

緣起

行住坐臥都是禪 06

當下最美好

現在最親切 10

珍惜當下的時間 15

一心無二用 21

不胡思亂想 27

鍛鍊自己的專注力 31

身心合一 35

活在現在，佛在現在 40

禪觀人生

工作也是一種奉獻

46

愛情讓路，路更寬

52

有聚有散才能成長

58

孤立不依賴

63

即使生病，也不痛苦

68

死亡並不可怕

73

禪在生活中

放鬆禪

80

呼吸禪

84

吃飯禪

88

睡覺禪

走路禪

微笑禪

溝通禪

慢活禪

92

96

101

106

110

緣起



行住坐臥都是禪

舉凡語默動靜、行住坐臥，無一不是修行。

禪堂中打坐、經行、拜佛、課誦是修行，齋堂用餐、飲水、寢室睡覺、起床、飯後出坡勞作等，每一處每一時，都是修行的地方和修行的時間。當你從事不用頭腦思考的工作時，依舊可以持名念佛，或者隨息數息，在做需要分神的工作時，應該心手一致。出坡時，你的手在哪裡，身在哪裡，心也就在哪裡；比如洗碗時要洗得乾乾淨淨，切菜時要切得整整齊齊，劈柴、

燒水、掃地也一樣，盡心盡力，全心全力，把事情做得妥妥貼貼、乾淨俐落，便是修行。吃飯時細嚼快嚼消化好，正正常常不要緊張，當它是一樁修行的功德，專心一意地吃，不要胡思亂想；睡覺時不得思前想後，就只管放下四大五蘊，好好睡覺。

吃飯時，不以貪心吃，不以瞋心吃；打坐時沒有貪求心，不起厭煩心；工作時不可老在念著每一分鐘能賺多少工資，做了多少功德。吃飯時只管吃、打坐時只管坐、工作時只管工作、用方法時只管用方法，心無旁騖，這就是禪法的修行。要曉得，如果能以專心

去砍柴、掃地、打水、切菜、煮飯等，便無一樣不是禪的修行；只要心是平坦、平實、平衡、平常的，就是最好的修行。

當以修行的過程為目的，即使是察覺到妄想，感覺到不自在，也全是修行的成果。因為當你不貪取成果而只管修行之後，好的成果才會出現。

（摘錄自《禪的體驗·禪的開示》，原題〈農禪寺第四十期禪七〉）

當下最美好



現在最親切

禪的智慧，首先要把心停留在現在，現在是最重要的。不想過去也不想未來，現在便沒有這回事了。心裡面如果留著過多的痕跡或回憶，在普通人來講，是必然的，但在一個禪師的立場，已經有了開悟的智慧，過去已去，未來未來，現在則是心中了無罣礙，不有任何東西，經常保持非常的明淨和清靜。

禪的智慧，就是現實的生活，有人說：「活在現在，佛在現在。」不必論過去未來，現在最親切。

例如：仰山禪師問他的師父滄山禪師：「您過世之後，如果有人問我們，您傳的法是什麼？叫我怎麼回答？」滄山禪師說：「很簡單啦！每天一餐粥、一餐飯。」（叢林寺院的僧侶，每天過午不食，故僅早、中兩餐。）

又如：有源律師問大珠慧海禪師：「什麼是您用功的方法？」大珠慧海回答說：「肚子餓的時候吃飯，身體累的時候睡覺。」他不講仁義道德的大道理，只是教人照顧好現實的正常生活。

再如：趙州禪師，曾經找了兩個人問話，一個是剛

剛來到的出家人，趙州問他：「你來過沒有啊？」回說：「是新到的。」趙州說：「那你去喝茶吧！」趙州又問另外一位：「你是新來還是舊住？」回說：「是舊住。」趙州也說：「那你去喝茶吧！」這時，立在一旁的一位院主感到不解，便問：「和尚啊！真奇怪，對於沒有來過的人，您叫他去喝茶，對於已在這裡舊住的人，您也叫他去喝茶，到底是什麼道理呀？」結果趙州禪師招手說：「院主，你來。」院主問：「做什麼？」趙州說：「你也去喝茶吧！」這個時刻，正好是寺中喝茶的當口，讓每一個都去喝茶，如此而已。

再講一個趙州禪師的故事：一日上午的早餐後，有位出家人問趙州：「我非常愚笨，而且煩惱很重，請和尚給我開示。」趙州說：「好啊！你吃過粥了沒有？」那個出家人答說：「我吃過粥了！」趙州說：「你吃過粥了，那就去洗碗好了！」

禪的智慧，要能用在日常生活中，而不是光在打坐的時候才用到禪的。

如何在日常生活中練習和經驗禪的智慧呢？那就是當我們做每一件工作之時，都要專心。例如：在煮菜時專心煮菜、吃飯時專心吃飯、開車時專心開車、睡

覺時專心睡覺。既要專心工作，且要放鬆身心，如果在緊張的心情下去做任何事，就與修行相違背。爲什麼會造成緊張的心情呢？不外三個原因：一是擔心做不好，二是擔心做不完，三是希望能做得更好。在任何工作時，只要能認真，很清楚的知道自己在做什麼，很用心，很專心，而又很輕鬆地把它做完，一定能做得很好，同時也不會覺得太累，便是禪修者的生活方式。

（摘錄自《禪的世界》，原題《禪的知與行》）

珍惜當下的時間

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。

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，也要爭得恰好好處。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〉）

一心無二用

此刻，如果另有一人拿著麥克風，在此講堂講佛寶、法寶、僧寶，而我正在講制心、守一、守心，請問諸位怎麼辦？你們究竟是聽我的，還是聽他的？你們是為聽聖嚴開示禪法而來的，結果他在那邊搗蛋。要嘛，請他離開，要不就要求師父換到另外一個不受干擾的地方。為什麼要這樣做呢？因為我們的心，沒有辦法同時接受兩邊，只能接受一方。

但實際上，我們的心，卻要比這複雜多了。它不但

希望能接受我所說的話，同時還想接受任何一椿偶爾閃過腦海中的事、任何在前面走過的人，以及任何在耳邊響起的聲音。雖然你們坐在這裡目不轉睛地，耳朵也豎得高高地，好像很注意地在聽我講解，可是你們的心並不能如你們所願地全神貫注，依然隨著外界的動靜而七上八下，動盪不已。這也就是說，心不聽指揮，所以是雜亂無章的。因此，我們要用方法，使得心能夠統一起來，集中起來，發揮它最大的效用。也因此，從佛陀開始，就教行者應用種種不同的方法來鍊心。

