

# 遊戲人生·活在當下

二〇一〇年十一月廿八日講於台南市立文化中心

● 王開府 主講

臺灣師範大學國文系教授

遊戲認真的玩才好玩，但太在意得失、成敗，就會嚴肅起來，令人焦慮。遊戲時不要老是猜想後來，也不必回憶當初，只活在當下的遊戲中。這樣你可以活得逍遙自在，這是智慧也是福氣。讓我們一起來探討遊戲的人生吧！

## 一、遊戲人生

### (1) 孔子之遊

子路、曾皙、冉有、公西華侍坐。子曰：「以吾一日長乎爾，毋吾以也。居則曰：『不吾知也！』如或知爾，則何以哉？」……「點，爾何如？」……曰：「莫春者，春服既成；冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。」夫子喟然歎曰：「吾與點也！」——《論語·先進》

語譯：

子路、曾點、冉有、公西華陪侍著孔子而坐。孔子說：「不要因為我年紀比你們稍大些，就不敢說話；平時卻說：『沒有人了解我！』如果有人了解你們，那麼你們想出來做什麼呢？」……「曾點，你想做什麼呢？」……曾點說：「春天三月時，春天的衣服已縫製好了，帶著年輕人五六人，孩童六七人，到沂水沐洗，在舞雩享受涼風，唱著歌回來。」孔子深深嘆息說：「我贊同曾點啊！」

## (2) 莊子之遊

在《莊子》第一篇〈逍遙遊〉就暢談了一種悠遊自在的精神境界：

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也。怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。……風之積也不厚，則其負大翼也無力。故九萬里而風斯在下矣，而後乃之培風，背負青天而莫之夭闕者，而後乃今將圖南。蜩與學鳩笑之曰：「我決起而飛，搶榆枋（而止），時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？」……之二蟲又何知！小知不及大知，小年不及大年。……此小大之辯也。……夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反；彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：「至人無己，神人無功，聖人無名。」……今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉、廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢臥其下；不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！

語譯：

北冥有魚，名叫「鯤」。鯤身體之大，不知有幾千里。化作鳥，名叫「鵬」。鵬的背，不知有幾千里。奮力飛起，牠的大翼像垂在天上的雲。這隻鳥沿海飛行時激起波浪，牠將飛到南冥，南冥就是天池。……所蓄積的風若不寬厚，就沒有力量負載巨大的鳥翼。因此要飛九萬里，就需有風在其下。今後可以培養風力，借著青天的負載，而沒有受阻中斷，而後可以按計劃往南飛。蟬和小鳩譏笑說：「我竭盡全力飛起來，碰到榆樹和枋樹就停止了，有時飛不到那裡，被迫落地也就算了，何必



要往南飛九萬里呢？」……這兩隻小動物知道什麼？小智不能瞭解大智；壽命短的不是瞭解壽命長的。……這是小大的爭辯。……列子乘風飛行，姿態輕盈美好，十五天後才回來。他對幸福的追求，沒有那麼急切。但即使他不必在地上行走，還是有所等待、依賴的。至於憑藉宇宙的原理，統御「六氣」的變化，在無邊的天地遨遊的，還要等待什麼呢！因此說，人格最高的人，忘了自我；神力無上的人，不自以為有功勞；聖德完美的人，找不到可以稱頌他的名號。

……現在有一顆大樹，你擔心它沒有用處，何不把它種在一無所有的地方、廣大無垠的原野。你可以徘徊流連在它旁邊，逍遙的躺在樹下。它不會遭到砍伐而夭折，沒有什麼東西會傷害它。你為什麼對沒有任何用處，感到苦惱呢！

莊子的〈逍遙遊〉說明了人需要透過努力，累積自己的實力，才能由小智、短壽、有所等待的生命相對層次，提升到「無待」的絕對精神境界。這個境界就是「至人無己，神人無功，聖人無名」的境界，也就是表面看來沒有任何用處，卻是逍遙自在而無所傷害的境界。這種人生境界又稱為「和」，請見下段：

