

體驗佛法的般若智慧

113 年度關西潮音禪寺課程：佛法入門

2024/10/30 下午 1:30-3:30

上 下
悟 禪長老指導

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、研讀與理解佛經的般若智慧：

1. 研讀阿含經典、般若經典，藉以理解佛法的般若智慧之道理。
2. 練習逆向用以拆解一般世人在知見的偏頗或錯謬。
3. 練習正向用在人生，藉以帶上人生可彰顯的智慧。

二、禪修-歸 0 (*śūnyatā*)-虛空(*ākāśa*; *gagana*; *gagaṇa*)：

1. 禪修-歸 0 (*śūnyatā*): 禪修，從歸 0 起修，相當於重新開機；前提在於，應先擱置之前雜亂所聽或所學卻不如法的方式或做法，並且去除世俗的雜念，去除錯謬的知見。
2. 禪修-虛空(*ākāśa*; *gagana*; *gagaṇa*): 禪修，心如虛空，且能開顯如虛空之境界。

經證之一：āryāvalokiteśvaro bodhisattvo gaṃbhīrāyāṃ prajñā-pāramitāyāṃ caryāṃ caramāṇo vyavalokayati sma: pañca skandhāḥ, tāṃs ca svabhāva-śūnyān paśyati sma||¹

「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

經證之二：「若有欲知佛境界，當淨其意如虛空；

遠離妄想及諸取，令心所向皆無礙。」²

三、心思清空的做法：

1. 調身、調息、調心，將眾多攀緣(*ā-lambana*; *ā-lambanī-√kr*)之心思(思慮 *manana*; *cintana*)放下，讓身體、氣息、心態都調整為適合禪修的狀態。
2. 一方面，練習不攀緣內外境；另一方面，練習不受內外境的干擾。
 - 2.1. 認清禪修初步要能帶上覺知，且調控心態活動的運轉方式。
 - 2.2. 心態的調控，應減少或避免將日常營運的事物或浮動的心情帶入禪修。
 - 2.3. 在已經做好準備禪修的情形下，將禪修所處的身心或五蘊，頓然歸空。
 - 2.3.1. 「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」——練習體會《般若波羅蜜多心經》一開始所描述的情形。
 - 2.3.2. 平日在適合的情境，單純地仰望天空，既不看在且不追逐天空任何的

¹ 《般若波羅蜜多心經》(*Prajñā-pāramitā-hṛdaya-sūtram*). 「聖潔的觀自在菩薩，運行於深奧的般若波羅蜜多的時候，觀照五蘊，而將此等五蘊看成在本身的存在是空的。」

五蘊：五種積聚之構成部分，包括色(物質)、受(感受)、想(概念認定或概括認知)、行(心意之組合造作)、識(分別式知覺)這五種積聚之構成部分。

² 《大方廣佛華嚴經·如來出現品第三十七之一》，唐·實叉難陀 (*Śikṣānanda*)譯，T. 279, vol. 10, p. 265b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0279_050). Cf. 「如來甚深法，若有欲知者，應當淨其意，猶若如虛空。遠離虛妄想，及邪見顛倒，修習清淨道，究竟得淨意。」《大方廣佛華嚴經·寶王如來性起品第三十二之二》，東晉·佛跋陀羅 (*Buddhabhadra*)譯，T. 278, vol. 9, p. 615a (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0278_034).

物件、形狀、反差現象、飄忽變化，而只是望著昇華為無垠的虛空、無差別的虛空。

2.3.3. 將如此的虛空印象，映入且轉化禪修所處的身心或五蘊。

2.3.4. 避免無謂的自我攪動，而只是安處在心思清空之單純地清空的情形。

四、身體如「泡沫」之虛幻觀的認識：

經證：³

《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、	māyā	An illusion,
	露、	'va-śyāya	a drop of dew,
	泡、	budbudaḥ	a bubble,
	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 draṣṭavya samskrtaṃ.	This is the way one should see the conditioned.”

五、身體如「泡沫」之虛幻觀的粗淺練習：

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

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。

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。

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。

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

³ 《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>.

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。

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。

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。

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。

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**。

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**。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**。

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**。⁵

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. 如此的觀想準備結束時，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。

5. 此一「**虛幻觀**」之練習功課結束，**張開眼睛**，下座，敬禮。

.....

⁴ 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。」(T. 279, vol. 10, p. 87c02-03)

⁵ 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)。