《拈花微笑》

休閒與修行

09

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.103 ～ P.113	無	1 休閒與修行的調和	1.1 忙人正需要修行，修行並不由於無事可做 1.2 孔子即主張在精進中保持適度的緩和
		2 佛教對於娛樂藝術活動的立場	2.1 佛教的基本思想，主張清淨、少欲 2.2 但是，歌唱舞踊等藝術活動是人類的習性
		3 修行人的立場	3.1 佛陀曾說修行當如調琴，應當緩急適中 3.2 禪修者的立場 －禪的修行是一種嚴格而近乎嚴酷的鍛鍊

09 休閒與修行

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.103 ～ P.104	無	1 休閒與修行的調和	1.1 忙人正需要修行，修行並不由於無事可做 1.2 孔子即主張在精進中保持適度的緩和

1.休閒與修行的調和

1.1 忙人正需要修行，修行並不由於無事可做

1.1.1 有了閒暇才能夠修行，是不正確的想法

1.1.1.1 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。

1.1.1.2 所以古今偉人，若無宗教信仰，必有哲學修養。

1.2 孔子即主張在精進中保持適度的緩和

1.2.1 主張人應該要自強不息：「逝者如斯夫，不舍晝夜。」

1.2.2 也主張須有藝術的生活，以作為身心的調劑：「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」

1.2.3 也就是要在精進中保持適度的緩和，也要在休閒狀態中保持群體的活潑。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.104 ～ P.106	無	2 佛教對於娛樂藝術活動的立場	2.1 佛教的基本思想，主張清淨、少欲 2.2 但是，歌唱舞踊等藝術活動是人類的習性

2.佛教對於娛樂藝術活動的立場

2.1 佛教的基本思想，主張清淨、少欲

2.1.1 也就是主張息貪欲、戒瞋恚、離愚癡的

2.1.1.1 能夠清淨、少欲、無諍、無惱，便能安身用功，息心修道。

2.1.2 在家修行者，也當不涉酒肆歌榭等娛樂場所，不得以射殺動物來

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

調劑身心。

2.1.3 出家修行者，要求更嚴，唯有專精於戒定慧三學的修習，以期達成離欲的目的。

2.2 但是，歌唱舞踊等藝術活動是人類的習性

2.2.1 在佛世即有關於演唱佛陀事跡的記載

2.2.2 大乘佛經，也多用讚偈與散文並列的體裁

2.2.2.1 如馬鳴大師所寫的《佛所行讚》，便是詩歌體的佛陀傳記。

2.2.3 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。

2.2.3.1 又如西藏密教，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，以及鈴杵鼓鈸號筒唢呐等樂器的使用。

2.2.4 古來各種佛事，也有以歌唱表演等方式，寓教化於娛樂之中

2.2.4.1 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。

2.2.5 目前國內外定期的修持活動，也多利用假期假日的長週末。

2.2.5.1 可見，佛門的修行活動，正是人間休閒生活的最高境界。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.106 ～ P.113	無	3 修行人的立場	3.1 佛陀曾說修行當如調琴，應當緩急適中 3.2 禪修者的立場 －禪的修行是一種嚴格而近乎嚴酷的鍛鍊

3.修行人的立場

3.1 佛陀曾說修行當如調琴，應當緩急適中

3.1.1 這也說明不會修行的人，修行比沈重的工作更苦。

3.1.1.1 不會修行的人，容易感到單調而產生厭倦、悶塞；產生憂鬱、緊張、失望。

3.1.1.2 所以佛陀垂示修行當如調琴，必須鬆緊適宜。

3.1.2 任何過分及單調的活動，都會引發厭倦和不耐煩，所以人性有時以樂為樂，有時則以苦為享受

3.1.3 例如同樣是田園生活，有人悠遊享受，有人感到辛苦艱難

3.1.4 對於修行人來說，清苦的生活確是能使他們從物欲的牽累，獲得解脫自在的最好方法

3.1.4.1 僧人的戒律生活，講求節儉樸實，將衣食住行的物質條件降至最低限度，

3.1.4.1.1 不得有任何娛樂等所謂演藝、藝術的欣賞

3.1.4.1.2 也就是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。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

3.1.4.2 這是從身清淨、口清淨，而至意清淨的基本要求；而意清淨已是禪定和智慧的範圍。

3.2 禪修者的立場 －禪的修行是一種嚴格而近乎嚴酷的鍛鍊

3.2.1 從制心於一開始，要付出很大的耐心和毅力

3.2.2 業障深重的人，進入修行禪定的生活時，身障、心障層出不窮

3.2.2.1 此時最好的辦法是發心為大眾服勞役，為常住做苦力，不求成就，但求消業。

3.2.2.2 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。

3.2.2.3 除非已經認定這是你想走的和當走的路，否則修行生活不是一條輕鬆愉快的坦途。

3.2.3 正軌的禪修生活，是一種嚴格而近乎嚴酷的鍛鍊

3.2.3.1 若是禪坐養生，那是業餘的健康休閒

3.2.3.2 精進禪修是全生命的投入，若沒有健全的身心，便無法承受緊密的修行課業。

3.2.4 禪的修行，能使懦者立，頑者廉，狂者謙，剛者柔。

3.2.4.1 一般人非驕即餒、非貪即瞋，欠缺調柔慈忍厚重堅毅的氣質。

3.2.4.2 禪修是管制心的活動；禪修的生活固然嚴格，但習慣以後，便能不以為苦。

3.2.5 平常心是道 － 道在平常日用中，修行的過程，便是修行的結果

3.2.5.1 修行不是職業，不得追求成就感的滿足，也不得有任何的心理壓力。

3.2.5.2 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，必然會發現峰迴路轉的又一段前程。

3.2.5.3 如果實在太累了，何妨在修行中略事休息。

3.2.5.4 時時心隨身住，念念心繫於法，不昏不散、不急不緩、輕鬆自在

3.2.5.5 如此長期以往，便可做到修行、休閒無別的程度了。

3.2.6 大修行者雖然終日忙碌，卻是一個無憂無慮的無事人

3.2.6.1 在他的心中，無風無浪、無雲亦無雨，萬里晴空，亦無日月。

3.2.6.2 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。

討論題目

1. 為何說忙人正需要修行，修行並不由於無事可做？
2. 佛教對於娛樂藝術活動的立場？
3. 佛陀曾說修行當如調琴，應當緩急適中，為什麼？
4. 清苦的生活對於修行人來說有什麼好處？
5. 業障深重的人，進入修行禪定的生活時，身障、心障層出不窮，此時應如何對治？
6. 請說明「平常心是道」的意思？
7. 如何能夠做到「終日忙碌，卻是一個無憂無慮的無事人」？