

什麼是苦？什麼是樂？	3
放下一切負擔	4
不斷變化的心念	10
苦與樂只是主觀的感受	16
「痛」並不等於「苦」	22
不再空虛無奈	27
許人生一個幸福快樂的願	34
身安心安，擁有平安	41
追求效率中的安心之道	42
正視現實，懷抱信心	50

去除心中無謂懷疑

56

身心自在

61

自信度過每一天

75

慈悲別人，慈悲自己

81

慈悲，不會自惱惱人

82

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

87

欣賞積極過的自己

93

工作與心安

99

心胸開朗，就不受環境局限

105

什麼是苦？
什麼是樂？



放下一切負擔

以佛的智慧來看世間，無論是我們的生命或是外在的環境，包括心理、精神、物質、自然等一切現象，全都是因緣所生。而緣起緣滅之間，並沒有一個永恆不變的自性，所以一切都是空的，這就是佛法所說的「緣起性空」法則。

「有生必有滅」，生滅的過程就是不斷地變化，其中並沒有一定不變的元素，到最後徹底瓦解時，就變成了「空」。實際上，不用等到壞滅，在變化的過

5 什麼是苦？什麼是樂？

程中，當下就可以看到空的事實。例如，某樣東西雖然現在很漂亮，但它不斷在變化，美麗不斷地消失，並不可能永遠保持漂亮的外觀，從這個不斷變化的過程來著眼，它的本質就是空的。因此，「空」並不是指所有的現象都不存在，而是從不斷消長的變化中體現它的空性，這也是「色即是空」的意思。

例如，在美國東部，一到秋天，隨處可見一整片黃色、紅色的葉子，彷彿油畫般美麗。然而，一幅油畫完成以後，大概能夠保存幾十年、幾百年不變，可是真實的景色經過一、兩個星期，就全部改變了。花

朵也是一樣，原本是紅色的花，當它枯萎之後，就會變黃、變黑，最後灰飛煙滅，這樣的過程顯現這朵花也沒有不變的自性，而是隨著因緣而產生各種不同而變化。由此可見，所有鮮豔美麗的花草都會逐漸失去它的色澤，直到最後完全乾枯、化爲泥土，並不能永遠都維持美麗，所以它們並沒有永恆不變的自性。

人類也是一樣，或許有人會以爲，我們這一輩子是男性，就永遠都是男性；這輩子是女性，就永遠都是女性。但其實這並不是永恆不變的！如果把時空範圍擴大來看，人死了以後，下輩子是男或女是說不定

的。又例如，小孩雖然年紀小，但「小」並不是他的自性，當他隨著時間漸漸長大成人之後，就不再是小孩子了。因此，人並沒有不變的性質。我們的身體以及所處的環境都是由「五蘊」：色、受、想、行、識所構成，其中連我們生命的主體「識」，也是沒有自性的。

如果我們能夠時時刻刻以這種角度、觀點來看世間，這個世間就沒有什麼非追求不可的東西，也不會有什麼事情是值得我們討厭、煩惱和放不下的。因為因緣一直在改變，一切都是暫時的現象，當好的狀況

出現時，要知道它會漸漸失去，所以不需要太興奮。從另一方面來說，好的現象可以使它變得更好，壞的現象也可能使它好轉，即使再壞的狀況發生，最後也不過是一無所有，但是一切本來就是空的，所以並不要緊。

當我們以無常的觀念為著力點，就會看到萬物的自性都是空的，並沒有任何真實不變的東西，因此佛教說「五蘊皆空」。既然五蘊皆空，萬事萬物都是因緣所生，而因緣所生的東西又是沒有自性的，如此一來，還有什麼苦可言呢？

明白了「緣起性空」的智慧，我們就能夠接受苦而遠離苦，而離苦本身就是樂。這種快樂並不是吃飽喝足、接受感官刺激或麻醉後所感覺到的快樂，而是讓我們放下一切負擔，並且從這些刺激中得到解脫的快樂，我們稱之為「寂滅樂」。

寂滅樂是滅苦以後真正的快樂，在這種情形下，並沒有相對的苦與樂，而是超越了苦與樂以後的境界。這是智慧與精神層面的快樂，也是一種清澈的快樂。

（摘錄自《真正的快樂》）

不斷變化的心念

我們的身體經常在不斷地變化，其實我們的念頭也一樣，一個念頭接著一個念頭，川流不息、變遷不已。所以，佛教的基本觀想方法「四念處」中的「觀心無常」，目的就是要讓我們明白，心念在剎那之間生滅不已，是虛幻的。

一般人的心是煩惱心、妄想心，心念經常在浮光掠影、捕風捉影的情形下變動不已，所以並不真實，只是暫時而非永恆的存在。我在美國遇到的一些西方人，常

常會改變主意，如果問他：「昨天不是答應了，今天爲什麼反悔了呢？」他就會回答：「I change my mind.」翻譯成中文的意思是：「我改變主意了。」其實「mind」在英文裡就是「心」的意思，所以也可以說成：「我改變了我的心。」這就是無常的心，因爲它可以改變的：昨天想的跟今天不一樣、剛才想的和現在不一樣。自己的觀念可以互相衝突、違背，向著不同的兩個方向走，這就證明我們的心是無常的。

不只西方人如此，所有眾生的心念都隨時在改變。佛經告訴我們，眾生的煩惱心變化不定，一個念

頭有「生、住、異、滅」四種型態，前念與後念也會互相交替、念念相續，不斷地生滅、變化。今天你看到一朵玫瑰花，覺得很歡喜，想要聞聞它、親近它，明天卻因為玫瑰的刺扎痛了你的手，讓你的心念改變，覺得這朵花真討厭，就不想碰它了。對人也是一樣，今天覺得厭惡至極的人，經過一段時日，因為和他愈來愈接近，對他有了進一步的了解，知道他其實是一個很好的人，就會愈來愈喜歡他，這就是所謂的「日久見人心」。由此可知，我們的看法和觀念都會改變，這就是無常的心。

「心」是我們的主宰，所以我們一講心念無常，好像就失去主宰了。其實，正因為心念無常，我們才會見到，在無常背後還有一個永恆不變的心，就是所謂的「佛心」、「清淨心」，也是禪宗所說的「明心見性」中所要明、要見的心，也是智慧心、慈悲心。它沒有自私自利、自我執著，也沒有以自我為中心。

清淨的心也是不變的心。否則，今天成佛的人如果改變心意，說一聲：「I change my mind.」明天就又變成眾生了。一個已經解脫的人，完成了清淨的智慧心以後，就再也不會三心二意了。因此《涅槃經》指

出，無我、常住不變的心，就是佛心。

不過，可能是因為佛法一直強調這個世界是虛幻的，影響所及，很多中國文學作品對佛教的描寫就是消極厭世的，似乎佛法講的不外是虛幻、無奈、無常，古典名著《紅樓夢》就是一個很好的例子。

然而並非如此，佛法所講的無常是非常積極的，就是因為無常，所以才不需要失望。雖然現在煩惱很多、憂慮重重，感到非常痛苦，但隨著時間過去，環境改變，就會有新的情勢出現，我們的感受也會跟著慢慢轉變，心情就會變得開朗。例如先前你可能覺得

