

禪修對現代人的幫助

現代人生活在高壓力之下，如果每天能安排一個時段練習禪修，即能維護身心的平靜安穩。因而在緊張焦慮時，便得力地運用平日熟習的禪修方法，當下快速地使情緒平緩下來。另外，培養禪修的習慣，有助於在匆忙當中保持冷靜；也就是禪修時所培養的觀照能力，幫助人們在平日瞬息萬變中，既敏銳又能冷靜觀察。如此則有較高抗壓力、自信、活力與效率。以慈心禪為例，它也能幫助現代人，在高壓冷漠的人際當中，藉由慈心的培育，使人際互動更為和諧、快樂、富有同理心，也樂於助人。

與坊間課程的不同

坊間的靜心或靜坐課程很多，就本質來說，佛教的禪修，主要在引導人們直接實踐滅除苦惱的方法，意思是：在禪修時，人們就處於轉化煩惱的實踐與體驗的狀態。禪修時，透過正念培養禪定的專注力，然後可增益觀禪的修習，在一份全然開放的觀照下，時時保持覺察與清醒。禪修者時時刻刻都知道自己的身心正在發生的事情，帶著這份覺察，智慧便從中升起。

具體地說，佛教的禪修與眾不同的最大特色，便是佛陀教導「苦、集、滅、道」的基本架構。在這個架構之下，禪修培育出一個重要的洞察力——體會到生命不可能永遠保持原狀，在呼吸過程中，沒有固定不變的自我主宰與支配；於是明白了這個世間是緣起的，人我之間是相互關聯的。

這樣的觀照能力，運用到生活層面時，提供了極佳的參照價值。首先禪修帶給人們內心的平靜及清明的智慧，將有助於看清自己。其次，當面臨困境時，透過不斷地正念觀照當下，將能正確地看到形成自己和他人苦惱的原因。明白苦的原因時，為自己解除苦惱的方法便顯而易見了。因為當我們重新檢視自己所遭遇的困難時，漸漸就能體會到身心世界無一刻不在變化中，所以便能學習以開放的態度接受各種無常，因而不受困於種種煩惱。