……與時俱化，而無肯專為。一上一下，以和為量，浮遊乎萬物之祖。物物而不物於物。——《莊子·山木》

語譯：

……在隨時變化中，沒有固定不變的行為。往上或往下，都以「和」（自然的和諧）為原則。悠遊於萬物的本源，看「物」祇是「物」，並不把自己視同於「物」。

《莊子》的最後一篇〈天下〉篇，也對這樣悠遊的人生境界作了生動的描述：

……獨與天地精神往來而不敖倪於萬物，不譴是非，以與世俗處。……彼其充實不可以已，上與造物者遊，而下與外死生無終始者為友。其於本也，弘大而辟，深閎而肆；其於宗也，可謂稠適而上遂矣。——《莊子·天下》

語譯：

……他獨自跟天地精神往來，卻又不傲視萬物；不批判是非，而能與世俗相處。……他不斷的自我充實，上與造物者共遊，下與超越死生、終始的人為朋友。他對於道的體會，宏大而幽隱，深廣又無限；對於道的宗要，可說是諧和調適而達到了最高的境界。

(3) 柳宗元之遊

自余為僇人，居是州，恆惴慄。……因坐法華西亭，望西山，始指異之。……

一攀援而登，箕踞而遨，則凡數州之土壤，皆在衽席之下。

……然後知是山之特出，不與培塿為類。悠悠乎與灑氣俱，而莫得其涯！洋洋乎與造物者遊，而不知其所窮！

引觴滿酌，頽然就醉，不知日之入，蒼然暮色，自遠而至，至無所見，而猶不欲歸。心凝形釋，與萬化冥合。然後知吾嚮之未始遊，遊於是乎始。…… ——柳宗元〈始得西山宴遊記〉

語譯

自從我成了受貶辱的人，住在永州，心裡一直憂懼不安。……因為坐在法華寺的西亭，眺望西山，才發現西山的奇特。……手攀牽引著登山，恣意伸腿而坐，盡情遊賞，幾個州的土地，都在我的坐席之下。



……於是我知道西山的特出，和一般小丘不同。它悠遠的與宇宙浩氣共生，而看不到它的邊際；它廣闊的與造物者同遊，而不知道它的盡期。

我舉杯斟滿了酒，喝醉倒地，連太陽已經下山都不知道。昏暗的夜色從遠而來，直到什麼都看不見，我還不想回去。只覺得心神凝一、形體化解，與萬物融為一體。這時，才知道過去從未真正的遊山，真正的遊賞，從這一次才開始。……

#### ◎馬斯洛 (Abraham Maslow) 「高峰經驗」 (peak-experiences)

這種經驗能使自己心醉神迷、渾然忘我。

它是人性表現的極致狀態。

這時你達到忘我、超我、無我的境界。

你在自身之中體會到內在價值，也洞察了存在本體的真善美之價值。

這種經驗實有助於開啟和展現個人之最佳層面。

#### (4) 維摩詰之遊

爾時，毘耶離大城中有長者，名維摩詰，已曾供養無量諸佛，深植善本，得無生忍；辯才無礙，遊戲神通，……欲度人故，以善方便，……雖處居家，不著三界；示有妻子，常修梵行；現有眷屬，常樂遠離；……若至博弈戲處，輒以度人；……遊諸四衢，饒益眾生；……入諸淫舍，示欲之過；入諸酒肆，能立其志。——《維摩詰經·方便品》

語譯：

那時，毘耶離大城中有一位長者，已曾供養無數的佛，深深種下修善的根本，證得無生無滅的智慧。他辯才無礙，遊戲世間，顯現神通妙用……因想度人，展現善巧方便。……雖居處家中，不貪著世間三界。

示現有妻子，卻時時修清淨的德行。現出有家眷，內心則常以遠離為樂。……如果到賭博棋弈的遊樂處，往往是為了度化人。……在大街上遊走，也是想幫助眾生。……進入妓院，宣說淫欲的過患；進入酒家，也能讓酒客正立心志。

