

禪悟與休閒體驗

陳清欽

摘要

本研究旨在以質的研究法、文獻探討及理論分析推演，來探討禪宗修悟過程，與休閒體驗的產生，兩者之間在理論形式、歷程、目的及所蘊藏的精神層面內涵，是否有異同及相關。並對

- 一、「自由」之於禪悟與「自由」之於休閒的意義，
- 二、禪對二分法的破除與休閒絕對經驗
- 三、禪悟與休閒體驗的比較分析
- 四、「禪式休閒」的概念

逐一深入探討與比較分析，最終期能以生活禪化與生活休閒化所結合的「禪式休閒」概念，來提昇國人的休閒體驗層次。

關鍵詞：禪悟、休閒體驗

The comparative study on the consciousness of Zen & the learning through leisure experience

Chin-Ching Chen

Abstract

The purpose of the study was to probe into the differences & relations on the theory 、 the process 、 the purpose and the meaning between the consciousness of Zen & the learning through leisure experience by way of quality researching 、 document reviews & theory analysis inferring.

And we also probed into the following questions :

1. the meaning of Freedom to the consciousness of Zen & to leisure
2. the all-or-none world's broken by Zen & the absolute experience of leisure
3. the comparisons between the consciousness of Zen and the learning through leisure experience
4. the general idea of Zen-style leisure

And at the end , we expect to improve the level of our people's leisure experience and quality by the general idea of Zen-style leisure .

壹、緒論

「禪法的歷史已經幾千年了，在現代社會還能適用嗎？」很多人會有這樣的疑問。由於科技的發達、文化的演變及時空的纏遞，現代人的生活型態確實和古人大有差異，但是做為人的本質並未有什麼變化，例如生老病死、七情六欲、煩惱苦悶等等。「人生的幸福在那裡呢？」如果一個人對人生的幸福意義充滿疑問，有志於解脫這些人生本質上的問題，或者說希望使自我的生命本質得到提升，就需要去尋找一些對生命本質問題具有思考上指導意義的哲理法門來研究。

在歷經了幾千年時空的考驗，禪學依然在東西方閃爍著它的智慧之光，並且指導人們如何去體認生活、如何活的悠閒而有智慧、如何在繁忙的現代社會中過自由自在的生活而達到人生幸福的滿足與悅樂。因此，禪對於人的如何活得自由自在與幸福，是有其不可忽略的指導價值。

無論生在何時何地，對人生幸福狀態的追求大概是人類生活的最高目的與最終目標。但是到底什麼才是「人生幸福狀態」呢？「幸福」是一種主觀的經驗與感覺，是個人為理想目標奮鬥過程中，理想的實現在個人情意上所獲得的一種喜悅與滿足（余嬪，1998）。通常這包括精神與物質兩個層面，美國的心理學家甘貝爾（Campell）認為，要架構一份完整的幸福，不外乎起碼物質條件的「擁有」（having），親密可靠的「人際關係」（relating），以及成為自己的「存有狀態」（being）。後一項成為自己的「存有狀態」，是自我追尋的完滿經驗，也就是馬斯洛（Maslow）的「自我實現」（self-achievement）。可是，人為什麼要成為自己呢？每個人不就是他自己嗎？這句話詭聽之下，會令人覺得矛盾。雖然人是社會的動物，必須遵守社會的規範，但是每個人都是一個個獨立的個體，每個人有他不同的性格、性向、個性與才能，所謂「天生我才必有用」。因此，我們說人要成為他自己，並不是一句矛盾的話，而是指人要開發他自己內在所擁有的潛能與智慧，去表現出上天賦予他的才華，以免辜負上天的一番好意。套句基督教的話，這是一個「彰顯上帝的榮耀」的過程。

馬斯洛和甘貝爾都強調，幸福的極致，來自於「成為自己」，也就是發揮自己的潛能，掌握自己的生活，做自己想做的一個人，這其中牽涉到

自由意識的問題。一個人相信自己的存在是獨特的、唯一的且具有能力去創造自己生命意義的人，這樣才叫「幸福」。這並不是說，我們不需要別人、不在乎他人，而是指一個人能真正體會到自己需要什麼？追求什麼？能了解自身在社會及大自然的地位，並肯定自己。能擁有了解人生的秩序或自然的規律，這樣的智慧，其本身就會帶來高度滿足的喜樂。一個人能實踐創造的行動，去追尋自己的目標，體會到自己的存在，感覺到行動屬於自己，而並非盲目地依循他人的方向或典範。能夠這樣自由、自在、自主、自我實踐地活著，就是「成為自己」，也就是人生幸福的達到。

實際上，多數人一生的幸福感是在休閒過程中體驗出來的。其實，更確切地說，人在休閒的過程中「成為自己」。在休閒的過程中，人察覺到自己是自由的，是內在主動去從事自己想要做、喜歡做的事。此時，人生的許多愉快、興奮、創造、刺激、輕鬆、自在、滿足的美好經驗從心中油然而生，這些點點滴滴休閒經驗的累積，構成了個人對自我「幸福」的評價。

禪與休閒在對生活方式的追求和生命意義的追尋上，有著益曲同工之處。它們都在追求自由自在的生活方式與幸福圓滿的生命意義。因此，本研究對禪與休閒在理論形式、歷程、目的及所蘊藏的精神層面內涵，是否有異同及相關處，做一深入探討。希望能使「禪悟」與「休閒體驗」對人們心靈境界與生命幸福感的提昇相得益彰。

貳、文獻探討

一、什麼是禪

在世界的文化中，最能代表東方智慧的，而又最突出迥異西方的，當屬禪學文化。禪學文化不僅是中國文化的產物，同時也融合了印度文化的高度智慧。在世界三大文化主流（中國、印度、埃及）中，結合了兩大文化的精華，誠屬可貴。「西方文化以分析見長，東方文化以直觀突顯」（梁漱溟，民國 11 年），身為東方文化的代表，禪學自然是直觀的，禪學的直觀特性表現在思想上的，就是「悟」，悟是禪直觀思考模式的精神產品，也是禪者修禪的最終目的。

