <b>a lump of foam</b> ,
受·如水上泡，	Feeling like <b>a water bubble</b> ;
想·如春時燄，	Perception is like <b>a mirage</b> ,
諸行·如芭蕉，	Volitions like <b>a plantain trunk</b> ,
諸識法·如幻，	And consciousness like <b>an illusion</b> ,
日種姓尊·說。	So explained <u>the Kinsman of the Sun</u> .
周匝·諦思惟，	“However one may ponder it
正念·善觀察，	And carefully investigate it,
無實·不堅固，無有我、我所。	It appears but <b>hollow</b> and <b>void</b> When one views it carefully.

### 三、經證二：<sup>2</sup>

《金剛般若波羅蜜經》	《大般若經·第九會·能斷金剛分》	“Vajracchedikā Found at Gilgit”	“Vajracchedikā Prajñāpāramitā: A New English Translation”
何以故？	爾時，世尊而說頌曰：		
一切有為法，	「諸和合所為，		
如夢、幻、泡、影、如露、亦如電——	如星、	tārakā	A shooting star,
	翳、	timiraṃ	a clouding of the sight,
	燈、	dīpo	a lamp,
	幻、	<b>māyā</b>	<b>An illusion</b> ,
	露、	'va-śyāya	a drop of dew,
	泡、	<b>budbudaḥ</b>	<b>a bubble</b> ,
	夢、	supinaṃ	A dream,
	電、	vidyud	a lightning's flash,
雲——	abhraṃ ca	a thunder cloud——	
應作如是觀。	應作如是觀。	evaṃ <b>draṣṭavya</b> <b>samskr̥tam</b> .	This is the way <b>one should see the conditioned.</b> ”

### 四、身體如「泡沫」之虛幻觀的粗淺練習：

4.0.0.1. 在正規打坐之前，可搭配有關經典的研讀，就眾生的一一尤其自己的一一身體，形成猶如「泡沫」之勝解(*adhi-mokṣa*)。

4.0.0.2. 在正規打坐之前，可借用世間的現象，助成在世事虛幻的經驗、印象、與體會——例如，單純地看著，或回想起，雨水打在大致乾淨的水面造成水

<sup>2</sup> 《金剛般若波羅蜜經》，鳩摩羅什譯。《大般若經·第九會·能斷金剛分》，玄奘譯。Gregory Schopen, “The Manuscript of the Vajracchedikā Found at Gilgit.” Paul Harrison, “Vajracchedikā Prajñāpāramitā: A New English Translation of the Sanskrit Text.” See: <https://www2.hf.uio.no/polyglotta/index.php?page=record&view=record&vid=1176&mid=1993243>

上一大層泡泡的現象；或者，將氣泡水倒在無色透明玻璃杯，而整個杯子的水，一直在冒小氣泡的現象。

4.0.1. 祈請主要依止的暨主要追隨的佛菩薩加持(*adhi-ṣṭhāna*)，也就是祈請提供很切要的支持與援助，讓我們的修行得以妥善地維持且增長。

4.0.2. 以正規打坐的方式安坐。**閉上眼睛**。身體放鬆，心情放鬆。以腹式呼吸調息。

4.0.3. 「**掃描身體**」：心情放鬆，用輕微的意念，從頭頂到腳底，緩慢地掃描全身，同時輕微地暗示全身從頭頂到腳底、從外層到內層，逐一放鬆。若感覺有僵硬的地方，可試著約略調整姿勢、調柔心態。

4.0.4. 隨著調息與掃描身體，**注意力**即不至於太散亂，而得以收攝在當前正在調息與掃描身體的預備練習項目，並且讓**注意力**維持在心態活動的最前線，既不是被妄念掩蓋在底下，也不是被妄念趕走。

4.0.5. 將一般世人平庸地視自身為粗鄙肉體的見解，予以捨離。轉而不僅銜接主要依止的暨主要追隨的佛菩薩的攝受力與加持力，而且**觀想·自身為中空之光明體、單純的光明體**，並且持續穩住在如此翻轉世俗的認知與觀想。

4.0.6. 在「**虛幻觀**」的練習，可以由「**泡沫景象**」開張；而「**泡沫化**」的觀想運作，則可以從**身體**下手。

4.1. 持續進行適度地深、長、細、慢的腹式呼吸。將注意力放在**心輪**(胸口心窩往內與中脈的交會點 *an-ā-hata-cakra*)。**觀想·在心輪現起一個小小的五彩**(藍-綠-紅-白-黃)**透明泡泡**。

4.2.1. **觀想·心輪上的這一個五彩透明小泡泡**，逐漸變成很多個**五彩透明小泡泡**，也同時逐漸擴散到全身都充滿著**五彩透明小泡泡**。<sup>3</sup>

4.2.2. 持續進行適度地深、長、細、慢的腹式呼吸。將意念均勻地放在全身。確認在全身皮膚內部的任何項目——無機化學物、有機化學物、細胞、組織、器官、器官系統——都轉變成**五彩透明小泡泡**。

4.3.1. 任何浮現的妄念、思緒、緊張、焦躁，只要覺察到，當場轉變成**五彩透明小泡泡**。讓身體與心態在身心皆持續轉變成**五彩透明小泡泡**的**觀想**中，得以整體地、深沉地**休息**。<sup>4</sup>

4.3.2. 避免為了轉變妄念而故意製造妄念。如果沒覺察到妄念，就**平穩地**持續維持全身皆為**五彩透明小泡泡**之**觀想**。

4.4. 如此的觀想準結束時，用意念把全身的五彩透明小泡泡，以均勻的速度，收攝在**心輪**，成為**一個五彩透明小泡泡**，隨即，**解散**為如虛空之空性。

4.5. 此一「**虛幻觀**」之練習功課結束，**張開眼睛**，下座，敬禮。

<sup>3</sup> 一個泡泡可轉變為多個泡泡，多個泡泡又可轉變為一個泡泡——在一與多之間，以幻化的方式，無障礙地相即、相入，可參閱《大方廣佛華嚴經》：「一即是多·多即一，文隨於義·義隨文，如是一切展轉成，此·不退人·應為說。」(T10n0279\_p87c02-03)

<sup>4</sup> Cf. Longchenpa (Klong-chen rab-'byams-pa), *Kindly Bent to Ease Us, Part II: Meditation, Part III: Wonderment*, translated by Herbert Guenther, Berkeley: Dharma Publishing, 1976. 無垢光尊者，《大圓滿虛幻休息論妙車釋·大圓滿禪定休息論清淨車釋等合編》，劉立千譯，(北京：民族出版社，2000年)。