在佛陀時代，有一位笨弟子，他的名字叫愚路。愚路很笨，因為他的心無法集中，非常地散亂，他沒有辦法記住任何完整的一句話。教他一首偈，他不是念了上句忘了下句，就是念了下句而將上句忘了。在寺院附近放牛、牧羊的小孩，都因聽他背誦而把偈子背熟了，可憐的愚路卻連一句也記不住。後來，佛陀就教他念兩個字「掃帚」，然而，他依舊是念了「掃」就忘了「帚」，記住「帚」卻把「掃」忘掉。於是，佛陀就教他替僧團大眾擦鞋，並且告訴他念兩句話：「我拂塵，我除垢。」佛問他：「懂不懂呢？」他說：

「懂了。」於是，他就天天擦鞋子，並且邊擦邊念：「我拂塵，我除垢。」後來，他突然明白了塵垢有內外之分，佛陀教他拂除的是內在的煩惱塵垢，是貪欲、瞋恚、邪見的塵垢。就這樣，他便斷除煩惱，而證了阿羅漢果。因為他整天替人擦鞋子，將身心都投注在「我拂塵，我除垢」的方法上，這就是「制心」，也就是把「心」放在同一件事上、同一觀念上，繼續不斷地做下去，這是禪法的源頭。

所以，禪宗的修行不一定要打坐，《六祖壇經》說：「道由心悟，豈在坐也？」因此，打坐不一定是

禪宗的禪，倒是吃飯、睡覺、屙屎、撒尿等的日常生活，是禪門修行的方法。

在日常生活中，走路時，就一心一意地走，睡覺時，就一心一意地睡，做任何事都是一心一意地做。諸位，現在你們就應該一心一意地聽講，如果你聽講時，一邊用耳朵聽，另一邊卻因我的話而想到別的事，比如剛剛提到擦鞋子，結果你們心裡想，佛要擦鞋子，那時代的出家人穿的是什麼鞋？而那位笨弟子究竟是擦草鞋呢？還是布鞋？或是什麼鞋？但奇怪呀！如果是草鞋，那根本不需要擦，而布鞋也無從擦起。嗯！那

個時候，大概已經有人穿皮鞋了，可是，出家人又怎能穿皮鞋呢？如此這般地妄念繼續不斷地閃過，就不是專心聽講了。

有些聰明人頭腦轉得很快，聽到一句話，或一個問題，就可以轉幾個念頭且一直轉下去。這種因為別人的一句話就聯想到一大串別的事情上去，並不是「制心」，而是散心、亂心。要心無二用、心無旁鶩，心裡沒有其他的念頭，才是「制心」。

（摘錄自《拈花微笑》，原題〈守一與守心〉）

不胡思亂想

我正在說話，一句接一句地講給你們聽，結果我腦中卻又在想另外一件事，請問我是不是會語無倫次？當然會，因為口說心想，根本是兩回事。如果正在講這一句話，結果心裡在想剛才講的第一句、第二句話，這也就是在胡思亂想。

因此，說一句話就是這一句話，說什麼事，就是什麼事，很清楚地知道自己在說什麼；講完一句，下一句話自然出來，不過在講話以前，先考慮要說些什麼，

不是想講什麼就隨便脫口而出，那就變成胡說八道，根本不知道自己在講什麼；或許也沒什麼話可講，就是想用嘴巴不停地講，這就是妄想，不是心口一致。

心口一致必然知道自己要講什麼？表達出來以後也是清清楚楚的，這是修行人對自己身體的動作、語言的行爲，都了解得清清楚楚，如此就不會做錯事、說錯話了。

胡思亂想的人可從其眼神窺見，因為眼神飄忽不定，心中無主。不知看什麼，表面上好像什麼都看，事實上沒有集中焦點的對象，更不明白自己的眼睛

爲什麼要看，就是不知道將眼睛定在何處，只是腦中的思想不斷地動，所以眼神也似幽浮般地飄動。因此之故，可從人的眼神中，觀察出此人是否思想集中、穩定。

少一些妄想，加一點正念，則智慧日增，可開慧眼。慧眼開了，必然是煩惱和困擾的消除。唯有心得穩定，才能減少煩惱。唯有練習身心合一、心口一致，則心中的煩惱必然日減。當外在的境界擾亂時，你只要注意自己心裡在想什麼？眼睛在看什麼？耳朵在聽什麼？如此，注意觀看、聽聞等，煩惱就不存在，結果

是該聽的聽到，該看的也看到。

譬如：對方打來一拳，如果注意對方打出來的動作以及自己被打的感覺，那麼心裡就不會起煩惱。如果聽到別人罵你，清清楚楚地聽到聲音在罵，也知道自己是被罵的人，這時心中沒有煩惱。但是如果你心中起了波浪——我為什麼被罵？他為什麼打我？如此想的話，煩惱一定會展現出來，因為注意對方的緣故。反之，清清楚楚的注意自己的心念，則煩惱必定不存在。

（摘錄自《禪的世界》，原題〈禪坐的基礎方法〉）

鍛鍊自己的專注力

日常生活當中，不論是人、事、物，我們都可從其中學習到新的知識。生活就是教育，生活的經驗就是知識的寶庫、智慧的泉源；花草搖曳，螞蟻營巢，嬰兒鬻笑，無不蘊藏生機和哲理。因此在日常生活當中，如果我們用心探索，搜尋未知的世界，時刻會有新的發現，帶來新的啓示。由此可知，在任何現象的背後，都有一分道理在，只要將你所看到的，加以留心思索，或保持一分關注的興趣，它對你的未來也必然會產生

影響。

禪的修行者時時刻刻都在生活之中，而生活中的一言一行都是修行，他必須留心，把注意力落實在生活的每一個點上，這是基本的要求。當你的日常生活有條不紊，很清楚地知道自己在做什麼，而不是像無頭蒼蠅似的瞎飛亂撞，你才能進入禪的修行工夫之中。

這和參公案、參話頭，有點不同。在參公案話頭時，是希望知道手指以外的月亮在哪裡？這月亮又是什麼樣子？也就是經常專注在一個問題或一個念頭上。但日常生活中，你卻不能使自己像一隻伶俐的猴子那樣，

對什麼事都感到很好奇。

看到鐘在轉，就把它打開看看，裡面是什麼東西在轉？聽到唱機在歌唱，也把它拆毀了，看看裡面的人藏在何處？整天這麼胡思亂想、東衝西撞，這不是參話頭，也根本不能修行，甚至使得你日常生活的秩序大亂。這時你走路可能會撞到汽車，吃東西會把食物塞到鼻孔裡，因為你心不在焉。

