

放鬆禪和紓壓禪

如何輕鬆掌握分秒必爭的人生？

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，因為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，成為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。

忙人時間最多

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，反而成為干擾，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。



活在當下、承擔責任

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，而且還能活得很精采、很有意義。

如何忙中有序趕工作？

現代人的生活，樣樣都是快速的。乘的是快速度的飛機、船隻及車輛，用的是快速運作的工具及機械，吃的是速製速食的快餐，連結婚、離婚也都是閃電式的。

勿緊張兮兮搶時間

「快」究竟對不對呢？雖不能說有錯，但是一般人在趕工作的時候，很容易是緊張的，會失去自我主宰而變得隨境而轉，只知道跟著環境的人、事、物，快！快！快！並未思考為什麼要跟著大家那麼快。雖然工作的效率快，競爭力就會提高，但在快速之中，可能也會著急，一急之下，情緒容易失控而生氣，一生了氣，就很可能捅出漏子來了。



不過，人在一生之中，縱然活到一百歲，也僅三萬六千五百天，一天之中能工作的時間也是很有限的，想把工作做得既多且好，不快不趕也是不行的。如能計畫明確、步驟清楚地趕工作，就不會緊張；唯有毫無頭緒、急急忙忙地搶時間，才會造成緊張。因此我主張：應當忙中有序地趕工作，不可緊張兮兮地搶時間。

忙得輕鬆愉快

禪修者的生活態度是精進不懈、為法忘軀，願度無邊眾生，願斷無盡煩惱，願學無量法門，願成無上佛道，那得趕、忙、快的進行，但仍須經常保持輕鬆愉快。

我有兩位性格完全不同的弟子，一位是慢手、慢腳、慢脾氣，不論是雙手

的動作及走路的動作，都是慢慢吞吞的，永遠不急也不生氣，但是，他的工作效率並不差。另一位弟子則是整天看他忙東忙西，忙得團團轉，而且老是在埋怨著說他只有兩手兩腳，工作又這麼多，因此，經常是又焦急又生氣，工作品質也只是普通。第一位採用的是禪修者的心態和方法，另一位對禪修方法，尚未用上力。

對這兩種狀況，我的建議是，能夠做到趕和快而不著急，當然很好，否則寧可工作效率低一些，也要保持身心的輕鬆愉快。

忙人時間最多

在非常忙碌的情況下，不僅僅是平常的生活忙碌，而心裡邊也是非常忙碌，此時心是很難安定下來的。這需要做一些工夫，如果不做工夫的話，我們平常沒有事時，心還能夠安定下來；沒有事，心裡就覺得沒有問題。然而，一旦面臨與你自己個人或事業有相當衝擊的問題發生時，要心安定下來是非常難的，的確很難。所以諸位一定不要以為自己太忙，就不需要學習一些修養身心的方法，正因為忙，所以平時需要一點修養的工夫。



隨時隨地把心收回來

打坐很好，每天只要有半個小時至一個小時，如有兩個小時那更好。這些修養身心的時間，隨你自己安排，讓你能夠訓練自己隨時隨地把心收回來，隨時隨地能把波動的心安定下來。心安之後，處理事情才不會慌亂，身體才能健康。

像我這樣瘦弱的身體，很多人說應該早就累死了的，可是我每天的工作時間很長，處理的事情很多，我也能夠爬高山，坐長程的飛機，所以能這樣，

是因為我常能保持平靜的心，不受外在的情況干擾。我對外在的情況，儘管是罵、是讚、是褒、是貶，我皆瞭如指掌。平時衝擊我的問題相當多，我都能保持心理的平和，所以體力消耗得不多，頭腦也不會受到衝擊和刺激，也不致使細胞無故受殺傷。所以經常保持心平氣和，說起來容易，做起來是很難的，希望諸位有機會來參加我們的打坐行列，進而學習打坐的方法與訓練。



提高工作效率與判斷力

一般事業家都很忙，正因為忙，所以需要閒下來的時間打坐。切勿以為利用時間去打坐、念佛是一種浪費，相反地，它可以提高我們的工作效率與判斷力，對處理的任何事都會有相當客觀的立場。否則，一受到外界的刺激，往往就失去客觀的判斷，那將會錯誤百出而不自知。如果我們經常能付出一點時間的代價來打坐，還是很值得的。所以說「忙人時間最多」，這是我提倡的一個觀念，諸位企業家一定是非常地忙，我相信你們的時間一定也會很多，否則你們的事業不會做得那麼好。如果你們能夠挪出更多的時間出來做修養身心的工夫，成功率會更高，成就更大。奉獻了那麼多的時間給事情，為何不找一些時間給自己？