禪，在佛教的專有名詞叫「禪那」（dhyana），具有定、靜慮、思惟修

等意思。所謂定，是心止於一境；靜慮相當於英文的 mediation，用現代語說就是冥想；思惟修不是思想，而是用心在方法上不斷地觀照，每次一離開方法就再回到方法，使自己繫念於方法。就是用方法把散亂的心念變成能夠集中的心念，然後再達到心念的前後統一，這就是入定。如果能更進一步把統一的定心破除、揚棄，出現的就是無我和無心的境界。一般稱此境界為見性、開悟，也就是佛教六波羅蜜中的第五：「禪波羅蜜」（聖嚴法師，民國 80 年）。

「禪」這個字，在佛教成立時就有了，它並不是禪宗的專利；「禪」意指精神的安定，潛心的鑽研及思想的集中（三昧三菩提）之總稱。「坐禪」，只是達到這一種境界的方法之一（廣慶老和尚，民國 72 年）。

禪，又稱「佛心宗」，一切以心為根本。禪門常引用「楞伽經」的「佛語心為宗，無門法門」來解釋其教派，這可算是「禪宗」的定義，要言之，禪宗也就是「心宗」，「禪」也就可說是「心」！（施照寰，民國 68 年）所以，古人把所謂「禪」，界定其義曰：「禪者，心之名也；心者，禪之體也！」此處的心，指的不是「意識心」，不是凡夫心或煩惱心，乃是指非意識非分別的直覺心，是超思維超意識，無是非得失的心。

日本學者佐藤俊明認為「禪是宇宙萬有的法性」。也就是說，禪是無限萬有的宇宙，所蘊含幽玄奧妙的意義。這樣的解釋看起來有點艱澀難懂，但假如換句話說，「禪」也就是自然界依據自然律形成了各式各樣的自然現象，這樣或許就很容易理解。《禪與悟》一書中云：「禪並不是玄妙的東西，太陽日日從東邊出來，從西邊落下；春天來時，百花燦爛；到了秋天，千山紅葉，那即是佛法的真體，禪的本來面目；宇宙本然之貌便是禪之原來姿態。佛法的顯現，眠亦禪，醒亦禪，笑亦禪，悲亦禪，食亦禪，飲亦禪。」可見禪就在大自然中，就在日常生活中。

綜合以上所論，我們對「禪」的定義做以下結論

- (一) 禪是精神追求安定，心靈尋求自由的過程
- (二) 禪是真實生活的內心直覺觀照
- (三) 禪是超越理性的思維，以直觀的絕對意識來體驗世界
- (四) 禪是無明煩惱的破除與生命純粹幸福狀態的追尋

二、休閒的定義

有關休閒的定義無以計數，不同文化背景、不同生活經驗、不同思考模式的人，在不同的時間，會提出不同的觀點。沒有任何單一的定義能將休閒的面貌全部呈現，休閒是一種社會現象，也是一種個人行為。對個人來講，休閒是一種活動體驗；對社會來講，休閒是一種群眾活動現象。

從中文字面意義來看，「休閒」包含了「休息」和「閒暇」兩個層面，所以休閒似乎指涉一個人擁有的「閒暇的自由時間」，「從事任何可以恢復精神或體力的活動」。但是，此處的活動，並不侷限於肢體的休閒活動（recreation），它應該同時也包涵了心智的精神活動（mental activity）。希臘文中的休閒，係指無拘無束的行動，或擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動；不論是自由的時間或自由的行為都有自由自在的涵意，此與亞里斯多德把休閒視為一種「存有狀態」（state of living）或「自由狀態」（state of living free）的休閒觀念十分貼切（宋明順，民81年）。

英文的休閒（leisure）一般認為起源於拉丁文的 licere，意指「被允許」或「自由」的意思。從 licere 引申出法文的 loisir，意指自由時間，以及英文的 license（原意是指免除公共責任）和 liberty（解放）。這些字全都有相關，而且涉指自由抉擇和無強迫性之意（Kraus，1990）。

Paker（1979）認為休閒有三種界定方法，第一種是一天 24 小時內扣除非休閒的時間，如工作、睡眠、吃飯等生理需求活動後，所剩餘的時間。第二種不以時間來論，而以活動的特質或個人從事活動時所具有的心態，是否有自由感。第三種是以個人具有的可自由支配的時間來界定，而這也牽涉到自由意識。

綜合以上論述，我們對休閒下一廣泛性的定義：休閒是在工作之餘，透過自由的選擇和多樣化的參與途徑，以提供個體未來更深廣的發展潛能，豐富其生活內涵，創造更寶貴的人生意義和價值，並達成鬆弛、娛樂、消遣、心靈平靜、內在祥和，以及自我充實、自我提昇、幸福與滿足感，及潛能開發等目的。

參、有關自由的探討

一、何謂自由

一直以來，有關自由的解釋是：一個人「做他想要做的事」。依照這

樣的解釋，一個人出於自己的意願而去做他想要做的事，就是所謂的自由。

沙特（Sartre, J.P., 1956）主張：「自由」藉由存有而得以呈顯，「自由就是人之存有」。而本身就是自由的人能夠不斷地選擇與行動，其行動的判準就是自己。然而自由地選擇與行動意味著人無可逃避地要為選擇與行動的結果負責，沙特主張人不僅要為自己負責，更要為全體人類負責，因此人所要承擔的責任是無比重大的。「絕對的自由」、「無其他判準可依憑的行動」、「無可逃避的重大責任」交織成「為己存有」所擁有的自由，但沙特認為「為己存有」也往往因此而感焦慮，進而逃避自由（林靜如，民國 89 年）。因此，這種「存在主義式」的自由「存在」著因為理性思維判斷所產生的矛盾與焦慮。

阿德勒（Mortimer J. Adler, 1981）主張，自由有三種主要形式。第一種自由，是根源於人性之內的自由；是人與生俱來的，如理性思考或概念思想及語言表達等能力，所以又稱天生自然的自由（natural freedom）。第二種自由，是與智慧及倫理美德相聯結的自由。只有那些在其個人發展過程中得以獲取某種程度智慧與美德的人，才能擁有因其智慧與美德所產生的自由。因此，這樣的自由又稱後天得到的自由（acquired freedom）。第三種自由，是依賴有利的外在環境所獲得的自由。一個人擁有這種自由的狀態，可能會因時因地而改變，這又取決於有利於或不利於此種自由行使的外在環境的產生與否。每個人擁有或被剝奪此種自由的程度，是因環境的各不相同而有所差異的。因此，這種自由又稱環境制約的自由（circumstantial freedom）。

