

什麼是禪修？禪修的目的是什麼？

什麼是禪修？其實很難用言語、文字具體描述，就如同要形容喝茶像什麼，是不太容易說得清楚。禪修的內涵、意境是屬於心靈層面，而且是個人內心主觀的經驗，真可說是一如人飲水，冷暖自知。但為了讓人比較容易理解起見，可先從字義上說明禪修。「禪修」，巴利文是 *Bhāvanā*，(源 *√bhāveti*)，字面意思是使某物增長，*dhū* 指種植、栽培。因此，禪修也可以說是一種心智的培育——藉由探索身心經驗，漸能穿透事物的表象，照見究竟真實，使觀照的心智能力層層上進，終而徹底地擺脫煩惱的束縛。

就禪修最終的目的而言，即是要引領我們達到究竟滅苦的境地。

為此，禪修提供了一個先後相承的路徑，即：奢摩他（止禪 samatha bhāvanā）與毘鉢舍那（觀禪 vipassanābhāvanā）。透過培養專注力與正念觀照的訓練。它可開發自我轉化及淨化的機制。如此，不斷地向內觀照及自我認清下，讓人如實了知。避免迷失；因此，也可以說禪修是從開始覺醒，到究竟滅苦的歷程。

換個角度說，禪修過程中所產生的觀照智慧，會隨著正念與智慧的增長而擴展。協助我們克服困難，調伏我們的心，使自己成為心的主人，快樂自在的生活。如此身心所獲得的清淨安樂，也可以是禪修的目的。

所以綜合來說，要知道禪修是甚麼，實在有必要讓自己嘗試、親自體驗禪修對自身的利益。有了這一份身心日益淨樂的回饋與鼓勵，將能引領我們一步一步地接近禪修的終極目標。屆時什麼是禪修？禪修的目的是什麼？答案便會清晰可見，了然於心。