

生活处处皆是禅

圣严法师 著



生活处处皆是禅

圣严法师 著



目录

缘起

行住坐卧都是禅5

当下最美好

现在最亲切8

珍惜当下的时间11

一心无二用15

不胡思乱想19

锻炼自己的专注力22

身心合一25

活在现在，佛在现在28

禅观人生

工作也是一种奉献32

爱情让路，路更宽36

有聚有散才能成长40

孤立不依赖43

即使生病，也不痛苦47

死亡并不可怕50

禅在生活中

放松禅	54
呼吸禅	57
吃饭禅	60
睡觉禅	63
走路禅	65
微笑禅	68
沟通禅	71
慢活禅	74

缘起



行住坐卧都是禅

举凡语默动静、行住坐卧，无一不是修行。禅堂中打坐、经行、拜佛、课诵是修行，斋堂用餐、饮水、寝室睡觉、起床、饭后出坡劳作等，每一处每一时，都是修行的地方和修行的时间。当你从事不用头脑思考的工作时，依旧可以持名念佛，或者随息数息，在做需要分神的工作时，应该心手一致。出坡时，你的手在哪里，身在哪里，心也就在哪里；比如洗碗时要洗得干干净净，切菜时要切得整整齐齐，劈柴、烧水、扫地也一样，尽心尽力，全心全力，把事情做得妥妥贴贴、干净利落，便是修行。吃饭时细嚼慢嚼消化好，正正常常不要紧张，当它是一桩修行的功德，专心一意地吃，不要胡思乱想；睡觉时不得思前想后，就只管放下四大五蕴，好好睡觉。

吃饭时，不以贪心吃，不以嗔心吃；打坐时没有贪求心，不起厌烦心；工作时不可老在念着每一分钟能赚多少工资，做了多少功德。吃饭时只管吃、打坐时只管坐、工作时只管工作、用方法时只管用方法，心无旁骛，这就是禅法的修行。要晓得，如果能以专心去砍柴、扫地、打水、切菜、煮饭等，便无一样不是禅的修行；只要心是平坦、平实、平衡、平常的，就是最好的修行。当以修行的过程为目的，即使是察觉到妄想，感觉到不自在，也全是修行的成果。因为当你不贪取成果而只管修行之后，好的成果才会出现。

（摘录自《禅的体验·禅的开示》，原题〈农禅寺第四十期禅七〉）

当下最美好



现在最亲切

禅的智慧，首先要把心停留在现在，现在是最重要的。不想过去也不想未来，现在便没有这回事了。心里面如果留着过多的痕迹或回忆，在普通人来说，是必然的，但在一个禅师的立场，已经有了开悟的智慧，过去已去，未来未到，现在则是心中了无挂碍，不有任何东西，经常保持非常的明净和清静。

禅的智慧，就是现实的生活，有人说：“活在现在，佛在现在。”不必论过去未来，现在最亲切。

例如：仰山禅师问他的师父泐山禅师：“您过世之后，如果有人问我们，您传的法是什么？叫我怎么回答？”泐山禅师说：“很简单啦！每天一餐粥、一餐饭。”（丛林寺院的僧侣，每天过午不食，故仅早、中两餐。）

又如：有源律师问大珠慧海禅师：“什么是您用功的方法？”大珠慧海回答说：“肚子饿的时

候吃饭，身体累的时候睡觉。”他不讲仁义道德的大道理，只是教人照顾好现实的正常生活。

再如：赵州禅师，曾经找了两个人问话，一个是刚刚来到的出家人，赵州问他：“你来过没有啊？”回答说：“是新到的。”赵州说：“那你去喝茶吧！”赵州又问另外一位：“你是新来还是旧住？”回答说：“是旧住。”赵州也说：“那你去喝茶吧！”这时，立在一旁的一位院主感到不解，便问：“和尚啊！真奇怪，对于没有来过的人，您叫他去喝茶，对于已在这里旧住的人，您也叫他去喝茶，到底是什么道理呀？”结果赵州禅师招手说：“院主，你来。”院主问：“做什么？”赵州说：“你也去喝茶吧！”这个时刻，正好是寺中喝茶的当口，让每一个都去喝茶，如此而已。

再讲一个赵州禅师的故事：一日上午的早餐后，有位出家人问赵州：“我非常的愚笨，而且烦恼很重，请和尚给我开示。”赵州说：“好啊！你

吃过粥了没有？”那个出家人答说：“我吃过粥了！”赵州说：“你吃过粥了，那就去洗碗好了！”

禅的智慧，要能用在日常的生活中，而不是光在打坐的时候才用到禅的。

如何在日常生活中练习和经验禅的智慧呢？那就是当我们做每一件工作之时，都要专心。例如：在煮菜时专心煮菜、吃饭时专心吃饭、开车时专心开车、睡觉时专心睡觉。既要专心工作，且要放松身心，如果在紧张的心情下去做任何事，就与修行相违背。为什么会造成紧张的心情呢？不外三个原因：一是担心做不好，二是担心做不完，三是希望能做得更好。在做任何工作时，只要能认真，很清楚地知道自己在做什么，很用心，很专心，而又很轻松地把它做完，一定能做得很好，同时也不会觉得太累，便是禅修者的生活方式。

（摘录自《禅的世界》，原题〈禅的知与行〉）

珍惜当下的时间

在竞争激烈、分秒必争的压力下，时间对现代人的重要性相对提升。但在不稳定的环境中，突发情况日益增多，受到内在和外在因素的相互干扰，时间被分割得支离破碎，无形中，使我们感受到更大的压力。

现代人的生活和二、三百年前大不相同，过去的人头脑单纯，读书人满脑子四书五经、古代历史，其他人顶多知道一些当地的小事情，能活上几十年，他们就觉得相当长了。但是对现代人来说，总觉得时间太短，因为现在传播媒介多样化，经由报纸、电视广播、网络等媒体，全球每天发生大大小小的事情，我们都能在最短的时间内获知，成为我们知识和资讯的一部分，新事物不断增多，现象层出不穷，永远看不完、学不完，感觉上环境越来越小，接触的层面越来越复杂，时间却永远不够支配。

此外，资讯爆炸的结果，使我们的头脑充斥着各式各样的人、事、物，令人应接不暇。本来知识越丰富，观察力越敏锐，应该更能够做出正确的判断，其实不然，这些不相干的资讯，在思考与行动时，反而成为干扰，导致犹豫困惑，不知该如何决定，如此一来，又浪费许多宝贵的时间。尤其是处理切身问题时，例如职业的选择，乃至于交往对象等，常常是当局者迷，很难做出适当的选择，在时间紧迫的情况下，反而仓促下决定，抱着碰运气试试看的心态。