### （5）惠能之遊：遊戲三昧

見性之人，立亦得、不立亦得，去來自由，無滯無礙。應用隨作，應語隨答，普見化身，不離自性，即得自在神通遊戲三昧，是名見性（頓漸第八）

語譯：

見到自性的人，可以有所作為，也可以無所作為。他來去自由，毫無滯礙。

隨應世用，有所行動；隨應人語，有所回答。到處示現應化之身，總不離於自性。就能自在神通，遊戲於定中，這就叫做「見性」。

### ◎自在遊戲

「遊戲諸神通」者，先得諸神通，今得自在遊戲，能至無量無邊世界。菩薩住七地中時，欲取涅槃。爾時，有種種因緣，及十方諸佛擁護，還生心欲度眾生；好莊嚴神通，隨意自在，乃至無量無邊世界中無所罣礙。（大智度論卷五十，T25, 418a20）

語譯：

所謂「遊戲諸神通」是指：先得到各種神通，如今能自在的遊戲，



能到無數無限的世界。菩薩修行到第七地時，想要入涅槃。這時有各種因緣，以及各方佛的護持，菩薩又起心想度眾生；以美好莊嚴的神通，隨意自在，以至於在無數無限的世界中，沒有任何掛礙。

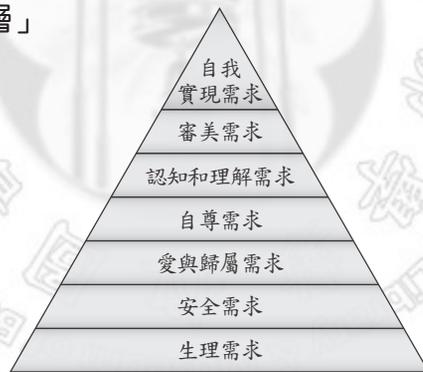
### ◎人生三境界

德山有三句語：一句函蓋乾坤，一句隨波逐浪，一句截斷眾流。

吉州青原惟信禪師上堂云：

老僧三十年前未參禪時。見山是山，見水是水。及至後來親見知識，有箇入處。見山不是山，見水不是水。而今得箇休歇處，依然見山只是山，見水只是水。

### ◎馬斯洛「需求階層」



### ◎終極關懷 (ultimate concern)

它自身包含有關我們生命意義的問題之答案。因此，這種關懷是無條件的誠懇的，它顯示一種意願要犧牲與這種關懷衝突的任何有限之關懷。——德國神學家田立克 (Paul Tillich)

## 二、活在當下、隨緣自在

## (1) 《心經》

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。……菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。——〈摩訶般若波羅蜜多心經〉

### 語譯：

觀自在菩薩，修行深入「般若波羅蜜多」（智慧度彼岸）法門時，明白洞悉色、受、想、行、識五蘊都是空無自體的，滅除了一切苦難。……覺有情的菩薩，依於「般若波羅蜜多」法門的緣故，心裡沒有了掛礙；因沒有了掛礙，就沒有了恐懼。遠離了錯誤的幻想，到達至極的涅槃。過去、現在、未來的所有佛，都依於「般若波羅蜜多」法門的緣故，證得無上正等正覺。

## (2) 四念處

有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？壹身觀念處；貳受觀念處；叁心觀念處；肆法觀念處。《雜阿含，607經》

### 語譯

有可以一路直達的大道，讓眾生清淨，使他們可以度過悲傷，滅除苦惱，到達真實的境地，這就是所謂「四念處」法門。那是哪四個呢？是觀察、念住於「身」處；觀察、念住於「受」處；觀察、念住於「心」處；觀察、念住於「法」處。



由「走路」去修身念處，往往有頗大的效益。當我的心緒比較紛亂時，我就會特別放慢腳步，看看自己能不能把生命的步伐也調，整而趨向單純、統一。當我的心比較昏沈時，我就會加快腳步，加大步幅，但仍不斷覺照地走，看自己能不能走出昏沈的心之世界，而讓自己沐浴在明朗的覺觀裡。——苟嘉陵《作個喜悅的人—四念處今論》

### ◎慢活

慢慢的走，穩穩的走，保持心境平和寧靜，總有一天，驀然回首，發現自己是那個走得最遠的人。緊張、繁忙的生活，需要「慢」來鬆弛；許多生活情趣，祇有細細深邃的品嚐，才能享受箇中三昧。唯有放慢腳步，失去的自我才能在「慢」中尋回；唯在放慢腳步，生活才能一點一滴重新流回心裡。——《從冥想中覺醒：放慢腳步，生活更有味》，麥克·湯姆斯編著

