


圣严   
职场三书

# 放松禅

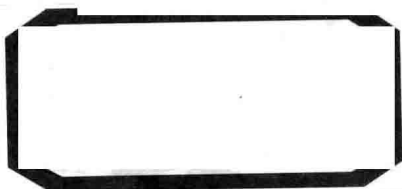
上班族则放松指引

禅修，是一种由内到外帮助人放松压力的根本之道

圣严法师 著

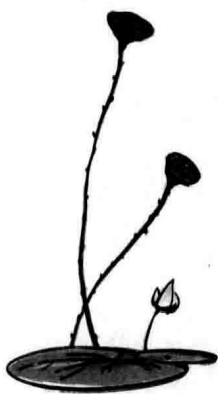
法鼓文化编辑部 选编





以族之则放松指引

# 双松禅



圣严法师 著  
法鼓文化编辑部 选编

世界图书出版公司  
北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

放松禅：上班族40则放松指引 / 圣严法师著；法鼓文化编辑部选编. —北京：世界图书出版公司北京公司，2015. 3  
ISBN 978-7-5100-9085-1

I. ①放… II. ①圣… ②法… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 275484 号

本书简体字版由财团法人法鼓山文教基金会授权世界图书出版公司北京公司在中国大陆地区印行和出版，版权所有，不得翻印。

### 放松禅：上班族40则放松指引

---

著 者：圣严法师

选 编：法鼓文化编辑部

责任编辑：陈俞蓓

---

出 版：世界图书出版公司北京公司

出 版 人：张跃明

发 行：世界图书出版公司北京公司

(地址：北京市朝阳区大街137号 邮编：100010 电话：010-64077922)

销 售：各地新华书店

印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

---

开 本：880 mm × 1230 mm 1/32

印 张：5

字 数：80千

版 次：2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

版权登记：图字 01-2013-6987

---

ISBN 978-7-5100-9085-1

定价：32.00元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

## 放松身心有妙法

朝九晚五的上班族，几乎从早晨闹钟响起，便开始不停地赶时间：赶地铁、赶打卡、赶开会……一直不停地赶、赶、赶。每天紧张紧张地过日子，无法放松自己。

无法放松的真正关键，在于我们的放松方式往往都只是处理表面问题，没有针对压力来源做根本处理。禅修，正是一种由内到外帮助人放松压力的根本之道。一般人工作一忙，就压力重重，如果能在任何一个紧张的当下，以禅法放松身心，或以禅的观念面对问题，会发现工作中的自己，焕然一新！随时随地都能以禅法来放松自己，调整工作节奏。

例如圣严法师这样的大忙人，一年三百六十五天从不得闲，他却说：“忙人时间最多。”因为忙人做事最有效率，能充分掌握时间。他鼓励人们要保持轻松愉快的心情来工

作：“要赶不要急，要忙不要乱，要松不要紧。”这些经典的话语，都是圣严法师的亲身体会，已有成千上万的人们为此而重新思考工作这件事。因此，特别将圣严法师著作中的经典开示整理成书，提供身心紧张的上班族，以禅法放松身心的方法。

认真工作，不一定要神经紧绷；提升效率，不一定要牺牲休息。放松身心地工作，才能事半功倍。如果身心紧张是日积月累的坏习惯，何不从现在开始养成放松身心的新习惯？

法鼓文化编辑部

## 放松禅

### 练习前的小叮咛

1. 上班族在面对每日忙碌的工作时，虽然知道身心要放松，却很难真正清楚什么是放松。因此，特别设计“放松禅”，让大家在阅读本书前，先体验以禅法放松的感觉与好处。

2. 放松引导可运用在任何地方，无论是在公司、家里、乘车或等人时，坐着或站着皆可练习。如果是选择站姿，在练习前，要先调整站立姿势，两脚张开与肩同宽，两手自然下垂，全身重心重量往下，放在前脚掌，膝盖微弯；如果是选择坐姿，在练习前，可先找一个位子坐好，两手手掌交叠，右掌在下，左掌在上，两手拇指相接，成圆圈形，轻轻放在大腿上，上半身端正尽量不靠背，下半身让大腿与小腿成九十度，以利气血循环。

3. 练习时，为帮助放松，最好取下眼镜、手表，以及佩戴的首饰，让身体没有多余的负担。

4. 每次的放松练习，都需要多做几次，直至身心完全放松。

## 放松的要领

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；心情放松是心中没什么特别要做的事情，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，就先把它跳过。

放松的时候，可以睁开眼睛，也可以闭上眼睛，一切都是清清楚楚、明明白白的。

## 放松的步骤

首先，从头部开始放松，清清楚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，都是松松软软的。

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，身心就能体验真正的轻松自在。



# | 目 录 |

台版序：放松身心的妙法

马上体验：放松禅

## 壹

### 工作与修行

放松身心有何妙方？	003
禅为何能化解压力？	007
忙得紧张发慌怎么办？	010
为何忙人更需要禅修？	014
新时代的工作态度	018
如何轻松掌握分秒必争的人生？	022
如何忙中有序赶工作？	026
如何调剂紧张的生活？	029
工作要赶，不要急	034
如何跟压力说再见？	038

