

真正的身心自在 — 聖嚴法師

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。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《我願無窮》