目錄

緣起

本來無事，萬事如意 …… 04

放鬆的方法

五分鐘靜坐 …… 10

享受呼吸 …… 15

以禪修來放鬆 …… 21

心如牆壁 …… 32

放慢的智慧

慢活人生 …… 48

趕而不急 …… 51

忙而不亂 56
事事規律 61
積極不積極 66
爭取時間，活在當下 73

放下的幸福

不能做大事，就做小事 80
柔能克剛 87
尋找自己的藍海 93
內方外圓，化解我執 99
提放自在 104
日日是好日 110

縁起

本來無事，萬事如意

由於現代資訊傳播迅速，帶給人們焦慮的夢魘也相當多，只要社會中、國際間，有一些風吹草動，不論直接或間接，不論是爲自己、爲家族、爲社會、爲國家、爲政治、爲經濟生活、爲宗教信仰，凡是牽連到自身安危利害得失成敗的狀況，都令人無法高枕無憂。

昨天有位居士來見我，他的焦慮很多，起先只是因爲夫妻感情不和睦，爲了他的太太而焦慮，後來太太帶著孩子不告而別，他又爲孩子的平安焦慮，弄得每

天整夜失眠，白天心神恍惚，情緒陷於失控，於是又擔心如果連工作都做不好，那該怎麼辦？我只能勸他：「以智慧處理事，以慈悲關懷人。」

前天我也接到一封信，有一位太太她先生過世才不久，獨生的女兒又被不良少年誘拐跑了，在此同時自己身上又長了惡性腫瘤，必須及時開刀，可是她上班的公司老闆卻希望她馬上回去復職，否則飯碗就不保；但是醫生告訴她，如果不趕快開刀，病情會愈來愈嚴重；她若開刀又無醫療費可付，雖然手上還有些股票，可是現在正是股票下跌到了最谷底的當口，她又捨不

得把僅有的股票賣掉，況且醫生告訴她，開刀也只有一半痊癒的機會……凡此種種讓她非常的焦慮，於是寫了一封信來向我求救。

以智慧處理問題

我常常遇到一些好像正被困在火海之中的人，來向我求救。通常我會傾聽他們的問題，知道他們所焦慮的是什麼，但不會將他們的焦慮，變成我自己的夢魘。

我給他們的建議有一個原則：對感情的問題，宜用理智來處理；對家族的問題，宜用倫理來處理；即使

發生了不得了的大事，也應用時間來化解、淡化；如果眞是無法避免的倒楣事，那只有面對它、接受它；能夠面對它、接受它，就等於是在處理它，既然已經處理了，也就不必再爲它擔心，應該放下它了，不要老是想著：「我怎麼辦？」而是睡覺時照樣睡覺，吃飯時照樣吃飯，該怎麼生活就怎樣生活。

如果用情緒來處理感情的事，用理論來處理家族的事，如同以剛克剛，以火救火，事情會愈弄愈糟。尤其在處理人際問題之時，必須要有慈悲心，多爲對方設想，否則不但會得罪對方，連自己都可能無路可走。

處理事物問題之時，要有智慧，將問題客觀化；問題客觀化了之後，便能看清如何處理才是最好的。如果魚與熊掌只能選其一，應先把輕重緩急弄清楚了，應捨即捨，能取即取。

佛法告訴我們：諸法虛幻，無自性故；捨除我執，無常故空。禪法即是佛法，以禪修的方法觀照，便能超越自我的執著，超越「空」「有」的對立，也才能覺察到，天下本來沒有什麼事可讓你憂慮的；能知天下本來無事，便是萬事如意！

（摘錄自《動靜皆自在》，原題〈禪與現代生活〉）

放鬆的方法



五分鐘靜坐

現代人的生活通常很緊張，如何使用眞正有效的方法來讓自己放鬆一下，是非常重要的事。

放鬆身心和縱情娛樂並不相同。

有些人以唱卡拉ＯＫ、跳舞、喝酒、飆車、開車兜風、釣魚、登山、划船、打球等，作爲放鬆自己的消遣娛樂。這些活動的確可以調整生活的節奏、轉換生活的環境，能使身心得到緩衝的機會，也可以達到在短時間內放鬆一下自己的目的。

不過，在娛樂的活動之後，往往也會感到很疲累。本來是工作上的疲累，爲了解除工作疲累，跑去跳舞狂歡，喝酒買醉，到第二天則會得到空虛感的疲累。原本是由於工作上的疲累才跑去玩，盡情地玩累了再去工作。就這麼忙著工作又忙著玩，累來累去，循環不已的人，不知道活著是爲什麼，也不知道爲什麼要做一個人，這就叫作醉生夢死。

隨時都能把身心放鬆的方法是：先放鬆頭腦，然後放鬆肌肉及神經，最後才能使血管鬆弛，如此一來，通體舒暢、身心平衡。

靜坐五分鐘，放鬆身心

通常我教一般人用「五分鐘靜坐法」來放鬆自己：

「先把身體各部位調整到感覺舒服的狀態，容許躺下的地方，平躺一會兒也不錯，舒服地倚坐在沙發上也很好，若不能躺，又無處坐，輕鬆地站一站也不錯。」

「接著要把眼球放鬆、頭腦放鬆、臉部肌肉放鬆，做輕鬆的微笑狀。然後提肩做三次深呼吸，再保持平常呼吸，並把小腹放鬆。在這個時候，全身就應該放鬆了。」

這個方法做五到十分鐘，其放鬆的效果，可以使你

感到是一種很大的享受，不只頭腦寧靜，而且身體也得到充分的休息。再度工作的時候，頭腦會很清楚，全身也充滿了活力。

其次，當人們遇到突如其來的衝激之時，例如，被劇烈的動作及尖銳的聲音嚇到，或被他人用粗話、髒話、刻薄話、冤枉話等激怒的時候，可能會產生歇斯底里的反應，就算再鎮靜的人，血壓也會上升、心跳也會加速。因爲受到刺激時，「心」不能平衡，全身都在警戒狀態，脈搏跟著心臟快速跳動，肌肉也跟著緊張收縮，這時候是最耗心神，也是最傷體能的。如

在平時練習了放鬆自己，就能做到以平常心來面對一切的緊張事件了。

這時候的首要工作，是從刺激你的對象那邊，把注意力收回來，注意你自己的呼吸，然後注意自己的心念，那麼你的心馬上會平靜和安定下來。接著再以平常的呼吸，注意自己一呼一吸之間的感覺和感受。你的心情放鬆下來，身體也會隨著放鬆，這時候，人家要你生氣，你也氣不起來了；人家要你反擊，你也不會反擊了。

（摘錄自《法鼓鐘聲》，原題〈打坐不等於修行〉）

享受呼吸

現代人是非常忙碌的，除了街頭的流浪漢，以及好逸惡勞的懶散者之外，大家都在忙碌過日子。

忙碌的原因是什麼？多數人只是爲了個人餬口，或爲家庭生計，或爲事業打拚，少數有理想抱負的人，幾乎都是爲社會大眾的安全幸福而忙。不僅是爲目前，也爲未來。

我是一個非常忙的人，但不會忙得心頭發慌，心慌則煩亂，心亂即煩惱。從禪的立場來看，如果處理得當，

忙也可以當作消除煩惱的修行方法。所以菩薩愈忙，道心愈高。

一般人在不忙的時候，不是空虛無聊，就是胡思亂想；可是忙的時候，又覺得頭昏眼花，甚至手忙腳亂，那也不好。所以當你正忙得起了煩惱時，不妨用禪修的基本方法，放鬆身心，注意呼吸從鼻孔出入的感覺，享受呼吸、體驗呼吸，沒有多久，就能夠心平氣和，頭腦清醒了。