而我們在平常的生活，就是要鍛鍊自己，攝心專注在每一件所做的事上，把它認真盡責地做好。這可以使我們從生活之中，體悟出一番道理，再將它應用到

以後的生活之中。

當身心經過這樣的訓練之後，就能處理日常中的一切問題，安然通過一切順逆境遇的考驗，使生活充滿著智慧和愉快，不僅自利又能利他。

（摘錄自《禪的生活》，原題〈指與月〉）

身心合一

身體在那裡，心就在那裡；身體在做什麼，心就在做什麼；手在做什麼，腳在那裡，你的心就在那裡——

身心不可分離，身心一致。例如：

1. 在廚房中燒水、挑水、揀菜、切菜、洗菜，心就放在動作上，心中不起其他念頭。

2. 如果在炒菜，手在動，心也要專心地在炒菜，頭腦裡沒有其他的雜念。

3. 如果餵小孩食物、飲料，則一心一意地只想到餵

小孩牛乳等食品，而沒有其他的念頭。自己的頭腦非常地清楚、輕鬆、愉快。

先計畫知道要做什麼，如果已經計畫好的事情，在做的時候就不須用頭腦想了，特別是在平常生活之中，有些是經常性的動作，譬如：漱口、刷牙、刮鬍子、洗臉、穿衣服等動作，不知做過多少次了，就不必用腦思考。但是要思考的事就必須思考，若不須思考之事則不必用腦想了再做。

往往有些慣性的動作，不須加以思考，一般人就胡思亂想地想其他的事。其實根本不用亂想，只要很清

楚地知道自己在做什麼。譬如：掃地時，一掃把一掃把地掃，而且掃得很清楚，洗碗筷、吃飯等都應如此。

但是，第一次做的動作或處理事情，或者是對動作及事情根本不熟悉，首先必須思考，然後再想一想怎麼做。正在做的時候，如果不清楚時，還是要想。這樣就不會動妄念，而且是一心一意地在做工作。

例如：一位母親剪了一株花拿在手上，思考著如何將花插在什麼位置較適宜，然後再小心翼翼地插好，在此過程中就是心無二念，不是在打妄念。反之，如果對剪花、插花的動作太習慣，結果手上拿了花，心

裡卻在想著：「小孩在那邊做什麼？嗯！奇怪呀！爲什麼他那麼安靜，到底他在幹什麼？咦！小孩在動了，他走路的聲音爲什麼那麼地響呢？」請問這是不是妄念呢？是妄念。所以做任何一件事，均應將心放在那件事情上，心爲那件事在做，就是正念而非妄念。因此，要經常保持身體的動作和心的念頭在合一的狀態。

在日常生活之中，要對自己的任何一個動作全部負責，也就是「一步一個坑」，腳踏實地，步步爲營。走路步步爲營，講話也是步步爲營，任何動作都該步步爲營。不是雜亂無章，不是東一榔頭西一鎚，而是

要身心合一、心口合一。清清楚楚的注意自己的心念，
則煩惱必定不存在。

（摘錄自《禪的世界》，原題〈禪坐的基礎方法〉）

活在現在，佛在現在

佛在佛國淨土，也在我們心中。佛是具足智慧與慈悲的人，如果我們念念活在現在，念念都與佛的智慧及慈悲相應，佛就念念與我們在一起。如果念念之中自心有佛，我們的自心也就是佛，所以佛是由人完成的。當下的一念心中有佛，當下的一念即與佛同，念念心中如果都有佛，念念之間也都是佛。如你念念活在當下的智慧與慈悲之中，當下的現在，你就能夠見佛成佛。

當然，凡夫不可能每一念都跟清淨的智慧與慈悲相應，所以要常常提醒自己：練習著念念活在現在，把握住每一個念頭的當下。便可體會到佛是無時不在、佛是無處不在的事實了。

這樣的觀念和這樣的方法，可以幫助我們祛除自身的煩惱，雖你還是處身於塵世，卻也能體驗到超越塵世的自在。當你心中充滿了貪、瞋、癡等心垢之時，即是身處塵世；當你心中沒有那些心障之時，那就是超越於塵世之外的人了。可見出世並非一定要離開現實的世間，而只要心念不受物欲的誘惑及逆境的刺激，

便是解脫。因此，禪宗的《六祖壇經》曾說：「佛法在世間，不離世間覺。」

可是，一般的人往往因為不能把握現在，也不能念活在當下，便無法領會到佛在心中。其實只要不是沉溺在過去和未來，就是認真地活在現在；若能不將過去及未來的人事物等種種境界，執為實有，便能活在現在而體會到佛在現在。

因此，學佛的人要時時提醒自己：活在現在，不要老是活在過去的回憶中，也不要老是活在未來的夢想中。沉緬於過去和迷惑於未來，都是徒然浪費掉寶貴

的生命，於人於己，都是損失。但這並不表示對於工作和生活，不需要檢討和計畫。檢討過去，計畫未來，便是對現在的肯定，也是現在的延伸。最好的方法，乃是時時刻刻都能努力於現在，體驗著現在；展開現在，放下現在；念念清楚，事事分明。這就是活在現在，佛在現在的境界。

（摘錄自《聖嚴法師教禪坐》，原題〈一般佛法開示〉）

禪
觀
人
生



工作也是一種奉獻

每一個人都需要工作，即使是才剛剛懂事的兒童也不例外，許多有教養觀念的父母都會訓練兒童工作，這種精神很值得提倡，螞蟻、蜜蜂尚且勤奮工作，更何況是人呢？

因此人在還沒有老到身體不能動之前，一定要有事情做，即使沒有工作、不為自己、不為賺錢，也應該利用時間來做義工，服務社會大眾。有些人在退休後，突然之間失去生活重心，健康也跟著亮起紅燈，

百病叢生、萬念俱灰，工作對人身心健康的重要性由此可知。

工作就是活動！要動才能活，活了才能夠動，但是這個動不是輕舉妄動，而是有一定的規則、目標和方向的動。很多人工作起來雜亂無章，把原本簡單的事情變得繁雜不堪；有智慧的人做事有條不紊，能夠抽絲剝繭，把原本困難的事情處理得清清楚楚。事情本來就有本末始終、輕重緩急，如果能夠掌握得宜，就可以處事自在了。

不過，每個人的體能、智能都不盡相同，即使親如

兄弟姊妹也是如此，不同的體能、智能，就有不同的學習能力及工作效率。不要和更優秀的人比較，比較是一種不好的心態，比輸了，會讓人垂頭喪氣，失去自信心；比勝了，又會讓人志得意滿，不但傷人而且傷己。

