

## 休閒與修行 — 聖嚴法師

休閒是無事可做，修行是必須有行可修，看來是相反的。但是，一般人總以為，忙著事業的人，無暇修行，有了閒暇，才能修行，這是不正確的。忙人正需要修行，修行並不由於無事可做。一個日理萬機的人，若不做一點修養的工夫，定會掌握不住原則，甚至身敗名裂。所以古今偉人，若無宗教信仰，必有哲學修養。

例如，中國的孔子，是一位大教育家，也是一位仁道主義的大政治家。他是一個主張「自強不息」的人，故有一次他在川上，目睹流水而說：「逝者如斯夫，不舍晝夜。」意謂天地之化物，寒往暑來，如川流之不息，而且是夜以繼日，綿延不絕。人的努力，應當如此。可是，在另一個場合，孔子對著他的四個弟子：子路、曾皙（字點）、冉有（字求）、公西華（字赤），問他們各人的志願抱負，結果，其中三人，皆言為政輔政，只是國有大小、事有巨細的不同，唯獨曾點說：「我和他們三位不同。」孔子鼓勵他：「有何不可，本來就是要你們各言其志的嘛！」曾點這才說：「在和煦的春天，穿了春衫，邀同五六位知心好友，帶著六七個少年，到溫泉出處的沂水去沐浴，迎著和風輕舞，玩夠了，就詠著詩歌回家。」孔子聽畢，輕歎了一聲說：「真好，我也贊成曾點這樣的志抱。」這段對話，原文見於《論語》卷一一〈先進篇〉。前面教人努力，當如川流而不息；後面主張人應順乎天性，疏導人性，歸乎自然。粗看，川流不息的努力，是精勤不懈，根本不該有休閒的觀念；曾點的抱負，則純出於一派閒然無事的狀態，豈非孔子的矛盾？其實不然，川流不息，是恆常、平穩、持久的，這是在精進中保持適度的緩和。至於後者是適乎自然而又生氣盎然，是在休閒狀態中保持群體的活潑。

孔子又主張：「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」此所謂「藝」，即是禮儀、音樂、射箭、御馬、書畫、術數等的文化生活。以仁為體，以藝為用，便能陶養出泱泱大度、重視道德的中華民族。也就是說，人類除了飲食男女及衣住交通的基本生活之外，尚須有藝術的生活。此即在緊張的追求物欲滿足之外，當有輕鬆的娛樂活動，以作為身心的調劑，現代人就稱之為休閒生活。

佛教的基本思想，是主張息貪欲、戒瞋恚、離愚癡的，清淨、少欲、無諍、無惱，便能安身用功，息心修道。在家修行者，也當不涉酒肆歌榭等娛樂場所，也當不得以射殺動物來調劑身心。出家修行者，要求更嚴，凡是歌舞技擊等的場合，以及各種飾物、化妝用品，均應迴避，唯有專精於戒定慧三學的修習，以期達成離欲的目的。可是，自有人類以來，人的習性難改，在未有文字之前，即有了藝術創作的活動，特別是歌唱及舞蹈，故在佛世即有關於演唱佛陀事跡的記載；大乘佛經，也多用讚偈與散文並列的體裁，馬鳴大師所寫的《佛所行讚》，便是詩歌體的佛陀傳記。出家眾不得歌舞，亦不得故往觀聽，卻允許以梵唄讚頌三寶功德。西藏密教，固然以精苦的瑜伽行之禪修為主，但也特別重視壇場的重彩布置，以