（摘錄自《動靜皆自在》，原題〈禪與現代生活〉）

呼吸的方法

教給各位一個呼吸的方法：吸氣時觀想非常的清涼舒暢，好像因爲吸一口氣，把體內濁氣都排了出去；呼氣時把身體感受到的重量、負擔——身體的重量和頭腦的負擔，都隨著呼氣而排了出去。

換句話說，諸位練習把身體放鬆、頭腦放鬆、眼球放鬆，身體每一部位都放鬆，然後注意呼吸，感覺從鼻尖出入的呼吸很舒暢、很舒服。

平時不知道呼吸是這麼的舒服，其實能夠呼吸，便是得天獨厚的享受。

吸氣時不要注意吸的氣到了那裡，只要想像吸進去的氣，把身體的每一個毛孔像窗子般打開，體內所有的廢氣全因吸氣換掉。呼氣時則慢慢呼出，把身上所有的負擔、壓力、感覺，全部隨著呼氣而排得乾乾淨淨，就像把倉庫裡所有陳年霉貨，清理得乾乾淨淨。

然後漸漸覺得身體虛虛渺渺，不像是一個有阻礙東西，而是四通八達、舒舒暢暢，呼吸就像和煦的微風穿透身體一樣，非常溫柔明淨輕鬆。這時候因爲身體沒有負擔，頭腦也沒有壓力，所以非常舒暢安定而喜悅，一種淡淡的、輕輕的喜悅。

然後再運用三個原則：觀——運用方法，照——知道正在運用方法，提——發覺到離開方法時，立即輕鬆地回到方法上。

如果打坐不運動，氣脈不容易通，因此要做柔軟體操。打坐和一般運動的體驗不一樣，效果、利益也不一樣，因爲一般運動只是使身體舒暢，但頭腦不可能很寧靜。要頭腦寧靜，還是得打坐。

失眠是因爲腦神經緊張，而工作繁重、憂慮過度，會使腦神經緊張。用腦過多時，雖然未到達頭痛的程度，但頭會發熱。各位不妨用手按摩眉稜骨正中，如果不痛，

表示頭腦不緊張，如果會痛，要按摩此處，因爲這兩條筋一直通到後頸。按摩時要緩緩用力，使它感覺到痛，而不是強力刺激它，按摩太陽穴的效果都比不上按摩這兩個眉稜骨的顯著。

（摘錄自《禪鑰》，原題〈放鬆身心〉）

以禪修來放鬆

我給每一班學生上第一堂課的時候，總是要問他們每一個人，來學坐禪的目的是什麼？希望在身體方面獲得利益，抑是希望在心理方面求取幫助？

大多數是爲了在心理方面求幫助而來學禪。可見現代生活於美國社會中的人們，在現實環境的強烈刺激和壓擠之下，神經過度緊張，有很多人的心理都失去了平衡，除了嚴重到要去請教精神科醫生之外，他們就來學習坐禪。

我有一位婦女學生，她是某一著名大學非常優秀的講師，初次見我，便問我能不能幫她一個忙，替她解除緊張不安的情緒，我說這對於學習坐禪的人而言，乃是太容易的事了。結果她在上了課之後，便覺得坐禪對她的生活乃是一大恩惠。

方法很簡單，主要是使你放鬆全身的肌肉和神經，將注意力集中於你所學到的方法上，因爲肌肉和神經的緊張，關係著你的頭腦的活動，如何減輕你的腦部的負荷，是關鍵所在。

當你的妄念及雜念漸漸減少之時，你的腦部就可漸

漸地得到休息，腦部對於血液的需求量便愈來愈少，使有更多的血液，遍流全身。同時由於你腦部輕鬆的緣故，全身的肌肉也放鬆了，因而血管放大，周身感到舒適，精神自然感到爽朗，頭腦的反應也自然更爲明快和輕鬆了。

（摘錄自《禪的體驗・禪的開示》，原題〈從小我到無我〉）

不用力的放鬆

放鬆身心是隨時隨地，將腦部神經及全身肌肉，保持在輕鬆的狀態；初初練習之時，可以採取以下方法：

第一是「全身放鬆」。從頭部起，眼球不用力，臉部不用力，兩肩不用力，兩臂兩手不用力，然後摸摸看，小腹是緊的還是鬆的?你們之中，多半人的小腹，現在是緊張的，怎麼放鬆呢?就是不用力，不用力就會放鬆。如果小腹不能放鬆，到最後，會呼吸困難。

第二是「坐姿正確」。雙盤、單盤都可以，散盤也無妨，以坐得舒服爲主。腰挺直，含胸而不要挺胸，兩肩擺正放鬆，兩手放在腿上交疊，左手掌在上，右手掌在下，兩個拇指輕輕相抵，不要管手臂。頭不要仰也不要低，頸拉直，下巴內收，眼皮垂八分，兩眼

視線向前下方四十五度，但不要注視任何東西（眼皮放鬆下垂，不要用力緊閉，只是讓視線自然投放，這樣才不會眼花，也才不會產生幻相，眼珠也不用力，這樣頭上便沒有壓力），嘴唇輕輕合攏，上下齒輕叩，舌尖抵住上顎（上排牙齒與牙齦交接處），抵住後就不必注意它了；如果口水很多，就不抵上顎，如果覺得乾、渴，就稍稍用力。

以呼吸幫助放鬆

第三是「數息」與「數數念佛」。清楚、自然，不

要控制它，也不要管呼吸是在小腹或肺部，平常怎麼呼吸就那樣呼吸。接著數呼吸，呼出一次數一，呼出第二次數二……數到十，再周而復始，從一數起。注意力放在數目上而不在呼吸。

可以注意數目的發音，不要想像數字的形象。數錯了沒有關係，有妄念也很正常；數錯了、數亂了、數忘了，就從頭開始，不要著急，修行就是磨耐心。要是一炷香坐下來還都只數到三，這也沒關係，就像嬰兒在地上爬，走一步兩步便跌倒了，再走一、兩步又跌倒，這絕對是正常的，只要繼續練習走，長大了

就可以短跑一百公尺，甚至長跑馬拉松了。數錯了不必自責，也不要難過，不要以爲自己沒有修行；就因爲知道數錯了，才表示正在修行。

如果不習慣數呼吸，可用念佛數佛號的方法，念一句「南無阿彌陀佛」就數一個數字，「南無阿彌陀佛一」、「南無阿彌陀佛二」、「南無阿彌陀佛三」……也是數到十再從一開始，念其他佛菩薩聖號也可，不要貪多念快，不要同時念許多不同的佛菩薩聖號，主要還是調心要緊。如果覺得數息很困難，甚至數得呼吸都不會了，這才改數數念佛；若數息法沒問題，數

息最好，因爲計數念佛的方法，較不易覺察妄念；數息則一有妄念，便很快發現。

數息的方法與層次

而數息有許多層次：

第一步，就是把散亂的心集中在方法上。一發現胡思亂想的散亂心，就要「把心念交給方法」。但要把散亂的心集中也不容易，開始用方法時，就像是一隻猴子被關在籠子裡，常常想往外面跑。雖然出不去，但牠的耳朵及眼睛，時時在向籠外攀緣；身體被關在

籠中，心念還在籠外。

第二步，就像把猴子的眼睛矇起來，耳朵摀起來。雖然心還在想，但是眼不見，耳不聞，裝瞎作聾，便減少許多外緣的紛擾。

第三步，不但是把猴子關起來，把猴子的眼耳遮掩起來，還把猴子綑綁在像柱一子樣的方法上。不僅看不到聽不到，也不能亂闖亂跑，只好乖乖地緊貼在像柱子一樣的方法上。

第四步，不僅不緣外境，對其自心的內境也放棄了。內外一時空卻，便是無我智慧的出現。沒有內外

也不取中間，才是悟境。

各位想想看，現在的你，是屬於哪個階段的猴子？是在籠子外嗎？已在籠子內？已被拴緊在柱子上？等到正在用鍊子拴起來，可能仍然在掙扎。必得等到放棄掙扎、放下萬念時，統一的定境才會顯現，身心的負荷才會減輕乃至消失。