貳  
忙人的  
禅修

- 045 把压力当成锻炼
- 048 忙人时间最多
- 052 如何不再过分焦虑？
- 056 把压力当作责任感
- 060 感谢压力让我们成长
- 064 应该放松休息时就休息
- 068 如何在忙碌当中不乱、不烦？
- 071 如何临危不乱？
- 074 有智慧的忍
- 077 如何随时随地放松身心？

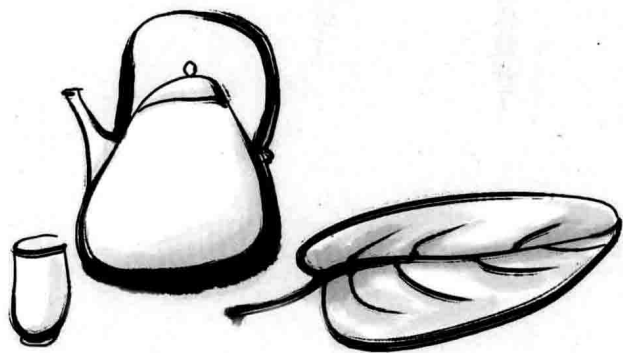
参  
坐  
禅  
即  
放  
松

睡前如何放空自己？	081
坐禅比按摩更能放松？	084
用禅修放松头脑	087
放松后为何心会更清明？	090
以呼吸法帮助放松	093
人生如何慢活？	096
禅修的放松要领	099
为何学会放松能广结人缘？	102
禅坐有什么功能？	105
好也自在、坏也自在	108

- 113                                   把压力全部呼出去
- 116                                   禅修时如何放松身心？
- 120                                   如何不因求好心切而紧张？
- 123                                   打坐是身心摆脱负担的时刻
- 126                                   如何让世界变得清静无忧？
- 129                                   无事是贵人
- 132                                   真正的身心自在
- 136                                   如何不压抑自己？
- 140                                   如何享受禅悦？
- 142                                   如何才能自由自在？
- 
- 146                                   **出版后记：工作是最好的修行**

壹

工作与修行

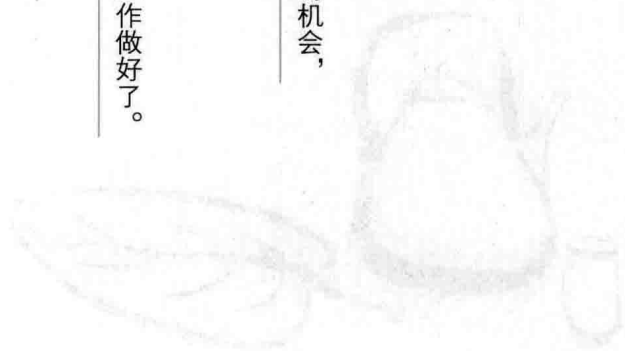


如果把工作当成是一种奉献的机会，

是一种艺术的把玩，

是一种生命的欣赏，

就能在轻松的身心状态下把工作做好了。





## 放松身心有何妙方？

现代人的生活通常很紧张，如何使用真正有效的方法让自己放松一下是非常重要的事。

### 放松身心不是纵情娱乐

放松身心和纵情娱乐并不相同。

有些人以唱卡拉OK、跳舞、喝酒、飙车、开车兜风、钓鱼、登山、划船、打球等，作为放松自己的消遣娱乐。这些活动的确可以调整生活的节奏、转换生活的环境，能使身心得到缓冲的机会，也可以达到在短时间内放松一下自己的目的。

不过，在娱乐的活动之后，往往也会感到很疲累。本来是工作上的疲累，为了解除工作疲累，跑去跳舞狂欢，喝酒买醉，到第二天则会得到空虚感的疲累。原本是由于工作上的疲累才跑去玩，尽情地玩累了再去工作。就这么忙着工作又忙着玩，累来累去，循环不已的人，不知道活着是为了什么，也不知道为什么要做一个人，这就叫作醉生梦死。

随时都能使身心放松的方法是：先放松头脑，然后放松肌肉及神经，最后才能使血管松弛，如此一来，通体舒畅、身心平衡。

通常我教一般人用“五分钟静坐法”来放松他们自己：

“先把身体各部位调整到感觉舒服的状态，容许躺下的地方，平躺一会儿也不错，舒服地倚坐在沙发上也很好，若不能躺，又无处坐，轻松地站一站也不错。”

“接着要把眼球放松、头脑放松、脸部肌肉放松，做轻松的微笑状。然后提肩做三次深呼吸，再保持平常呼吸，并把小腹放松。在这个时候，全身就应该放松了。”

用这个方法做五到十分钟，其放松的效果，可以使你感到是一种很大的享受，不只头脑宁静，而且身体也得到充分的休息。再度工作的时候，头脑会很清楚，全身也充满了活力。



