

休閒娛樂真的能紓壓嗎？ — 聖嚴法師

唱卡拉 OK 或去 PUB，讓工作上的壓力舒暢一下，這是一種娛樂的方式，偶一為之，也無不妥；夜夜笙歌，就真的是浪費生命。

積極進取的人，對自己期許很高，不會把時間消耗在沒有意義的生活上；他們對未來有許多期許與要求，每天都努力地工作著，時時刻刻都在追求各種自我充實的生活方式。

以我個人來說，我一輩子都很忙。記得在軍中服役時，同袍空閒時往往在茶館、賭場、色情場所消磨時間，我白天工作完成了，晚上就看書、寫文章。累了，就走出房門，看看星星、月亮，欣賞大自然，可以看到平常看不到的景色，感受平常感受不到的心境，這是「大享受」。

雖然我沒有讀過初中、高中，但在軍中，我看了很多書，等於上了大學一樣。有人問我：「讀那麼多書，能做什麼？」我說：「不為什麼，將來或許有用吧！」到現在，的確很有用，包括自然、社會科學，都能與別人分享。但是，誰知道以前我的同袍都認為我是「怪人」，說我的人生沒有意義呢！

在那段軍中經歷裡，我也看到有些同袍常常喝得醉醺醺、搖搖晃晃的回營房來。看起來時間很容易打發、談笑很快樂，內心卻很空虛！

除了白天的工作任務外，他們不知道要把生命的著力點放到哪裡去，或是時間該放哪裡、心思該放哪裡？沒有安心處，心無處可安，所以習慣性找那些娛樂場所。但對我來說，那些都不是我要的。雖然我常一個人度過晚上光陰，但我卻過得非常充實，時間流逝，知識卻留下來了。

最近有位軍中老友來看我，他說：「當初大家都認為你不懂得享受，生活過得無趣；現在看你對社會很有貢獻，你走的路和我們的確不一樣。」

我和我的朋友都老了，他直到人生快走到終點，才覺得虛擲了過去的人生，但我覺得對自己交代，對社會也有貢獻，並不枉費。我想，過去那些獨自用功的日子，不錯失光陰，不在酒色享樂中逃避人生應有的責任，確實是有價值多了。

積極進取的人，對自己期許很高，不會把時間消耗在沒有意義的生活上。

（選自法鼓文化《紓壓禪》）