很憂慮，好像已經毫無希望、前途一片黯淡，但是聽到我說的佛法後，心念一轉，馬上就是柳暗花明又一村的光明前景。所以，無常的觀念，實際上能為我們帶來無窮的希望。正因為念頭可以糾正，只要改變觀念，前程就會跟著轉變。這樣，即使環境不變，未來的希望仍然會在我們心中不斷的展現開來。

（摘錄自《真正的快樂》）

苦與樂只是主觀的感受

行菩薩道的人，心中沒有任何度眾生的念頭，也不計較自己是否能得到回饋，因此能體會解脫的快樂。可是，在世人的眼裡，這樣不停為眾生忙碌是很辛苦的。可見，苦與樂的感受因人而異，並沒有絕對的標準。

其實，苦與樂的差別主要取決於心中主觀的感受，並不在於身體的感受或外在的事件。例如，我出生在一窮鄉僻壤的地方，而且又是兵荒馬亂的時

代，吃不好、穿不好，可是因為我一出生後的環境就是如此，所以並不以為苦。但是現在回想起來，發現那段期間真的很辛苦。不過，即使再苦的日子也還是度過了。所以，只要我們主觀的觀念不要判斷、計較，就不會覺得苦了。

以工作時的心態為例，如果對自己的工作有一份責任感和使命感，做起事來一定也能甘之如飴。反過來說，如果你老是認為自己被分派了很倒楣的任務、待遇很不合理，結果就像被人用槍強押著工作一樣，心不甘、情不願，又還是非得面對不可，而處於恐懼

和痛苦之中。

但是，你如果能反過來想：「既然這個工作我能做，我也願意做，那就好好地做吧！說不定我的努力真能幫助人們得到平安、幸福，那麼辛苦也就很值得了。」如果真能這樣想，當你努力工作時，雖然比任何人辛苦，早出晚歸、刻苦耐勞，還要挨罵、接受抱怨，你也不會覺得疲累。因為你能體諒那些罵你、不願意幫忙的人，他們不知道工作的重要性，但是你知道的比他們更清楚，所以你應該多付出、幫他們的忙。至於他們是不是罵你、怨你或是感謝你，都沒有

關係，只要他們快樂就好。

由此可見，內心的苦與樂，往往不是來自於物質條件的富足或是身體的健康。有些人雖然生活條件很貧窮、身體不健康，卻活得很快樂；而有些人即使很富有、身體也很健康，卻活得很痛苦。所以，痛苦實際上是一種內心的感受與狀態，如果你的心態是痛苦的，那麼無論處在任何情況下都是痛苦的。有些人以為上天堂之後就沒有煩惱和痛苦了，其實，如果你心中的煩惱很多，即使上了天堂也等於在地獄；反之，如果你心中一點煩惱也沒有，就算你在地獄裡，也等

於在天堂。

既然苦與樂都是內心的感受，那麼我們也可以藉由轉變觀念來轉變感受。例如孕婦懷孕時，不知道生下來的孩子，會是男孩或女孩？長相美或醜？其實，男、女、美、醜的好壞都是很主觀的，先入爲主的判斷對孩子而言一點都不公平。如果能告訴自己：「反正無論男、女、美、醜，都是我的孩子。」等到孩子出生後，就不會有任何抱怨了。

同樣的，對於已經盡心盡力完成的事，不論它的結果究竟如何，都不需要太在意。如果結果很好，那

當然很好；如果不好，也不必難過，因為自己已經盡力了。如果能永遠都看到事物光明的一面，無論發生了任何事，你都會認為這件事對你是有助益的，而歡喜地接受它，就能離苦得樂了。

（摘錄自《真正的快樂》）

「痛」並不等於「苦」

曾經有一位老和尚罹患癌症，躺在病床上發出陣陣呻吟。徒弟好奇地問他：「您不是說四大皆空嗎？怎麼還會覺得痛呢？」老法師回答：「空就是空，痛就是痛啊！」的確，即使是一位修行多年的老和尚，仍然會有肉體上的病痛。

一般人常把「痛苦」連在一起講，分不清「痛」與「苦」的區別，多半認為痛就是苦、苦也一定會痛，把兩者混為一談，事實上，它們有極大的不同。「痛」是

肉體上的，例如當身體受到種種折磨、傷害，或是被東西打到、撞到時，神經一定會感覺到疼痛，這是人體的正常現象，否則就不是人類，而是植物、礦物了。根據歷史記載，釋迦牟尼佛也有肚子痛、背痛的時候，這表示成了佛的人，身體還是一樣會有疼痛的感覺。但是佛的心裡不會覺得苦，苦是精神、心理上的。

「苦」有很多類型，例如「生、老、病、死」苦；對「生」的貪戀、執著，本身就是非常辛苦的事；看到自己隨著時光流逝而年「老」力衰、疾「病」叢生，心裡卻有所不願，也不甘心承受時，就會覺得苦；或是當

一個人面臨「死」亡，無論是自己或是親人過世，心裡都會遭遇很大的衝擊而無法接受，這些都是苦。

除了生老病死之外，還有希望得到某種東西卻得不到的「求不得苦」，以及由人際關係所帶來的「愛別離苦」與「怨憎會苦」——無法與親愛的人相聚在一起，卻捨不得分離；或是放不下與怨家的仇隙，卻偏偏時常與怨家相遇。除此之外，像憂愁、恐懼、嫉妒、憎恨、懷疑……等負面情緒，都會讓我們感受到人生是苦的。

由此，我們可以很清楚地分辨出：痛是身體上的，苦則是精神上的。身體上的「痛」，在活著的時

候無法解脫，但只要等到死亡、肉體消失之後，痛也就不存在了；「苦」則是永遠的，因為那是一種精神上的負擔，如果在精神上放不下，即使死亡之後，都不得解脫。而且，當我們的心苦到極點時，往往也會引起身體上痛的感受，例如有時我們會說「心好痛」，但實際上，此時是因為太傷心、放不下，情緒上愁苦的感受太強烈了，才會使人覺得「心如刀割」，痛到無法承受，但其實那是一種精神上的苦。

然而，如果自己的辛苦有所報償、回饋，就會覺得很安慰，即使歷經千辛萬苦、受盡煎熬，等到苦盡

甘來、享受成果時，仍然會樂在其中。由此可見，當感覺不自在時，就會覺得苦；對於未來抱著希望時，就又不苦了。所以，「苦」並不是固定不變的感受，而會隨著外在環境不斷地轉變。

因此，如果我們的心能夠時時刻刻提得起、放得下，隨時隨地面對現實、處理現狀，而不恐懼、不逃避，看到什麼就是什麼、該怎麼做就怎麼做，盡心盡力處理之後，又能夠不在乎結果，就能保持心情的平靜，不再受苦了。

