

禪修入門試水溫

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/02/19 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵概念：

1.1. 禪修做為關鍵觀念：禪修(meditative practices)，相當於梵文的 *bhāvanā*，來自動詞字根√bhū(是、有、實存、成為)之使役形的陰性名詞。*bhāvanā* 字面的意思大致為使成為實存(causing to be; calling into existence)或培養(cultivating)。如果將 *bhāvanā* 理解為禪修，尤其在諸如 *citta-bhāvanā* (mental cultivation), *śamatha-bhāvanā* (cultivation of tranquility), *vi-paśyanā-bhāvanā* (cultivation of insight)之類的複合詞的脈絡，其意涵為心態之修煉，從而培養心態之優良的品質與高超的能力。¹

1.2. 試水溫(testing the water)：

1.2.1. 觀念：對於不曾接觸的事物，或不熟悉、不確知的事情，在正式投入或執行之前，以類似測試水溫的方式，避免一大口就突然被燙到、寒到、噎到、或麻到的窘狀。

1.2.2. 技巧：如果之前沒接觸過禪修教學，或接觸過的教學很詭異，感受也很差，那就別急著跳進去，而是先學會試水溫，再冷靜地看看與評估是否適合較為正式地學習與修煉。

二、預備入佛教禪修門，試水溫的要項：

2.0.1. 如果對於佛教禪修感到好奇、有興趣、或不死心，那就給自己試水溫的機會。

2.0.2. 嘗試認識即將接觸的禪修的佛教部分：可能到處都有所謂的禪修教學，但是其中有多少，能攤開出與佛教的交集？而構成交集的部分，其品質與數量，又如何？

2.0.3. 表面上，與佛教似乎有交集的禪修，但是，在學理與技術上，又有多少，是以佛教經典為依據的？

2.0.4. 掛出佛教禪修招牌的，有多少，是在佛教的戒、定、慧這三增上學的次第，以腳踏實地與循序漸進的方式在進行的？

2.1. 試水溫的要項一：心平靜。

2.1.1. 認識平靜的心；練習讓心平靜，並且維持平靜的心。

2.1.2. 有什麼禪修的方法，可讓心平靜？

2.2. 試水溫的要項二：心專注。

2.2.1. 認識專注的心；練習讓心專注，並且維持專注的心。

2.2.2. 有什麼禪修的方法，可讓心專注？

¹ 有關的概念，請參閱：釋心傳，〈佛教禪修初體驗〉，2025/01/14.

2.3. 試水溫的要項三：心不雜亂。

2.3.1. 認識單純而不雜亂的心；練習讓心單純而不雜亂，並且維持單純而不雜亂的心。

2.3.2. 有什麼禪修的方法，可讓心單純而不雜亂？

2.4. 試水溫的要項四：心明亮。

2.4.1. 認識明亮的心；練習讓心明亮，並且維持明亮的心。

2.4.2. 有什麼禪修的方法，可讓心明亮？

三、佛教禪修試水溫之後的評量報告與分享