以平常心來工作，是較正確的態度，在此有三個觀念，可以幫助我們以平常心做事，這三個觀念就是：盡心、盡力、盡可能學習。

無論從事何種工作，都要盡心盡力，遇到力有未逮的時候，就要盡可能地學習，不要做無謂的比較。學

習是永無止境的，好還可以更好，反過來說，差也是沒有極限的，不注意的話，差的還會更差。所以我們要盡心、盡力、盡可能學習，這就是以平常心來工作。

有些人是爲了報酬、名位而工作，這種觀念並不全然正確。當然，我們都需要薪水來維持生活，但這不是工作的主要目的。工作，應該是爲了盡一份對社會的責任，以互助合作的方式在工作崗位上，奉獻出自己的才能、體力，所以不一定是爲了薪水，而是爲了工作而工作，這就是敬業精神。

此外，嫉妒也是要不得的錯誤心態！自己能夠陞官

是好事，如果陞遷的是別人，也沒有關係，因為位子只有一個，也許是他正好需要這個成長磨鍊的機會，所以他陞職了，我們應該感同身受，以隨喜的心恭喜對方，並反省自己是否不夠努力，並繼續盡心盡力做好本分的工作。

還有一些人常犯挑剔工作的毛病，我們依照自己的能力及興趣，以當前找得到的工作來做選擇，即使找不到理想中的職業，也應該騎在馬上找馬，不管職務大小，有一份工作就有一份保障，當你有好因緣和好機會時，把握時機換個更合乎自己理想和志趣的工作，

也未嘗不可。

總之，工作上不要和他人比較，但是一定要盡心盡力，不懂的要盡可能學習，這就是工作應有的正確心態，也就是做事的藝術，與時間賽跑的現代人，更應該懂得這種處事自在的方法。

（摘錄自《工作好修行——聖嚴法師的38則職場智慧》

原題〈盡心、盡力、盡可能學習〉

愛情讓路，路更寬

「情」是什麼？「情」就是感情，可以分成親情、愛情、友情和道情四個類別。佛教雖然要人離欲、萬緣放下，但並不是要人變得無情，因為人本來就是有情眾生，還沒有達到阿羅漢、佛菩薩解脫的境界，所以有凡人的感情是正常的。

在這四種感情之中，父母對兒女的情是最純粹的，只有付出，不求回報；朋友之間的友情則是道義關係，俗話說：「君子之交淡如水」，所以並不像親情或愛

情那麼強烈；而道情則是指修道人之間，互相關懷、勉勵、協助的感情。

愛情則比較複雜，雖然真正的愛情也是無條件的付出，但是卻很少見，多半還是以占有、控制爲出發點。這和人類安全感的需求有關，因爲誰都不希望和他人分享自己所擁有的，所以愛情通常是最痛苦的，但也是最甜蜜的。因此，愛情是四種感情中最難處理、也最容易發生問題的。俗語說：「天若有情天亦老」，可見「情」是多麼折磨人。相愛的人在感情好的時候，如膠似漆分不開，但是一旦愛過了頭，就變成了苦，

不再甜蜜。

真正的愛情應該「相敬如賓」，彼此之間互相關懷照顧、體諒尊重，如果遇到挫折，就一起想辦法彌補挽救，這樣的愛情才能夠維繫持久。因為夫妻兩人，本來就男女有別，是不同的個體，怎麼可能完全一條心、沒有爭執呢？所以，如果希望避免吵架，最好還是學習尊重對方、感謝對方，這樣即使想要吵架也吵不起來了。

另外，年輕的男女朋友在交往過程中，經常會發生一方非常熱情，另一方卻難以接受的情形，所以難免

會失戀，不僅打擊自尊，心裡也會受到很大的創傷。失戀一定有其原因，因為愛情應該是雙向的，不能一廂情願，如果對方不愛你，就不要單戀一枝花、苦苦追求，這時應該知趣，不要再花那麼多心思與時間在感情上面。不過有些人就是死心眼，非卿不娶、非君不嫁，不但為對方帶來困擾，也會讓自己陷入困境。其實，如果對方已經知道自己的心意，但還是不為所動，此時，放棄才是明智之舉！

話雖如此，可是人非草木，孰能無情？芸芸眾生還是常常為情所苦、為情所困，要把感情完全放下是很

不容易的。我們常常在報紙上看到有人爲了感情問題而輕生，結束了自己的生命；也有人爲情殺人，抱著「你讓我這麼痛苦，我也不讓你快活」，或是「我得不到你，其他人也別想得到你」的想法，一不做二不休，就把對方殺了；或甚至玉石俱焚，殺了對方之後，自己也跟著自殺。

發生這種因愛生恨的情況是很不幸的，也是非常不理智的，對對方來說也非常不公平。以佛法的觀點而言，這些都是很愚癡的行爲，因爲成就一段姻緣，需要雙方你情我願，有因有緣才能成就，並不是自己想

要就非得得到不可，得不到就把對方毀了。

如果真的能理解這一層，就會退一步、換個方向思考，反正「天涯何處無芳草」，如果這個人不接受自己的感情，另外還有其他人啊！只要活下去，就一定有希望，實在不必爲了失去所愛而懷憂喪志。

（摘錄自《真正的快樂》，原題〈不再為情所困〉）

有聚有散才能成長

俗話說：「天若有情天亦老」，可見愛情、友情、親情雖然能帶給我們很多的溫暖，卻也充滿痛苦的催折，尤其是生離死別時，更是讓人痛苦。因此有人以為，只要將情感斬斷，就再也不會痛苦了！然而如同佛所說，眾生都是「有情」，就是因為眾生有愛的緣故。

眾生最愛的是自己的生命，其次則是和自己生命相關的人、事、物。親情由第一代傳到第二代，象徵了

生命的延續。愛情也是一樣，因為有了男女的結合，才有後代的出現，因此這個結合也和自己生命的延續有關。至於友情，雖然和生命的延續並沒有那麼直接的關係，但是人活在世界上，一定需要養分，除了飲食的養分之外，還必須從精神上獲得滋養，而友情就是最好的精神滋養，所以友情和生命還是有關係的。

既然情愛和生命息息相關，無論是否定它，或者是硬生生地把它切斷，都不合乎世間的法則，也不合乎人情的道理。從佛法的立場來看，無論是親情、愛情或友情，都是因緣所生，有因有緣才使得大家生活、

聚集在一起，也才能夠彼此互相合作。但是我們要明白，因緣聚散是天經地義的，就如我們常常聽人說：「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，或是「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合」，可見生、死、聚、散都是正常的事。

既然聚散是必然的事實，那就沒有什麼好痛苦的了。佛法常常教人要用平常心來看待所有一切發生的事，這樣在相聚時，就不會太過興奮，而分離時，也不會那麼憂苦。而且，人生在世，就是要有聚有散才能成長、有生有滅才能進步，如果沒有生滅變幻，我