不再空虛無奈

現在大部分人的生活，幾乎就是日復一日地上班、下班，好像沒有什麼重心可言，內心常感覺到空洞無聊，即使是看電影、唱KTV、打保齡球、登山、旅遊，有種種的休閒活動和娛樂，仍然沒有辦法彌補內心的空虛，也不知道該用什麼方式來解決。

現代人的情況如此，古代人也差不多，我相信未來的人也會有這種情況。可以說這種空虛感，是任何一個時代的人都有的。為什麼會空虛？什麼叫作空虛？

當一個人不知道自己生存在這個世界上的目的是什麼的時候，就會感到空虛。很多人日子一天一天過，好像就是爲了把肚皮餵飽，讓身體有地方住，滿足了衣食住行所需，就覺得夠了。彷彿「開門七件事」，就是我們生活的全部。

可是當飯吃飽了，衣服有得穿，房子有得住，也有自己的車子了，日子過得雖然不是最好，但還過得去的時候，就開始思索人生究竟還有什麼呢？如果找不到方向 and 目標，心中茫茫然的，空虛感就會出現了。

空虛的原因，往往是無聊和無奈。像一條在茫茫

大海裡的船一樣，沒有盡頭也沒有方向，又沒有大風大浪的刺激。好像隨便往哪邊開都是一樣，即使不動也無所謂。只是，不動時好像沒事可做，動了又覺得不是自己的方向而感到無聊，最後陷入一種茫茫然的空虛感當中。有這種空虛感的時候，無論是打保齡球、看電影、喝酒、去卡拉OK、看MTV等，各種各樣刺激的娛樂，都不可能給你一種真正落實的安慰感，不過是暫時麻醉了你、刺激了你，讓你的感覺因忙著一件事情而產生移情作用。一旦時間過了，空虛感又會回來，實際上內心永遠是空虛的。

另外一種情況是，當想求的求不到，希望獲得的得不到，一次一次的落空；想要努力又努力不上去，想要往上爬也爬不上去，日子就會過得非常無奈、難過。

曾有人跟我學佛，一開始就說：「師父，我要修行。」

我說：「好呀，你打算怎麼修行？」

他說：「我要出家。」

我說：「好呀，讓你出家。」

出了家以後，他天天希望受戒。於是，我就讓他

去受戒。受了戒以後，他又天天希望開悟。偏偏開悟這件事，不容易如其所願。結果，有一天他對我說：「師父，我想我不適合出家，也不適合修行。我覺得很無聊，一天到晚，一天一天的過。我是在家人的時候，也是過日子；出了家以後，也是這麼過日子。還是一樣吃飯、睡覺、上廁所。我現在覺得很無聊，我想我不適合出家，還是回家好了。」

這種人的空虛、無聊，就在於他不斷追求一個比現在更好的東西，可是追求是沒有止境的，因為永遠都有更好的東西在前面。只有追求到最後進了棺材，

才會告一段落，因為再也沒有機會了。即使是這樣，臨到死的時候，他還是會覺得空虛，因為：「要的東西還沒有追求到，怎麼就要死了？」

以我個人來說，身為一個學佛的人，我覺得人生非常充實，非常踏實。為什麼？因為我知道我現在所作所為的目的是什麼，也知道我現在接受的一切是為什麼——這都是因果而來的：現在所得，過去所造；未來所得，現在所作。現在我得到的就是過去的因果，而我現在的所作所為，我的努力，都是為了準備好我未來的方向。

當一個人的生命沒有目的，欠缺意義，生活便會顯得十分空虛，甚至像行屍走肉一般。我曾經說過，人生的目的是來受報、還願的，人生的意義和價值，則是在於奉獻，自利利人、成己成人、增長福慧。

如果真有這樣的體會和這樣的實踐，你的生活或生命，一定不會是空虛無奈的了！

（摘錄自《找回自己》）

許人生一個幸福快樂的願

人生的幸福與快樂

人生的幸福和快樂是怎麼產生的？人生究竟是什麼？許多人都會有不同的解釋、說明、看法，站在佛法和禪修者的立場來看，這個人生，究竟又是什麼呢？

人生，就是人的生命、生活相加，那就是人的生存；人的生活、生命是生存在人與人之關係的環境中，所以人生就在人間。許多人會說人生是爲了活命、爲了養家，但是異類的動物也有生命，似乎也有

牠們的眷屬，人跟動物有什麼不一樣呢？因此，人是有他的責任的，人的責任就是在人與人相處之時，各盡其本分，各盡其所能、所知，而爲人間做奉獻，否則就跟動物相同了。

人的責任要從兩個方向來思考，一個是到這個世界上來受報，另一個則是來還願的。因爲人無法預料生命的下一步會如何？去年很好，今年不一定好；今年很好，明年卻不一定好。相反的，去年不好，今年卻非常好；今年不是很好，明年也可能非常得好。因此，人的命運是無法掌控的，有的是整個大環境的問題，有的則

是自己身心狀況的問題。許多人在得意時，會認為幸運是靠自己的聰明、自己的能力；失意時，就會怨天尤人，說老天瞎了眼，或者是被某些人所害；甚至有些信佛的人，也會認為是菩薩不保佑了。這些認知都是不正確的，都會讓自己覺得不幸福、不快樂。

我們要相信生命的任務，就是來受報、來還願的。受報，實際上就是還債，過去積欠了人的，現在要還，而我們普通人都是彼此相欠、恩怨相因地來還債受報的；還願，則是過去答應了人家，曾許了願，也可能是有善根的人，在過去曾經學過佛，修過菩薩

行，曾發過菩薩的宏願，願眾生離苦得樂、平安幸福，所以到了這一生，願意繼續奉獻。不過，我希望諸位在觀念上能夠調整，那就是我們的相聚，都是來還願，而不是來還債的。能如此想，就能變成真正有慈悲和智慧的菩薩。

（摘錄自《心安平安，你就是力量·幸福快樂的人生》）

為人生許個好願

究竟我們該怎麼活著，才有意義與價值呢？就佛教徒的立場來說，凡夫來到這個世間，是來受報、是

來還債；佛菩薩來到這世間，則是爲了發願，爲了還願。我們每個人都有數不盡的過去世，也有不可數的未來世在等著我們。過去我們所思、所說、所做的，會影響我們這一輩子，因此有人卑賤有人高貴，有人貧窮有人富裕；我們現在世的所作所爲，也將影響未來世的尊卑與貧富，健康及福壽。

如果能從三世因果的角度來看人生，我們就能明白，何以有人可以一帆風順、左右逢源、一生富貴；有人則是歷盡滄桑，到臨終時還是一無所成。有的人埋怨世間的人海浮沉，沒有道理、沒有是非，只有奸

詐權謀。若從眼前的狀況來看，確實是無法求得公平的；但若追溯到往世，知道我們也曾經為善為惡，對於今日的種種際遇，應該就能釋懷了。

但什麼才是我們該追求的呢？成為大企業的老闆？成為受人崇拜的明星級人物？成為公司的高階主管？成為有名望的政治人物？還是成為家財億萬的富豪？我們必須了解，人生的真正價值，不是銀行帳戶裡的財富，不是股價的高低多少，不是政商資源的多寡，不是受人崇拜的表象。豈不見到或聽說，有的人曾經名震一時，卻利用這些資源圖利自己，到頭來不