所以，在时间的运用上我们有许多功课要学习，几乎每一个人都是忙人，即使是没有工作的人也有日常的琐事要忙，每个人不但身体忙，头脑也忙得不可开交，时间当然不够用。

我曾经提出一种理念：“忙人时间最多”，也就是说，我们尽量在有限的时间内，恰到好处地运用，而不浪费时间。即使从早到晚必须分秒必争，

也要争得恰到好处。譬如遇到塞车时，车子陷在车阵中动弹不得，要怎么争取时间呢？这时候，你还有头脑的空间可以争取，反正已经困在车阵中了，焦急也没有用，正好利用这个时间好好放松身体，让头脑得到充分的休息。有些人缺乏这种观念，不但心里着急，更糟糕的是怒气冲冲影响情绪，这是何苦呢？既然连塞车的时间也可以好好运用，我们更应该利用所有能够运用的时间，即使是在最忙碌的时候。

禅法教导我们要活在当下、承担责任，这可以说是时间管理的另一种诠释，“当下”就是最好的时段，保持头脑清楚，好好地欣赏它、享受它、运用它，这是最合算的。也就是说，吃饭的时候专心吃饭，不要胡思乱想；看书的时候，脑海里就不要围绕着连续剧情打转；与别人谈话，要注意对方在说些什么，不要分心想着刚刚看过的电影，否则同样的话讲了两遍，你还听不清楚，要求他再重

复一遍，不但浪费彼此的时间，也是对人不尊重、不礼貌。

尽管要争取时间、活在当下，还是要找出时间休息，否则身体会负荷不了。唯有如此，我们才会觉得有充分的时间，而且还能活得很精彩、很有意义。

（摘录自《工作好修行——圣严法师的38则职场智慧》，原题〈争取时间，活在当下〉）

一心无二用

此刻，如果另有一人拿着麦克风，在此讲堂讲佛宝、法宝、僧宝，而我正在讲制心、守一、守心，请问诸位怎么办？你们究竟是听我的，还是听他的？你们是为听圣严开示禅法而来的，结果他在那边捣蛋。要么，请他离开，要不就要求师父换到另外一个不受干扰的地方。为什么要这样做呢？因为我们的心，没有办法同时接受两边，只能接受一方。

但实际上，我们的心，却要比这复杂多了。它不但希望能接受我所说的话，同时还想接受任何一桩偶尔闪过脑海中的事、任何在前面走过的人，以及任何在耳边响起的声音。虽然你们坐在这里目不转睛地，耳朵也竖得高高地，好像很注意地在听我讲解，可是你们的心并不能如你们所愿地全神贯注，依然随着外界的动静而七上八下，动荡不已。这也就是说，心不听指挥，所以是杂乱无章的。因此，我们要用方法，使得心能够统一起来，集中起

来，发挥它最大的效用。也因此，从佛陀开始，就教行者应用种种不同的方法来练心。

在佛陀时代，有一位笨弟子，他的名字叫愚路。愚路很笨，因为他的心无法集中，非常地散乱，他没有办法记住任何完整的一句话。教他一首偈，他不是念了上句忘了下句，就是念了下句而将上句忘了。在寺院附近放牛、牧羊的小孩，都因听他背诵而把偈子背熟了，可怜的愚路却连一句也记不住。后来，佛陀就教他念两个字“扫帚”，然而，他依旧是念了“扫”就忘了“帚”，记住“帚”却把“扫”忘掉。于是，佛陀就教他替僧团大众擦鞋，并且告诉他念两句话：“我拂尘，我除垢。”佛问他：“懂不懂呢？”他说：“懂了。”于是，他就天天擦鞋子，并且边擦边念：“我拂尘，我除垢。”后来，他突然明白了尘垢有内外之分，佛陀教他拂除的是内在的烦恼尘垢，是贪欲、嗔恚、邪见的尘垢。就这样，他便断除烦恼，而证了阿罗汉果。因为他

整天替人擦鞋子，将身心都投注在“我拂尘，我除垢”的方法上，这就是“制心”，也就是把“心”放在同一件事上、同一观念上，继续不断地做下去，这是禅法的源头。

所以，禅宗的修行不一定要打坐，《六祖坛经》说：“道由心悟，岂在坐也？”因此，打坐不一定是禅宗的禅，倒是吃饭、睡觉、屙屎、撒尿等的日常生活，是禅门修行的方法。

在日常生活中，走路时，就一心一意地走，睡觉时，就一心一意地睡，做任何事都是一心一意地做。诸位，现在你们就应该一心一意地听讲，如果你听讲时，一边用耳朵听，另一边却因我的话而想到别的事，比如刚刚提到擦鞋子，结果你们心里想，佛要擦鞋子，那时代的出家人穿的是什么鞋？而那位笨弟子究竟是擦草鞋呢？还是布鞋？或是什么鞋？但奇怪呀！如果是草鞋，那根本不需要擦，

而布鞋也无从擦起。嗯！那个时候，大概已经有人穿皮鞋了，可是，出家人又怎能穿皮鞋呢？如此这般地妄念继续不断地闪过，就不是专心听讲了。

有些聪明人头脑转得很快，听到一句话，或一个问题，就可以转几个念头且一直转下去。这种因为别人的一句话就联想到一大串别的事情上去，并不是“制心”，而是散心、乱心。要心无二用、心无旁骛，心里没有其他的念头，才是“制心”。

（摘录自《拈花微笑》，原题〈守一与守心〉）

不胡思乱想

我正在说话，一句接一句地讲给你们听，结果我脑中却又在想另外一件事，请问我是不是会语无伦次？当然会，因为口说心想，根本是两回事。如果正在讲这一句话，结果心里在想刚才讲的第一句、第二句话，这也就是在胡思乱想。

因此，说一句话就是这一句话，说什么事，就是什么事，很清楚地知道自己在说什么；讲完一句，下一句话自然出来。不过在讲话以前，先考虑要说些什么，不是想讲什么就随便脱口而出，那就变成胡说八道，根本不知道自己在讲什么；或许也没什么话可讲，就是想用嘴巴不停地讲，这就是妄想，不是心口一致。

心口一致必然知道自己要讲什么？表达出来以后也是清清楚楚的，这是修行人对自己身体的动作、语言的行为，都了解得清清楚楚，如此就不会做错事、说错话了。

胡思乱想的人可从其眼神窥见，因为眼神飘忽不定，心中无主。不知看什么，表面上好像什么都看，事实上没有集中焦点的对象，更不明白自己的眼睛为什么要看，就是不知道将眼睛定在何处，只是脑中的思想不断地动，所以眼神也似幽浮般地飘动。

因此之故，可从人的眼神中，观察出此人是否思想集中、稳定。

少一些妄想，加一点正念，则智慧日增，可开慧眼。慧眼开了，必然是烦恼和困扰的消除。唯有心得稳定，才能减少烦恼。唯有练习身心合一、心口一致，则心中的烦恼必然日减。当外在的境界扰乱时，你只要注意自己心里在想什么？眼睛在看什么？耳朵在听什么？如此，注意观看、听闻等，烦恼就不存在，结果是该听的听到，该看的也看到。