們就會老是停留在同一個現象之中，不但覺得很無聊，也不能夠成長。例如，今天和這兩個人在一起，明天又和另外兩個人在一起，這樣就能把原本的人際網絡擴大了，人際網絡一旦擴大，生命的層面就會擴大，而層次也將提高。所以，聚散的過程其實是讓我們成長的一種力量，因為層次和層面的提高、擴大，使我們的生命過程更充實、更飽滿，也更加多彩多姿，這不是一件很好的事嗎？

其實，離別之所以讓人感到痛苦，問題的關鍵仍在於大家難免都希望自己喜歡、執著的，能永遠留在自

己身旁，這才是使情愛變得痛苦的真正原因。所以，只要轉變自己的心境和看法，以平常心來看待離別，並且掌握聚散離合所帶來的成長契機，就不會再為離別而擔心苦惱了。

（摘錄自《真正的快樂》）

孤立不依賴

「孤立」的意思，是要把你自己從環境和其他事物中分離開來。孤立是一種修行的態度，即使你在打坐或是和其他人一起工作時，也好像只有你一個人在那裡，彷彿整棟建築物中、整個禪堂裡，只有一個打坐的位置。你就像是獨自一人，山中一位隱居的修行者。

有時抽離並且獨自一人，保持孤立和隔離也是很重要的。通常我們一直在和環境，也就是每天所處的世界產生互動，因為持續關注世界上所發生的事情，例

如新聞快報、政治、新增的稅法、舊有的義務等而心神不寧。牽掛著這些事情，讓我們失去了與自己基本生命的聯繫，心裡充滿了世界的噪音。

如果你在修行時，把自己從過去和未來中孤立出來，只在當下，就更容易見到自己的本性，沒有阻礙。當你漸漸深入，最後便能夠在前一個念頭中，將自己孤立起來，並且再次從後一個念頭中孤立自己。當你從自己的這些念頭中抽離之後，就會開始發現什麼是獨立的、無限的自我。

「不依賴」的意思，是不要去管其他人在想什麼、

做什麼或是說什麼。我們的一生中，有大部分的時間，是花在調和那些我們想要以某種方式影響他們的人；也許我們想取悅某個人，或是覺得我們不得不這麼做；或是我們欠某人一個人情；或是我們想要去拒絕或傷害某個人。我們被自己與他人之間的牽扯，弄得團團轉卻又放不下，這就是依賴。

當我們只讓自己做自己時，就不會和其他人有所牽連。我們依然可以關心他們，但不會依賴他們的想法、態度和意見。

即使在禪修營裡有禁語等各種規定，看起來似乎很

容易從依賴中解脫，但你可能會發現事實不然。你還是會覺察到其他人的態度、你會對另一個人有喜歡或厭惡的感覺、你會關心我對你的想法是好或不好，你內在的自我還是無法獨立，仍然被你的依賴習性所束縛，並且在你打坐或工作時不斷出現。

如果你有這種情況，就要覺察它，將自己抽離出來，找出不依賴別人的心。即使你害怕寂寞，仍然要嘗試去做，修行才會進步。

你必須訓練自己，就能夠在任何你所選擇的時刻，讓你的內心從這個世界、其他人、過去、未來，以及

前念與後念中解脫出來，亦即找到真正的自由。但是如果你以為自己已經自由，也有了一些智慧，則又不然了。你不應該對孤獨或是相對自由的經驗產生執著。當你既不執著於獨立，也不執著於陪伴時，智慧就顯現了。孤立與獨立構成了不執著的狀態，而這不執著是指對你自己，以及讓你覺得安全的事物沒有執著。當你超越這虛幻的安全感，就會找到自由與智慧，當你以智慧來看這個世界，便能生起慈悲。

（摘錄自《如月印空——聖嚴法師默照禪講錄》，

原題〈孤立、不依賴、不執著〉）

即使生病，也不痛苦

疾病大約可分為生理與心理兩種。所謂「病從口入」，生理上的疾病經常是由於吃了不潔的東西所引起的，有時病媒也會由耳朵、眼睛或身體任何一個部位侵入感染。換句話說，只要我們的衛生常識不夠，不懂得保養、保健，就很容易使身體生病。

心理疾病的產生，則是由於人的六根受到汙染，導致心靈、頭腦發生問題。所謂「六根」，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，亦即眼睛、耳朵、鼻子等五官加上

身體及腦神經的反射、反應作用。心理的疾病是從我們的六根進去的，這類疾病要找心理醫生用心理學的方式進行治療。

然而，身心是互相影響的，生理疾病會影響一個人的情緒，同樣的，心理疾病也會引發身體不適。目前一般的中、西醫大多僅以藥物治療，或是用針灸、推拿、穴道按摩等物理方式來幫助病人，但這只能治標而無法治本。在預防疾病方面，也僅限於宣導維護環境衛生、提倡個人生活規律、飲食均衡、養成良好的運動習慣等，還是無法照顧到我們的內心。

即使心理醫生也是如此，他們往往只是問問病人過去的成長背景、生活經驗，有無任何創傷經驗或心理不平衡之處，然後再加以疏導、化解。這種治療方式表面上可以達到某種程度的效果，暫時緩和病人的症狀，但仍然無法徹底治療。

在跟我學禪的西方弟子之中，有許多都是心理醫生、心理治療師，或是心理學家，例如在英國的一班學生之中，就有幾十位都是心理醫師。他們平常為病患解惑療傷，結果自己卻有頗為嚴重的心理問題，即使用心理治療的方法也解決不了，因而前來找我，希

望我以禪的方法幫助他們。

我們常把「病、苦」連在一起說，但疾病所引起的痛苦究竟屬於生理的？還是心理的？乍看之下，好像是生理的，因為是身體有病、感覺疼痛，所以才覺得苦。其實，痛不一定是苦，苦是一連串的不甘願、無奈、沒有希望、不知如何是好的心理感受。如果心理健全、有所寄託，觀念也非常通達，那麼身體的病只是單純的痛而已，並不會成爲問題，內心也不會覺得苦。

在眾多形容佛的名號當中，有一種名稱是「大醫王」，因爲他是世界上最好的醫生、醫生之中的醫生，

尤其專門醫治人們的心病。所以，只要對佛法有信心，任何患病的人都可以少受一點苦，只要心理上的苦沒有了，病情就會跟著減輕，這也是佛法救苦救難的功
能之一。

（摘錄自《真正的快樂》）

死亡並不可怕

佛教認為人生有生、老、病、死等各種痛苦，一般人很容易誤解這是在散播悲觀主義。事實上，在佛教的觀念中，身體上生老病死的變化，只不過是假相而已，學習並實踐超越這些假相的方法，才是佛教教義的重心所在。