二、自由對禪的意義

日本禪學大師鈴木大拙（民國 67 年）認為，禪在本質上是一種見性功夫，是掙脫桎梏走向自由之道。它使我們啜飲生命的泉源因而使有限的人類從這個世界的束縛中解脫出來。我們生命中本自具有一切使人類自身獲得幸福的活力，只是由於我們在思想及意識上的迷妄，才使這種活力受到阻礙而得不到適當表現的機會。禪的目的就是突破迷妄使我們隱藏的活力得以自由的展開顯現，使我們內心一切創造的動力得以自由的發揮。因此，自由對禪而言，是它追求的目標。

然而，禪所追求的自由，並非放縱式的自由，禪並不主張自由放縱主

義，《列子》中「樂生縱欲」的「達生」觀及魏晉南北朝放蕩不拘的清玄風流，並不為禪所追求的模式。禪所追求的自由，是有「意志」的自由，是選擇性的自由，是生命活力展現的自由，是獲得生命幸福感的自由，是從有形有限的生命週期中得到解放至無窮無盡的大自然週期間的一個追求的模式。也就是阿德勒三種自由形式中的第二種自由，後天得到的自由（acquired freedom），必須在個人的發展過程中，經由禪修的過程，去獲得其中的智慧，及由智慧所產生的認知自由。

三、自由對休閒的意義

人們常把休閒定義為一「自由時間基於自由意願的活動」。若以此觀之，自由乃為休閒要件成立的必要條件；換句話說，若不是基於自由時間及自由意願的條件，則不成其為休閒。然而若不是經由休閒體驗，則人們恐怕亦難以體會自由的快樂。因此，這樣的自由，是屬於阿德勒三種自由形式中的第三種自由，也就是環境制約的自由。這種自由的產生，是由於外界有利休閒環境的因素。

美國休閒理論專家凱利（John R. Kelly, 1972）提出休閒「自由知覺」（Perception of Freedom）的概念，強調「自由知覺」乃休閒的決定因素。休閒心理學家紐林格（Neulinger, 1974）則強調所謂休閒，並非某一特定時間或活動，它是一種心理的狀態或是一種存有的狀態，強調的是一種主觀的體驗或經驗。因此，「自由知覺」與內在動機，是判斷是否為休閒經驗的兩個重要標準。

艾索·阿侯拉（Iso Ahola, 1980）在其所著「休閒社會心理學」（The social psychology of leisure and recreation）一書中，列舉一些實証研究的結果，顯示出「自由知覺」是一般人區分「休閒」與「非休閒」的標準。這是一種個人感覺「放鬆逍遙無拘束，自由自在無束縛」的狀態。它並非什麼都不做，而是知覺到自己可自由的選擇和進行嘗試。個人對自由的感受與其對所處的外在環境是否能掌握有很高的相關。對自己和自己所處的外在環境愈覺得能掌握和控制，則自由的感覺也愈強（余嬪，1998）。所以，覺得自己自由，是休閒成為休閒的必要條件。

影響「自由知覺」的因素，主要是外在客觀的環境，這包括時間、金錢、機會、場所、設備、器材、交通、友伴等因素，其次是內在主觀的情

意，這包括焦慮、緊張、壓力、自我期許等因素。因此，在促進「自由知覺」的方式上，除了改善外在環境不利因子外，對個人內在主觀情意的認知狀態的提昇，也是非常重要的。而這種個人內在主觀情意的認知狀態提昇的過程，和禪修的過程，有相當類似的地方。休閒自由知覺內在認知的提昇，為的是使人對外在不利環境因素的干擾休閒情境程度降至最低，而在內在知覺自由度昇至最高；禪悟的過程，則在使人對外在環境事物產生觀照與包融，使人與環境合一，物我兩忘而突破環境的桎梏，在心靈深處得到解放。或許「自由」不是人內心深處真正的渴望，但是因「自由」所產生的安詳與喜悅，卻是休閒與禪修所一致追求的目標。休閒體驗因「自由」所產生的安詳與喜悅而使人回味無窮，「鳶飛唳天者，望峰息心；經綸世務者，窺谷而忘返」。禪修過程因「自由」所產生的安詳與喜悅而使禪者充滿法喜，「一花一世界，一沙一人生」，那種萬物靜觀皆自得的境遇，是休閒者與禪修者共同嚮往的境界。

四、時間對休閒與禪的意義

時間是三次元世界成為四次元世界的必要條件，是宇宙構成要素。在宇宙無窮盡的上下四方、古往今來的永恆存有中，極渺小的人類在渺小的地球上從事著休閒活動與禪修行為。而極渺小的人類又把極短暫的時間劃分為自由時間與非自由時間，並把休閒活動局限在自由時間基於自由意願所從事的活動。如此觀之，休閒在時間屬性上便存在排它性而缺少完整性。禪修在時間這方面的理解便與休閒有異，時間對一個禪者來說，沒有自由與不自由之分。在禪者的眼裏，時間具有兩個意義。第一個意義，禪者在時間的體悟上具有完整性，對禪者來說，剎那即永恆，沒有所謂開始也沒有所謂結束。第二個意義，禪者在時間的體悟上具有延續性，禪者的體悟是時時刻刻在進行的，不會因外在的行為而有稍微停頓，不管在休閒狀態抑或工作狀態，禪者的體悟都持續進行著。不管是花開花落、月圓月缺或是人聚人散，對禪者來說都是體悟生命的機緣。任何時間所產生的現象，它們在禪者的心目中具有同樣重要的地位。