以上文章轉載自《放鬆禪》聖嚴法師著，由法鼓文化出版，並同意授權刊載

如何運用危機改變自己？

「塞翁失馬，焉知非福」並不是一句安慰人的話，如果我們真的能夠善於運用逆境、打擊，那麼它就會變成你成功的一個因素。相反地，有些人雖

然幫了你很多忙，可是到最後反而會使你成為一個無能的人，變成你成功的絆腳石。

化危機為轉機

可見好與壞並不是絕對的，對於好的事情不要以為那就是最好的，因此覺得很高興或是有多麼了不得，而興起我一定要保護它、占有它的念頭。其實即使是好的，那也只是一時的。有時候很糟糕的事，都已經到了一塌糊塗的地步，反而會讓你化危機為轉機。因為若能了解危機，善於運用危機來改變自己、改變環境，就能使得千頭萬緒的事迎刃而解，而你也能馬上成為一個成功者了。

因此，遇到好事不要沾沾自喜，壞事也不需要垂頭喪氣，這樣才不是愚癡，也才不會增加煩惱、痛苦。當然，每個人都希望成功，但是成功並沒有百分之百的，只是一般人往往會因為未達百分之百的滿意成就而感到痛苦；如果根本就失敗了的話，那就更加痛苦。

我曾告訴三位準備參加選舉的朋友：「成敗乃兵家常事，對於競選，我們應該要抱著必勝的信心，但同時也做好準備失敗的心。因為旗鼓相當的人和你競選，即使你失敗了，對你來說收穫還是很大；而對方也應該感謝你，由於你的競爭，還有你豐富的經驗，才使得對方不敢大意，反而因此激發了他的智慧，提出更多、更好的政見。成功是每個競選者都希望有的，大家都花了很大的心力，如果最後失敗了，這也是光榮



的失敗。何況失敗之後，東山再起的機會還是很多的。」

轉心不轉境

這就是所謂「轉心不轉境」，以及中國人常說的「禍兮福所依，福兮禍所伏」。但是，這樣的想法和自我安慰的阿Q心態是完全不同的；阿Q心態是沒有希望的、無能的，是幻想式的自我安慰。

我們所強調的心態是有信心的、是努力的、是有目標的，也是有自知之明的，不會以為一失敗就從此一敗塗地，一成功就從此一帆風順，而是一種非常積極的心態。如果能看清這兩者之間的差異、真相，我們就不會執著在其中，也就不會再煩惱了。

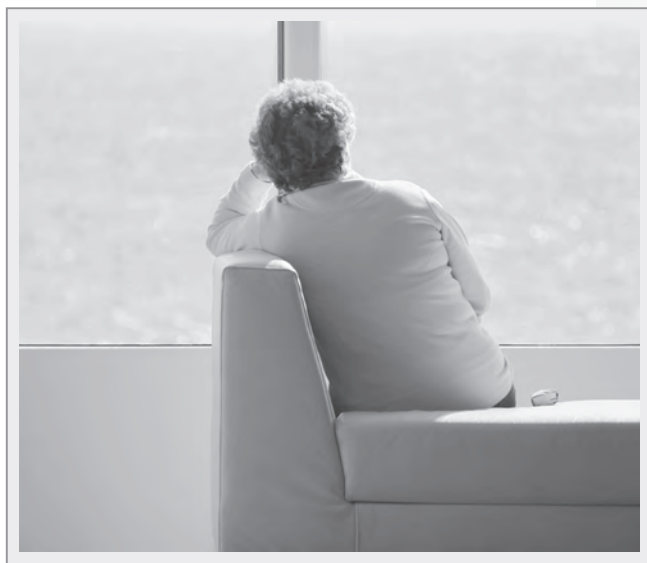
遇到關卡，該做的事照常做

為了一件小事，夜以繼日地傷腦筋或挖空心思地設法突破、解套，那是非常痛苦的事。

小心處理，不必緊張

在我一生之中，也常常遇到難關，而且是相當多。有的難關甚至會要了你的性命。但是真正要你命的時候，任憑你用盡了方法、使盡了力氣也逃不掉。既然逃不掉，擔心又何用？能躲得掉的，就要想辦法，不必擔心；小心處理，不必緊張，這是我的首要原則。

其次，不能因為面臨關卡，而損傷到健康。健康要保持，不能總是為這樁事煩心。平日的的生活作息要正常，應該要做、應該要處理的事，都要照常，當然，這樁大事也要盡速處理。但是老想著它、惦著它、擔憂著它，過不了多久就會頭髮發白、神經耗弱，更嚴重的是，很有可能會衍生成精神疾病。