及鈴杵鼓鈸號筒嗩吶等樂器的使用。佛教自東漢傳來中國之後，除了經律論的傳譯研究和禪法的修學，必定也有適合一般信仰者的活動。以唐代的京都地區而言，大寺院皆有每年數次定期的大法會，接引廣大的民眾，接觸佛法；法會不離儀式、讚頌、說法等的項目。迄元明時代，僧侶之中，有一流被稱為瑜伽教的瑜伽僧，即專門以唱誦歌詠經懺焰口等，為世俗間做延生、消災、度亡等的佛事。古時社會缺少普遍的民間娛樂設施，佛教的法會及因應世俗間的要求而做的佛事，多係選擇農閒期間舉行。在這種化世導俗的活動中，以歌唱表演等方式，用「俗講」、「寶卷」、「變文」等的體裁，配以簡單的樂器伴奏，寓教化於娛樂之中；使得廣大的民眾，在接受佛化的薰陶之際，也滿足了休閒活動的目的。高層次的士人階級，則以遊覽名山大剎的佛教聖地，或訪問大德高僧，作為休閒的最佳去處。此較一般人以欣賞娛樂場所的演唱節目、體育競賽，或欣賞博物館及畫廊的藝術作品，有更高一層的休閒價值。這已從官能的享受，進入了拓展精神領域的層面。

休閒的要求，是為了生活得到調劑。單調的生活，過久了會令人厭倦；緊張的生活，過久了令人難耐。所以在西方的游牧社會，人們發現了一星期的七天之中，有一天要休息；在四季分明的農業社會，人們利用農閒季節，享受休閒生活；在現代的工商業社會，則利用週末、國定假日、慰勞假期，享受休閒生活。休閒活動的方式，仍不出上山下水的郊遊，以及各種娛樂、演藝、藝術品展示等場所的參與和欣賞。最值得注目的，即是目前國內外定期的修持活動，也多利用學校的假期及公共假日的長週末。我在國內舉辦的禪七是如此，在美國舉辦的禪七，也是如此。這與古時的士人階級，利用休閒，去參訪名山高僧的情節，是相同的。可見，佛門的修行活動，正是人間休閒生活的最高境界。

不過，從世俗塵勞中，抽身出來，過幾天修行生活，固然是最高境界的休閒活動，如果專注於修行生活的人，就未必覺得輕鬆自在了。故在《四十二章經》中有一則修行當如調琴的例子：說有一位佛的出家弟子，精勤修行，乃至深夜誦經，仍不得力，所以聲調悲緊，生起退心，準備捨僧返家。佛便叫他去問話，知他在家時，經常彈琴，佛就開示他：「絃緩不鳴，絃急則斷，緩急適中，諸音普調。修行亦然，既不可懈怠，也不得緊張。」這說明雖可以休閒時間來修行，修行不即是休閒，更非唯有休閒的時間才來修行。會修行的人，修行固然會比休閒更自在，不會修行的人，修行卻比沈重的工作更苦。所以佛陀垂示修行當如調琴，必須鬆緊適宜。

不會修行的人，對於修行的生活，會感到單調而產生厭倦、無聊、悶塞；對於修行的進度會感到乏力，而產生憂鬱、緊張、失望。其實這是人之常情常態，任何過分及單調的活動，都會引發厭倦和不耐煩，所以人性無常，有時以樂為樂，有時則以苦為享受；有時以苦為苦，有時則以享受為苦。籠中的鳥，羨慕林間的鳥能夠自由翱翔，隨心所欲；林間的鳥，則羨慕籠中的鳥，不愁風雨，無虞飢渴。成人以賺取生活費用的工作為辛勞，兒童則每以新奇有趣的心態，摸觸並模仿成

人的工作。視每項工作為謀生的工具時，便需要以休息休閒來平衡身心的負擔，若以業餘的興趣來從事同樣的工作，此項工作，便是他的休閒活動。

我在美國的普林斯頓大學城，遇到一位退休了的工程師，他每天的工作量，超過了他的在職時代，因為他的經驗和熱心，使得好多的朋友都找他幫忙，既是幫忙，當然是義務的，而且樂此不疲，他以此為他的休閒生活。我問他覺得勞累辛苦嗎？他說那是他的 pleasure（喜歡或消遣），雖也勞累，但不辛苦，差別在於沒有渴求的欲望和工作的壓力，所以是休閒活動而不是辛勞工作。