但毫無價值可言，甚至帶給社會，帶給自己家人種種負面的後果。所以人生的價值，應該建立在社會生命及歷史生命上，對自己的過去、現在、未來，都能做好本分中事，便能對自己的生命有所交待了。

如何才能夠做得到呢？就請你爲自己的人生許一個好願吧！你可以許這樣的好願：「希望我這一生之中，不說謊、不造假、不投機取巧、不損人利己；我願盡分盡責、隨分隨力，使自己健康平安快樂，也使他人健康平安快樂。」

（摘錄自《人間世·爲自己的人生許一個好願》）

身安心安
擁有平安



追求效率中的安心之道

現代人終日忙碌，對生活環境的寧靜感和安全感愈來愈少，很容易就覺得煩悶、困擾，隨時隨地都承受著壓力。缺乏安全感，原因何在？不是沒有飯吃、沒有警察、沒有制度，更不是沒有法令，而是失去身心的平衡。

許多人過得很不快樂、過得茫茫然，不知道爲什麼要活在這個世界上。這就是煩惱。如何在現代這個社會，讓自己心理平衡，減少一些煩惱，生活得輕鬆

自在？首先要「安心」。

會失去的就安心讓它失去

要如何安心？

第一，要能知足常樂。知足常樂，雖是古人說的，如今還是很有用處。事實上，人需要的東西不多，但想要的東西太多，因而造成自己的忙碌、緊張，給自己帶來很多的壓迫感。其實我們只要盡自己的力量，結果能過什麼樣的生活就過什麼樣的生活，能夠得到多少就得多少，就會快樂一點。

這不是說應該得到的不要，而是不應該得到的，或明明知道目前得不到的，就不要執著一定要擁有。知足並不等於放棄生存的權利，也不等於放棄工作的責任，更不等於放棄努力進步的機會，而是順應自然、適應社會，因應所處的環境，那麼，生活大概不會有太多無奈和痛苦。

第二，心要向內看，不要向外看。心總是向外看，就不會有安全感，因為安全不在心外，外在的時空不可能有絕對安全的保障。譬如要外出旅遊時，擔心發生交通事故而去買保險，這樣就安全了嗎？因為

知道不安全，才需要有各種的保險。這是顧慮一旦遭遇意外，可以得到醫療的補償；萬一不幸死亡，家屬也能得到保險金，不至於立即陷入窘境，並不能真正防止意外的發生。

其實，生活要踏實，唯有自求多福。自求多福就是居安思危，隨時做好心理準備，接受「發生不安全的事是正常的」這項事實，一旦發生了，也不至於手足無措。不要指望我們的環境會給我們安全，也不要指望他人來保障我們。唯有自我追求內心的平安，比向外追求安全更可靠。若能時時刻刻安住於現在的時

間與空間，我們的心就更容易安定踏實。

尋求內心的充實與滿足

第三，心中要有所寄託。這個寄託不是金錢、地位、名望等向外追求的東西，而是由自己內心創造出來的，例如興趣或信仰。如果有興趣或信仰，不管任何時候，心比較不會浮動，也不會覺得無奈、無助。

興趣是可以培養的，例如：文學、藝術、運動等，選擇和自己比較契合的項目，任何一種興趣都能被培養起來。興趣可讓自己在無事的時候、無助的

時候，心靈得到安定，過得舒適踏實。萬一真的一無所有，自己的興趣還在。

蒐集骨董、郵票、硬幣、銀幣等，雖也被稱為興趣，但這種興趣是占有的滿足。擁有的時候，覺得很快樂；擁有之後，又想要更多。內心貪得無厭，永遠無法滿足，也不能從中獲得安定的喜悅。

興趣不一定是有形的東西，譬如利用閒暇時間當義工，去幫助需要幫助的人，洗洗衣服、打掃廁所、清理環境等。這不是向外追求，而是奉獻自己來尋求內心的滿足及充實。像這種助人的興趣培養起來，對

心的安定會有很大的幫助。

另外一種寄託是信仰，尤其是宗教的信仰。不管信仰什麼宗教，都能做為我們最終、最實際的歸屬。

有宗教信仰的人，對於死亡、危險，不會有莫名其妙的恐懼。譬如信仰神的人，認為一切都是神的安排，輪到自己倒楣時，再怎麼擔心也沒有用。如果信仰佛教，則認為這是因緣果報，因果沒有輪到我，不需要擔心，因為根本沒有事；如果輪到我，擔心也沒有用，又何必擔心？對於死亡，信仰神的人說很好，可回歸天國；信仰佛教的人也說很好，可以往生西方

極樂世界。因此，有宗教信仰的人，可以減少很多危險、恐懼、不安的情緒。

在中國人的環境裡，因為儒家背景的關係，對於宗教信仰比較淡漠一點。但是，能培養出像孔子那樣偉大的思想修養，沒有宗教信仰也沒有關係，他本身就是一個宗教。如果尚未到達那種層次，人還是需要宗教信仰，讓我們能夠減少一點煩惱。

（摘錄自《是非要溫柔：聖嚴法師的禪式管理學》）

正視現實，懷抱信心

所謂平安，有心理的平安、生活的平安和生命的平安。如果心不安，很容易就會被環境牽動，一旦環境裡產生變動，或因他人的一句話、一個動作，甚至是媒體上的一個訊息，自己的心馬上就跟著起伏。起初是心不安，接著影響生活不安，最後連生命也不安穩了。

要如何安心？就是要正視現實。這就像是一個人
在夜裡趕路，一路上沒有燈，黑漆漆的，愈走愈害

怕。怕什麼呢？怕黑夜裡有鬼，怕黑夜之中突然跑出什麼野獸攻擊。但如果是打了燈，或者幾個人結隊一起走，就不會覺得不安了。

當自己覺得不安的時候，要反問自己：「不安是爲了什麼？」比方說夜裡有人在你背後吹了一口氣，你感到害怕，開始胡思亂想，而你往後一看沒有人，就更加疑神疑鬼了。在這種情況下，其實可以找別人來看一看，是不是真有什麼看不見的東西？也可能什麼都沒有，只是自己的心理作用。遇到任何不安的狀況，如果能夠面對它、正視它，問題往往也就消失了。

懷抱信心，人生就有轉機

除了正視問題，也要對未來懷抱信心。我有一個信眾，原來是個建築師，有一陣子經商失敗，資金被套牢，全家頓時陷入絕境。但是孩子還是要上學，日子還是得過下去，怎麼辦呢？他搬離原來的住處，改租一間幾坪大的房子，全家人擠在一起，一天只吃一把麵。他們還是撐過來了，現在全家人過得很好。

這就是說，當你心理上覺得已經走到絕境、無路可走，不敢往前走，也不想往前走，這種心態非常危險，會把自己的未來和整個家庭帶入絕境。如果說心

態調整一下，相信天無絕人之路，相信今天能過，明天也一定能過，相信今天只吃一把麵，明天應該也可以找到一把麵吃——永遠對未來懷抱信心與希望，這樣的時候，人生就會跟著改變。

