

圣严
职场三书

当下 禅

上班族则活在当下指引

放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，安住当下才是生活的智慧

圣严法师 著

法鼓文化编辑部 选编



世界图书出版公司

上班族则活在当下指引

当下禅

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

当下禅：上班族40则活在当下指引 / 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 978-7-5100-9051-6

I. ①当… II. ①圣… ②法… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 269553 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。

当下禅：上班族40则活在当下指引

著 者：圣严法师

选 编：法鼓文化编辑部

责任编辑：陈俞蒨

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 01-2013-6986

ISBN 978-7-5100-9051-6

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)

活在当下最美好

古代的“低头族”，皆因埋首苦读而低头；现代的“低头族”，常常一心多用，时刻离不开手机。如此长期一心多用，不清楚自己正在做什么、想什么，工作难免心神不定，容易出错。

无法专心工作，是上班族常见的困扰。一则工作效率低，造成不断加班赶工的恶性循环；二则心思杂乱无章，不能安心工作；三则耗损心神，容易失眠，影响健康。专心看似简单，但是想要不胡思乱想，专注于当下的工作，其实并不容易。如何随时集中精神工作呢？禅修，正能帮助人锻炼专注力，不论事务多寡，都能马上收心，回到当下，身心合一，专心做事。

每个人每天都只有二十四个小时，但有了禅的专注力，

却可事半功倍，提升工作效率。活在当下是最有智慧的人，不将心思浪费于追悔往日成败与担忧未来祸福。禅的安定力让人临危不乱，专注每一个当下，步步踏实，不手忙脚乱，能像千手观音一般得心应手，忙得快乐，累得欢喜。

以禅法锻炼专注力，可让人安于工作，借事炼心，不起烦恼。圣严法师的四它心法——面对它、接受它、处理它、放下它，便帮助无数人渡过种种难关，成为最佳的工作心法。因此，特别将圣严法师著作中的经典开示整理成书，提供上班族培养专注力、活在当下的实用禅法。

祝福大家都能工作就是专心工作，休息就是专心休息，体验活在当下最美好的感觉。

法鼓文化编辑部

吃饭禅

练习前的小叮咛

1. 上班族常常因为工作忙碌，总是轻视吃饭这件事，但是，吃饭是生活中很重要的一件事，吃饭也是一种食疗。因此，特别设计了“吃饭禅”，让大家在阅读本书前，先以禅法体验专注力，感受活在当下的感觉与好处。

2. 专注引导除了可以应用于三餐，平常喝水或吃点心时也可以应用。将心从纷乱的生活里，带回当下的动作上，身在哪里，心就在哪里，让身心合一。

专注的要领

想想看，你有多久没有细细咀嚼、品味饭菜的香甜了？

生活脚步匆忙的现代人，往往在吃饭时，不是心不在焉，一边吃饭，一边聊天或是看电视，就是匆匆忙忙、囫圇吞枣地赶着用餐，所以常常是食不知味，长期下来，容易导致肠胃不适。

想要吃出健康、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，将使得胃肠消化不良。

接着，放松身心，放松头脑，放松全身的肌肉，让心情保持愉快。

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、咀嚼的感觉，以及食物与舌头配合的动作和感觉。清楚饭菜经过咀嚼后，由块状变成颗粒再变碎，这样慢慢嚼碎的过程。在咀嚼时，清楚体验咀嚼力道的轻重而做适当的调整。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专心用餐的因缘，以及所有为我们提供美好一餐的人、事、物，以感恩的心结束美好的一餐。

法鼓山禅修中心 提供

| 目 录 |

台版序：活在当下最美好

马上体验：吃饭禅

壹

修行在当下

什么是现在观？	003
禅为什么是一心无二用？	006
享受人生，珍惜人生	009
工作如何不手忙脚乱？	014
如何让身心合一？	017
如何不胡思乱想？	020
如何不变成无头苍蝇？	024
为何说工作好修行？	027
如何锻炼集中心？	030
解决问题的不二法门	033

- 039 如何化解当下的情绪？
- 043 禅修为何能提高学习效率？
- 046 步步踏着
- 050 当下的问题当下处理
- 053 专心为何可使人工作平安？
- 056 不要随意换跑道
- 058 人生如何不再三心二意？
- 062 如何珍惜当下的时间？
- 065 当机立断，止息烦恼
- 068 回到零缺点的方法

叁

不念过去，
不惧未来

如何专心工作而不紧张？	073
饥来吃饭困来眠	075
做事如何不身心分离？	078
如何知道心散不散乱？	080
一样的工作，不一样的心	085
做事如何不会三分钟热度？	088
如何专心做好本分事？	091
如何把握当下，自我安顿？	094
专心才能活用时间	098
如何马上处理危机？	101

- 107 活在现在，佛在现在
- 110 吃粥、洗钵就能马上开悟？
- 113 如何与当下合一？
- 116 可同时做很多事吗？
- 119 如何在工作中炼心？
- 123 不住于过去、未来、现在
- 126 如何脚踏实地做生涯规划？
- 129 每一个当下都是新的开始
- 133 如何把心看住？
- 137 注意你脚下
- 140 出版后记：专注，是一种境界

壹

修行在当下



如果能认真、踏实而用心地生活，
那就是活在当下，这是最好的修行，
也是克服忧虑和疑虑最好的方法。



什么是现在观？

我常常告诉我的弟子和学生们要有“现在观”，观我们现在所处的这个时间。既然你处在现在这个时间，就不要忧虑未来会发生什么。如果你老是在忧虑未来，就会把现在的时间都浪费掉了，这不是很可惜吗？

掌握现在，运用现在

就好像古人说：“百鸟在树，不如一鸟在手。”意思是：假如你现在有一只鸟在手上，就不要担心该怎么让树林里另外的一百只鸟都飞到你手上来，你只要把手上的这一只鸟照顾好就好了。如果你能照顾好手上的这只鸟，或许树上

其他的鸟也会飞来。可是如果你老是担心手上只有一只，希望一百只鸟能通通到手，便放弃眼前的这一只，而跑去抓另外一百只，结果不但那一百只会飞掉，连自己手上这只也会不见了。

所以，你最好是掌握现在、运用现在，从现在这个立足点，一步一步踏实地往前走。人要进步、要往前走，需要立足点和方向感不断地互相配合，方向是一定不能变的，但是立足点则可改变。如果立足点不能改变的话，你将不能前进。虽然你现在这一脚踩下去是稳固的，还是要很清楚你当下这一步的状态是什么，然后才能再踏出第二步，这就是“步步为营”的一种做法。

不要担心未来

如果你能掌握这种做法，那么无论未来发生什么事情，你都会有临机应变的能力；否则，你老是在担心着未来，那你会连现在的这一步都踩不稳，这就是“落空”，是很危险的事。

我们要活在当下，也就是要活得很认真、很踏实。你现在在做什么就专心去做，如果你在讲话就专心讲话，不要三

心二意地想其他的事。比方我在接受采访时，如果心里胡思乱想，就会变得语无伦次，当下就出问题。

如果能认真、踏实而用心地生活，那就是活在当下，这是最好的修行，也是克服忧虑和疑虑最好的方法。

选自《放下的幸福》