

# 研擬合適的禪修教學設計

20231123 圓光佛學研究所

釋心傳講解

背景：

- 0.1. 世間很多事情——例如，工業、建築、環境、場景、網頁、時尚——都可涉及設計，甚至很專業的設計。
- 0.2. 禪修也是如此。大家各自的情況、水準、冀望的標準都不同，因此，適合高階修行者的禪修，不見得適合初學者。
- 0.3. 在根器、困境、水準皆具差異的情況，如何找出對應且合適的修行法門，在七覺支(*sapta bodhy-āṅgāni*)的一套修行法中，即由擇法(*dharma-pra-vi-caya*)覺支擔綱。<sup>1</sup> 如此，或可多少避免涉及宗教的一窩蜂流行、盲從、或強制承受之弊病與禍害。

---

## 一、關鍵概念

1.1.1. 何謂設計(*design*)？一般而論，設計，是對於預期建立的物件或事項，經由構想，進而展開計畫與決策的程序。

1.1.2. 何謂禪修設計？對於預期進行的禪修，經由構想，進而展開計畫與決策的程序。

1.2.1. 何謂設計思考(*design thinking*)？大致以使用者的情境、問題、需求、資源出發，構想具有技術可行性與使用價值的一套方案。

1.2.2. 何謂禪修設計思考？大致以學習禪修者的情境、問題、需求、資源出發，構想具有禪修在技術可行性與實踐價值的一套方案。

---

## 二、佛教禪修設計的教學雙方當事者

2.1. 藉由著手禪修設計，可讓當事者——至少包括教導者、學習者雙方——有機會且真誠地面對禪修實踐之要務，而非僅流於空談或完全不必負責的局面。

2.2. 禪修教導者方面(*assessment of teaching*)：禪修專業知能、禪修實踐的方向與水平、禪修教學熱忱、禪修教學品質、禪修教學效能、禪修教學問題之負責方式與補救辦法。

2.3. 禪修學習者方面(*assessment of learning*)：學習動機、學習態度、學習方法、學習素養(*learning competencies*)、學習目標、學習用途、禪修學習所涉及問題的處理與解決。

---

<sup>1</sup> *pra-vi-caya* (m.), 檢視、識別、衡量、思擇 (<√ci, *cinoti* (5P), *cinute* (5Ā) 凝視、專注、檢視、認知)。擇法(*dharma-pra-vi-caya*)，主要對於法之染淨、善惡、正邪、高下進行思擇或簡擇。在從事修行時，對於法之高下、適切與否進行思擇，也在擇法的範圍。

### 三、佛教禪修設計脈絡中的法要抉擇

3.1. 藉由著手禪修設計，可讓當事者——至少包括教導者、學習者雙方——有機會且真誠地面對禪修之實踐，而非僅流於空談。

3.2.1. 猶如數學、物理學的教學，主要涉及的，就在於教學的項目、材料或內容，會造成怎樣的數學、物理學。同樣地，佛教禪修教學，主要涉及的，就在於教學的項目、材料或內容，會造成怎樣的佛教禪修。

3.2.2. 既然掛著佛教禪修教學之招牌，依據的文本，應該盡可能來自佛教的經典、典籍、正法；操作的技術，應該避免混充品、仿冒品，並且盡可能主要來自佛教正法傳統合適的且有成效的技術實務。

---

### 四、佛教禪修設計脈絡中的導向抉擇

4.1.1. 佛教禪修，如同世間眾多的學科，大致皆可隨著教學導向的差異 (instruction-oriented differences)，而各自發展出別具特色的教學形態與成效。

4.1.2. 隨著導向的設立，消極面，或可不至於空轉、停滯不前、繞圈子、隨波逐流；積極面，則具備努力的方向，從而適合研擬往目標方向前進或接近的策略與技術。

4.1.3. 不論從事禪修教學的一方，或接受禪修教學的一方，皆有必要檢視、調整、評估、與抉擇涉及禪修教學的導向。

4.2. 略舉佛教初階禪修教學可留意的一些導向：

4.2.1. 以緩解活在現實社會一些迫切的心理問題為導向的佛教禪修設計。其設計重心，強調情境式學習 (contextualization)，並且訴求可快速、有效地改善當今相當普遍的抗壓問題。例如，近來頗為流行的正念減壓風潮。

4.2.2. 以心態與身體的另類探索 (alternative exploration) 為訴求的佛教禪修設計。其設計重心，在於引導參與者開闢生活經驗新的觸角，用於探索人生，從而開發有別於現實制式的另類人生體驗。

4.2.3. 以佛教流傳史的後代的特定宗派或師長為依歸的佛教禪修設計。較為聞名的，例如，以天台宗、禪宗、或南傳上座部的特定法脈或師承為依歸的禪法。

4.2.4. 以學習佛法必備的基本素養為訴求的佛教禪修設計，例如，初階禪七營。

4.2.5. 以佛教經典為最主要的依據，經由禪修可上路或入門的法義講解與法目練習，尋求在佛教解脫道或菩提道適合沿著戒、定、慧的次第逐步前進的禪修設計。

4.3. 然後，可以靜下心來檢視或反思，我們正在或應該學習或練習的，是怎樣的禪修。