心平氣和處理事

有的人經常在抱怨，抱怨這樣、抱怨那樣，對這個人不滿意、對那個人批評，好像什麼事都不順心、不滿意，爲什麼呢？因爲自己沒有安全感，沒有安全的原因，可能是曾經被某一個人或在某些狀況下受

到傷害，從此缺少安全感。其實抱怨、批評，或者反擊，往往只會造成自己更大的傷害，使得生活環境更加混亂，這樣對事情沒有幫助，也不能解決問題。

該怎麼辦呢？要練習心平氣和地處理事，試著去理解事情發生的可能原因。比方說有人對我不友善，一定是有原因的，也許真是我給他的打擊，也可能是其他原因所致。而如果是我帶給他麻煩，那我要向他道歉，是我對不起他；如果不是因為我，而是另有其他因素使他煩惱，那我更不需要反擊他、埋怨他，反而要看看還可以怎樣地幫助他。如果是這樣子，我們

的心經常是安穩的，生活是安定的，人生也一定是平安的。

（摘錄自《心安平安，你就是力量》）

去除心中無謂懷疑

我有一個信眾，他相信自己的命不好，非常迷信紫微斗數，每天出門前、回家後，一定會用紫微斗數算一算。有時連出門坐車的顏色是紅色還是黃色，他都要事先算一下；甚至因為怕中毒，吃飯前還要用銀針在飯碗裡插一插，整天就這樣疑神疑鬼的。

因為他一點安全感也沒有，懷疑一切；而當一個人生活到這種程度的時候，是非常痛苦的。後來我問他：「我天天出門、見人，天天沒事。你天天這個樣

子，是不是天天有事啊？」他說：「是啊！這個世界實在很可怕。」

另外，還有一個人，他每天做生意的時候，如果是現金交易，他都要別人把錢放到一個紙袋裡，而不敢用自己的手去摸鈔票，結果搞不清楚別人到底給了他多少錢。我問他：「爲什麼要這樣做呢？」他說：「現在鈔票上什麼病毒都有，鈔票是最髒的。」我就問他：「我摸鈔票，怎麼都沒事？」結果他說：「師父，您的手大概是防毒的。」我說：「沒這回事。你每天洗手就可以了，不要擔心到這種程度。」後來這

個人還是死了，原因不是中毒，而是太過小心，最後竟擔心過度而死了。

他每天生活在恐懼之中，懷疑任何東西都會傷害他，都會威脅他的生命，所以生活充滿著疑慮。當一個人老是在懷疑的時候，這個世界就變成了地獄一樣。本來是很好的一個環境，你卻把它當成處處都是地雷、處處都有巨毒的地方，當然無法生活下去，而他可能就是因為心理負荷不了而死亡的。

要去除心中無謂的懷疑，我們必須先建立一個正確的生活方向、方式，以及正確的處世態度，才不會

老是生活在懷疑中。而其關鍵就在「相信」兩字，也就是相信因果、相信因緣。

相信因果之後，就會相信不該自己倒楣的時候，是不會有事的，也就不會過度擔心。這個因果，是自己過去無量世以來，一直到現在的所作所為累積所得，雖然不知道原委如何，但是因為相信有因果，你就會朝好的方向努力，生活也會愈來愈踏實。

相信因緣，是相信只要自己小心謹慎、努力促成好的因緣，自己的生活環境便可以更好；如果沒有好的因緣，你要想辦法去找，去促成那個好的因緣。

雖然一個人的福報、壽祿在出生的時候，大致上就已經決定了，但它不是一成不變的。只要我們再加以努力，還是能夠有所改變、有所改善的。相信因果，相信因緣，「信」可以去除疑。

（摘錄自《放下的幸福：聖嚴法師的47則情緒管理智慧》

用信來除疑）

身心自在

諸位臺大醫院的工作人員，今天我要講的主題是「身心自在」。一般而言，在通常的狀態下，我們的身心是不自在的。首先，我們的身分是不自在的，像諸位在醫院裡是醫師，在家庭裡是家長、配偶、父母的子女，在社會上也扮演了很多角色。我們扮演的每個角色是不是都稱心如意？實際上我們不滿意別人、別人不滿意我們的情況是很多的。

第二是工作的不自在，雖然工作上有時候得心應

手、左右逢源，但不一定經常保持這種狀態。第三是生
活的不自在，我們生活中的各種環境，並不是樣樣都非
常好，例如熱的時候覺得太熱；冷的時候又覺得太冷。
第四是健康的不自在，包括醫生、護士在內，每個人無
法永遠不害病、不頭痛，不能永遠沒有問題。

從不自在轉為比較自在

以上這些都是不自由、不自在的，但是我們仍然
可以在這些狀況之下，做到「比較自在」。所謂「比
較」是指比不上不足、比下有餘，例如：當自己覺得痛

苦，但看到別人比自己更不自在的時候，就覺得自己比較自在。善與人相處的人是比較自在的，所謂「善與人相處」是說人際關係可以處理得很好，跟任何人都能相處愉快，因此遇到不順利時，有時會變成順利，這樣的人是比較自在的。

勤於工作本分的人也比較自在。勤於工作本分並不是工作狂，工作狂是一種病態、一種不自在，工作以後不一定很快樂。勤於本分工作，是說把自己該做的工作做好：醫師把醫師的工作做好、護士把護士的工作做好、母親把母親的工作做好，盡心盡力而為。

另外，覺得義務要去做，雖然可能不是自己原本該做的，但恰到好處幫人家做，也算是本分的工作。

懂得打理生活環境的人，也是比較自在的。怎麼打理呢？比如說我目前居住地方的樓上，成天都在施工，因為我在靜養，整天都聽到聲音。遇到這種不自在的事，怎麼辦？難道要氣得上下跳腳？跟人家吵架？這都不是辦法。於是我就想：既然沒辦法逃避，那就不逃避。於是休養期間，我能睡覺就睡覺，不能睡覺也沒關係，白天睡不著晚上可以睡，這樣一想，慢慢地施工聲音在我耳裡變成了習慣，就不再是干擾了。

精於養生保健的人，身體的病少一些，也比較自在。當然身體健康不一定能完全自在，但比起常生病的人，仍然比較自在。

動靜順逆皆自在

至於怎樣才能達到「動靜順逆皆自在」呢？建立正確的人生觀、價值觀是很重要的。要建立正確的人生觀和價值觀，需要有三項認知。首先，我們要認知人生的目的，在於不斷地學習和奉獻，用來感恩、報恩我們這個世界，而不是爲了追求個人的名利、權勢。

我今天看到一位高中生，他考取了臺大的醫學院，他說自己已經看了很多醫學倫理的書，知道做了醫生之後要救人、助人，要為病人服務，這樣的學生就讀醫學院，以後一定會是好醫生。臺大醫院這樣的好醫生很多，但仍會有人受到外在誘惑。雖然說：「人在江湖身不由己。」但一個受到威脅利誘的人，如果能夠逃過來，他就自由了，只是一般人通常沒辦法。站在我的立場，世界上沒有壞人，有了地位、身分的時候，很多誘惑就會隨之而來，如果他的防護網——對人生的目的有充分認知，這個問題或許就不會