譬如：对方打来一拳，如果注意对方打出来的动作以及自己被打的感觉，那么心里就不会起烦恼。如果听到别人骂你，清清楚楚地听到声音在骂，也知道自己是被骂的人，这时心中没有烦恼。但是如果你心中起了波浪——我为什么被骂？他为什么打我？如此想的话，烦恼一定会展现出来，因为注意对方的缘故。反之，清清楚楚的注意自己的心念，则烦恼必定不存在。

（摘自《禅的世界》，原题〈禅坐的基础方法〉）

锻炼自己的专注力

日常生活当中，不论是人、事、物，我们都可从其中学习到新的知识。生活就是教育，生活的经验就是知识的宝库、智慧的泉源；花草摇曳，蚂蚁营巢，婴儿颦笑，无不蕴藏生机和哲理。因此在日常生活当中，如果我们用心探索，搜寻未知的世界，时刻会有新的发现，带来新的启示。由此可知，在任何现象的背后，都有一分道理在，只要将你所看到的，加以留心思索，或保持一分关注的兴趣，它对你的未来也必然会产生影响。

禅的修行者时时刻刻都在生活之中，而生活中的一言一行都是修行，他必须留心，把注意力落在生活的每一个点上，这是基本的要求。当你的日常生活有条不紊，很清楚地知道自己在做什么，而不是像无头苍蝇似的瞎飞乱撞，你才能进入禅的修行工夫之中。

这和参公案、参话头，有点不同。在参公案话头时，是希望知道手指以外的月亮在哪里？这月亮又是什么样子？也就是经常专注在一个问题或一个念头上。但日常生活中，你却不能使自己像一只伶俐的猴子那样，对什么事都感到很好奇。

看到钟在转，就把它打开看看，里面是什么东西在转？听到唱机在歌唱，也把它拆毁了，看看里面的人藏在何处？整天这么胡思乱想、东冲西撞，这不是参话头，也根本不能修行，甚至使得你日常生活的秩序大乱。这时你走路可能会撞到汽车，吃东西会把食物塞到鼻孔里，因为你心不在焉。

而我们在平常的生活，就是要锻炼自己，摄心专注在每一件所做的事上，把它认真尽责地做好。这可以使我们从生活之中，体悟出一番道理，再将它应用到以后的生活之中。

当身心经过这样的训练之后，就能处理日常中的一切问题，安然通过一切顺逆境遇的考验，使生活充满着智慧和愉快，不仅自利又能利他。

（摘自《禅的生活》，原题〈指与月〉）

身心合一

身体在哪里，心就在那里；身体在做什么，心就在做什么；手在做什么，脚在哪里，你的心就在那里——身心不可分离，身心一致。例如：

1. 在厨房中烧水、挑水、捡菜、切菜、洗菜，心就放在动作上，心中不起其他念头。
2. 如果在炒菜，手在动，心也要专心地在炒菜，头脑里没有其他的杂念。
3. 如果喂小孩食物、饮料，则一心一意地只想到喂小孩牛乳等食品，而没有其他的念头。自己的头脑非常地清楚、轻松、愉快。

先计划知道要做什么，如果已经计划好的事情，在做的时候就不须用头脑想了，特别是在平常生活之中，有些是经常性的动作，例如：漱口、

刷牙、刮胡子、洗脸、穿衣服等动作，不知做过多少次了，就不必用脑思考。但是要思考的事就必须思考，若不须思考之事则不必用脑想了再做。

往往有些惯性的动作，不须加以思考，一般人就胡思乱想地想其他的事。其实根本不用乱想，只要很清楚地知道自己在做什么。例如：扫地时，一扫把一扫把地扫，而且扫得很清楚，洗碗筷、吃饭等都应如此。

但是，第一次做的动作或处理事情，或者是对动作及事情根本不熟悉，首先必须思考，然后再想一想怎么做。正在做的时候，如果不清楚时，还是要想。这样就不会动妄念，而且是一心一意地在工作。

例如：一位母亲剪了一株花拿在手上，思考着如何将花插在什么位置较适宜，然后再小心翼翼地插好，在此过程中就是心无二念，不是在打妄念。

反之，如果对剪花、插花的动作太习惯，结果手上拿了花，心里却在想着：“小孩在那边做什么？嗯！奇怪呀！为什么他那么安静，到底他在干什么？咦！小孩在动了，他走路的声音为什么那么地响呢？”请问这是不是妄念呢？是妄念。所以做任何一件事，均应将心放在那件事情上，心为那件事在做，就是正念而非妄念。因此，要经常保持身体的动作和心的念头在合一的状态。

在日常生活之中，要对自己的任何一个动作全部负责，也就是“一步一个坑”，脚踏实地，步步为营。走路步步为营，讲话也是步步为营，任何动作都该步步为营。不是杂乱无章，不是东一榔头西一槌，而是要身心合一、心口合一。清清楚楚的注意自己的心念，则烦恼必定不存在。

（摘录自《禅的世界》，原题〈禅坐的基础方法〉）

活在现在，佛在现在

佛在佛国净土，也在我们心中。佛是具足智慧与慈悲的人，如果我们念念活在现在，念念都与佛的智慧及慈悲相应，佛就念念与我们在一起。如果念念之中自心有佛，我们的自心也就是佛，所以佛是由人完成的。当下的一念心中有佛，当下的一念即与佛同，念念心中如果都有佛，念念之间也都是佛。如你念念活在当下的智慧与慈悲之中，当下的现在，你就能够见佛成佛。

当然，凡夫不可能每一念都跟清净的智慧与慈悲相应，所以要常常提醒自己：练习着念念活在现在，把握住每一个念头的当下。便可体会到佛是无时不在、佛是无处不在的事实了。

这样的观念和这样的方法，可以帮助我们祛除自身的烦恼，虽你还是处身于尘世，却也能体验到超越尘世的自在。当你心中充满了贪、嗔、痴等心垢之时，即是身处尘世；当你心中没有那些心障之时，那就是超越于尘世之外的人了。可见出世并

非一定要离开现实的世间，而只要心念不受物欲的诱惑及逆境的刺激，便是解脱。因此，禅宗的《六祖坛经》曾说：“佛法在世间，不离世间觉。”

可是，一般的人往往因为不能把握现在，也不能念念活在当下，便无法领会到佛在心中。其实只要不是沉溺在过去和未来，就是认真地活在现在；若能不将过去及未来的人事物等种种境界，执为实有，便能活在现在而体会到佛在现在。