釋迦牟尼之所以能夠成佛，是因為他觀察、體會到，所有人都無法超越生老病死。有生必定有死，生與死是一體的兩個段落，開始的時候是生，結束

的時候是死。而且只要有生命，就一定會老，生命的過程就是一連串老化的現象。老化的同時，還會產生許多身體或心理上的疾病，直到最後死亡，誰都不能夠避免。

眾生在人間是受苦受難的，並非享福享樂。即使有時候感到快樂，也是苦多樂少，而且很短暫，不能永遠維持。例如，爲了吃一餐飯，我們必須先花上很長的時間來做準備工作，才能吃到豐盛的菜餚，但是享受美食的時間卻一眨眼就過了，所以快樂是很短暫的。

而且，苦與樂就像雙胞胎，不可能分開，樂的本身就是苦的結果，也是另一個苦的開始。兩頭苦的中間包含著樂，這就好像前後都是火，中間地帶雖然還沒有被火燒到，可是被兩面夾攻，仍然受到威脅。所以，樂的鄰居就是苦，俗話說「樂極生悲」，正在享樂的同時，就已經朝著苦的方向走了。

如果我們想要超越生命的痛苦，就要學著不被生死的問題所困擾或束縛。生死皆有因，生並不可喜可賀，死也並不無奈悲哀。貪生怕死是沒有用的，因為我們都在生死輪迴的苦海中，每個人都要面臨死亡，生命

的過程就是如此，這是自然現象。所以毋須貪愛生、害怕死，貪生怕死只會造成痛苦，自尋煩惱。

我們要知道，死亡本身並不是一件可怕的事，死後還有另一個新的未來在等待著。就像白天工作太累，晚上非睡覺不可一樣，補充睡眠以後，第二天早上起床，又是嶄新的一天。

此外，生可以說是一個結果，利用這個結果，正好可以為死亡做準備。當我們死亡之後，世界上任何財產、名利都帶不走，只有業報隨身。所以，真正可以帶走的，是我們的慈悲心、智慧和功德。因此，不

必擔心死了以後會到哪裡去，看看自己現在有沒有「儲蓄」倒是真的。利用現在的生命好好養精蓄銳，在這個世界上多做些功德，多帶一些好的業報到來生，就不必害怕死亡了。這就像我們在鄉下多賺一點錢，再到都市來做義工，這不是很好嗎？

（摘錄自《真正的快樂》）

禪在生命中

(本篇文稿由法鼓山傳燈院提供)



放鬆禪

放鬆是身體和心情的放鬆：放鬆全身的肌肉，心情也放鬆。

肌肉放鬆時是不用力的，是柔軟的，是舒服的；心情放鬆是心中沒什麼特別要做的事情，也沒有特別要想什麼。心情是接受外在環境的現象，接受自己身心的狀況，內心是自自在在的。

在放鬆身體的過程中，是從頭到腳一步一步地放鬆。每個部位放鬆時都稍微停留，體驗鬆的感覺，再

繼續往下。如果身體某一部分不能夠放鬆，沒有關係，就先把它跳過。

放鬆的時候，可以張開眼睛，也可以閉上眼睛，一切是清清楚楚、明明白白的。

放鬆的步驟

首先，從頭部開始放鬆，清清楚楚地知道頭部在放鬆。

眼睛放鬆，眼球不用力。

眼睛周圍的肌肉，都是鬆鬆軟軟的。

如果心中有念頭出現，只要不把念頭串連下去，不跟著這些念頭跑，眼睛自然就會放鬆。

接著是臉部放鬆，清楚知道臉部的肌肉完全放鬆，讓鬆的感覺慢慢延伸到頸部、肩膀，一直到手臂、手掌，以及手指端，都是放鬆的。

胸部放鬆，讓鬆的感覺繼續延伸到腹部，感覺腹部像棉花一樣柔軟。

背的上半部放鬆，背的下半部放鬆，一直放鬆到臀部。

把重量的感覺往下放。

大腿放鬆，小腿放鬆，一直鬆到腳、腳掌，以及腳趾端都是放鬆的。

如果心中有念頭，就把它當作像風吹過，一切都是清清楚楚的，念頭來，念頭去，只要不跟著它走，就可以了。

如果覺得不夠放鬆，還可以再重複上述步驟，多做幾次，身心就能體驗真正地輕鬆自在。

（摘錄自《放鬆禪》）

呼吸禪

當人帶著不安的情緒工作時，躁動的心會像火車頭帶動不安的想法、行爲，讓人講話不耐煩，怒氣攻心，失去理智。

如果能將注意力放在呼吸上，透過呼吸，不但可以清楚覺察身心變化，而且能轉化起伏的情緒，讓人從情緒當中抽離出來，恢復平靜。

體驗呼吸，應掌握兩大要領：

一、保持自然的呼吸

體驗呼吸時，要讓呼吸處在平靜而自然的狀態，不控制呼吸。情緒波動時，藉由呼吸可知道自己當下的身心狀況，是否有情緒煩惱？不妨先做幾次深呼吸，讓身心恢復平靜，再回到自然的呼吸。

二、知道呼吸的進出

體驗呼吸從鼻孔出和入的感覺，不必管呼吸的深與淺、快與慢，只要知道呼吸在鼻孔進出的感覺。呼和吸就像飯店門口進進出出的客人，而注意力就是服務員，輕輕鬆鬆地守在鼻端，不必跟著心裡的情緒和想法而離開崗位。

呼吸的步驟

體驗呼吸的方法很簡單，隨時隨地皆可運用，讓心放鬆休息，不想事情。如果心裡有情緒煩惱，可用呼吸禪化解。

練習方法時，站著或坐著皆可，選擇讓身體感覺舒服的姿勢放鬆即可。

放鬆頭腦、放低視線，不要想著不愉快的事。做三次深呼吸，以舒緩壓力與情緒反應，可用鼻子吸氣，嘴巴吐氣。心情較為平緩後，再把注意力放在鼻端，體驗呼吸自然進出的感覺。呼吸進，知道呼吸進；呼

吸出，知道呼吸引出。

體驗呼吸時，心裡如果出現念頭，不做判斷或覺得討厭，也不繼續想下去，把注意力輕輕地帶回鼻端。

體驗呼吸的時間長短，可依個人狀況做調整，呼吸禪的重點是清楚知道呼吸，知道自己心的變化，對於任何狀況都欣然接受，心就可安住當下。

（摘錄自《安心禪》）

吃飯禪

想想看，你有多久沒有細細咀嚼、品味飯菜的香甜了？

生活腳步匆忙的現代人，往往在吃飯時，不是心不在焉，一邊吃飯、一邊聊天或是看電視，就是匆匆忙忙、囫圇吞棗地趕著用餐，所以常常是食不知味，長期下來，容易導致腸胃不適。