發生。

其次，我們要認知人生的價值在於盡心盡力，以利人來利己。前幾天我和施振榮先生進行一場對談，施先生表示，經營企業一定要把利益他人當作是在利益自己，當他人有利益時，自己一定也會受益。將「利益他人」做為首要考慮、第一目標，大家一定願意使用他的產品，員工也願意盡心盡力，因為公司是為了利益人而不是利益老闆個人。在這樣的理念下，施先生於是成了一個大企業家。

第三，我們要認知動靜順逆的遭遇，自己最多只

能掌控其中一半，另一半往往無法預期，既然如此，對於不如意的、不能預期的、不能掌控的事情，我們應該視爲預料中的事。我們的生活中，有所謂的「及時雨」，就是要什麼的時候正好就出現了，但是也有「暴風雨」，當然沒有人會喜歡暴風雨，但是我們知道這是在所難免的狀況，只要去理解、認知這個狀況，就不會覺得失意或是不滿意。

諸位一定聽說過「人生不如意事十之八九」，既然確定不如意的事十之八九，那遇到不如意的事，不正符合我們心中的理解和認知，這不就是「如意」？

比如說我到臺大醫院看病，看病時我的心裡已經有準備，人一定會生老病死，有病是正常的，有了病一定會痛苦，不接受痛苦，痛苦就多一些；願意接受它，痛苦就少一些。

運用禪學身心自在

如何做到真正的身心自在？有的人在觀念上可以做到自在，一旦面臨到有狀況、有問題的時候，雖然知道觀念和道理，卻沒有辦法自在。我認識一位老先生，他學佛，用佛法寫書、演講，七十多歲時老伴往

生了，他告訴我：「我的老伴走了，我不能活了。」我說：「你學了幾十年的佛，這樣是很顛倒的。」他說：「法師，因為你沒有太太，無法體會我的心情啊！」我想請問諸位：假設你的另一半往生了，你會怎麼樣？你如何處理自己？那個時候，人通常都很悲傷，沒有辦法自在，怎麼辦？

這時可以運用禪學的方法、禪學的觀念。禪學的觀念是什麼？就是要知道身心是無常的，環境也是無常的，變好、變壞都是正常的現象，我們沒辦法抗拒和逃避這些現象，就應該「面對它、接受它、處理它、放下

它」，這四句話是我在演講時經常講的，很有用。遇到狀況，好好面對它，面對、接受了以後還要去處理，處理以後就坦然接受，心裡不再怨天尤人。

有了這樣的觀念之後，是不是種種難受的、不平的心理狀態就都可以平衡？不一定，一定還要再下一點工夫，這就要運用禪學的方法了。

禪學方法就是放鬆身體的神經、放鬆肌肉。現在請大家把兩隻手輕鬆放在膝蓋上，眼睛閉起來，身體輕鬆地靠在椅背上，眼球不要用力。當我們思考的時候，眼球是用力的；做觀察的時候，眼球也是用力

的；甚至講話的時候，眼睛也是用力的，一旦眼睛不用力，頭腦就是輕鬆的。眼球不用力就好像快睡著了一樣，頭腦裡什麼牽掛都沒有。

接下來肩膀不要用力、兩隻手不要用力、兩條腿不要用力，只有身體坐在椅子上、背靠在椅子上的感覺，其他的都沒有。還有小腹也要放鬆，不要緊張，通常我們在思考、工作、跟人講話的時候，小腹是緊張的；當小腹放鬆，我們身體的神經、肌肉、關節都會放鬆。然後，請開始體驗自己的呼吸，從鼻孔出和入的感覺。請大家不要控制呼吸的長、短、深、淺，只知道呼吸自然

地從鼻孔進和出的感覺。鼻孔的感覺就是在鼻孔部位，不要去想肺部、胸部怎麼樣，也不要去管呼吸吸到哪裡，只要體驗呼吸在鼻孔出和入的感覺。

禪學的方法就這麼簡單，從眼睛閉起來、眼球放鬆、肩頭放鬆、小腹放鬆、手放鬆、腳放鬆，專注體驗呼吸，覺得非常舒服。當身體放鬆以後，我們的身、心是調和的，心裡就不會去跟自己產生衝突，身體也不會有太多負擔，進一步體驗到身心和環境是統一的，和宇宙是統一的。禪的最高境界，是體驗到身心、環境、宇宙都不存在，雖然說不存在，其實處處

都是存在，感覺到任何地方都是你自己，卻沒有覺得哪個東西是你自己，如果到了這樣的境界，就非常地自由、自在了。

以上的內容，一般人都會講，但講了之後卻不一定有用，如果經常練習、訓練這樣的觀念才有作用；如果只是有觀念，自己卻沒有訓練自己，就會像我剛才講的那位老先生，他的夫人往生了，他也沒有辦法活下去。如果有禪修的觀念、禪修的方法，也許心裡還是覺得不捨，但一定不會那麼痛苦。

（摘錄自《我願無窮：美好的晚年開示集》）

自信度過每一天

人生在世，常常會毫無緣由地在心裡產生一種不平衡和不安全，茫茫然不知道何去何從？不知道該如何面對未來或現在？這就是恐懼和焦慮。

恐懼和焦慮的起因，多半是因為自信心不足，也就是因為不了解自己的條件、能力、位置和立場，所以對於未來充滿著不安。例如出門的時候，心中老是掛念著會不會下雨？會不會被車子撞上？恐懼感始終在自己內心揮之不去，老是疑神疑鬼的。

有些人每次出門前，都會在神前求一張籤或者擲筊杯；懂得紫微斗數或《易經》的人，則要排排八字、算算卦，才肯出門。像這樣，在每天出門前都要準備，以祈求平安；晚上回來再謝謝神明或佛菩薩保佑一天的平安，那不就表示自己這一天的平安，是來自菩薩、神明或是祖宗的保佑，而不是自己能操縱的？因為沒辦法掌控自己，才會時時刻刻覺得身處在一種不安全的環境當中。

想要徹底消除心理上的焦慮和恐懼並不容易，《心經》曾提到：「無有恐怖，遠離顛倒夢想。」要遠離恐

怖，必須做到「五蘊皆空」才行。所謂五蘊皆空，就是把我們的身心世界通通都當作是空的。此時，我們身心世界的環境完全掌握在自己手上，就不用擔心今天出門會不會發生事情；即使發生事情也無妨，因為沒有恐懼和焦慮，就能時時刻刻活在平安之中。

然而想要掌握自己的身心世界，根本是不可能的。因為我們的身體並不受我們的指揮，什麼時候頭痛或打噴嚏，我們都不知道。我們常常要別人保重，結果自己馬上就打了一個噴嚏；希望別人不要感冒，結果自己反而感冒，這都是經常看到、發生的事。這

也表示我們這個世界根本沒有平安，真正平安的世界並不在我們這個地方，如何能夠祈求平安呢？如果有可能的話，那一定得像佛菩薩一樣，像觀自在菩薩能夠把色、受、想、行、識這五蘊的身心世界看空，因為唯有這個大智慧，才能夠真正平安。