所以，若要把數息的方法數得妄念愈來愈少，就先得關閉我們眼耳鼻舌身意的六根：眼睛不看、耳朵不聽、身體等各種官能的感覺不管。因爲我們心中的妄念雜想，都是從六根引進來的種種消息，六根關閉之

後，內在的種種妄念便會沉澱下來，浮動的妄想便會逐漸減少，心境才會漸漸安定。心安定了，才眞能認識自己，明白自己的性格與方向，明白自己是個什麼樣的人。愈能眞切地了解自己，愈能漸漸地健全自己的品格和品德。

（摘錄自《禪的體驗・禪的開示》，原題〈農禪寺第四十期禪七〉）

心如牆壁

我們的內心，應該像個倉庫。儲藏在倉庫裡的東西，應該安放著不動。假如，倉庫裡的東西都在動，那就麻煩了。所有的東西，在我們隨時要運用的時候，便從倉庫裡拿出來。不用時，要安置勿動。可是，人的內心很奇怪，在你不用它時，心中往往也會跑出東西來。甚至要用它時，東西出不來。例如剛才和一位太太講話，她想講一句話，但老是講不出那句話來，那位太太便敲敲腦袋，急著說：「趕快出來！」其實，

當我們的內心很冷靜時，用不著去想，所需要的東西，自然會出來。

因爲，我們的內心有太多的東西同時在波動，所以往往在運用上，我們要它出來時，它不出來；要它不出來它卻出來了。因此，希望大家訓練自己經常保持內心的不動如同牆壁。

諸位能不能把內心訓練成像牆壁一樣？諸位做得到嗎？將過去所學、所經驗的一切，全都擺在倉庫裡，不要動它，能嗎？倘不能做到怎麼辦？

當我們看到有人說話很粗氣而心生厭煩時，會叫他

「閉嘴！」但是，當你的內心在很混亂的狀態中，你無法指揮自己去執行正常工作的時候，你有沒有辦法，叫它「閉上」呢?這的確是不容易的事。

菩提達摩告訴我們的修行方法，就是「二入四行」。二入是理入及行入，心如牆壁是理入，另外四種行是行入。四種行的內容是：（一）報冤行，（二）隨緣行，（三）無所求行，（四）稱法行。

（一）報冤行

現在所有一切的結果，必然有其原因，而我們並無

法一一知道。

這其中的原因，依佛教的觀點而言，乃是無始以來，多生多世以前就跟著生命帶來。然而，我們並不知道自己的過去生，也無法去證明它。同樣的，就此生而言，從我們出生開始到現在爲止，也有很多自己無從記起的事。

因此，當我們遇到不幸的事、不如意，或不愉快的事，如何才能夠讓自己想到：「此事必有它的原因」呢？我們可能不完全知道這其中的原因，但是也無須去理它。

只須確認，果從因來，只有接受它了。如果，我們僅僅是逆來順受，在態度上，不也很消極嗎？事情既然已經有了前因，倘若再以另一項原因相加進去，事情所得的結果和情況就會更改。

所以在態度上，第一，要接受事實；第二，要尋求解決的方法。

首先，遇事不要煩惱。譬如我們這間房子，現在突然失火了，該怎麼處理？房子失火，必然有原因。我們是先救火呢？或者是先跑出去呢？又或者是先坐在這裡研究原因呢？當然，事必有因由，先別管原因，

我們現在是解決問題要緊，先當跑出火宅設法救火，然後追究火首是誰吧！能如此，方能解決種種的不如意事。凡事發生困擾時，我們便以這種態度來接受、來解決。

（二）隨緣行

任何幸運的事，任何好事，也都有其原因。遇到不幸的事，會感到痛苦，這是正常的。但有些人，遇到幸運的事卻並不快樂，反受其苦。我們常看到很多有地位的人，有財富、有權勢，他們都很快樂嗎？很多

人認爲，只要有錢、有地位、有權勢，就是幸福的。但是，事實上未必盡然。

男孩追上女朋友，一定是很幸運嗎？我說不一定，但也並非一定不愉快。這意思是指事情的進展中，可能會發生不愉快的現象。因此，任何事情的成功與幸運，不要太興奮，也無須驕傲。

有些人在得意時，常會忘了自己是誰。國父孫中山先生曾說過一則故事：一位剛剛知道已中了大獎（就像美國的樂透獎）的乞丐，因他的全部財產只擁有一根竹棍，他爲了防止獎券遺失，便把它藏在竹棍裡。

他心中一直爲發財的事興奮！實在是太得意了，心想今後不用再當乞丐了，還要這根討飯的竹棍做什麼？這一高興便把竹棍扔到河裡，當他想起獎券還藏在竹棍裡的時候，不但錢已領不到，竹棍也弄丟了。本來，窮得只有一根竹棍，結果呢？得意忘形，連僅有的竹棍也失去了！

以禪的方法來生活，面對這類的事，修行者會認爲，這只是一件平常的事；錢來了，只是來了。它來得必有原因，等於自己在銀行裡從自己的戶頭裡提了一大筆存款回家，又有什麼值得興奮的呢！

（三）無所求行

不論以東方或西方的觀點而言，假如人類什麼也不追求的話，那麼，人活在世上做什麼？

人類凡事追求，就是爲了有一分希望。因爲，有一分希望讓我們去追求，所以我們才會努力，這是正常的；有所追求，這也是正常的。然而，往往人類所追求的目標，不一定能實現。俗話說：「有意栽花花不發，無心插柳柳成蔭。」

在座的諸位，多半是年輕人。我想請問你們，在幼稚園時代是不是說過：「我長大了以後要做……」，

到了中學、大學之後，是不是又改變了觀念呢？我有一位信徒和學生，他原是哲學教授，後來又去學音樂，現在，既教佛學又兼職按摩師。他始終不清楚哪一項才是他最終的目標？也不知道他最初究竟是要學什麼？雖然他學了很多，但是這並不是問題。就好比一間房子，有很多門；這房子人人都想進來，你可以從東面進來，也可以從西面進來，你可以從地下室入口自樓下爬樓梯上來，也可以搭直昇機從屋頂上下來。假如，你認爲進了一道門，不過癮，想多看幾道門，一探究竟，這是可以的。但是，最重要的是，如果你

能進到這間房子的核心處，不論你從那一道門進來，你所見的，將會是完全相同的。假設，在一開始，你已經有一個特定的門要進，那可能有問題。有的門，你想進去卻進不去，你看到其他人進去，你硬是進不去。其實，這也沒關係，你進不去，可以繞到其他的地方，從另一道門進入。門內的人，將會說：「怎麼你從這個門也進來了？」

因此，所說的「無所求」，是要我們不去追逐一個「求不到就不行」的目標。但是，我們凡事要努力；因爲，努力本身就是生活。

倘若是爲了一種目的而修行，這件事本身就是白忙一場，就是一種執著、一種阻礙，阻礙你達成這個目標。什麼是阻礙？爲了「有所求」，爲了一個目的而去做任何事，這在普通、一般性的目的來說，是可以求得到的。

但是，開悟這件事，卻不相同，雖然人人都可以開悟，也可發願開悟，若正在修行過程中，老是追求開悟，那麼開悟的可能便離你愈來愈遠。因爲，開悟的意思是解脫；解脫種種被自己、被外在的環境所綁住的一切束縛。如果，我們去追逐一件事，這個你所追

求的，就成了你所執著的。當然，你是被它綁住了，它就是你的障礙，也就是使你得到解脫的障礙。

（四）稱法行

四種方法，是有層次的，一層比一層高。

第四種方法，所謂稱法行，是教我們：「凡事應該怎麼做，就怎麼做；需要我怎麼做，我就怎麼做。」因爲，說到無所求，很可能會落入消極的心理，以爲我既然不求任何東西，那我也不應該做任何事囉？「稱法行」就是要我們很積極的去做事，很努力的去工作。