想要吃出健康、吃出味道，可以嘗試練習放鬆並專注地吃飯，享受吃飯的當下。吃飯時就是專心吃飯，

不要一邊吃飯、一邊想事情，以免頭腦緊張思考，影響胃腸消化和吸收。放鬆並專心地吃飯，才能吃得津津有味。

專注的步驟

首先，吃飯時，身體要坐正，坐姿不正，將使得胃腸消化不良。

接著，放鬆身心，放鬆頭腦，放鬆全身的肌肉，讓心情保持愉快。

夾菜的原則為：「手動，清楚手的動作；口動，清

楚口的動作。」慢慢欣賞吃飯的動作，體驗細嚼慢嚥的過程。

咀嚼時，要專心體驗身體與食物互動的關係。

清楚夾菜的動作，清楚手移動的感覺，清楚將食物輕輕放入口中的感覺。

清楚牙齒咬合、咀嚼，食物與舌頭配合的動作和感覺。清楚飯菜經過咀嚼後，由塊狀、顆粒、變碎，慢慢嚼碎的過程。在咀嚼時，清楚體驗咀嚼的力道是輕的或重的而做適當的調整。清楚食物吞嚥到食道、胃裡的感覺，感覺身體是放鬆愉快的。

身體放鬆，清楚每一個動作與感覺。享受全身放鬆的感覺。

用餐結束後，用心感恩所有讓我們能專心用餐的因緣，以及所有提供我們美好一餐的人、事、物，以感恩的心，結束美好的一餐。

（摘錄自《當下禪》）

睡覺禪

規律的睡眠習慣很重要，宜維持在晚上十一點前就寢的習慣，不要熬夜。睡前要避免聲光刺激，不看電視、電腦、手機，或進行需要思考的事。當頭腦與身體過度疲累或處於緊張狀況，會輾轉難眠，可以做動禪或是打坐幫助放鬆身心、放下日常生活中瑣碎煩惱的事情。睡覺時，不論工作或生活中發生任何事都要學會放下，因為擔心不但沒有用，反而干擾睡眠，只有安心睡覺，才能在工作時精神飽滿。

睡姿要採用右側臥，方法為臉側向右方，枕頭與肩同高，身體彎曲如弓形，兩腳的腳踝、膝蓋不重疊，右手置於枕側，左手置腰間或平放。入睡時保持這個姿勢，睡著後則不必理會翻身後的睡姿，讓身體自動調節即可。

睡覺的步驟

全身放鬆地躺在床上，把睡姿調整到最輕鬆、最自然的狀態，將全身的重量交給床鋪。放鬆臉部、放鬆眼睛、放鬆肩膀、放鬆腹部，從頭到腳逐步放鬆，把

重量交給床鋪。

進一步把心情也放鬆，白天發生的任何事都和睡覺沒有關係，放鬆頭腦，告訴自己現在最重要的事是睡覺。

如果無法入睡，可用類似催眠的方法，在心裡默念：「我要睡著了！我已經睡著了！……。」不管睡不睡得著，繼續默念下去，慢慢地就會睡著了。

若還是睡不著，不需要煩惱爲什麼還沒有睡著，或是擔心睡不著工作會沒有精神。不妨轉個念頭，告訴自己：「我根本不期待要睡著，躺在床上就已經是在

休息了。」

頭腦與身體都要放鬆，才能睡得安穩，得到真正的休息。每天定時練習睡覺禪，不但能放下壓力、放下煩惱，更能成爲對事業成敗得失，收放自如的自在人。

（摘錄自《放下禪》）

走路禪

走路時，不必特別加快速度，也不需刻意放慢，就像平常走路，自自然然地走；只要把心安放在走路的動作和感覺即可，不用管任何的想法。

走路時，將腳輕輕舉起、放下，無論是長程或短程的距離，步伐不要忽快忽慢、忽大忽小，盡量保持每一步的距離與速度都是相同的，同時也不要想還有多遠、還要多久……。

就是一步一步地走，清楚感受自己正在走的這一

步，體驗「只走一步」的感覺，這一步，就是當下全部的生命。

如果時間很急迫，必須快步走路，例如，趕著進辦公室或赴約，動作可以加快，但是心不能著急。走路只是爲了享受走路，不要分心去想目的地。

一旦發現自己想要趕快到達目的地時，就要把急躁的心放下，重新回到走路的動作和感覺，讓注意力雖然放在「快」的動作上，心裡仍保持安定的狀態。就如同田徑選手在練習跑步時，動作雖然是快的，但是心裡不著急。

走路的步驟

走路時，全身從頭到腳的每個部位，盡量放鬆，眼睛不要用力，知道周遭的環境狀況即可，面帶喜悅的微笑。

重心放在腳上，放鬆身體，放鬆頭腦，行走的過程中，不被內心的想法和外在的環境所影響，心要放在動作和感覺上。例如，在捷運站有很多廣告燈箱和人群，清楚環境，但不在意有哪些廣告和人群，把心回到走路的當下。

「心要放在動作和感覺上。」是指知道腳抬起來，

知道腳在移動，知道腳穩穩地踩在地上，知道左腳、右腳移動的感覺，知道雙腳移動時身體重心的變化，知道雙手的擺動、身體的移動，清楚身體各部位肌肉鬆緊變化的感覺。

如果突然冒出一些念頭，不要理會，讓心休息片刻，再把心輕輕地調回注意身體的動作與感覺。

一步一步地走，看似單調，但正因為動作單純，並且不斷重複，只要把注意力放在腳步上，心便很容易安定下來，再遠的路，走起來也會輕鬆自在，沒有負擔。

隨時體驗走路的動作與感覺，既有助於身體健康，又不浪費時間，讓忙碌的心得到休息與緩衝，一舉兩得，何樂而不為呢？

（摘錄自《安身禪》）

微笑禪

上班族易因忙碌而忽略微笑，帶給人疏離和冷漠感。如果能在工作中保持微笑，除有助於人際的溝通，也可放鬆自己的身心，讓工作的心情更愉快。如果能經常練習微笑禪，不僅可保身心健康，也能帶給別人快樂，讓大家都感受到幸福。

微笑禪有四個方法要領：

一、輕輕地專注

當我們持續專注在正在做的事情上，不分心在過去

與未來時，會感到喜悅與幸福。隨時隨地體驗「身在
哪裡，心在哪裡」，輕輕地、專注地活在當下，便可
感受內心的踏實與喜悅，自然展現笑容。

二、放鬆

放鬆能使我們身心健康，無論發生任何事或遇見任
何人，都不必害怕，心存感謝，就能面帶微笑。放鬆
可使我們感到幸福而自然微笑，當嘴角微微上揚微笑
時，也具有放鬆的效果，兩者是相輔相成、互為因果。

