

# 心思清空優化練習

113 年度關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修優化練習

2024/09/07 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

## 一、心思清空之理念：

清空(the act or process of emptying something of its contents)、或淨空(clear)，主要藉以取得廣大空間，並非只是打掃清潔(clean)。

禪修(*bhāvanā*)-空性(*śūnyatā*): 禪修，根本於空性，開放在禪修實務之因緣；經由禪修之正因緣，得以推進禪修，也得以證悟空性之智慧。

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。

禪修-虛空 (*ākāśa; gagana; gagaṇa*): 禪修，心如虛空，且能開顯如虛空之境界。

禪修-放得下、拿得起：①禪修-放得下的——與禪修不相干的，以及會妨礙禪修的——說放下，就頓時放得下，保持禪修檯面的清爽。②禪修-拿得起的——與禪修最切要相干的，以及能助成禪修的——說拿起，就立即拿得起，設立在禪修的檯面。

## 二、經證：

之一：āryāvalokitēśvaro bodhisattvo gaṃbhīrāyāṃ prajñā-pāramitāyāṃ caryāṃ caramāṇo vyavalokayati sma: pañca skandhāḥ, tāṃś ca svabhāva-śūnyān paśyati sma||<sup>1</sup>

「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。」

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。」<sup>2</sup>

## 三、心思清空的做法：

3.1. 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。

3.2. 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。

3.2.1. 認清禪修初步要能帶上覺知，且調控心態活動的運轉方式。

3.2.2. 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。

<sup>1</sup> 《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。

<sup>2</sup> 《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](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·佛馱跋陀羅 (*Buddhabhadra*)譯，T. 278, vol. 9, p. 615a ([https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0278\\_034](https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0278_034)).

3.3. 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。

3.3.1. 「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。

3.3.2. 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。

3.3.3. 將如此的虛空印象，映入且轉化禪修所處的身心或五蘊。

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。

.....