我遇過一位年輕人，他立志要當律師。高中畢業後，連考了三年聯考，就是考不上法律系。最後考取了圖書館系。他感到很失望、很倒楣，想當律師，卻無法實現。但是，事隔多年後，他留學法國，深入研究圖書館管理學，取得圖書館管理學的博士學位。這類人才很難得，在他尚未返國之前，國內已安排好聘請他回來任職最新最大的圖書館，因爲國內欠缺這樣的人才。當初，他考取圖書館系，就有人告訴他：「上了賊船，就要跟賊跑，你既然考取圖書館系，便該好好把圖書館的學問研究好。」這就是說，我們在任何地

位、任何崗位或任何情況之中，就要在這個情況所容許的範圍內，盡你所能地做到最好。

如果，遇到環境改變、條件也改變，當你置身在另外一個情境之中，在不同的情況下，你也要用同樣的態度來努力。倘能秉持這種態度，我們在一生當中，一定是非常的順利，而不會有太多的煩惱。

（摘錄自《禪與悟》，原題〈禪與日常生活〉）

放慢的智慧



慢活人生

「慢活」的意思，就如同禪修所說，放鬆、不要緊張。打拚是很緊張的，但慢慢地來，是在欣賞自己的人生，走任何一步，都是在享受、欣賞。

舉一個例子，越南籍的一行禪師，他教人學禪的方法，要人慢慢體驗自己的生活，體驗自己走路的感覺，享受自己慢慢走路的過程。有很多的人生活非常緊張，甚至緊張到害病，糖尿病、心臟病、高血壓樣樣都有。用禪修的方法，可以將生活的步調放慢，把自己的心

情緩和下來；心情一旦舒緩，工作就更有效率。

我常說：「工作要趕不要急。」趕工作並不是等同於急躁。通常很多人趕工作都會很急，手也急、腳也急、心也急，工作好像是趕的，趕的結果反而讓工作出差錯；慢慢地做，反而會做得非常好。

我有一位女弟子，在哥倫比亞大學讀書。那時我也在美國，她擔任我的侍者，每天替我準備早、午餐，晚餐則等到下課回來再做。這位弟子每天一早起來還要做早課，她的動作很慢，不慌不亂卻效率很高，慢動作之中也可以做出細工夫來，工夫細而效率高。她

在一小時內可以做許多事，慢與效率是不衝突的。

我問她：「動作這麼慢，爲何一小時可以做這麼多事？」她說：「不能快，快就會亂了方寸，我很清楚每小時、每分鐘應做的事。」

還有另外一位女弟子，她整天都很忙，包括掃地也是很快，但拚命掃卻掃不乾淨。因爲忙就想很快地掃完，反而揚起許多灰塵，結果地掃了卻不乾淨。她每天拚命地工作，但工作效率和品質都不好。

由此可見，慢活的提倡，和發揮效率、發展潛能是不衝突的，反而是有助益的。

（摘錄自《方外看紅塵》）

趕而不急

我常說：「工作要趕而不急」，就是工作要有效率，雖然速度要快、進度要趕，但是工作的態度及心情不能著急。有人看到這句話，覺得是我在唱高調，認爲這是無法做到的事。其實只要有心嘗試，經常練習把心情轉化得非常平順、愉快、緩和、不緊張，這是可以做到的。

當然，放輕鬆並非遊手好閒、無所事事。生活當然要有目標，工作也要有計畫，而且要有實現的決心。

人既然需要生活，就一定有許多工作項目等著去完成，何況，人之所以爲人，一定要確立生活的目標與計畫，要有所謂的生涯規畫。

人生的責任有很多，在人與人、人與社會、人與自然的關係中，都有很多的責任要擔負，需要做的事情也就相對增多。每天除了固定的功課及工作行程，也就是除了應該做的經常性工作之外，一定會有很多其他臨時發生的事情，分割你原有的時間。因爲一般人不可能像魯賓遜一樣，孤獨地生活在海島上，即使是一個人漂流在孤島，也有他獨特的生活方式，有他要

面對的問題。

所以，人不可能離開工作，而且愈是有理想，愈是對生活抱持積極態度的人，工作愈是做不完。但是，你還要有本事活得很愉快，否則，這個人需要你照顧、那個人需要你關懷；這件事要馬上處理、那件事也要在時限之內完成，你就會手忙腳亂，過得非常緊張。

按部就班，從容不迫

我們可以選擇不要被工作驅使，做任何事情前都要分出輕重緩急、大小內外，先處理好近的、急的、重

要的，然後再做其他的事情。雖然目標要遠大，可是開始動手的時候，要由近處、小處著手，想要把千頭萬緒在同一個時間內理清，這只是貪念罷了。

以讀書爲例，我每天要讀的書很多，除了佛學的書之外，古代的書、現代的書、中文、外文，要看的實在太多了，這輩子大概是讀不完了，怎麼辦呢？急著要看，馬上非看不可的，我就先看，看的方法也有不同，有的只是走馬看花看過一遍，有的就必須要詳細地看，端視情況調整。

吃東西的時候也是一樣，看到好吃的東西，大部分

的人會想要每樣都嚐一下，這時就要有自制能力，看一看、想一想，哪一樣東西最適合我們吃的就先吃，哪一樣東西只是想吃，但不一定需要吃，就暫時不吃，如此一來，心情就緩和下來了。

一個人只有兩個眼睛、兩個耳朵、兩隻手、兩隻腳，想要同時完成許多工作是不可能的，因此，一定要按部就班，有次序地安排好、計畫好，一樣一樣地完成，如果能夠這麼做，你的心裡就不會著急，工作速度一定很快，卻又能保持從容不迫的心情。

（摘錄自《工作好修行——聖嚴法師的38則職場智慧》，原題〈工作要趕不要急〉）

忙而不亂

在過去的農業社會，因爲交通工具不發達，從鄉間到城裡走一趟，往往得花很長的時間，更別說是遠赴異國了。然而對現代人來說，縱橫、跨越、往返於地球上的任何兩個端點，早就變成簡單而且稀鬆平常的事了。

同樣地，我們每天接觸到的人、事以及資訊的數量，是非常驚人的，所以現代人的時間感也變短促了。例如，臺灣每天約有幾百本新書問世，全世界每天出

版的新書數量，更是難以估算。莊子曾說：「生有涯，知無涯」，相較於古代人，現代人要學習的知識就更多了，怎麼學也學不完。資訊擁塞，知識爆炸，相對於我們所擁有的時間，就顯得格外短缺了。

因此，現代社會中出現了許多身兼數職的人；有能力的人，一個人可以兼任數項職務，時間當然不夠用。在時間不夠用的情況下，還非得在限期之內完成職分內的工作，當然就會緊張。有些人白天做不完的工作，下班以後還得帶回家做，而明天一早起來，又有新的進度要趕。在這麼忙碌的工作中，如果不擅於支配時

間，不懂得調整自己的心情與心態，就很容易害病。

工作要趕，但是心不要急。心一急，身體一定跟著緊張；身體一緊張，就會影響到工作效率，不僅工作品質不好，對身體健康也不好。忙，沒有什麼關係，但是「要忙不要亂」，如果急急忙忙地趕工作，很可能因忙亂而造成錯失。

不急不亂，輕鬆自在

如何才能不急不亂？那就得練習著「要鬆不要緊」，便是要使身體放鬆，平常可以練習著讓自己的

臉部肌肉、眼球以及小腹放鬆。如果眼球無法放鬆，臉部肌肉一緊，小腹就會跟著緊；長時間下來，就會感到身心疲憊，做事容易疏漏，也容易生病了。隨時隨地練習著讓自己作幾分鐘的休息是很重要的，在辦公室也好，在交通工具上也好，只要一有時間，就要掌握機會練習將身體放鬆，這是小小的休息；如果更進一步，練習著隨時可以睡著，隨時可以醒來，哪怕只有三兩分鐘也很有用。許多大忙人都必須練成這個本領。