保持平穩的情緒

為了保持健康，不管是小關卡、大關卡橫在面前，首先要保持平穩的情緒，然後面對它、接受它，接著處理它、放下它。要知道，健康沒有了，性命也跟著沒有了。

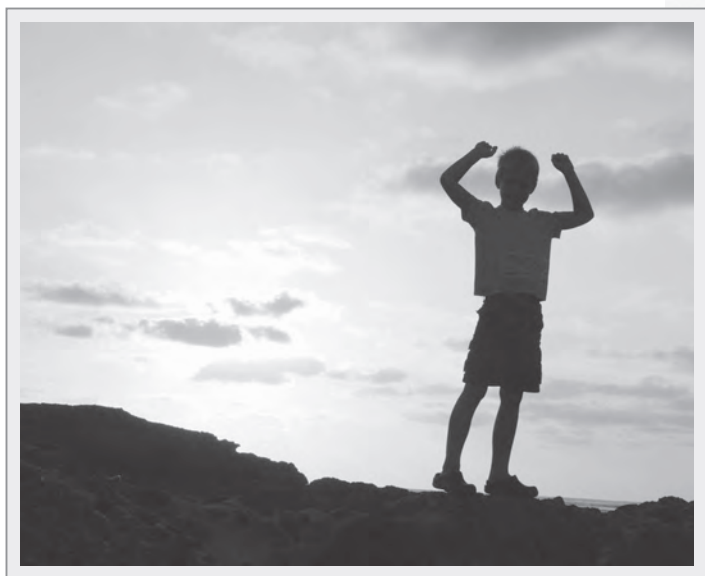
難關出現了，不要跟它硬拚。不要做「寧為玉碎、不為瓦全」的傻事；能有瓦全的局面也不是什麼壞事，如果玉碎了，就真的沒有任何機會了，這不是苟且偷生。寧為玉碎、不為瓦全的想法，是非常愚蠢的。就好像本來沒有人要你的命，或者是想要你的命要不到，結果你卻自己把命送給他，這實在太傻了。

如何運用生命的低潮期？

有很多人因為不知道生活的意義與生命的價值，所以總把人生過程中的高潮與低潮、得意與不得意，當作好壞的標準。得意順利的時候就慶幸自己交好運；不得意不順利的時候，就哀嘆倒楣。如果真的了解人生的意義和價值，就沒有所謂得意與不得意的問題，也不會有所謂低潮和高潮的問題了。逆境當前未必不好，順境當前也未必真好，但看我們如何面對、如何運用而定。

以我個人而言，一生經歷走得比一般人辛苦。小時候，同年齡的孩子們可以上學，我卻沒有這樣的機會，這算是低潮。之後，我就讀佛學院，沒多久爆發戰爭，寺院遭受破壞，許多同學還俗去做工，而我為了日後能夠繼續出家，只好選擇暫時離開寺廟去從軍；那段時間，和我同年齡的人在讀高中、大學、研究所，而我必須在軍中當兵，這可說是我人生的另一個低潮。

當我再度出家後，終於有了進修的機會，我到日本留學，留學期間卻沒



有經濟支援，日子依舊苦悶。取得學位後我到了美國，時運不濟，我便在美國街頭流浪，這也算是人生過程中的又一個低潮。但是我就在低潮之中，運用那些低潮時期，不斷地學習、大量地閱讀，從見識、學問、心性的成長來充實自己，雖然一無所有，可是並沒有浪費生命。

運用低潮期充實自己

在我十多歲時，因為環境的關係，而學會運用生命的低潮期來充實自己，從那時起我開始摸索著寫文章投稿，二十多歲時便有作品發表；為了寫作，我必須自修看書，因此雖然際遇顛沛動盪，但我並沒有讓生命留白。即使在軍中，我也把握自我成長的機會，除了完成長官交代的任務，也隨時利用時間看書、寫作、禮佛。當我退役之後再度出家，有機會到山中掩關修行，雖然沒有信眾供養布施，我卻一住就是六年，真是人不堪其憂，而我仍能樂在其中。那段日子，竟是我第一個佛學著述的盛產期。

尤其當我在日本留學的那段日子，雖然沒有人接濟我，卻是我生命中自我成長的黃金歲月。即使在美國街頭流浪，每天仍然忙得不亦樂乎，從不感到徬徨、空虛與無奈。因為我已經習慣了面對逆境，如此一來，縱然有點挫折感，卻不會覺得是倒楣。

心不被遭遇所左右

對於這些低潮的經驗，我把它視為我生命過程中的必然。我現在也活到晚年了，已有許多的經歷，也成立了一個國際性的團體；從旁人的眼中看來，可以算是我生命中的最高點了，但我還是把它當作只是一個過程，並沒有什麼高點或低點。因為每個人的生命過程總是起起落落，只要自己沒有糟蹋浪費，每一個段落都是有其價值的。如果我們的心情會被起伏的遭遇所左右，將會活得缺乏意義，生命也無價值；如果生命只要高峰而不能善用低潮，人生的可觀處大概就只有一點點了。🕒

以上文章轉載自《紓壓禪》聖嚴法師著，由法鼓文化出版，並同意授權刊載