五、自由知覺與休閒知覺

自由對休閒的意義，前文已有討論，認為自由是休閒成立的必要條

件。這裡的自由包括兩件事情：一是時間上的自由，一是意願上的自由。傳統上認為，這二者對休閒條件的成立，缺一不可。也就是說，單單具有自由時間而缺乏自由意願，或單單具備自由意願而沒有自由時間，兩種情況都無法使休閒條件成立。基本上這樣的判斷是從極表象的時間分割與心理層面做出來的定義。究竟當一個人在休閒時，是他的身體在休閒？還是他的內心在休閒？是身體休閒的份量重？還是內心休閒的份量重？我們不去探討唯心論、唯物論、身心一元論或身心多元論之類深奧的問題。我們就兩個情況來討論：第一個情況是一個人身體在休閒，但心裡卻在想工作上的問題。第二個情況是一個人雖然在工作，但他的心態是輕鬆的、愉悅的，也就是說他用休閒的態度來面對工作。請教各位，以上兩個情況，你認為那一種情況的人對休閒的體驗比較深？那一種情況的人的生活方式比較休閒化？

經由這樣討論的過程，我們不難發現，凱利（John R. Kelly）和紐林格（Neulinger）及艾索·阿侯拉（Iso Ahola）之所以捨棄外在形式，獨重內心自由知覺的重要，提出休閒「自由知覺」（Perception of Freedom）的概念，強調「自由知覺」乃休閒的決定因素，是有他們的真知灼見之處。因此我們也可以說：「自由知覺就是休閒知覺」。

六、放下與捨得

依前所述，一般人認為自由就是依照自己的意願做自己想要做的事，這是從外在的行為來反應內心動機而論。若從單純的內在心靈狀態來論，自由就是內心無牽掛、無拘束，心經所言「無罣礙」的境界，指的就是這種精神層次的自由。人因為內心有牽掛，而感到不自由，也就不快樂，更沒有安詳與喜悅可言，煩惱也就由此而生。

人為什麼不自由？為什麼內心有牽掛？為什麼要煩惱？現代心理學認為，這是因為人的欲望需求沒有得到滿足。美國人本心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）所提出的人類動機層次理論，認為人有七個不同層面的內在心理需求：第一層面是生理的需求（physiological need），如食、色等生物的生存物質需求；第二層面是安全的需求（safety need），包括身體安全，如免於傷害和疼痛，及心理安全，如免於恐懼及經濟貧乏；第三層面是歸屬和愛的需求（love and belongingness need），指被接受和被別人

愛，有個人活動的空間和場所；第四層面是自尊的需求（esteem need），包括別人的尊重與欣賞，也包括自我悅納；第五層面是認知的需求（recognizing need），就是好奇心及求知欲的滿足；第六層面是美的需求（beauty appreciation need），也就是審美需要的衝動；第七層面是自我實現的需求（self-achievement need），也就是實現個人潛能，成就一己生命價值。依此看來，人是很難得到滿足與自由的，因為需求是無止境的，就拿最基本的飲食需求，只要人活著一天就必須吃東西。人不是生產者，無法自給自足；人是有求於外的，人必須依賴外界的供應，才能取得繼續生存下去的條件。就人這種依賴外界的生存形式，人是根本談不上什麼「自由」的，因為所謂的自由，必須是不假外求的；絕對的自由，只有上帝才能擁有。

那麼依此看來，人的渴望自由，如何得到滿足？人對自由的追尋，是否一開始就註定了失敗的命運呢？事實並不那麼悲觀，人雖無法完全得到絕對的自由體，但卻可以得到相對的自由。當然，要獲得相對的自由是必須有條件的，這其中包括放下與捨得。

七、放下什麼？捨得什麼？

放下與捨得之所以與自由有關，在於對欲望的節制。雖然人有求於外，但個人所需，並非得載車載斗，「弱水三千，吾取一瓢足矣！」自由與欲望，是沙漏的兩端，代表的就是精神需求與物質需求。當欲望減少時，自由便隨之相對增多；反之，當欲望增多時，自由便隨之相對減少。同樣地，當一個人物質層面的需求增多時，精神層面的需求就會降低；物質層面的需求減少時，精神層面的需求就會增加。這和 Maslow 的需求層次理論正好不謀而合。因此，放下欲求，便會得到精神上的自由。所謂「不欲則剛」，若能捨得物質上的需求，便能得到精神上的快樂與滿足。

從休閒的角度來看，要獲得休閒的自由，必須放下繁忙的工作，捨得花時間去從事休閒活動。其中，繁忙的工作代表的是物質欲望的追求，也包括因追求而產生的煩惱；從事休閒活動，代表的是自由與精神層面的追求，就是從物欲煩惱中得到解放。

禪的修悟，也同樣教人放下，放下煩惱、妄念、痛苦與哀愁，才能得到解脫自在；放下對自我的執著，放下貪、瞋、癡、慢、疑、驚等不好的

心態，才能使我們人格昇華，智慧增長。

肆、有限與無限

一、二分法的迷思

佛家認定生命是痛苦的，這是由於理智作用的緣故。只要人的理智中存在著對立的思維，例如生與死，善與惡，有限與無限等對立思維，人就會陷入狀態思維辨證的困擾情境中而無法自拔，痛苦便隨之而生。理智使人產生分別心，分別心一起，又產生二分法的思維辯證，使人徒然囿限於表象的短暫顯現、困惑於世界的無常變化，而悲苦便從中產生，離本來面目也就越來越遠。這就是人陷入自己有限理智的思維陷阱，陷入二分法的迷失之中，而產生矛盾無解的痛苦與不安。

二、二分法世界的超越

矛盾的產生，在於有限的邏輯理智思維，產生二分對立，遮蔽了事物的本來面貌。透過禪的修悟，可以化解這些由二分法思維所產生的矛盾對立與痛苦，獲得內心真正的平和與自如。禪的修悟，在使人們超越語言文字符號等人為概念對立的迷思，去重新體認世界萬物的本來面目，也就是真如世界。禪認為在世界萬物與我們自己之間並沒有任何人為的符號來充當中間媒介。人心的主要困擾是：雖然它能夠創造抽象符號及概念來解釋世界萬物實體的存有，然而卻將符號概念當成實體本身，並進一步把自己創造出的概念，依照自定的邏輯思維，外加於實體之上使之成為所謂的法則或定律。理智方面的這種態度或假設或許有助於人們處理自然以適其自身的需要目的，但是，心性卻完全失去生命的內在活動，最後與自然實體的本來面目越離越遠而終至根本不能了解自然。這就是我們要在許多矛盾之間徘徊猶豫的緣故。