人必須認眞工作，卻不要變成工作狂。所謂工作

狂，就是有工作的時候拚命做；沒工作的時候覺得無聊，非得多找事情來做不可，把自己逼得非常忙碌，才能過日子。實際上這是因爲心不能安頓，由於無處安心，所以要找工作來填補空虛。

如果把工作當成是一種奉獻的機會，是一種藝術的把玩，是一種生命的欣賞，就能在輕鬆的身心狀態下，把工作做好了。

（摘錄自《人間世》）

事事規律

在我們的生活中，經常會受到很多的干擾，而我們須仰賴著法律和政府，以保障我們的自由與安寧。但是光靠法律來保障我們生活的寧靜，還是不夠積極的。所謂生活的寧靜即是不慌不亂，不吵不鬧。可是住在都市中的人，卻無時不受到干擾，而一般剛剛開始修行的人，尤其怕在人間過活，這些怕受到干擾的人，最好是到山裡去單獨生活。可是大多數的每一個人都有家庭的負擔，及事業的責任，是無法到山裡去的，

那只有靠自己將生活安排得更有秩序更有規律而得到生活的安寧。事事有規律，時時作安排，生活便不會混亂、不會緊張、不會浮躁了。

有的人前一小時計畫著去看電影，後一鐘點卻又決定跑來聽我演講了，來了不久，心不能安定，又後悔沒去看電影，於是聽也聽得乏味，坐也坐得疼痛。這種矛盾，便是思想不安寧。如果我們的思想能夠非常穩定，自己不受外境擾亂，便能得到思想的安寧。

一般人的內心受干擾，多半是因身外的事物而引起的。好吃的、好看的、好聞的、好穿的、好玩的，會

干擾我們。不好吃的、不好看的、不好聽的、不好聞的、不好穿的，也會干擾我們。然所謂：「酒不醉人，人自醉。」一切物塵所在，只要我們按心不動，不去睬它。它便無法干擾我們了。

制心一處，無事不辦

我在美國打禪七時，有位學員於禪七圓滿後，回家向他的太太說：「經過禪七的訓練，從現在起，我才想到，我是妳眞正的丈夫了。」他的太太很訝異：「結婚都已二十多年了，你不是我的丈夫，那又將是誰的

丈夫呢？」先生再說：「妳該聽說過，同床異夢的話吧！過去，我糊里糊塗，整天受著外面聲色的干擾，而迷失了我自己，經過七天的修行後，我才反省、檢點自己以前所做種種不對，不曾盡力做好做丈夫的責任。從現在起，我要努力向善，故是妳眞正的丈夫了。」一般人在家中如此，在社會國家中又何嘗不是如此呢？不是逸於聲色，就是盲於名利，誰又曾眞正爲社會爲國家盡到了什麼責任呢？誰又曾盡心盡力的去維護家庭、社會以及國家的安寧呢？

只有受過佛法熏習和經過嚴謹修行訓練之後，我們

才能反省發現自己一身都是缺點，我們是對不起家庭也對不起社會和國家的，能如此反省而誠心懺悔。但是若光只反省和懺悔而沒有加上用修行的方法來鍛鍊我們的心，那反省懺悔的力量還是很有限的。只有反省懺悔和修行鍊心雙管齊下，才能使我們業障消除，而能得到心地裡眞正的安寧。故修行鍊心爲一切安寧的基礎。

（摘錄自《神通與人通》，原題〈佛教對福壽康寧的看法〉）

積極不積極

「積極」這兩個字，我們通常都會把它和樂觀、開朗、進取連在一起。既然積極是這麼正面的，如果我說太積極也不好，可能會有人不以爲然了！

事實上，積極到了某一個程度，是會形成壓力的。很多人雖然做事很積極，可是卻積極得很緊張、積極得很憂愁、積極得很痛苦，不管到最後是失敗還是成功，過得都不是很快樂。

這都是因爲得失心太重的緣故，本來只希望工作完

成就好的，接著又要求更好，等到達頂峰了，又擔心會有不好的情況發生，隨時隨地都在擔憂、憂慮。即使成功了，也還是在緊張的情緒和緊繃的壓力下，當然不會快樂，也稱不上樂觀或開朗。

所以，積極雖然會帶來事業的成功，但成功以後呢？如果不懂得保持平常心，反而會失去快樂和應有的開朗。

想要積極而不緊張，或是沒有壓力的唯一辦法，就是得失心少一些。少一些得失心的意思並不是不進取，而是「只問耕耘，不問收穫」。把耕耘當作自己的責

任，盡責任去播種、施肥、澆水，該做的工作不斷去做；以樂觀的態度期許未來，相信一定會有好收成，其它的就順其自然了，不需要太憂慮、太難過。即使收成不好，也要告訴自己：「大環境不是我所能掌控的，我只要努力就好了。」欣賞自己努力的這一份精神，而不要把心思放在對結果的斤斤計較。

只問耕耘，不問收穫

試著欣賞積極付出的自己，曾經努力過的，無論結果是什麼，都不會白費，也都會很值得。因爲用了心，

就不會浪費生命，即使不成功，也換取了經驗，得到了自我的成長。

還有一種過度積極的人，因爲希望在短時間內做很多事，所以就會很心急，而這種心急，不但不是積極，還會妨礙積極。所以我常常說：「對工作，應該要趕，但不要急。」只要把工作的順序安排好，好好的運用時間，按部就班去做，一定能做得完。

工作要趕，因爲一個人的時間就那麼多，如果想多做一點事，就一定要趕，可是一定不要急。能夠趕而不急，雖然睡眠時間少一些、累一點，因爲不急就能

夠心平氣和，不會心浮氣躁，身體並不會受到太大的影響。否則一急、一緊張，就會心浮氣躁，血壓跟著升高，對身體反而是種消耗。

活在當下，最積極

「工作要趕，不要急」很多人一時間沒有辦法接受這樣的觀念，這需要一些時間的體會和練習。每當心裡急的時候，就提醒自己：「我這是『趕』，我不要『急』。」

我有個弟子曾經跟我說：「師父，我很積極，可是

我也很急，因爲我總是想用很短的時間做很多事。每次做這件事，就老想著下面那件事。」

我說：「你做著這個，又想著下面那個，當然急了。因爲你的心根本沒有放在你正在做的事上，這樣子很可能連手邊的事都做不好！」

他聽了覺得很有道理。過了一段時間後，他跟我說：「師父，原來眞的可以趕而不急！」他告訴我，他學會了把握當下，當下只努力做眼前的事，下面的事等一下再去想。他說：「自從我不急了以後，不但能享受做事的樂趣，而且也做得比較快一點。」

只求好好的、實實在在的活在當下的這一秒鐘，不擔心下一秒鐘會怎麼樣，像這種活在當下的心理，才是最積極的態度。

（摘錄自《找回自己》，原題〈活在當下的積極〉）

爭取時間，活在當下

在競爭激烈、分秒必爭的壓力下，時間對現代人的重要性相對提昇。但在不穩定的環境中，突發情況日益增多，受到內在和外在因素的相互干擾，時間被分割得支離破碎，無形中，使我們感受到更大的壓力。

現代人的生活和二、三百年前大不相同，過去的人頭腦單純，讀書人滿腦子四書五經、古代歷史，其他人頂多知道一些當地的小事情，能活上幾十年，他們就覺得相當長了。但是對現代人來說，總覺得時間太

短，因爲現在傳播媒介多樣化，經由報紙、電視廣播、網路等媒體，全球每天發生大大小小的事情，我們都能在最短的時間內獲知，成爲我們知識和資訊的一部分，新事物不斷增多，現象層出不窮，永遠看不完、學不完，感覺上環境愈來愈小，接觸的層面愈來愈複雜，時間卻永遠不夠支配。