因此，学佛的人要时时提醒自己：活在现在，不要老是活在过去的回忆中，也不要老是活在未来的梦想中。沉湎于过去和迷惑于未来，都是徒然浪费掉宝贵的生命，于人于己，都是损失。但这并不表示对于工作和生活，不需要检讨和计划。检讨过去，计划未来，便是对现在的肯定，也是现在的延伸。最好的方法，乃是时时刻刻都能努力于现在，

体验着现在；展开现在，放下现在；念念清楚，事事分明。这就是活在现在，佛在现在的境界。

（摘录自《圣严法师教禅坐》，原题〈一般佛法开示〉）

禅 观 人 生



工作也是一种奉献

每一个人都需要工作，即使是才刚刚懂事的儿童也不例外，许多有教养观念的父母都会训练儿童工作，这种精神很值得提倡，蚂蚁、蜜蜂尚且勤奋工作，更何况是人呢？

因此人在还没有老到身体不能动之前，一定要有事情做，即使没有工作、不为自己、不为赚钱，也应该利用时间来做义工，服务社会大众。有些人在退休后，突然之间失去生活重心，健康也跟着亮起红灯，百病丛生、万念俱灰，工作对人身心的重要性由此可知。

工作就是活动！要动才能活，活了才能够动，但是这个动不是轻举妄动，而是有一定的规则、目标和方向的动。很多人工作起来杂乱无章，把原本简单的事情变得繁杂不堪；有智慧的人做事有条不紊，能够抽丝剥茧，把原本困难的事情处理得清清楚楚。事情本来就有本末始终、轻重缓急，如果能够掌握得宜，就可以处事自在了。

不过，每个人的体能、智能都不尽相同，即使亲如兄弟姐妹也是如此，不同的体能、智能，就有不同的学习能力及工作效率。不要和更优秀的人比较，比输了，会让人垂头丧气，失去自信心；比胜了，又会让人志得意满，不但伤人而且伤己。

以平常心来工作，是较正确的态度，在此有三个观念，可以帮助我们以平常心做事，这三个观念就是：尽心、尽力、尽可能学习。

无论从事何种工作，都要尽心尽力，遇到力有未逮的时候，就要尽可能地学习，不要做无谓的比较。学习是永无止境的，好还可以更好，反过来讲，差也是没有极限的，不注意的话，差的还会更差。所以我们要尽心、尽力、尽可能学习，这就是以平常心来工作。

有些人是为了报酬、名位而工作，这种观念并不全然正确。当然，我们都需要薪水来维持生活，

但这不是工作的主要目的。工作，应该是为了尽一份对社会的责任，以互助合作的方式在工作岗位上，奉献出自己的才能、体力，所以不一定是为了薪水，而是为了工作而工作，这就是敬业精神。

此外，嫉妒也是要不得的错误心态！自己能够升官是好事，如果升迁的是别人，也没有关系，因为位置只有一个，也许是他正好需要这个成长磨练的机会，所以他升职了，我们应该感同身受，以随喜的心恭喜对方，并反省自己是否不够努力，并继续尽心尽力做好本分的工作。

还有一些人常犯挑剔工作的毛病，我们依照自己的能力及兴趣，以当前找得到的工作来做选择，即使找不到理想中的职业，也应该骑在马上找马，不管职务大小，有一份工作就有一份保障，当你有好因缘和好机会时，把握时机换个更合乎自己理想和志趣的工作，也未尝不可。

总之，工作上不要和他人比较，但是一定要尽心尽力，不懂的要尽可能学习，这就是工作应有的正确心态，也就是做事的艺术，与时间赛跑的现代人，更应该懂得这种处事自在的方法。

（摘录自《工作好修行——圣严法师的38则职场智慧》，原题〈尽心、尽力、尽可能学习〉）

爱情让路，路更宽

“情”是什么？“情”就是感情，可以分成亲情、爱情、友情和道情四个类别。佛教虽然要人离欲、万缘放下，但并不是要人变得无情，因为人本来就是有情众生，还没有达到阿罗汉、佛菩萨解脱的境界，所以有凡人的感情是正常的。

在这四种感情之中，父母对儿女的情是最纯粹的，只有付出，不求回报；朋友之间的友情则是道义关系，俗话说：“君子之交淡如水”，所以并不像亲情或爱情那么强烈；而道情则是指修道人之间，互相关怀、勉励、协助的感情。

爱情则比较复杂，虽然真正的爱情也是无条件的付出，但是却很少见，多半还是以占有、控制为出发点。这和人类安全感的需求有关，因为谁都不希望和他人分享自己所拥有的，所以爱情通常是最痛苦的，但也是最甜蜜的。因此，爱情是四种感情中最难处理、也最容易发生问题的。俗语说：“天若有情天亦老”，可见“情”是多么折磨人。相爱

的人在感情好的时候，如胶似漆分不开，但是一旦爱过了头，就变成了苦，不再甜蜜。

真正的爱情应该“相敬如宾”，彼此之间互相关怀照顾、体谅尊重，如果遇到挫折，就一起想办法弥补挽救，这样的爱情才能够维系持久。因为夫妻两人，本来就男女有别，是不同的个体，怎么可能完全一条心、没有争执呢？所以，如果希望避免吵架，最好还是学习尊重对方、感谢对方，这样即使想要吵架也吵不起来了。

另外，年轻的男女朋友在交往过程中，经常会发生一方非常热情，另一方却难以接受的情形，所以难免会失恋，不仅打击自尊，心理也会受到很大的创伤。失恋一定有其原因，因为爱情应该是双向的，不能一厢情愿，如果对方不爱你，就不要单恋一枝花、苦苦追求，这时应该知趣，不要再花那么多心思与时间在感情上面。不过有些人就是死心眼，非卿不娶、非君不嫁，不但为对方带来困扰，

也会让自己陷入困境。其实，如果对方已经知道自己的心意，但还不为所动，此时，放弃才是明智之举！

话虽如此，可是人非草木，孰能无情？芸芸众生还是常常为情所苦、为情所困，要把感情完全放下是很不容易的。我们常常在报纸上看到有人为了感情问题而轻生，结束了自己的生命；也有人为了情杀人，抱着“你让我这么痛苦，我也不让你快活”或是“我得不到你，其他人也别想得到你”的想法，一不做二不休，就把对方杀了；或甚至玉石俱焚，杀了对方之后，自己也跟着自杀。

发生这种因爱生恨的情况是很不幸的，也是非常不理智的，对对方来说也非常不公平。以佛法的观点而言，这些都是很愚痴的行为，因为成就一段姻缘，需要双方你情我愿，有因有缘才能成就，并不是自己想要就非得到不可，得不到就把对方毁了。

如果真的能理解这一层，就会退一步、换个方向思考，反正“天涯何处无芳草”，如果这个人不接受自己的感情，另外还有其他人啊！只要活下去，就一定有希望，实在不必为了失去所爱而怀忧丧志。

