

身體如泡沫之虛幻觀優化練習

113 年度關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修優化練習

2024/11/09 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵觀念：

虛幻(*māyā*; illusion) (f.)，幻象、幻術、幻事、幻覺。事項雖然現前，卻非現前在表面所顯現的那一回事。在意象上，猶如戴著面紗，並且在表象上一直變來變去，因而一方面，覆蓋著事項之確實的情形，另一方面，造成有關認知的幻象與幻覺。*māyā*，字源不確定，可能來自字根√*mā* (*māti*) (2P); (*mimīte*) (3Ā)，測量、度量、製造、建造、變現。

泡泡 (*budbuda*; *budbudaka*) (m.)，水上泡泡、水面泡沫，可象徵無常、虛幻。

泡沫(*phena*; *phena-piṇḍa*) (m.)，水面泡沫、水聚沫、聚沫，可象徵瞬間的、瑣碎的無常、虛幻。

一、經證片段：

如·有幻師，隨於一處，作諸幻術，不以幻地故，壞於本地；不以幻日故，壞於本日。菩薩摩訶薩亦復如是，於·無國土，現·有國土；於·有國土，現·無國土；於·有眾生，現·無眾生；於·無眾生，現·有眾生；無色·現色·色·現無色；初·不亂後，後·不亂初。菩薩了知·一切世法·悉亦如是·同於幻化。知·法幻故，知·智幻；知·智幻故，知·業幻；知·智幻、業幻已，起於幻智，觀一切業如·世幻者；不於處外·而現其幻，亦不於幻外·而有其處。¹

二、經證要點：²

要點之一，不僅全方位拓展對生命世界、眾生、與身體(或組合體)的觀察與認知，而且全方位地且一貫地予以體認為變化的幻象。透過禪修所鍛鍊出來的銳利的觀察力，得以越來越敏銳地觀察眾生之組合構成、關係網絡、與變化流程，從而益發深刻體認出，眾生之表現其實為幻象，以及眾生之性質其實為虛幻。再者，升級到高階開展的階段，由於道業不斷地

¹ 《大方廣佛華嚴經·十定品第二十七》，唐·實叉難陀(*Śikṣānanda*)譯，T. 279, vol. 10, p. 214c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0279_040). Cf.《等目菩薩所問三昧經》，西晉·竺法護(*Dharmarakṣa*)譯，T. 288, vol. 10, p. 578b-c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0288_001).

² 蔡耀明，〈禪修為著眼的眾生觀：以《華嚴經·十定品》為依據〉《華嚴學報》第3期(2012年9月)，頁55-57 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/b-2012-7.pdf>).

進展、提昇、與變化，「了知·一切世法·悉亦如是·同於幻化。」也就是說，貼切地認知，整條菩提道運作所及的各個方面，諸如一切眾生、一切法、智慧、所作所為、處所，這些之為幻象或虛幻，乃全方位地、一貫地、且平等地如此。

要點之二，「於·有眾生·現·無眾生；於·無眾生·現·有眾生。」不僅將眾生觀察與認知為變化的幻象，而且隨著救度眾生的必要，在隱藏與彰顯之切換上，積極地變現眾生。

上述的二個相關的要點，學理方面，將眾生觀察與認知為變化的幻象；應用在救度眾生方面，則隱顯自在變現眾生。然而，如下的二個疑問，尚且有待釐清。一者，不論學理方面或應用方面，所謂的眾生之為變化的幻象，其導向為何？尤有甚者，既然進入生命世界的一切法皆如幻似化，而佛法的修學還要在導向上提昇到所謂高階開展的階段，如此的導向，其意義為何？

進入生命世界而為各式各樣的眾生，以及從而延續生滅變化的流程，雖然全方位地、一貫地、且平等地都是變化的幻象，〈十定品〉教導的眾生觀，在導向上，卻也不是以漂浮在變化的幻象為滿足。其實，由於是變化的幻象，才談得上變成較為低劣或高超，較為困苦或超脫，較為愚癡或智慧，也才談得上從此一幻象變成另一幻象，而生存活動、修學工夫、救度事業，也都內在式地參與在如此幻象的變化。〈十定品〉，甚至整部《華嚴經》，一方面，一貫地述說生命世界、眾生、與身體(或組合體)是如何地如幻似化；另一方面，卻又不厭其煩地教導與示範，如何在幻化的生命世界，尋求正確的導向，從事幻化的修學。總攝其精要而言，菩提道的修學者，以無上菩提(「無上正等菩提」、「最極高超、正確、圓滿的覺悟」之簡稱; *anuttarā samyak-sambodhi*; the utmost, right and perfect enlightenment)做為導向，以菩提道做為道路，以一切法即為幻化而暢通的法界做為網絡，以普賢行做為典範。如此的修學，其極致的表現，包括如實認知一切法乃幻化而暢通的法界，於法界之幻化網絡切換自在，以及任運自在地切換在法界以教導如幻似化之眾生。至於眾生，就可以不再只是漂浮在變化的幻象，而是可以同樣地以無上菩提為導向，於幻化之生命世界、流程、與網絡，從事通達於且自在於幻化網絡的修學。

三、**虛幻**(*māyā*; illusion)一詞之回顧：

3.0.1. 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。

3.0.2. 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。

3.1. 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。

3.2. 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*)。

3.3. 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。

3.4. 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。

四、複習：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——尤其自己的——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。³

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。⁴

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。

4.5. 此一「虛幻觀」之練習功課結束，張開眼睛，下座，敬禮。

.....

³ 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)

⁴ 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)。