三、感恩知足

對事情感恩，能產生充實、滿足與喜悅的感覺。感

恩自己所擁有的一切因緣，父母的關愛、健康的身體、還有一口呼吸……。當感恩時能使我們以正向積極的態度看待世界，無論遇到順境或逆境，都視為學習的機會。微笑是最美麗的語言，學習保持微笑待人，能讓自己的心靈成長。

四、經常練習

我們每天在照鏡子時，可以看看自己微笑的樣子，藉由練習，習慣成自然。身心是相互對應的，心情喜悅自然面露微笑，而面露微笑也會產生喜悅心情。經常練習微笑，能讓心情保持無憂喜悅。

微笑的步驟

首先，將身上具束縛感的物品，如眼鏡、手表、首飾暫時卸下，讓身體自然放鬆。

放鬆身心，從頭到腳將身體緊繃不舒服的感覺放掉，心情保持愉快、自然舒坦，沒有壓迫的感覺。

保持清楚覺照的心，讓嘴角微微上揚，露出喜悅的微笑。

如有念頭與不安升起時，任它來去，試著以全然開放的態度覺察它的存在與消散，但不去分別或停留，回到嘴角微微上揚的喜悅感覺。

專注在微笑喜悅的感覺上，持續保持著。

觀察心裡去感受，保持輕鬆的感覺，保持幸福的微笑。

時時回歸自己的微笑，並同時回到對當下全然的覺察，保持著喜悅、安定、清楚而放鬆。

（摘錄自《幸福禪》）

溝通禪

溝通，其實就是互相了解的過程，除了理解他人，也能更深入認識自己。討論意見時，要放鬆身心，如果緊張不安，容易爭論是非，萬一不合己意，還可能發生口角，反而看不見真相。

與人交談時，可從自己與他人兩個不同角度來觀察人際溝通情況。從自己的角度來看，觀察自己能否放鬆，清楚自己的身心狀況，不以自我中心的立場做回應，遇到煩惱用智慧化解。從他人的角度來看，觀察

自己能否同理他人的感受與立場，以慈悲待人。我們的溝通態度，只要有慈悲與智慧，就能做到「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」，和樂無諍，消融對立。

溝通的步驟

一、放鬆身心：

首先，練習放鬆身心，心中不預設立場，聆聽的時候放鬆，講話的時候也放鬆。

二、覺察過程：

溝通時，清楚對方所表達的內容，同時保留部分覺

察力在自己的身上，以放鬆的身心與恰當的表情做回應，覺察溝通當下的過程。在放鬆身心時，要保持專注力，以便不錯解對方的意思與表情，並覺察因談話內容所產生的種種想法，試著鬆開自己固有的觀點。

三、確認意見：

接收對方的訊息時，不要急著做反應，先讓對方把內容完整表達後，再複述歸納自己所聽到的意見，釐清正確與錯誤的部分，核對自己所聽到的內容，以確認對方想要表達的意見，避免因理解的落差而造成誤解，並且讓對方感受到貼心與誠意，更了解對方的立

場與感受，無形中就培養了同理心。

四、溝通心態：

要以慈悲心祝福對方，慈心是能給予快樂，悲心是能拔除痛苦，希望每個人和我們一樣，遠離煩惱執著，獲得究竟自在的快樂。如此，溝通時不但能利益他人，更能逐漸放下自我中心，提昇生命的品質，快樂成長。

（摘錄自《快樂禪》）

慢活禪

由於上班族已習慣忙碌的工作狀態，不易感受身心鬆緊的差別，自然就無從紓壓。因此，建議上班族可以經常練習慢活禪，讓緊張的身心漸漸習慣放鬆。

面對任何壓力，若有「盡心盡力第一，不爭你我多少」的觀念，凡事不求十全十美，不掛心自我利害得失，但看自己是否盡心盡力便可放心，心態轉化，壓力自然消融。當發現心急而亂時，不妨暫停工作，讓心休息一下，放鬆肩膀與眼睛。

聖嚴法師的「四它」方法，也是調整工作壓力的絕妙心法。當壓力出現時，不妨試著先面對它，如實接受它，再進一步用方法處理它，最後自在心地放下它。對於問題能「面對它、接受它、處理它、放下它」，久而久之，便不再累積壓力，隨時都能接受挑戰。

慢活的步驟

慢活禪的要領很簡單，主為透過覺察身體的鬆與緊來釋放壓力。上班族容易因壓力而聳肩，眼壓增高，所以練習放鬆肩膀與眼睛，特別容易感受運用慢活禪

的輕鬆自在。

首先，要放鬆肩膀，讓肩膀盡量往上抬高，抬到最極限後，再往脖子內縮一下，感覺那份緊縮的感覺後，迅速把肩膀往下放，同時也把內心的負擔一同放下，感覺從肩膀、手臂到手指的放鬆。

如果身體仍不夠放鬆，可重複運用「緊、放、鬆」三個步驟，慢慢地鬆開身體的緊繃感。

接著做眼球運動，方法為眼球向左、向右移動算一次，左右移動十次。頭部保持不動，只有眼球緩慢地移動，清楚眼球四周肌肉的變化，再讓眼球上下移動

十次，左上右下十次、右上左下十次，眼球順時針轉十次，逆時針轉十次。最後再看自己的手掌十秒，看遠方十秒。如此，一遠一近運動眼球，可釋放眼睛微細的緊張感，降低眼球的壓力。

練習鬆緊對比，可以放鬆肩膀，感覺壓力被釋放；可以放鬆眼球，沉澱過多思緒，放下內心罣礙，罣礙少了，身心就能紓壓慢活無煩惱。

（摘錄自《紓壓禪》）

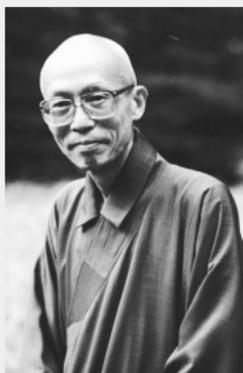
教育園區旨在推動學術研究、修行弘化、關懷照顧等工作，並逐步擴建海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。目前於臺灣各地及歐、亞、美、澳，亦廣設禪修中心。為弘傳漢傳佛教，法師並於二〇〇五年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

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。

一九八九年肇建法鼓山，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



簡體版
Android



簡體版
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 5-9

生活處處皆是禪

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：978-986-6443-80-0

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10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