（摘录自《真正的快乐》，原题〈不再为情所困〉）

有聚有散才能成长

俗话说：“天若有情天亦老”，可见爱情、友情、亲情虽然能带给我们很多的温暖，却也充满痛苦的折磨，尤其是生离死别时，更是让人痛苦。因此有人以为，只要将情感斩断，就再也不会痛苦了！然而如同佛所说，众生都是“有情”，就是因为众生有爱的缘故。

众生最爱的是自己的生命，其次则是和自己生命相关的人、事、物。亲情由第一代传到第二代，象征了生命的延续。爱情也是一样，因为有了男女的结合，才有后代的出现，因此这个结合也和自己生命的延续有关。至于友情，虽然和生命的延续并没有那么直接的关系，但是人活在世界上，一定需要养分，除了饮食的养分之外，还必须从精神上获得滋养，而友情就是最好的精神滋养，所以友情和生命还是有关系的。

既然情爱和生命息息相关，无论是否定它，或者是硬生生地把它切断，都不合乎世间的法则，

也不合乎人情的道理。从佛法的立场来看，无论是亲情、爱情或友情，都是因缘所生，有因有缘才使得大家生活、聚集在一起，也才能够彼此互相合作。但是我们要明白，因缘聚散是天经地义的，就如我们常常听人说：“天有不测风云，人有旦夕祸福”，或是“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”，可见生、死、聚、散都是正常的事。

既然聚散是必然的事实，那就没有什么好痛苦的了。佛法常常教人要用平常心来看待所有一切发生的事，这样在相聚时，就不会太过兴奋，而分离时，也不会那么忧苦。而且，人生在世，就是要有聚有散才能成长、有生有灭才能进步，如果没有生灭变幻，我们就会老是停留在同一个现象之中，不但觉得很无聊，也不能够成长。例如，今天和这两个人在一起，明天又和另外两个人在一起，这样就能把原本的人际网络扩大了，人际网络一旦扩大，生命的层面就会扩大，而层次也将提高。所以，聚散的过程其实是让我们成长的一种力量，因为层次

和层面的提高、扩大，使我们的生命过程更充实、更饱满，也更加丰富多彩，这不是一件很好的事吗？

其实，离别之所以让人感到痛苦，问题的关键仍在于大家难免都希望自己喜欢、执着的，能永远留在自己身旁，这才是使情爱变得痛苦的真正原因。所以，只要转变自己的心境和看法，以平常心来看待离别，并且掌握聚散离合所带来的成长契机，就不会再为离别而担心苦恼了。

（摘录自《真正的快乐》）

孤立不依赖

“孤立”的意思，是要把你自己从环境和其他事物中分离开来。孤立是一种修行的态度，即使你在打坐或是和其他人一起工作时，也好像只有你一个人在那里，仿佛整栋建筑物中、整个禅堂里，只有一个打坐的位置。你就像是独自一人，山中一位隐居的修行者。

有时抽离并且独自一人，保持孤立和隔离也是很重要的。通常我们一直在和环境，也就是每天所处的世界产生互动，因为持续关注世界上所发生的事情，例如新闻快报、政治、新增的税法、旧有的义务等而心神不宁。牵挂着这些事情，让我们失去了与自己基本生命的联系，心里充满了世界的噪音。

如果你在修行时，把自己从过去和未来中孤立出来，只在当下，就更容易见到自己的本性，没有阻碍。当你渐渐深入，最后便能够在前一个念头中，将自己孤立起来，并且再次从后一个念头中孤

立自己。当你从自己的这些念头中抽离之后，就会开始发现什么是独立的、无限自我。

“不依赖”的意思，是不要去管其他人在想什么、做什么或是说什么。我们的一生中，有大部分的时间，是花在调和那些我们想要以某种方式影响他们的人：也许我们想取悦某个人，或是觉得我们不得不这么做；或是我们欠某人一个人情；或是我们想要去拒绝或伤害某个人。我们被自己与他人之间的牵扯，弄得团团转却又放不下，这就是依赖。

当我们只让自己做自己时，就不会和其他人有所牵连。我们依然可以关心他们，但不会依赖他们的想法、态度和意见。

即使在禅修营里有禁语等各种规定，看起来似乎很容易从依赖中解脱，但你可能会发现事实不然。你还是会觉察到其他人的态度，你会对另一个

人有喜欢或厌恶的感觉，你会关心我对你的想法是好还是不好，你内在的自我还是无法独立，仍然被你的依赖习性所束缚，并且在你打坐或工作时不断出现。

如果你有这种情况，就要觉察它，将自己抽离出来，找出不依赖别人的心。即使你害怕寂寞，仍然要尝试去做，修行才会进步。

你必须训练自己，就能够在任何你所选择的时刻，让你的内心从这个世界、其他人、过去、未来，以及前念与后念中解脱出来，即找到真正的自由。但是如果你以为自己已经自由，也有了一些智慧，则又不好了。你不应该对孤独或是相对自由的经验产生执着。当你既不执着于独立，也不执着于陪伴时，智慧就显现了。孤立与独立构成了不执着的状态，而这不执着是指对你自己，以及让你觉得安全的事物没有执着。当你超越这虚幻的安全感，

就会找到自由与智慧，当你以智慧来看这个世界，
便能生起慈悲。

（摘录自《如月印空——圣严法师默照禅讲录》，原题〈孤立、不
依赖、不执着〉）

即使生病，也不痛苦

疾病大约可分为生理与心理两种。所谓“病从口入”，生理上的疾病经常是由于吃了不洁的东西所引起的，有时病媒也会由耳朵、眼睛或身体任何一个部位侵入感染。换句话说，只要我们的卫生常识不够，不懂得保养、保健，就很容易使身体生病。

心理疾病的产生，则是由于人的六根受到污染，导致心灵、头脑发生问题。所谓“六根”，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，即眼睛、耳朵、鼻子等五官加上身体及脑神经的反射、反应作用。心理的疾病是从我们的六根进入的，这类疾病要找心理医生用心理学的方式进行治疗。

然而，身心是互相影响的，生理疾病会影响一个人的情绪，同样的，心理疾病也会引发身体不适。目前一般的中、西医大多仅以药物治疗，或是用针灸、推拿、穴道按摩等物理方式来帮助病人，但这只能治标而无法治本。在预防疾病方面，也仅

限于宣导维护环境卫生、提倡个人生活规律、饮食均衡、养成良好的运动习惯等，还是无法照顾到我们的内心。即使心理医生也是如此，他们往往只是问问病人过去的成长背景、生活经验，有无任何创伤经验或心理不平衡之处，然后再加以疏导、化解。这种治疗方式表面上可以达到某种程度的效果，暂时缓和病人的症状，但仍然无法彻底治疗。

在跟我学禅的西方弟子之中，有许多都是心理医生、心理治疗师，或是心理学家，例如在英国的一班学生之中，就有几十位都是心理医师。他们平常为病患解惑疗伤，结果自己却有颇为严重的心理问题，即使用心理治疗的方法也解决不了，因而前来找我，希望我以禅的方法帮助他们。