至於我們普通的人，如何能夠平安？我就常常告訴自己，沒有什麼好怕的，因為怕也沒有用。只能把想得到可能會發生的事，預先做準備，也就是所謂的「未雨綢繆」。不過，即使已經準備好了，都還可能有突發狀況出現，不是常常聽到「跌破眼鏡」或是

「半路殺出一個程咬金」嗎？這是形容一些自己預想不到的事，既然不是預想得到的事，怕也沒有用。因為恐懼不但於事無補，而且還會令人疑神疑鬼、神經兮兮，這樣一來，每天的日子可就難過了。

所以，對於無常的現實，只要能夠未雨綢繆，盡量清楚明白自己的處境以後，就不要再把心力用在擔心、害怕上。因為恐懼既然沒有用，那又何必恐懼呢？

（摘錄自《放下的幸福：聖嚴法師的47則情緒管理智慧》）

慈悲別人
慈悲自己



慈悲，不會自惱惱人

有些人心地很好，待人友善，不存壞心眼，卻常常被人傷害，爲什麼？因爲自己的情緒很容易波動，一波動，就被人傷害了。多數人都認爲是他人傷害了自己，實際上不是他人傷害自己，而是自己很容易受到影響。如果能夠有些安定力，以及隨時隨地存有受挫折、受批評的心理準備，經常調整自己，就能夠不受環境影響了。

如果是遇到解決不了的問題，該怎麼辦？就念

「阿彌陀佛」聖號。這樣，情緒就不會波動，也不會受人、事的影響而動搖。而當我們心理不平衡時，最吃虧倒楣的其實就是自己，那才是真正累人和痛苦的，所以煩惱要比工作上的疲累更可怕。

我們和所有的人都一樣是眾生，所以不需要自視過高；不過，雖然我們是普通凡夫，但還是要學習菩薩的慈悲精神。慈悲就是沒有敵人，沒有敵人的意思，就是包容所有的人，不僅是親人，連敵人也要包容。

包容並不等於是犧牲自我，而是把他人視為自己的一部分。因為息息相關、唇齒相依，所以彼此守望

相助。小至家庭，大至國家，只要一個人動，整體都會受到直接或間接的影響。

由於「物競天擇，適者生存」的觀念，使得在職場上存在著一種情況，認為只要贏過對方，讓對方倒下，自己才能夠往上爬、站起來。其實這個觀念是錯誤的，競爭不是要將對方打倒、比下去，而是每個人努力地提昇自我。自己的成長亦會帶動他人的成長，當我們每個人都成長了，自然會產生彼此的包容力。而「自他不二」，亦即自己和同仁之間是一體的，不分彼此，能夠達到這樣的程度，就會非常快樂。

相反的，如果心存敵人，那麼時時刻刻都會感到有敵人出現。譬如他人工作表現比自己好，自己心裡放不下，就產生了敵人；心中嘀咕著他人工作表現比自己差，那也是敵人。所以，當沒有包容心、沒有慈悲心時，處處都有敵人。有時甚至於自己就是自己的敵人，譬如自己和自己比較，高估自己，或是自我要求過高，一旦要求不到就恨自己、看不起自己。

慈悲不僅是對他人，也要慈悲自己是個眾生，原諒自己。譬如當自己煩惱不已、放不下自己的時候，不要過於刻薄嚴苛地要求自己，畢竟自己只是普通

人，如果自我要求過高，希望一定非要達到什麼程度不可，結果通常是自己更加痛苦。譬如有人一定要考上醫學院，但是沒有評估自己本身是不是具有考上的條件，最後難免失望。因此奉勸大家，一者要自我學習成長以提昇能力、品德，同時也要存著「盡心盡力第一」的態度，才不會自惱惱人。

（摘錄自《帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學·如何自

我要求並提昇自我？》）

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

我們經常因為受到環境的影響而生氣。曾經有人告訴我，有一次當他正在氣頭上時，因為忽然想起我說過的兩句話：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」心中怒火立刻就像被清涼的甘霖澆熄了一樣，同時也讓他看到自己待人不夠慈悲，沒有智慧，所以覺得非常慚愧。

我之所以提出這兩句話，是因為佛教本來就主張以慈悲度眾生，既然要度眾生，怎麼還會有敵人呢？

當一切眾生都是自己度化、結緣的對象，當然就不可能把他們視為敵人了。

「敵人」的意思是指彼此勢不兩立，不是你死，就是我活。譬如情場有情敵、商場有商敵、戰場有軍敵、政壇有政敵，甚至同事之間，有時候爲了要爭取較好的職位，彼此競相表現，希望自己表現最好，其他人不可以超越自己，而形成敵對的狀態。這是人性中的劣根性，也可以說是弱點。

既然知道人性的這項弱點，就要調整自己待人處事的態度，首先要原諒人、同情人、包容人；也就是

說，對於不如自己的人，應該包容；比自己好的人，則要向他學習。如果人與人之間能夠彼此學習、互為師友，不但自己能夠得到成長，對方也會成長。

可惜的是，很多人想不通這一點，無論如何想到的都是自己，不知道替別人著想，看到比自己好的人不放過他，不如自己的人更是欲除之而後快。如此，好的不要，壞的也不要，最後只剩下自己孤家寡人一個，這就是不慈悲，真正的慈悲是一體地對待別人。

慈悲的對象，除了慈悲別人，也要慈悲自己。因為不慈悲自己，會讓自己很痛苦。例如，有的人不肯

原諒自己，於是就傷害自己。其實做錯事，改過就好，若是不斷責罰自己，就會一直陷在痛苦之中，這就是對自己不慈悲了。對別人也是一樣，如果態度不慈悲，可能就會一再地傷害他人。

「智慧不起煩惱」這句話，則是讓人不起煩惱的方法。人在煩惱中糾纏可說是最痛苦的事，因為煩惱就好像是自己在整自己般愚蠢，想要化解，就要運用佛法的空觀智慧，有了空觀的智慧，煩惱自然就沒有了。

如果說煩惱是黑暗，智慧就是明燈，當明燈照破黑暗時，黑暗就不見了，所謂「千年暗室，一燈即

破」；其實，黑暗原本就不存在，只因為沒有明燈，所以才會黑暗。同樣的，煩惱本來是不存在的，只因為沒有智慧，觀念上還會顛倒錯亂，才會產生衝突、矛盾和掙扎。

曾經有人類學家研究指出，人類最初都來自於非洲，且出於同一脈血源。如果從這個推論來看，正好與佛法所說「眾生平等」的觀點相通。不過人類不是真的都出自同源，並不是重點，重點在於，人類的基本需求和基本心態都是相同的，也就是說，人性是相通的。

既然人的本性是相通的，人類彼此之間便應該守望相助、唇齒相依，能夠這樣想的話，不但對自己有益，對別人也有益；而對別人有益，便是對自己有益，這就是推己及人的結果，如此一來也就沒有所謂的敵人了，沒有敵人，就是智慧。

