

如何享受禪悅？ — 聖嚴法師

運用修行的方法，讓我們的心從散亂變成集中，更接近統一心的狀態。透過這些練習，我們就不會那麼情緒化，也不會那麼容易被情感所左右，而更能掌控自己的心。在任何情況下，對於周遭發生的事情總是清清楚楚；也能夠告訴自己，苦難並不像表面那個樣子。這不就是禪悅嗎？

* 練習著放鬆自己

雖然要完全放鬆也許不可能，但是偶爾應該能夠稍微放鬆一下。有沒有人還沒體驗到放鬆的感覺？如果你知道如何放鬆，就可以從緊張的狀態進入身心安適的狀態。這不就是禪悅嗎？打坐時，當然可以練習放鬆；但是沒有打坐時，我們也可以在日常的活動中，練習著放鬆自己。事實上，隨時隨地都可以試著放鬆。

* 享受禪悅

把心放鬆的意思，就是讓心停止工作；放鬆身體，就是不要過度用力，需要多少力就用多少力，身體才不會緊張。如果我們在任何情況下都能放鬆身心，那就是禪悅。因此我才會告訴你們，隨時隨地都可以享受禪悅。

法喜與禪悅這兩個名詞是相輔相成，互有關連的。千萬不要忘記了：法喜與禪悅。

選自《心在哪裡？》