又如我國晉朝的田園詩人陶淵明的〈歸田園居〉所描寫的，早出晚歸的農耕情景，在他而言，是悠然自在的隱居生活：

「種豆南山下，草盛豆苗稀；  
晨興理荒穢，帶月荷鋤歸。  
道狹草木長，夕露沾我衣；  
衣沾不足惜，但使願無違。」

正因為這種生活方式，是他喜歡的，也是他自己選擇的，雖然是在辛苦地日出而作，戴月方歸，但因無欲無累，所以通身自在。可是在另一位唐朝的詩人李紳所寫的〈憫農詩〉中，表現的農夫生活，就完全不一樣了：

「鋤禾當日午，汗滴禾下土；  
誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」

農人在烈日之下鋤田，渾身是汗地工作，所以要知道我們餐桌上的食物，每一粒都是來自農人的辛苦。農夫以耕作為無可逃避的職責，既是他們謀生的方式，便有了生活的壓力，所以不是休閒。另一位五代的詩人顏仁郁寫的〈農家〉，也是看到了農家苦而未見田園樂：

「夜半呼兒趁曉耕，羸牛無力漸艱行；  
時人不識農家苦，將謂田中穀自生。」

農夫的苦，不在於勞力，也不在於曬太陽，乃在於工作多而收成少，在欠收的情況下，再遇到官吏的橫徵暴斂，那就苦不堪言了。上面兩首詩是勞苦加上窮苦，物質的貧寒，造成心理的悲愴，才是最大的苦因。

再說修行生活，以一般人所見，僧人的自在悠閒是值得羨慕嚮往的。坐禪時的寧靜、拜佛時的安逸、動作時的輕緩、說話時的安詳，好像跟忙碌的塵世間，生活在兩個不同的世界上。因此在據說是清朝順治皇帝所寫的〈悟道詩〉中，要說：「為君三萬六千日，不及僧家半日閒。」因此而有一些人，以為僧人是無事可做

的閒人；當他們自己無事可做的時候，便去山上找僧人聊天消遣，享受可口的山蔬；在山上度過一兩天的閒日子之後，又覺得尚有許多事情要做，便又下山忙碌去了。

其實，僧人絕對不是閒人，修行生活也絕不是無事可做，更不是常有美味的素齋可吃。僧人的戒律生活，講求節儉樸實，身無長物，將衣食住行的物質條件降至最低限度，不得有任何娛樂等所謂演藝、藝術的欣賞，將眼耳鼻舌身等五種官能，從色聲香味觸等五種外境，盡量隔離。故從外表看，僧人的生活，不僅清苦，而且冷漠，但這確是能使他們從物欲的牽累，獲得解脫自在的最好方法。這是從身清淨、口清淨，而至意清淨的基本要求；意清淨已是禪定和智慧的範圍。

至於修行禪定，先從制心於一開始，制心的方法，是修行禪數或禪觀，這要付出很大的耐心和毅力，用持誦、禮拜及坐禪等方法，達成制心的目的。如果業重障深的人，未修禪定時，身心尚不覺得痛苦；進入修行禪定的生活時，身障、心障，層出不窮，使他認為不是修行的根器而生退道之心。這種人，最好的辦法是以發心為大眾服勞役，為常住做苦力，不求成就，但求消業，日久之後，得失是非、名利物欲之心漸淡，即使未得深定，其心已漸清明。