（摘錄自《從心溝通》）

欣賞積極過的自己

「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，可能會有人不以為然了！

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。

這都是因為得失心太重的緣故，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，其他的就順其自然了，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。

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。因為用了心，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，因為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，因為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，因為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。

「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，因為我總是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。因為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，原來真的可以趕而不急！」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·活在當下的積極》）

工作與心安

有些人在平常時候，心還可以比較安定，但是只要到了工作場所，心就開始不安了。在工作環境裡之所以心不安，可能是你根本不喜歡那份工作，也可能工作太繁重，或同事帶給你困擾、你那天心情不好，也可能早上起來有點感冒受涼，到辦公室後昏昏沉沉的，可能的原因很多，若能找出癥結，問題就比較好處理。

如果是上班前剛跟先生吵了架，這就很容易解

決，只要想：既然現在先生不在這裡，不需要把家裡
的壓力帶到辦公室來。如果是感冒引起心浮氣躁，頭
腦、胃都不舒服，眼澀背疼，整體表現很差，這時候
更不必難過，要知道身體不好時本來就是會這樣，不
必勉強，可以念阿彌陀佛聖號來安定身心，或是心平
氣和地告訴自己：我現在感冒不舒服，只要盡心盡力
就好，接受身體不舒服的現況，心情也就不會那麼不
安了。

如果原因是跟同事發生不愉快，你就想：他大概
身體不舒服吧！也許今天跟家人發生了不愉快，或是

他有心事，也可能是工作得不很順利，所以給我臉色看；或是這個人性格一向如此，只要碰到他，就令人不舒服。明白這是客觀環境的問題，不是我的問題，心裡還會不安嗎？

其實，工作裡很多的壓力主要來自對彼此的「要求」，我們要求別人，給別人造成壓力，別人也要求我們，對我們構成壓力。另一個原因就是「比較」的心態，同事之間的比較以及企業之間的競爭。如果團隊不能表現得特別好，在激烈的競爭裡就可能會落敗。我們經常看到景氣不好時，很多企業面臨生存的

掙扎，競爭壓力非常大。

在這樣的工作場域，如何追求心安呢？一個是盡其在我，自己努力成長，要非常用心了解、熟悉整個工作環境和內容，然後才能熟能生巧。與他人相處也一樣，別人不了解你，你就去了解對方。若自己是老闆，更要明白商場就像戰場，情況瞬息萬變，接受商場中的無常。

我們心裡隨時準備迎接挑戰也迎接挫折，並且隨時迎接成長。挫折和成長是相輔相成的，挑戰不一定是壞事，挫折也不一定不好，即使連連受到挫折，也

不要認為是負面的事，它換取了經驗，也等於是繳了學費。如果汲取經驗之後還是沒有辦法解決問題，只好接受自己的因緣福德不足的事實。

看到別人有機會，但是當自己跟上去的時候，機會就沒有了；跟人家打球時，還在想這個球我要不要接？結果球一下子就被別人接走了。面對這種情形，有的人就怪自己笨，手腳、頭腦反應慢。若是先天如此，那就考慮改行，改行就是找新的路走，嘗試換一個位置、崗位。然而有的人卻不管青紅皂白，只顧一頭闖進去，闖得頭破血流、拚得你死我活，到最後不

成功便成仁，這種只進不退的魯莽脾氣，真是愚癡。

所以，我們要了解自己的才能，知道自己所處的因緣、時間、環境，是不是我應該做、能夠做的？能夠清楚自己、了解自己，也就是了解因緣，便能在工作中安心。

（摘錄自《工作好修行：聖嚴法師的38則職場智慧》）

心胸開朗，就不受環境局限

有不少人常常覺得，自己的工作順利，甚至事業做得也還平順，生活範圍相當廣闊，但是內心世界或行為模式卻總是像受到某種限制，而被局限在一個小框架裡，心胸開朗不起來。

所謂的「心胸開朗」，應該可以分為兩個層次，第一種是眼界開闊、心胸廣大。通常一個天性樂觀、豁達，對於現實的環境與遭遇抱著樂天知命心態的人，才能夠做得到。這種人非常幸運，他的性格天生

就很開朗，但是這種人也可能變成對什麼都不在乎，做什麼都好，即使無所事事也不以為意，這麼一來，生活可能會發生問題，生命也缺乏意義。至於心胸開朗的第二個層次，則是指超越全部的時空環境、超越所有的利害得失、超越一切的成敗是非，這種超越的觀念和心態，才是真正的開朗。

我認識一位原本非常成功的企業家，但後來遇到經濟不景氣，生意開始走下坡，於是心情非常沮喪。我告訴他：「原本你是沒有生意的，漸漸生意才愈做愈大，『生意』原本就不是你的，現在不過是回歸原

點，你也只有好好面對它。」

他說：「起初沒有生意時都還好，反而是生意好轉以後，一下子虧了那麼多錢，讓我覺得非常放不下、受不了，實在不知道該怎麼辦才好？」

我安慰他說：「生不帶來、死不帶去，能夠處理的就盡力處理，不能處理的就放下。在這個時代環境中，許多因緣條件配合起來，就會產生這樣的結果，你心裡著急也沒有用。」

他聽了以後說：「難道，就這樣讓全部的事業成爲過眼雲煙嗎？」

我說：「你本來就沒有事業，一切等於從來沒有過。將來如果有機會從頭做起，那不也是很好嗎？」

他又說：「我大概沒希望了。」

我鼓勵他：「不要這麼說，這一生沒有希望，來生還有希望，永遠都有希望的。」

一個心胸開朗的人，對於所有的事情，都不會有「不得了」的想法，但是他能做到該努力的時候就努力、該迴避的就迴避、該處理的還是會去處理。真的沒有辦法、處理不了的事情，就坦然面對，接受下來。也就是說，遇到任何事情，都要面對它、接受它、處理

它。如果當時的現實條件、環境因緣無法處理，也不要再掛心，就放下它吧！

曾經有一年颱風來臨前，我們北投農禪寺因為地勢低窪，所以未雨綢繆，提前把所有放在低處的物品搬到高處。可是颱風來的時候，還是逃不過淹水的命運，農禪寺淹成一片汪洋，損失很多物品。面對這無奈的事實，我認為既然已經盡力處理了，無論結果如何、有沒有損失，都不必那麼在意，只要全心處理善後就好。

這就是善用因果、因緣的觀念來看待事情。

如此一來，就能夠超越利害、得失、成敗，不受外在環境的局限，到了這個程度，才算是真正的心胸開朗。

（摘錄自《真正的快樂》）



法鼓山智慧隨身書

心靈成長 3-11

心自在，身自在

出版推廣：財團法人法鼓山文教基金會
地址：11244臺北市北投區公館路
186號5樓



網址：<http://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>

電話：(02)2893-4646

傳真：(02)2896-0731

結緣書服務專線：(02)2893-4646轉分機6530

ISBN：978-986-98261-0-5

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1刷：2020年3月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「財團法人法鼓山文教基金會」

各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：16246478

戶名：財團法人法鼓山文教基金會