我们常把“病、苦”连在一起说，但疾病所引起的痛苦究竟属于生理的？还是心理的？乍看之下，好像是生理的，因为是身体有病、感觉疼痛，所以才觉得苦。其实，痛不一定是苦，苦是一连串

的不甘愿、无奈、没有希望、不知如何是好的心理感受。如果心理健全、有所寄托，观念也非常通达，那么身体的病只是单纯的痛而已，并不会成为问题，内心也不会觉得苦。

在众多形容佛的名号当中，有一种名称是“大医王”，因为他是世界上最好的医生、医生中的医生，尤其专门医治人们的心病。所以，只要对佛法有信心，任何患病的人都可以少受一点苦，只要心理上的苦没有了，病情就会跟着减轻，这也是佛法救苦救难的功能之一。

（摘录自《真正的快乐》）

死亡并不可怕

佛教认为人生有生、老、病、死等各种痛苦，一般人容易误解这是在散播悲观主义。事实上，在佛教的观念中，身体上的生老病死只不过是假相，学习并实践超越这些假相的方法，才是佛教教义的重心所在。

释迦牟尼之所以能成佛，是因为他观察到所有人都无法超越生老病死。生必定伴随死，生与死是一体的两个阶段，开始时是生，结束时是死。只要有生命，就必然会老，生命的过程就是一连串老化的现象。老化的过程中，还会产生许多身体或心理上的疾病，直到最后死亡，谁也无法避免。

众生在人间是受苦受难的，并非享福享乐。即使偶尔感到快乐，也往往是苦多乐少，而且很短暂，不可能永远维持。例如，为了一顿饭，我们需要花长时间准备，才能享用丰盛的菜肴，但享受的时间却一眨眼就过去了，因此快乐是短暂的。而且，苦与乐就像双胞胎，不可能分开，乐的本身就是苦

的结果，也是另一个苦的开始。两头苦的中间有乐，就像前后都是火，中间虽然尚未被烧到，但仍然受到威胁。因此，乐的邻居就是苦，俗话说“乐极生悲”，正在享乐的同时，已经朝着苦的方向走了。

如果我们想超越生命的痛苦，就要学会不被生死问题所困扰或束缚。生死皆有因，生并不可喜可贺，死也不必无奈悲哀。贪生怕死没有用，因为我们都在生死轮回的苦海中，每个人都要面临死亡，生命的过程就是如此，这是自然现象。因此，无需贪爱生、害怕死，贪生怕死只会造成痛苦，自寻烦恼。

我们要明白，死亡本身并不可怕，死后还有新的未来在等待着。就像白天工作疲劳，晚上需要睡觉，补充睡眠后，第二天早上又是一个崭新的一天。

此外，生可以说是一个结果，利用这个结果正好为死亡做准备。当我们死亡后，世界上的财产、名利都无法带走，只有业报随身。因此，真正可以带走的，是我们的慈悲心、智慧心和功德。不必担心死后会到哪里去，看看自己现在是否有“储蓄”才是真的。利用现在的生命好好修行，多做些功德，积累好的业报，这样来生就不必害怕死亡了。这就像在乡下多赚一点钱，再到都市做义工一样，这不是很好吗？

（摘录自《真正的快乐》）

禅 在 生 活 中



放松禅

放松是身体和心情的放松：放松全身的肌肉，心情也放松。

肌肉放松时是不用力的，是柔软的，是舒服的；心情放松是心中没有特别要做的事情，也没有特别要想什么。心情是接受外在环境的现象，接受自己身心的状况，内心是自自在在的。

在放松身体的过程中，是从头到脚一步一步地放松。每个部位放松时都稍微停留，体验松的感觉，再继续往下。如果身体某一部分不能够放松，没有关系，就先跳过它。

放松的时候，可以睁开眼睛，也可以闭上眼睛，一切是清清楚楚、明明白白的。

放松的步骤：

首先，从头部开始放松，清楚地知道头部在放松。

眼睛放松，眼球不用力。

眼睛周围的肌肉是松松软软的。

如果心中有念头出现，只要不把念头串联下去，不跟着这些念头跑，眼睛自然就会放松。

接着是脸部放松，清楚知道脸部的肌肉完全放松，让松的感觉慢慢延伸到颈部、肩膀，一直到手臂、手掌以及手指端，都是放松的。

胸部放松，让松的感觉继续延伸到腹部，感觉腹部像棉花一样柔软。

背的上半部放松，背的下半部放松，一直放松到臀部。

把重量的感觉往下放。

大腿放松，小腿放松，一直松到脚、脚掌以及脚趾端，都是放松的。

如果心中有念头，就把它当作像风吹过，一切都是清清楚楚的，念头来，念头去，只要不跟着它走，就可以了。

如果觉得不够放松，还可以再重复上述步骤，多做几次，身心就能体验真正地轻松自在。

(摘录自《放松禅》)

呼吸禅

当人带着不安的情绪工作时，躁动的心会像火车头带动不安的想法和行为，让人讲话不耐烦、怒气攻心、失去理智。

如果能将注意力放在呼吸上，通过呼吸，不但可以清楚觉察身心变化，还能转化起伏的情绪，让人从情绪当中抽离出来，恢复平静。

体验呼吸时，应掌握两大要领：

一、保持自然的呼吸

体验呼吸时，要让呼吸处在平静而自然的状态，不控制呼吸。情绪波动时，借由呼吸可以知道自己当下的身心状况，是否有情绪烦恼？不妨先做几次深呼吸，让身心恢复平静，再回到自然的呼吸。

二、知道呼吸的进出

体验呼吸时，要注意呼吸从鼻孔出和入的感觉，不必管呼吸的深与浅、快与慢，只要知道呼吸在鼻孔进出的感觉。呼和吸就像饭店门口进进出出的客人，而注意力就是服务员，轻轻松松地守在鼻端，不必跟着心里的情绪和想法而离开岗位。

呼吸的步骤：

体验呼吸的方法很简单，随时随地皆可运用，让心放松休息，不想事情。如果心里有情绪烦恼，可用呼吸禅化解。

练习方法时，站着或坐着皆可，选择让身体感觉舒服的姿势放松即可。

放松头脑，放低视线，不要想着不愉快的事。做三次深呼吸，以舒缓压力与情绪反应，可用鼻子吸气，嘴巴吐气。心情较为平缓后，再把注意力放在鼻端，体验呼吸自然进出的感觉。呼吸进，知道呼吸进；呼吸出，知道呼吸出。