禪的修悟，便是在使我們打破人為的二分法迷思，產生對世界萬物新的觀點；產生直覺的思想與直觀的思考。這意思就是說，如果我們想從禪的修悟了解自身內在生命的真實狀態，就要拋棄那些支配我們日常生活的思想習慣，而去尋求另一種能使自己獲得究竟和滿足感的認知方式。透過這經由禪的修悟所獲得的新認知方式，可以使我們的生活達到更新鮮、更

深刻和更令人滿意的地步；這就是禪學中「悟」的境界。

「悟」可以解釋為對事物本性的一種直覺的觀照，與分析或邏輯的了解完全相反。實際上，它是指我們惑於二元迷思而未察覺的另一新世界的開始到來。不論這世界是個什麼樣的世界，對於那些達到「悟」的境界的人，這世界便不再是往常的那個舊世界；它的所有對待和矛盾都統一了，並調和於一個前後一致的有機整體中。開悟是生命本身的再造，嚴格來講，它是一種生命境界「淨化」與「提昇」的過程。

三、絕對合一與究竟理由

打破人為的二分法迷思，超越二分法的既有舊世界後，禪給我們一個新的思想架式，在這個架式中，不用邏輯的思維模式，也沒有相對的觀念，取而代之的，是「絕對合一」與「究竟理由」。

「絕對合一」的觀念，不是禪特有的。基督教的教義中，上帝也是一個「絕對合一」的存在。許多其他的宗教和哲學，也有相似的觀點。但是禪之所以風行東西方而沒有隕滅，就是歷代禪者在禪其中建構它獨特的生命內涵和直觀思考，使禪學成為東方文化最寶貴的遺產之一。「絕對合一」的觀念，在禪來講，是超越邏輯和凌駕常識觀念控制的，因為禪不相信理智，不依靠傳統和二元對待的推理方法，而用它自身原則性的方式來看待和處理問題。所以經由超越對立與矛盾否定的直接觀照，禪得到了「絕對合一」與「究竟理由」。

伍、禪、休閒與自然

一、自然與禪

人的生活不能離開自然，人不能活在自然之外，人的存在根源於自然。所以，對禪來說人與自然之間沒有對立。雖然人的生活表面上脫離了自然，而活動在一種人為科技的暫存世界，然而從更高一層的眼光審視，人仍是自然的一部分，仍必須活在自然之中且依賴自然。換句話說，自然從其自身中產生人；人亦不可能自立於自然之外，人的存在是根源於自然且依附於自然；也就是說，人是寄生於自然之中。從禪的角度來看，人和自然是一體的。

二、自然給禪者的啟示

禪認為人和自然是一體的，因此，當禪者在探索自然時，便在自然中看到了人。因此，禪者對自然的探索便成為對人的問題的探索。當禪者探索著「自然是什麼？」時，也就是在探索「人是什麼？」或「人生是什麼？」的問題。就自然來說，當一個禪者處在其中，而道出：「未參禪時，見山是山，既參禪後，見山不是山，可是禪悟得個休息處時，見山又是山（青原惟信）。」這話時，禪就在其中。

未參禪時見山是山，這是從理智的分別心和常識觀點去看山，這時的山是沒有生命的山。既參禪後，我們不把山看作聳立在自己面前的自然物，而把它化為與萬物合一，此時山便不再是山，不再是存在於我們面前的自然物。可是一旦我們真正禪悟之後，我們把山融合在自己的生命之中，同時也把自己融合在山裏面時，山才真正是山，這時的山才是有生命的山。

如此一來，一旦我們經由禪悟，參透了自然的本來面目，自然便成為我們生命的一部分，而不再是毫無相干的陌生存有。我在自然之中，自然也在我之中。我與自然，自然與我，融為一體，彼此參照。因此，山是山，水是水，兩者都現於我眼前，而我之所以能夠見山是山，見水是水，是因為我在山水之中，而山水也在我之中。我見山如是，山見我亦如是，我之見山即山之見我。我見青山多嫵媚，青山見我亦如是。如果沒有這種合一，自然就不會有生命，也就沒有禪悟。

三、物我俱泯

當我們達到與自然合一的階段時，純粹主觀便成為純粹客觀，自覺體便與本然體合一，上帝與自然合一，始出起點與末端終點合一，而達到「物我俱泯」。不過，這種境界並不含有為此而失彼的意思。山並沒有消失，仍然聳立在我們面前。我沒有吞沒山，山也沒有淹沒我，山與我仍保持各自不同的個性與自覺，這是禪的真如境界。

四、自然與休閒

自然是一個抽象的名詞，它泛指一切人為事物外的無盡事物。自然又是一個形容詞，它形容所有宇宙必定且應該會發生的事，不假外力、非人

為或非人力所能及的事。「自然」是休閒的一個去處，是屬於休閒的戶外活動。「自然」又是人們對休閒的期盼，人們希望在休閒中，達到「自然」的境界。當然，這包括了放鬆與自由的意識層面要求。的確，大自然是人類休閒的好去處，在歷經了人為環境的壓力與桎梏後，追名逐利已不是最重要的事。人們渴望重回大自然母親的懷抱中，重溫大自然母親的風采與呵護，使孤寂貧瘠的心靈狀態得以慰藉與充實。說大自然是人類的母親，這是基於種族生存繁衍的長遠眼光，人生於大自然，長於大自然，那份綿延萬代的真實情感豈容抹殺。而文明的社會中，人為環境的諸多束縛與壓力，在接近大自然的休閒中得到解放，這是大自然母親無盡的恩典。在大自然的休閒情境中，人們重新觀照生活，重新審視生命，重新思考方向，也得到重新的生活意識與生命動力；基本上，這和禪悟的體驗過程沒有兩樣。禪與休閒的追求都很重視實際的體驗，這是禪修過程與休閒歷程一個非常重要的共通點。只是這種體驗是說不出口的，也無法經由語言文字傳播給別人。所謂「如人飲水，冷暖自知」，禪悟的體驗和休閒的體驗都具備絕對的個別性。