此外，資訊爆炸的結果，使我們的頭腦充斥著各式各樣的人、事、物，令人應接不暇。本來知識愈豐富，觀察力愈敏銳，應該更能夠做出正確的判斷，其實不然，這些不相干的資訊，在思考與行動時，反而成爲

干擾，導致猶豫困惑，不知該如何決定，如此一來，又浪費許多寶貴的時間。尤其是處理切身問題時，例如職業的選擇，乃至於交往對象等，常常是當局者迷，很難做出適當的選擇，在時間緊迫的情況下，反而倉促下決定，抱著碰運氣試試看的心態。

當下的力量

所以，在時間的運用上我們有許多功課要學習，幾乎每一個人都是忙人，即使是沒有工作的人也有日常的瑣事要忙，每個人不但身體忙，頭腦也忙得不可開

交，時間當然不夠用。

我曾經提出一種理念：「忙人時間最多」，也就是說，我們盡量在有限的時間內，恰到好處地運用，而不浪費時間。即使從早到晚必須分秒必爭，也要爭得恰到好處。

譬如遇到塞車時，車子陷在車陣中動彈不得，要怎麼爭取時間呢？這時候，你還有頭腦的空間可以爭取，反正已經困在車陣中了，焦急也沒有用，正好利用這個時間好好放鬆身體，讓頭腦得到充分的休息。有些人缺乏這種觀念，不但心裡著急，更糟糕的是怒氣沖

沖影響情緒，這是何苦呢？既然連塞車的時間也可以好好運用，我們更應該利用所有能夠運用的時間，即使是在最忙碌的時候。

禪法教導我們要活在當下、承擔責任，這可以說是時間管理的另一種詮釋，「當下」就是最好的時段，保持頭腦清楚，好好地欣賞它、享受它、運用它，這是最合算的。也就是說，吃飯的時候專心吃飯，不要胡思亂想；看書的時候，腦海裡就不要圍繞著連續劇情節打轉；與別人談話，要注意對方在說些什麼，不要分心想著剛剛看過的電影，否則同樣的話講了兩遍，

你還聽不清楚，要求他再重複一遍，不但浪費彼此的時間，也是對人不尊重、不禮貌。

儘管要爭取時間、活在當下，還是要找出時間休息，否則身體會負荷不了。唯有如此，我們才會覺得有充分的時間，而且還能活得很精彩、很有意義。

（摘錄自《工作好修行——聖嚴法師的38則職場智慧》，原題〈爭取時間，活在當下〉）

放下的幸福



不能做大事，就做小事

我們遇到了問題或狀況，不要憤憤不平、憂愁苦惱，有時是時機還未成熟，這也沒有關係，現在不能做大事就做小事，現在沒有辦法賺大錢就賺小錢。

俗話說：「天無絕人之路。」只要你有求生的意志，不管生病也好、窮困也好，都能夠生存下去。用現代的語言來說，我們可以從逆向來思考人生的谷底和低潮。就好像在旅行中，當你走到山頂時，再往前走一定是下坡，天底下哪有這麼多的山頂可攀？到了

最高峰的時候要有自覺，知道接下來就是往谷底走了。相同的，當到了谷底時，往前走又會遇到另外一座山，又是邁向另一高峰的時候。

看別人站在高峰上，不要以爲上高峰是很舒服的，認爲登峰造極非常威風，事實上要上高峰之前的過程是滿辛苦的。對於已登上最高峰的人而言，自己心裡應該清楚，接下來必然會往下走，但心裡不是失意，而應該歡喜，告訴自己，這下子又可以省一點力，準備要往下走了。因爲下坡比上坡輕鬆，只是當走下坡的時候，別人會看不到你，也沒有風光了，但還是要

不斷努力。

既然到了谷底，不妨欣賞一下谷底的景色，山是青的，水是綠的，山谷是幽靜的，空谷也會有跫音，這和山頂的風光是截然不同的。欣賞完谷底的景色之後，我們又要準備往上走了。人生的旅程就是這樣起起伏伏、連綿不斷，人生也就是因此而精彩，因此而不斷成長。

不可能永遠站在高峰

如果希望人生一帆風順，永遠站在高峰，那是不可

能的事。即使是古代的皇帝，從選爲皇太子到登基爲止，難道都沒有經歷過低潮嗎？皇帝這個位子並不好坐，從當皇太子的時候就要接受一般人沒有受過的訓練；做了皇帝即使大權在握，除了要鞏固自己的權位，還要完成自己的理想，這些都必須花費很多心思，也沒辦法高枕無憂。

所以說，就算是全世界最有權勢、最有錢的人，他們的人生也都會遇到低潮。人生不可能永遠是直線上升的，生命過程中的波波折折要視爲一種磨鍊，是成長的必經過程；如果沒有勇氣面對，不但錯失成長的

機會，也將會煩惱重重。

要除煩惱，談何容易！在沒有斷煩惱之前，唯有用佛法的智慧來幫助自己化解煩惱。佛法的智慧是什麼呢？簡單地說，只有兩個觀念：一個是「因緣」，另外一個是「因果」。

因緣變化難掌握

任何一項事情的成敗得失、聚散離合都是有因有緣，由許多因素促成的，這一切不是自己能夠掌控，我們只是其中的一分子。既然不能掌控，就不需要對

自己失望，因爲其他人也是沒辦法掌控的。所以做不到的時候，不需要認爲自己無能。

因緣也就是時機，包括自己的能力、健康，以及環境裡的種種現象，例如自然現象、社會現象、家庭的倫理現象等。我們的身體也好、思想也好，都是受了這些環境的影響而產生變化，這就是「因果」。當許許多多的因素湊合起來完成了一件事，已經有了結果，那只有接受它了。

用佛法來講，碰到問題，做任何事的態度，可以用四句話來運用，即：面對它、接受它、處理它、放下它，

也就是「四它」。勇敢面對問題，接受現況，看應如何處理就處理，處理之後就應放下；放下不是放棄，而是處理之後，不要牽掛成功與否。因爲成功了不必沾沾自喜、得意忘形，失敗了也不要覺得灰心喪志。只要面對事實、接受事實，就不會老是自怨自艾。

（摘錄自《生死皆自在》，原題〈如何活得快樂自在〉）

柔能克剛

所謂的「柔軟心」，是指把自我減低、減少、減輕，不在人際間架設心防，也不爲自己設想，心胸全然敞開。所以，凡是自我主見很深、自我中心很強的人，是不可能有柔軟心的，而佛法所說的「無心」，事實上就是最徹底的柔軟心。

「無心」的「心」，是指以自我爲中心的心，當我們放下這顆自我心時，才能眞正變得柔軟，否則別人多說你兩句，立刻就會武裝起來，變得有稜有角，不

但無法心平氣和的溝通，還很容易受傷。

因此柔軟心和佛法所說的「空」息息相關，唯有體會到自我和一切的事物，其本質都是「空」時，心胸才能眞的敞開。

培養自己的柔軟心，是利人利己的好事，因爲如果能夠消融自我，遇事時，雖然你還是你，但是不會那麼容易被別人的言行舉止刺傷。而且你不傷害別人，別人也不會故意傷害你，所以柔軟心可以說是對自己與他人的一種保護。

就如《老子》所說：「天下莫柔弱於水，而攻堅強

者莫之能勝，以其無以易之。」水是天下最柔軟的東西，卻可以滴水穿石。水沒有一定要去的地方，但只要有空隙它就處處都去；而且它的型態不斷變化，遇到冷的變成冰，遇到熱的變成氣，遇到什麼就變成什麼。雖然一直在改變，但是無論怎麼變，它的本質卻始終不變，這是因爲它始終掌握住自己的原則。