故在修行階段的修行生活，除非已經認定這是你想走和當走的路，否則不是一條輕鬆愉快的坦途。所以每當有人向我請求准予出家，我都會一再強調：修行很苦，出家很窮，必須以入地獄受苦報的心理準備來求剃度。不要幻想，以為寺院生活清淨無惱，猶如天堂淨土，否則還是在家修行好了。我們在教授初級禪訓的課堂上，也說明打坐有益於身心的健康，有病治病，無病則健身益智。在我的一篇短文〈坐禪的功能〉裡（此文收於《禪的體驗·禪的開示》一書中），列舉了坐禪的十種心理的效果及十二種生理功效，治十二種疾病。其中包括安定情緒及治療高血壓。可是，若想報名參加精進禪七時，情緒不穩及高血壓患者，便無法被錄取了。因為禪坐養生，是業餘的健康休閒；精進禪七，則是全生命的投入，若沒有健全的身心，便無法承受緊密的修行課業。正軌的禪修生活，是一種嚴格而近乎嚴酷的鍛鍊，要把一個滿是缺點的普通人鍛鍊成銅筋鋼骨、鐵膽冰心、佛面菩薩腸的大禪師，必須如孟子所說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨。」一般人非驕即餒，非貪即瞋，欠缺調柔慈忍厚重堅毅的氣質，所以不是大器，不能有大擔當。剛強於內者必驕慢於外，怯懦於內者必畏縮於外。多半的虛驕，是出於自信心的不足，虛張聲勢，色厲內荏。這些毛病，都得用禪的鍛鍊來改善。禪的修行，能使懦者立，頑者廉，狂者謙，剛者柔。清初的戒顯禪師，即把禪師們的鍊眾方法，比照《孫子兵法》，編集成十三篇《禪門鍛鍊說》一卷。今日也有些青年學生在我這裡打完禪七之後，表示如同受了一次禪門的入伍訓練；其實禪七或禪修應該比軍訓更加嚴格，軍訓只管制身口的行為，禪修更重要的則是管制心的活動。禪修的生活規則固然嚴格如同士兵的入伍訓練，但在幾天下來，習慣之後便能不以為苦了。至於內心的昏沈、散亂，貪、瞋、無明等的煩惱，像

是夏天的蒼蠅、秋天的落葉，揮不勝揮，掃不勝掃；幾天後，便有精疲力盡無可奈何的感受，以致心浮氣躁，情緒低落。不論長期或短期的定期修行，初學者多半會發生類似的狀況。

長期修行，是指終身出家的人，初修之時，可能尚有些新鮮感，把成佛開悟、解脫生死，看得比較容易，用功也比較精進。一段時日下來，舊習氣、老煩惱一一重現，修行不能得力，往往自覺身不由己、心不由己地被外境所轉而不能自主，距離修行的目標似乎越來越遠，悟境遙遙無期，煩惱則像鬼魅附身。此時，會回憶在家時的情況，發覺出家越久煩惱越重，倒不如在家修行，既少煩惱，又增福慧。像這種人，若不還俗，便希望換一個環境，或到寺外去緩和一下心境。此正如《六祖壇經》所說的笑話了：東方人求生西方淨土，西方人求生何處？大概反以東方的娑婆世界為淨土了。但此亦正是凡夫的常情常理，一般人以打球、下棋、歌舞等為消遣的休閒活動，如成了職業的球員、棋士、演藝人員，則又需求另一方式的休閒活動了。

不過，修行不是職業，不得追求成就感的滿足，也不應有任何的心理壓力。馬祖道一禪師說「平常心是道」，道在平常日用中。修行的過程，便是修行的結果；不求離苦得樂，但能踏實地注意方法，把握方向就好。在一次又一次，乃至千百萬萬次的失敗和錯誤之後，水到自然渠成。修行的過程中，常見山窮水盡的情景，若不氣餒而繼續以平常心走下去，必然會發現峯迴路轉的又一段前程。如果實在太累了，何妨在修行途中略事休息；故於各種修行方法，多有期限，一七日乃至七七日，九十日乃至半年，乃至三年為期，修畢一期，再修第二期，依次漸進，不求急功。即在同一期中，也應以持誦、禮拜、經行、坐禪、處理衣食便溺及清潔生活環境等並行兼顧。時時心隨身住，念念心繫於法，不昏不散，不急不緩，輕鬆自在。長此以往，便可做到修行與休閒無別的程度了。一個大修行者，雖然終日忙碌，卻是一個無憂無慮的無事人，在他的心中，無風無浪，無雲亦無雨，萬里晴空，亦無日月。他已念念不離修行，故無須刻意修行；他已念念處處安閒，故也不用休閒了。

（一九八六年七月十七日）

案：此稿原在一九八六年一月二十六日講於農禪寺禪坐會，由池仲芸記錄成文，以講出時雜亂散漫，故到美國後，重寫了一次。

（選自法鼓文化《拈花微笑》）