五、自然禪式休閒

禪基本上是向內尋索的，但是透過外物的感召，亦能紮實安穩內心，休閒禪亦不例外。《現代禪話》一書中闡明了一些悟禪的不二法門：譬如，人一旦遠離自然，很難擁有幸福喜樂，最好放棄名利之心，投身大自然，才能心神領會徹底，而經常出遊，投入深山幽谷，就是接近大自然最直接的方法。當然，出遊接近大自然就是休閒。也就是說，在大自然的休閒情境中，人經由休閒體驗，達到與「禪悟」類似的心境。當年陶淵明「採菊東籬下，悠然見南山」，在恬適的大自然情境中，身心舒暢自在，只覺得天地渾然一片，「此中有真意，欲辯已忘言」，那種悠然自得的喜樂，是言語所難以形容的，也不需要言語形容；不僅忘言，也已忘我。這樣的境界，就是所謂的「禪式休閒」，就是指禪修的心境自然融入在休閒情境中，使休閒的意境與禪悟的意境結合，而達到「休禪合一」的境界。

陸、禪悟與休閒體驗

一、禪悟

禪學的精髓在對生活和一般事物能時時獲得一種新的觀點，學禪的人都稱這種新觀點的獲得是「悟」的境界。悟是「覺」的另一名稱，覺代表的是「三昧三菩提」境界的達成。沒有悟就沒有禪，悟是禪學的根本。禪如果沒有悟，就像花草沒有根一樣，禪的生命始於開悟，同時也在開悟中茁壯。

悟可以解釋為對事物本性的一種直覺觀照，但作為禪的體驗的「悟」，必定與整個生命相關。因為禪所要做的是我們自己生命統一性的革命體驗和重新評價，所以「悟」就是我們自身生命的再造。從「悟」的過程中我們經由淨化而得到一種純粹的、完整的生命歷練與體驗。

「悟」的產生，建立在禪修的基礎。禪修的過程則建立在生活體驗的累積與直覺觀照上。「悟」沒有學程，沒有一定的修業年限，一個人能「悟」，全憑個人根器、智慧的深淺與境遇的靈動，而有快慢的不同。

每一個得「悟」的人，他在「悟」的經歷與過程，都是不一樣的。但是約略可以其境界而分為三個階段，亦即一般所謂的「肯定」、「否定」、「否定之否定」（再肯定）。這樣類似辯證法「正」、「反」、「合」的思維過程，卻往往在禪者的心靈上，造成如電光火石般的撼動及無比的激勵。禪者的了悟不是憑空得來的，在對宇宙人生的深度冥想過程，如何平息萬念在心中的湧動，恐怕不是局外人所能體會的。萬般抉擇如何做個了斷？當年六祖惠能因為一句「應無所住而生其心」受到啓發而開悟，然而，並不只是只因為一句話的作用，就能讓他開悟。在這之前，多少個春風秋月、霧裡看花的日子，在六祖惠能靈動的禪心裡，留下不可磨滅的回憶。只是當時機成熟、內在悟能聚集足夠，一旦了悟，則以往的一切便都如雪泥鴻爪般地化為空月，不復牽掛。因此，即使六祖當時不識字，但憑著直觀的禪悟之心，卻也能領會經文的涵意而直達悟境。可見能使人醒悟的，不是文字符號，而是每個人內在那顆有靈性的心。

二、禪悟體驗的旨趣

禪悟的體驗，是一個發人深思又耐人尋味的過程。綜合禪悟體驗的諸般現象，筆者發現其具有下列旨趣：

- (一)禪悟體驗是自然發生的，沒有計畫性的。
- (二)禪悟體驗是隨機的、是強迫不得的。
- (三)禪悟體驗是直觀的、是直指人心的，是非理性與非邏輯思維的。
- (四)禪悟體驗是不可名狀的，是非語言文字所能正確表達、清楚描述。
- (五)禪悟體驗是流暢無誤、無牽掛的，是自由生命意識的靈動狀態。
- (六)禪悟體驗是不執著、無二分思維，不猶豫也不矛盾的絕對自在。

三、休閒體驗

體驗，顧名思義，就是身體的經驗。其中身體是物質的層面，經驗卻是精神的層面。身體是外在環境刺激的接受器，經驗則是中樞神經的刺激訊息處理與解釋。因此，體驗具有臨場性、即時性和保存性。

體驗是一種自我意識的生活內涵，是外在行為與內在反應的結合體。通常體驗的時間會比行動和反應的時間還長久，其過程也更複雜。在生活中，我們不停地感覺、傳遞、消化、處理、儲藏和解釋外在環境給我們的資訊，這些資訊是關於我們外在環境與內在對環境的反應的主觀、客觀的訊息。這樣的交流過程是精神的、身體的和感情的。我們感覺和思考、解釋和行動，我們使用語言符號等抽象象徵去思考和解釋，使所做的和周圍正在進行的事件和行為有意義。然後我們記憶、儲存，並對未來有所期望及行動。如此，體驗就成為我們對一個事件和行為的解釋意識，這其中包括了批判與回饋的過程。

休閒體驗，也就是人們在從事休閒時，經由休閒活動型式與休閒情境，從中所得到的身體的經驗。因此，休閒體驗的產生，必須具備三個要素：第一，是休閒參與者；第二，是休閒活動；第三，是由休閒活動過程與休閒參與者交互作用產生的休閒情境。我們必須認清，每個人對休閒活動與休閒情境所產生的感受是因人而異的，因此每個人的休閒體驗也不盡相同。這和每個人的舊經驗有關，每個人的既有舊經驗不會一樣。甚至同一個人，他對自有舊經驗的回溯，也會因時因地而異。因此，休閒體驗具有主觀性、個別性及獨特性。

然而，休閒並不只包括主觀的休閒體驗，它還包括休閒行為與休閒過

程。例如，一個人從事打籃球或彈鋼琴的休閒，打籃球或彈鋼琴這件事本身是一個休閒過程，從此過程中如何去感覺打籃球時身體的位移與掌握和弦時敲擊鍵盤所產生每個音效的時刻變化，便成為其休閒體驗的素材。體驗是一種立即性的評估與回饋，一旦我們停止評估與回饋，體驗便不復存在。體驗是通過一種立即性的對行動或交流的評估與解釋，並非在事後才分析（John R. Kelly, 1982）。