有原則、有方向的柔軟

一個眞正柔軟的人，就像菩薩一樣，他只有一個方向，就是幫助所有眾生得到利益；只要眾生能得到利

益，無論要他變成什麼都可以。

爲了讓眾生得利益，自己必須變得非常柔軟，也就是說會隨著眾生的因緣而改變自己，但萬變不離其宗——即使千變萬變也不會改變原有的方向與目標，這才是眞正的柔軟。

如果一直變化，變到忘卻既定的方向，或是喪失原則，那不是眞正的柔軟，而是人云亦云、隨波逐流。而且所謂的「眾生有益」，是眞的有益，不是存了好心，結果卻做了壞事，其間的標準便要以「智慧」來衡量。

此外，「柔軟」不是「柔弱」。柔弱的人非常脆弱，很容易因爲別人的欺負而受傷害，而且一旦跌倒了就再也不想站起來。但是有柔軟心的人，不會受人欺負，因爲這種人就像水一樣，很有彈性，懂得順應情況變化，或繞圈、或轉彎；即使別人踢他一腳，他倒下來以後，又可以馬上站起來，就像不倒翁一樣，這就是所謂的「柔能克剛」。

堅強和柔軟本質上也是相通的，堅強的人韌性非常高，不容易被挫折打倒。以我自己爲例，我的身體很瘦弱，運氣很不好，智慧也不夠高，但是我永遠都循

著同一個方向努力。在某些情況下，我可以停下來暫時不走，或是轉個彎，不一定要直走，但我一定會朝著同一個方向前進。所以一路走來，走到今天，無論走的是大路還是小路，總算走出一條路來了。

（摘錄自《從心溝通》，原題〈真正的柔軟〉）

尋找自己的藍海

壓力或競爭，看來都是外在的環境，其實都是自己給自己的。人要在高度競爭的環境中活得好，許多人說要培養「抗壓性」，但是更高明的方法，不是硬碰硬地抗拒，而是順勢化解、轉移迴避。

「抗」有對抗的意思，如果弄得不好，就會兩敗俱傷，產生後座力。所以，我主張四兩撥千斤，好像打太極拳，避重就輕，化有爲無，轉實爲虛。

要怎樣才能做到呢？壓力其實是來自於自己想爭取

的，爭取不到；自己想要排除的，卻排除不了，因而取捨失據，這樣壓力就來了。所以，求不得很苦。但是，如果不去求、不去取呢？如果不正面抗拒而側身迴避呢？也就不苦了。

我的行事哲學是：已經有人做、大家搶著做的事，那我就不做；但如果是我不做就沒有人要做的、需要有人做的事，我就去做。如果迴避不了的，我就側身走過去。

還有，如果大家搶破頭都要做的事，他們沒有看出怎麼做比較好，那我就做。如果別人看了，也學我這

樣做，又來搶，沒關係，就放手讓人搶去，因爲我已經又前進一步了，不用害怕有人來競爭。

所以，我一直在人少的地方開路，常常是獨自一人努力，哪會有競爭呢？這叫「自知之明」，不叫「壓力」。

提昇能力，化解壓力

舉例來說，法鼓山是最早興辦佛學研究所的，剛創辦的時候，臺灣只有這麼一家佛研所；後來，許多道場也覺得，辦佛研所的確是很重要，可以培養很多佛

學人才，也紛紛開辦了各式的佛研所。

國內的師生資源有限，佛研所卻愈辦愈多，我們是不是要關門呢？不用，我們可以再想別的路子——由國外多聘老師來，加強師資陣容，提高教學素質。結果，我們的佛研所既可以和國際交流，又可以跟上國際水平。

所以分享資源，並不是壞事，大家資源共享，但我們繼續往前走。競爭不一定是壓力，而是促使你向前的動力。如果你在原地不動，在同一個空間裡和別人爭有限的資源，那一定很痛苦。

我們不必非得打倒別人，自己才能站起來，而是要加強自己的能力，化解壓力。看見壓力與競爭，別當成是壓力，可以當成是轉型的機會，可以成長、突破，轉化壓力爲助力，你可以選另一條路，不必爲了競爭，和別人擠破頭。好比說，人家都在吃辣椒，你也拚命去吃嗎？不用，你可以選擇別的食物。另外選一種最適合你的食物，豈不也可吃得津津有味？

如果你在學校或辦公室裡，被別人視爲假想敵，那很正常，代表你很優秀，應該覺得快樂才是。面對視你爲競爭對手的同事，要用智慧化解，可以跟他當面

談話，分享你的資源。也就是，不要把對手當做敵人，要做朋友，共享成果。

（摘錄自《方外看紅塵》，原題〈和競爭對手做朋友〉）

內方外圓，化解我執

待人處世的過程中，「堅持原則」本來是正常的，問題是：你所堅持的，究竟眞的是原則？還是自己的偏見？

如果對任何事都堅持自己的想法才是對的，堅持要用自己的做法。只管自己，別人的建議和商量，都不願意接受，也不願意爲任何人改變，不替別人設身處地著想，到最後可能於人於事都會造成傷害。你以爲這是堅持「原則」，其實不是！你所堅持的，不過是

個人的偏見，這就是「我執」。

堅持原則，是指自己所堅持的，也會爲其他人所接受；不僅現在的人可以接受，未來的人也可以接受，甚至過去也曾經被人接受過，這才叫做原則。

做人有做人的原則，做事有做事的原則。做人的原則首先要「保護自己」，可是保護自己並不表示要傷害他人；考慮自己的同時，也要尊重他人，自己受益，也希望對他人有幫助，秉持彼此互惠互助的立場，這種原則才是對的。

做事的原則，應該要以大多數人的利益爲考量，如

果所堅持的原則，是出於自私或爲了少數人，或貪圖一時的方便，這就是偏見，就是執著。

但許多人經常分不清到底是「擇善固執」，還是把個人的偏見當成了原則？其實，只要觀察別人對這件事情的觀感，就能判斷出究竟是偏見還是原則。

不以自我為中心，就能包容

如果你的想法和做法，讓每個人都覺得受不了、很痛苦，每個人都覺得那是錯的、有問題的，只有你認爲是對的，那很可能就是偏見。能夠符合每一個人或

是多數人共同的的想法和意願，那才是原則。

原則並不是一成不變的，它會隨著時間或區域環境的不同而有所改變，唯一不變的是：一定是爲眾人著想，能夠爲大家所樂於接受的。

執著偏見的人，就是我執太重。我執會帶給我們很多煩惱，因爲自我意識太強，自我中心太堅固，就會堅持自己的性情或想法，全身如同刺蝟般長滿利刺，「稜角」很多，動則傷人，而無法圓融待人。

所以有人說：「做人處事要內方而外圓」，「內方」就是原則，「外圓」就是不傷人。雖然在心裡有一定

的標準，可是當需要變通的時候，也不要執意不變，食古不化。必須要有一些善巧方便，觀念想法適時地轉一個彎、換個角度，或是多用同理心、柔軟語，這樣才不會讓人覺得你很難相處，事情才容易成就。

時時提醒自己「內方外圓」的原則，也是化除我執的方法之一。更進一步說，如果我們能夠放下我執，不以自我爲中心，任何事情都能看得開、看得淡、放得下，而且能夠包容所有的人、所有的事，自然而然就不會有偏見，當然就沒有煩惱了。

（摘錄自《找回自己》，原題〈堅持的是原則還是偏見？〉）

提放自在

嚴陽尊者問趙州從諗禪師：「一物不將來時如何？」趙州答：「放下著。」尊者問：「既是一物不將來，還放下個什麼？」趙州說：「放不下，擔取去。」尊者大悟。

這是趙州禪師，幫助嚴陽尊者開悟的一則公案。

我們常聽人說，生不帶來死不帶去，生時兩手空空的來了，死時兩手空空的離開；可是在一般人的經驗中，卻無法做到這個程度，總是有許許多多的牽掛。

有人出生時體健家富，有人出生時體弱家貧，這怎麼解釋？難道不是前生帶來的福報和苦報？然而如果眞的能夠放得下，就毋須計較有沒有什麼東西，可以在生死之間帶得來、帶得走的。同理，認爲自己有福報、有智慧、有立場、有成就，也都是放不下，都是執著、是煩惱、是痛苦的根源。