体验呼吸时，心里如果出现念头，不做判断或觉得讨厌，也不继续想下去，把注意力轻轻地带回鼻端。

体验呼吸的时间长短可依个人状况调整，呼吸禅的重点是清楚知道呼吸，知道自己心的变化，对任何状况都欣然接受，心就可以安住当下。

（摘录自《安心禅》）

吃饭禅

想想看，你有多久没有细细咀嚼、品味饭菜的香甜了？

生活节奏快的现代人，往往在吃饭时心不在焉，一边吃饭一边聊天或看电视，或者匆匆忙忙地赶着用餐，因此常常是食不知味，长期下来容易导致肠胃不适。

想要吃得健康、吃出味道，可以尝试练习放松并专注地吃饭，享受吃饭的当下。吃饭时就是专心吃饭，不要一边吃饭一边想事情，以免头脑紧张思考，影响胃肠消化和吸收。放松并专心地吃饭，才能吃得津津有味。

专注的步骤：

首先，吃饭时，身体要坐正。坐姿不正，会导致胃肠消化不良。

接着，放松身心，放松头脑，放松全身的肌肉让心情保持愉快的状态。

夹菜的原则为：“手动，清楚手的动作；口动，清楚口的动作。”慢慢欣赏吃饭的动作，体验细嚼慢咽的过程。

咀嚼时，要专心体验身体与食物互动的关系。

清楚夹菜的动作，清楚手移动的感觉，清楚将食物轻轻放入口中的感觉。

清楚牙齿咬合、咀嚼，食物与舌头配合的动作和感觉。清楚饭菜经过咀嚼后，由块状、颗粒、变碎，慢慢嚼碎的过程。在咀嚼时，清楚体验咀嚼的力道是轻的或重的而做适当的调整。清楚食物吞咽到食道、胃里的感觉，感觉身体是放松愉快的。

身体放松，清楚每一个动作与感觉。享受全身放松的感觉。

用餐结束后，用心感恩所有让我们能够专心用餐的因缘，以及所有提供我们美好一餐的人、事、物。以感恩的心，结束这美好的一餐。

（摘自《当下禅》）

睡觉禅

规律的睡眠习惯对身体和心理健康至关重要，建议在晚上十一点前就寝，不要熬夜。睡前应避免声光刺激，不看电视、电脑、手机，或进行需要思考的事情。当头脑与身体过度疲累或处于紧张状态时，可能会难以入睡。这时可以尝试进行动禅或打坐，帮助放松身心，放下日常生活中的琐碎烦恼。睡觉时，无论工作或生活中发生了什么事，都要学会放下，因为担忧不仅无济于事，还会干扰睡眠。只有安心睡觉，才能在工作时保持精神饱满。

建议采用右侧卧的睡姿：脸侧向右方，枕头与肩同高，身体弯曲如弓形，两脚的脚踝、膝盖不重叠，右手置于枕侧，左手置于腰间或平放。入睡时保持这种姿势，睡着后则不必在意翻身后的睡姿，让身体自动调节即可。

睡觉的步骤：

全身放松地躺在床上，调整到最轻松、最自然的状态，把全身的重量交给床铺。依次放松脸部、

眼睛、肩膀、腹部，从头到脚逐步放松，将重量交给床铺。

放松心情，不让白天的事情影响睡眠。告诉自己现在最重要的是睡觉，放下头脑中的担忧和紧张。

如果无法入睡，可以用类似催眠的方法，在心里默念：“我要睡着了！我已经睡着了！”即使暂时无法入睡，也继续默念下去，慢慢地就会入睡。

如果仍然睡不着，不需要烦恼或者担心。可以转念告诉自己：“我不必期待入睡，躺在床上已经是在休息了。”这样，放松头脑与身体，更容易入睡，获得真正的休息。

每天定时练习睡觉禅，不仅能放下压力和烦恼，还能在面对事业成败得失时，收放自如，成为内心自如的人。

（摘录自《放下禅》）

走路禅

走路时，不必特别加快速度，也不需刻意放慢，就像平常走路，自然地走；只要把心安放在走路的动作和感觉即可，不用在意任何想法。走路时，将脚轻轻举起、放下，无论是长程或短程的距离，步伐不要忽快忽慢、忽大忽小，尽量保持每一步的距离与速度相同，同时也不要去想还有多远、还要多久。

只需一步一步地走，清楚感受自己正在走的这一步，体验“只走一步”的感觉，这一步就是当下全部的生命。如果时间急迫，必须快步走路，例如赶去办公室或赴约，可以加快动作，但心不能着急。走路只是为了享受走路，不要分心去想目的地。

一旦发现自己想要赶快到达目的地时，就要放下急躁的心，重新回到走路的动作和感觉，尽管注意力集中在“快”的动作上，心里仍保持安定状态。就像田径选手在练习跑步时，虽然动作快，但心里不着急。

走路的步骤：

走路时，全身从头到脚的每个部位尽量放松，眼睛不要用力，知道周围的环境即可，面带喜悦的微笑。

重心放在脚上，放松身体，放松头脑。在行走过程中，不被内心的想法和外在的环境所影响，心要放在动作和感觉上。例如，在捷运站有很多广告灯箱和人群，清楚知道环境，但不在意有哪些广告和人群，把心回到走路的当下。

“心要放在动作和感觉上”是指知道脚抬起、移动，知道脚稳稳地踩在地上，知道左脚、右脚移动的感觉，知道双脚移动时身体重心的变化，知道双手的摆动、身体的移动，清楚身体各部位肌肉松紧变化的感觉。

如果突然冒出一些念头，不要理会，让心休息片刻，再把心轻轻地调回注意身体的动作与感觉。

一步一步地走，看似单调，但正因为动作单纯且不断重复，只要把注意力放在脚步上，心便很容易安定下来。无论多远的路，走起来也会轻松自在，没有负担。

随时体验走路的动作与感觉，既有助于身体健康，又不浪费时间，让忙碌的心得到休息与缓冲，一举两得，何乐而不为呢？

（摘录自《安身禅》）

微笑禅

上班族往往因忙碌而忽略微笑，这会带来疏离和冷漠的感觉。如果能在工作中保持微笑，不仅有助于人际沟通，还能放松身心，让工作的心情更愉快。经常练习微笑禅，不仅能保持身心健康，也能带给他人快乐，让大家感受到幸福。

微笑禅的四个方法要领：

一、轻轻地专注

当我们持续专注于正在做的事情，不分心于过去或未来时，会感到喜悦与幸福。随时随地体验“身在哪里，心在哪里”，轻轻地、专注地活在当下，就能感受内心的踏实与喜悦，自然展现笑容。

二、放松

放松能够保持身心健康。无论发生什么事或遇见什么人，都不必害怕，心存感恩，自然会面带微笑。放松使人感到幸福，而微笑本身也有放松的效果，两者相辅相成、互为因果。

三、感恩知足

感恩可以产生充实、满足与喜悦的感觉。感恩自己拥有的一切因缘，如父母的关爱、健康的身体、呼吸等。当心怀感恩时，我们能以积极的态度看待世界，无论是顺境还是逆境，都视为学习的机会。微笑是最美的语言，学会保持微笑待人，能促进心灵成长。