Neulinger 強調自由知覺，經驗感覺的狀態。他定義休閒的認定成份在於「自由知覺」，認為「休閒是自由的知覺、內在動機的導向和休閒本質的意義」。他認為，休閒是以體驗本身的感覺來定義的。體驗因為某種環境因素及個人條件，而在強度上有所不同。強度是體驗的一個探討層面，而休閒則包括多種不同向度的層面，它無法被任何單一向度的層面因素所完全概括，沒有任何單一的休閒體驗可代表整個休閒體驗。

休閒體驗的感覺模式包括下列因素：選擇、自我解放、強烈享受與涉入、時間永恆感、幻想性、創造性、自然驅動與感覺探索。每一休閒體驗或多或少存在上面感覺的因素，只是在程度上有所不同，而這些感覺因素可能只是休閒指標的一種參考，而非休閒品質的定義。

心理學上分析即刻休閒體驗包括三個程序因子：1.環境或刺激因子、2.態度或思想狀態因子、3.行為模式或反應因子。其中，第一和第三因子可能是簡單而容易理解的。但是第二因子，即態度和思想狀態，包括了接受意願、認知能力和評價方式，並不是可以簡單分析的。而「體驗」一詞的涵意，著重在精神過程上的探討，應更甚於簡單的思想狀態描述。

休閒活動的形式和範圍，決定休閒體驗和休閒性質的深度與種類。例如野外旅行、遠足、露營、釣魚、登山攀岩、漆彈、打球和溜冰等等。這些活動其中包括了與他人在一起、離開社會和身心壓力、探索和冒險、鍛練與學習及與自然接近的活動形式。而其在休閒體驗和性質上的意義則包括身心能力發展和挑戰、獨立、承擔風險、感官刺激、與他人相處、反省、自由無拘束、設備的使用和技巧的學習等。任何體驗的產生都受下列環境結構因素的影響：時間、空間、活動的形式、社會規範的標準和期望、參與人員的行為表現等。每一次的休閒體驗都是獨特的，也都是無可取代的，因為休閒必須是在活動範圍中經歷，休閒體驗必須在休閒活動情境中

產生。對休閒本身而言，重要的是去做、去休閒，而不是事後的分析。休閒是有意義的活動，休閒體驗是有意義的體驗，都要在真正的活動中進行和真實的物我交流情境中產生。總之，休閒體驗是實踐性的生命體驗。

四、休閒的絕對經驗

劉一民（民國 70 年）以現象學方法，將休閒分為三種形態定義。第一種定義，休閒是一種心態；第二種定義，休閒是一種經驗；第三種定義，休閒是一種人類活動現象。其中，劉氏認為，以第二種定義，休閒是一種經驗，最為妥當。經驗不容易描述，因為經驗是我們內在的主觀感受，但卻是由外在我們無法掌握的多變客觀環境帶給我們的刺激與感覺所引發出來的全面性感受。所以，每個人對同一休閒情境的感覺與經驗，是截然不同的。即使是同一個人，在不同的時間對同一休閒情境所產生的感覺與經驗，也是不盡相同的。所以，要單純地用語言來表達休閒經驗的全貌，不免會有所失之偏頗。

心理大師馬斯洛對休閒經驗情境的描述，曾做過若干探討。馬斯洛認為，自我實現是人最高層次的心理需求，人的種種需求，經過層層滿足後，得以體會到自我實現的休閒經驗。那是一種「此生無憾」、「沒有白活」的絕對價值體會的經驗，馬斯洛稱這種休閒體驗為「高峰經驗」（peak experience）又稱「絕對經驗」（absolute experience）。並將其以條列因子方式描述表達其旨如下：

- (一)整合、和諧：人、事、物之間有圓融的感覺。
- (二)與世界交融。
- (三)力量妥善的運用。
- (四)時空存在感。
- (五)創造：自我決定、判斷、評估與實踐。
- (六)無障礙：內在情緒、挫折，外在批評、指責都不受其影響。
- (七)合乎自然本性：輕鬆、自在、不刻意「有為」。
- (八)解脫：脫胎換骨、超越自我、超凡入聖。
- (九)歡悅：悸動、美感、自然、欣喜。
- (十)忘言：無法言語形容。
- (十一)還童：成熟而天真、浪漫。

(十二)幸運有福：感謝、有如天助、謙卑

因此，休閒的經驗是自然的、創造的、多元的、無障礙的、純真的和整合的。

五、禪悟與休閒體驗的比較

綜合以上論述，筆者對禪悟與休閒體驗做一綜合性比較，發現兩者具有下列共同點：

(一)禪悟與休閒體驗都具有個別性及個人獨特性

每個禪悟的人與每位休閒者的休閒體驗，其歷程都是不一樣的，都因著個人不同的生活背景與生活方式等境遇條件，而產生不同的生命情調，並造成在禪悟及休閒體驗上的個別性及獨特性。