眞正有智慧的人，不僅不以爲出生時未帶任何一物來，死亡時不帶任何一物走，也不會把前念的過程牽掛到後念的心上；活著時面對現實的環境，盡量做自己能做的事，奉獻自己能奉獻的心力、體力和財力，

隨時提起責任，也隨時放下執著。若能如此，就不會有多少煩惱、痛苦、遺憾、渴望、憂慮、悔恨等的困擾來折磨你了。

此處嚴陽尊者的問話，可有兩層意境：一層是怎樣才能算是一物不帶來？另一層是如果真的能有「一物不帶來」的修養功夫，就該是開悟了。未開悟的人又怎麼樣呢？他既擔心不開悟，又想知道開悟怎麼一回事，顯示出他是一個正在被自我的煩惱所困擾的人。因此趙州禪師開示他說：「你放下吧！」意思是叫他放下什麼帶來不帶來的問題。尊者還是未能領會，所

以又問：「如果我已一物不曾帶來，那還有什麼需要放下的？」他仍茫然，不知道要放下什麼？如何放下？趙州再幫他一個忙：「好吧！你既然放不下，那就擔起來吧！」

放得下也擔得起

最後一句話使得嚴陽尊者開悟了，那是因爲趙州點出「既然放不下，想必你知道放不下的是什麼？那就把它擔起來呀！」這時尊者驀然回頭一想，既沒有帶來什麼，也沒有什麼是需要擔得起來的了，心中豁然，

如釋重負，如病頓消，因而開悟了。

的確，生時兩手空空的來，還有什麼好放下的，死時兩手空空的走，還有什麼要擔起的！最痛苦的人，是既放不下又提不起；如果你能做到既提得起也放得下，那就很好；如果你覺得根本沒什麼好提起的，那也不用放下什麼了，那就更輕鬆了。

不過，身爲平常人，責任心需要擔起來，執著心應該放下些。

你具備有什麼身分和職任，就當盡心盡力盡你的責任，對於人人追求執著的金錢、事業、名利、權勢、

愛情、兒女等，有了當然好，沒有了你就在心中放下吧。遇到順利當然好，遭到困境，與其氣憤不平，不如退一步想放下吧；萬一放不下，就面對它接受它吧，你就做一個放得下也擔得起的正常人吧！

（摘錄自《公案一〇〇》，原題〈一物不將來〉）

日日是好日

無門慧開禪師這首詩：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。」讓人想到，只要心中不計較、不分別，以知足心和平常心過活，就是「日日是好日」。

有這種心境過日子的是開悟的人，未開悟的人大概沒辦法。對後者而言，春天的百花、秋天的月亮是不錯，夏有涼風、冬有雪景也很好。可是春天除了百花也有荊棘和毒蛇，秋天除了明月也有落葉和枯藤。夏

天有酷日肆虐、蚊蟲擾人，涼風雖好，吹不走這些煩惱；冬天有凜風裂膚、寒冰墮指，雪景雖美，掩不住這些缺憾。在未開悟者的眼中，一年四季的壞處可多著呢！

境隨心轉，就得自在

無門慧開禪師卻叫人往好處看、往好處著想，心境就會改變。如果往壞處看、往沒有辦法的方向看，則是自尋末路、自討沒趣、自掘墳墓。

春天不一定處處是花，但要看有花的地方，孕育百

花怒放的心境。秋天雖然蕭瑟，不妨培養如明月一般皎潔的胸懷，心中自然安閑。

夏天即使什麼都不好，但是可以體會涼風的自在，心靜自然涼。冬天雖冷，晶瑩純潔的雪景卻值得欣賞，苦悶會變成愉快。

「若無閑事掛心頭，便是人間好時節」，是說世間的事皆是閑事，沒有一樁是不得了的，沒有一樁值得煩心，煩心的事都是閑事。

如果沒有閑事掛在心頭，就是過著人間賞心樂事的時光；日日是好日，時時是好時。因此，往好處想，

心境就會豁達，也就會自得其樂。難怪開悟的人只看到百花、明月、涼風、白雪，因爲他沒有閑事也無煩惱掛心頭。

（摘錄自《聖嚴說禪》）

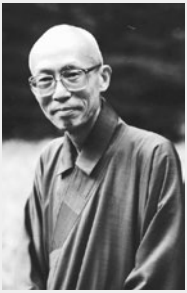
教育園區旨在推動學術研究、修行弘化、關懷照顧等工作，並逐步擴建海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。目前於臺灣各地及歐、亞、美、澳，亦廣設禪修中心。為弘傳漢傳佛教，法師並於二〇〇五年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

法師長年奔波美、臺兩地，密集應邀至世界各地指導禪修，為國際知名禪師。秉承臨濟及曹洞兩系法脈，以自然生動的方法隨機應教，跨越文化藩籬，吸引了無數東西方人士。更經常與科技、藝術、文化等領域之菁英進行對談，乃至與不同宗教進行和平合作，深獲海內外各界尊崇。

除此，法師擅長以現代人的語文普傳佛法，至今已有中、英、日文著作百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、終身文化貢獻獎等；其中多種著作被轉譯流布世界各地。

法師教法以「心靈環保」為核心，立基於漢傳佛教的傳統，不斷朝國際化、多元化的目標邁進，擔負起現代佛教繼往開來的人間使命。

聖嚴法師簡介



人間比丘聖嚴法師（一九三〇～二〇〇九），自喻為「風雪中的行腳僧」，曾獲《天下》雜誌遴選為「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一。

一九四三年法師於江蘇狼山出家，歷經經懺、軍旅生涯，十年後再度出家。不論六年閉關苦修、日本留學、美國弘法，或是開創法鼓山，總是在無路中找出路，在艱辛中顯悲願，在堅毅中見禪慧；他的生命，就是一場實踐佛法的歷程。

為了提高佛教地位及僧眾素質，法師在四十歲時毅然赴日留學。一九七五年取得東京立正大學文學博士學位，歷任臺北文化大學、東吳大學等校教授，以及中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長、譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、法鼓山僧伽大學、法鼓文理學院，培養佛教高等教育、研究人才。

一九八九年擘建法鼓山，歷經十六年，終於在二〇〇五年十月二十一日舉行開山大典。此世界佛教

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

法鼓山
智慧隨身書 Apps

免費下載 全部收藏

繁體版 **Android**

繁體版 **iOS**

简体版 **Android**

简体版 **iOS**

完整收集聖嚴法師文字及影音開示
匯整相關影音推薦及延伸閱讀
隨時閱讀佛法、體驗佛法、運用佛法



學佛入門



禪修入門



臨終關懷



心靈環保



生活佛教



無盡身教



自我成長



心青年



佛化家庭



心六倫



心生活運動



Chan Buddhism

《法鼓山智慧隨身書》共分十一系列，陸續企畫出版中：

一、學佛入門

（1）修行進程

（2）教義教理

（3）聖者故事

二、生活實用

（1）日常修行

（2）佛化家庭

（3）臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、心的對談

九、法鼓法音

十、英文流通

十一、影音系列

法鼓山智慧隨身書 精進禪修 5-8

樂活紓壓禪

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會
地　　址：10056臺北市中正區仁愛路二段48之6號2樓
網　　址：www.shengyen.org.tw
電　　話：（02）2397-9300
傳　　真：（02）2393-5610
結緣書服務專線：（02）2397-5156～7
ISBN： 978-986-6443-77-0

著　　者：聖嚴法師
企畫選編：法鼓山文化中心
特此感謝：禹利分色製版　贊助製作
初版一刷：2015年7月
版權所有．請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作
郵政劃撥帳號：19960123
戶名：財團法人聖嚴教育基金會