四、经常练习

每天照镜子时，可以看看自己微笑的样子，通过练习，使微笑成为自然。身心是相互对应的，心情喜悦自然面露微笑，而微笑也会带来喜悦心情。经常练习微笑，能让心情保持无忧喜悦。

微笑的步骤：

首先，卸下身上具束缚感的物品，如眼镜、手表、首饰等，让身体自然放松。然后，从头到脚放松身心，释放紧绷不舒服的感觉，保持愉快、自然舒坦的心情，没有压迫感。保持清楚觉照的心，嘴角微微上扬，露出喜悦的微笑。

如有念头或不安升起时，任其来去，用全然开放的态度觉察它的存在与消散，不去分辨或停留，回到嘴角微微上扬的喜悦感觉。专注于微笑的喜悦感，持续保持着。观察心里的感受，保持轻松的感觉，保持幸福的微笑。时常回归自己的微笑，同时回到对当下全然的觉察，保持喜悦、安定、清楚而放松。

（摘录自《幸福禅》）

沟通禅

沟通，其实就是一个互相了解的过程，不仅可以理解他人，还能更深入地认识自己。在讨论意见时，要放松身心。如果紧张不安，容易陷入争论是非之中，若意见不合，还可能发生口角，从而难以看清真相。

与人交谈时，可以从自己和他人两个不同角度来观察人际沟通的情况。从自己的角度来看，观察自己是否能够放松，清楚了解自己的身心状态，不以自我中心的立场做回应，并用智慧化解烦恼。从他人的角度来看，观察自己是否能同理他人的感受与立场，并以慈悲待人。我们的沟通态度，只要有慈悲与智慧，就能做到“慈悲没有敌人，智慧不起烦恼”，和乐无争，消融对立。

沟通的步骤：

一、放松身心

首先，练习放松身心，不预设立场，聆听时放松，讲话时也放松。

二、觉察过程

沟通时，要清楚对方所表达的内容，同时保留部分觉察力在自己身上，以放松的身心和恰当的表情做回应。要觉察沟通当下的过程，保持专注力，以便准确理解对方的意思与表情，并觉察因谈话内容产生的各种想法，试着放开固有的观点。

三、确认意见

接收对方的讯息时，不要急于反应，先让对方完整表达，然后复述和归纳自己所听到的意见，厘清正确与错误的部分，核对自己所理解的内容，以确认对方想要表达的意见，避免因理解的落差造成误解。这样不仅让对方感受到贴心与诚意，更深入了解对方的立场与感受，培养同理心。

四、沟通心态

以慈悲心祝福对方，慈心是给予快乐，悲心是拔除痛苦，希望每个人和我们一样，远离烦恼执着，获得究竟自在的快乐。这样，沟通时不仅能利益他人，还能逐渐放下自我中心，提升生命的品质，快乐成长。

（摘录自《快乐禅》）

慢活禅

由于上班族已习惯于忙碌的工作状态，很难感受到身心松紧的差别，因此自然无法纾解压力。因此，建议上班族经常练习慢活禅，让紧张的身心逐渐习惯放松。面对任何压力时，如果能抱持“尽心尽力第一，不争你我多少”的观念，凡事不求十全十美，不挂心自我利害得失，只要自己尽心尽力即可放心，心态的转变自然会消融压力。

当发现自己心急而混乱时，可以暂停工作，让心灵休息一下，放松肩膀和眼睛。圣严法师的“四它”方法也是调整工作压力的绝妙心法。当压力出现时，可以试着先面对它，如实接受它，再进一步用方法处理它，最后自在地放下它。对于问题能“面对它、接受它、处理它、放下它”，久而久之，就不再累积压力，随时都能接受挑战。

慢活的步骤：

慢活禅的要领很简单，主要是通过觉察身体的松与紧来释放压力。上班族容易因压力而耸肩、

眼压增高，因此练习放松肩膀和眼睛，特别容易感受到慢活禅带来的轻松自在。

首先，要放松肩膀，将肩膀尽量往上抬高，抬到最极限后，再往脖子内缩一下，感受那份紧缩的感觉后，迅速把肩膀往下放，同时也把内心的负担一同放下，感受从肩膀、手臂到手指的放松。如果身体仍不够放松，可以重复运用“紧、放、松”三个步骤，慢慢地松开身体的紧绷感。

接着做眼球运动，方法是眼球向左、向右移动算一次，左右移动十次。头部保持不动，只有眼球缓慢地移动，清楚感受眼球四周肌肉的变化，然后让眼球上下移动十次，左上右下十次、右上左下十次，眼球顺时针转十次，逆时针转十次。最后，再看自己的手掌十秒，看远方十秒。这样，一远一近运动眼球，可以释放眼睛微细的紧张感，降低眼球的压力。

练习松紧对比，可以放松肩膀，感受压力被释放；放松眼球，沉淀过多思绪，放下内心挂碍。当挂碍少了，身心就能纾压，享受慢活的无烦恼。

（摘录自《纾压禅》）



生活处处皆是禅

出版推广：财团法人法鼓山文教育基金会
地址：11244 台北市北投区公馆路186号5楼
网址：www.ddc.com.tw/ec/smartbook
电话：(02) 2893-4646
传真：(02) 2896-0731
结缘书服务专线：(02) 2893 4646转分机6530
著者：圣严法师

Printed in Singapore

倡印：光明山普觉禅寺 普觉出版社
Kong Meng San Phor Kark See Monastery
Awaken Publishing
地址：88 Bright Hill Road, Singapore 574117
电话：6849 5342
网址：kmspks.org/awakenonline
电邮：publication@kmspks.org
出版：简体首刷2026年5月
ISBN：978-981-94-4320-8
版权所有，请勿翻印。

Awaken Publishing designs, writes, publishes, and distributes free books on Buddhism.

As part of Kong Meng San Phor Kark See Monastery, we aim to help readers gain insights into their life's journey through our Dharma book titles, children's series, and our bilingual magazine, Awaken.

普觉出版社负责设计、撰写、并出版免费佛教刊物。

我们希望通过光明山普觉禅寺的佛法书籍、儿童系列读物以及《普觉》杂志，帮助读者拓展对生命的认识，并从中了解人生旅程的意义。



kmspks.org/awakenonline

Scan to view the vast catalogue of our published titles and the latest issue of Awaken magazine.

欢迎扫描QR码查看更多有关我们的出版读物，以及最新一期的《普觉》杂志。

法鼓山文教基金会版权所有

光明山普觉禅寺 普觉出版社 敬印

Kong Meng San Phor Kark See Monastery

Awaken Publishing

kmspks.org/awakenonline

免费赠阅

ISBN 978-981-94-4321-5