

禪為何能化解壓力？ — 聖嚴法師

生活在現代的社會中，人與人之間的接觸，比過去更頻繁，接觸面也更廣，但是，每一個人都是為了自己或所屬團體的利益在努力，在爭取，在計畫。因此，人與人之間有矛盾，團體與團體之間也有矛盾，這些矛盾，比在過去的社會裡更明顯。要如何解決這些問題呢？以現代人的觀點，是希望克服困難，改造環境，改變對象。用這種方式，也許能夠克服若干困難，能夠改造對方一點，但是，卻製造出更多的問題。

因此，我們要講禪，瞭解一下禪對這些問題，究竟有什麼幫助？

首先，我們要問，禪是什麼？禪，在印度是一種內省的方法，和內省的工夫，也就是向自己的內心看，而不向外求。任何問題發生，不要只看那個問題，更當回過頭來看，為什麼那個問題會發生在我身上？為何會發生這種問題與困難？而要解決這個困難，還是得從自己開始。

古來印度的各種宗教，用來解決煩惱，或解除痛苦的方法，都是修持禪定。或許每一個人，都曾經有這樣的經驗，當非常痛苦或煩惱的時候，又找不到對象來傾訴發洩，最好的方法是睡覺去。只要往床上一躺，把被子一蓋，一覺睡起，雖然沒有解決問題，心裡的痛苦卻減輕了許多，這雖不是解決問題的辦法，卻可暫時使自己減少痛苦。

用禪或禪定的方法，第一層，可達到和睡覺相同的效果，因為，用禪定方法的時候，不須去面對或思考自己發生的一些困擾及問題，可暫時把問題放在一邊，用禪定的方法收攝身心，使達內心的平靜。進一步，從禪的修行，透過平靜的心，可產生處理事物的智慧，從面對問題進而解決問題，不但提高了自己處理問題的勇氣，同時也增加了解決問題的能力。所以，印度傳統的禪法，第一層，是把問題放在一邊；第二層，則能夠順利地解決問題，也就是從禪定產生出智慧，問題解決了以後，當然煩惱就不存在了。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《禪與悟》