(二)禪悟與休閒體驗都在自然狀態下產生

沒有人在強迫性的身心拘束狀態下，能夠體悟出禪理或享受美好的休閒經驗。禪悟或休閒體驗，都必須在自由無拘束的自然狀態中產生；並且，都具備生命意識的自由知覺。

(三)禪悟與休閒體驗都是非理性的直觀自覺

在禪悟與休閒體驗情境中，「感性」所佔的成份遠超過「理性」的成份。因此，其心靈狀態不是理性的邏輯所能解釋，也非語言文字所能描述與掌握。

(四)禪悟與休閒體驗都是生命潛能的激發

經由禪悟與休閒體驗，人能更深刻的認識自己、生命與宇宙大自然的無言教義，並從中開發潛能，激勵生命情操。

(五)禪悟與休閒體驗都是生命品質的再造

從我執到自我實現再到無我境界，是禪悟與休閒體驗對個人生命境界認知的提昇，也是生命品質的再造。從禪悟與休閒體驗中，人自我指導並完成實踐生命本質的神聖使命。

至於禪悟與休閒體驗兩者的相異處如下：

(一)宗教性：禪悟具宗教色彩，休閒體驗則不具宗教色彩。

(二)時間性：禪悟在時間上具連續性及完整性；休閒體驗則不具時間的連續性及完整性。

(三)自由層次：禪悟的自由是與智慧相結合的自由；休閒體驗的自由是

依賴外在有利環境條件所獲得的自由。

- (四) 身體活動：禪悟強調日常生活的身體活動；休閒體驗強調休閒狀態下的身體活動。

柒、結論與建議

一、結論

經過上述探討，本研究得到以下結論：

- (一) 禪的自由是與智慧相結合的自由，休閒的自由是依賴外在有利環境條件所獲得的自由。
- (二) 禪以直覺的觀照，破除二分法的迷思，達到「悟」的境界；休閒則透過自我實現的體認，達到絕對高峰經驗。
- (三) 禪悟過程一般有三個階段，即「肯定」、「否定」與「否定之否定」（再肯定）。休閒體驗則有三個要素，第一，是休閒參與者；第二，是休閒活動；第三，是由休閒活動過程與休閒參與者交互作用產生的休閒情境。
- (四) 禪悟是我們自身生命的再造。從「悟」的過程中我們經由淨化而得到一種純粹的、完整的生命歷練與體驗。休閒的體驗是自然的、創造的、多元的、無障礙的、純真的和整合的，是豐富生命內涵的體驗。
- (五) 禪悟和休閒體驗都具有個別性、自在性及直觀性，都是實踐性的生命體驗，都能激發生命潛能，也都是豐富生命內涵的體驗。
- (六) 禪悟和休閒體驗的差異在宗教性、時間性、自由層次及身體活動的概念上。
- (七) 「休禪合一」的「禪式休閒」在禪悟與休閒體驗境界上的提昇有建設性的意義。

二、建議—生活禪式休閒

前面第五章第五節已提出「自然禪式休閒」的概念，此章，我們建議再把休閒的範圍擴大，把休閒的定義提昇層次。若休閒並不只是時間形式上侷限性的定義，而是生活中休閒知覺的心靈狀態，則休閒亦可「生活

化」。日本禪學大師鈴木大拙認為，「禪離不開生活，行住坐臥中處處都是禪，打坐、睡眠、工作與休閒亦有禪」。同樣的，休閒也離不開生活，行住坐臥亦皆是休閒。人在塵世，身入休閒，心入禪境。以隨緣的平常心作休閒，「逢茶喫茶，逢飯喫飯」；以莊嚴禪修面對人生，「摒絕我執，拋卻私心」，把禪修與休閒的理念都融入生活當中去身體力行，那麼「日日有笑臉，一生皆平和」，生活禪式休閒的意境自然唾手可得了。

參考書目

一、中文部分

1. 王邦雄 (1999)。禪慧與詩韻融會的心靈境界。台北：佛光文化事業有限公司。
2. 永嘉玄覺大師 (約 665-713, 唐朝)。證道歌，輯於大正新修大藏經，簡稱大正藏經。
3. 吳經熊著，吳怡譯 (1972)。禪學的黃金時代，初版，頁 44。臺北：臺灣商務印書館。
4. 余嬪 (1998)。輕鬆休閒操之在我。高雄：復文圖書出版社。
5. 宋明順 (民 81)。休閒與工作：大眾休閒時代的衝擊。社會教育學刊，21，1-20。
6. 佐藤俊明 (1991)。現代禪話。臺北：新潮社事業有限公司。
7. 林靜如 (2000)。沙特自由哲學及其在生命教育上之蘊義。臺北：國立政治大學教育研究所碩士論文
8. 施照寰 (民 68)。禪與悟。臺北：大乘文化出版社。
9. 徐木蘭 (民 81)。生活向度。臺北：財團法人洪建全文教基金會附設書評書目出版社。
10. 高俊雄 (民 85)，休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6 (1)，69-78。
11. 莊耀嘉 (民 71)。人本心理學之父—馬斯洛。臺北：允晨文化事業出版社。
12. 梁漱溟 (民 11)。東西文化及其哲學。上海：商務印書局。

13. 彭德中譯 (1989)。餘暇社會學，加藤秀俊著。台北：遠流出版社。
14. 黃夏年 (1996)。什麼是禪？輯於黃夏年主編：禪宗三百題。臺北：建安出版社。
15. 程兆熊 (1987)。禪宗智慧與風姿。臺北：九大文化。
16. 鈴木大拙著，劉大悲譯 (民國 70 年)。禪與生活。臺北：志文出版社。
17. 鈴木大拙著，徐進夫譯 (民國 70 年)。禪天禪地。臺北：志文出版社。
18. 楊玉如 (民 89)。列子達生思想研究。臺北：政治大學中文研究所碩士論文。
19. 聖嚴法師 (民 80)。禪門解行。臺北：圓神出版社。
20. 劉一民 (民 70)。描繪現象學與休閒概念的研究。臺北：中華民國體育學報，第三輯，45。
21. 廣慶老和尚 (民 72)。禪與人生。臺北：武陵出版社。

二、英文部分

1. Campbell, F.L. & Clark, R.N. (1971). Values, behavior and conflict in modern camping culture. Journal of Leisure Research, 3 (3), 143-159.
2. Iso-Ahola S.E (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company.
3. Kelly, J. R. (1972). Work and leisure: a simplified paradigm. Journal of Leisure Research, 4, 50-62.
4. Kelly, J. R. (1982). Leisure. London: Prentice-Hall.
5. Kraus, R. (1990). Recreation and leisure in modern society (4th ed). N.Y.: Harper Collins.
6. Mortimer J. Adler (1981). Six great ideas: Truth, goodness, beauty, liberty, equality justice. Aspen Humanism Association, Colorado.
7. Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure. Springfield, IL: C.C. Thomas.
8. Parker, S. (1979). The sociology of leisure. London: George Allen & Unwin.

9. Sartre, J. P. (1956). Being and Nothingness. Translated by Hazel E. Barnes. New York: Philosophical Library, Inc.
10. Sartre, J. P. (1965). Existentialism and Humanism. 收錄於 Jean-Paul Sartre Essays in Existentialism. Edited by Wade Baskin. New Jersey: The Citadel Press.