現代人熱愛速度，執著於用更少的時間做更多的事，要追趕得上就必須不斷加快腳步。我們因此罹患了「時間病」，快速無疑成了一個癮頭、一種崇拜。唯有透過回溯人們被時間搞得筋疲力竭的歷史，探討該如何因應那讓全人類著魔沉淪的快速文化，釐清為追求速度所付出的代價，我們才能在這個沉迷於快還要更快的世界裡，找到放慢腳步的前景。「慢活」運動於焉成型，但它並不是將每件事牛步化，而只是希望活在一個更美好而現代化的世界。一言以蔽之：慢活便是平衡——該快則快，能慢則慢，盡量以音樂家所謂的 tempo giusto（正確的速度）生活，放慢速度沒有一成不變的公式，正確速度也沒有萬用守則。每個人都有權利選擇自己的步調，如果騰出空間容納各種不同速度，這個世界會變得更加豐富。——

《慢活》（In Praise of slow），歐諾黑（Carl Honore）著

### （3）《六祖壇經》

#### ◎無念、無相、無住

我此法門，從上已來，頓漸皆立無念為宗，無相為體，無住為本。何名無相？無相者，於相而離相。無念者，於念而不念。無住者，為人本性，念念不住……。念念時中，於一切法上無住。……自性起念，雖即見聞覺知，不染萬境，而常自在。《維摩經》云：「外能善分別諸法相，內於第一義而不動。」

#### 語譯：

我的法門不論頓法、漸法，從一開始都以「無念」為宗旨，「無相」為自體，「無住」為根本。無相是在形相上無所執取；無念是在意念上無所掛念；無住是人的本性，心念無所停駐。……在念念時，對任何法都不執取，由自性起念，雖在見聞覺知中，染著於繁多的外境，而永遠自在。《維摩經》說：「對外能分別各種法相，在內能安於無上真理，無所動搖。」

#### ◎不取不捨

何名無念？無念法者，見一切法，不著一切法；遍一切處，不著一切處。常淨自性，使六識從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，即是般若三昧，自在解脫，名無行。



### 語譯：

什麼叫「無念」？無念的方法是，見一切法，不執著一切法：遍及一切處，不執著一切處。常在清淨的自性中，使眼、耳、鼻、舌、身、意六識從六門出去，在六塵（六境）中不相離也不染著，來去自由，就是般若三昧（智慧禪定），自在解脫。也叫做「無行」（無所行、沒有刻意造作）。

用智慧觀照，於一切法不取不捨，即見性成佛道。

雲門垂語云：「十五日以前，不問汝；十五日以後，道將一句來。」自代云：「日日是好日。」（碧巖錄·卷一）

「不取不捨」是活在當下、隨緣自在，面對一切不執著也不捨棄的「中道思想」，這就是「日日是好日」的遊戲人生。

### 附錄：四念處修習法

摘錄自苟嘉陵先生著作：《作個喜悅的人——四念處今論》（縮寫為：作）、《覺的宗教——全人類的佛法》（縮寫為：覺）

#### 一、為何修「四念處」？何謂「四念處」？

（1）四念處修行方法最大的特色，就是它要修行人時時直視自己的生命，看清自己真的是在做什麼。使人類真的「見到」自己在做什麼，我覺得是解決人類問題所迫切需要的。（作28）

（2）修行從來都不建立在任何假想或假設上，他只是如實地透過身、受、心、法，去直觀自己的執著。能見到了執著，放下了執著，他當下就是喜悅的人了。（作200）

(3) 四念處可同時鍛鍊人的智慧與心的活動能力，因為它同時具有二種基本力量。一是「洞察力」，二是「離執力」。(作62)

(4) 任何一個念頭如果有了四念處的「觀照了知」，它本身就有洞察與離執的兩種作用。……對事情的真相看得清楚(洞察力明澈)，同時自然也就會放鬆、放下、自在(離執力的作用)。(作6)

## 二、修習「四念處」的基本原則

要修四念處，就要在日常生活中培養自己時時「活在當下」的覺的個性。不要以為生活中的雜事無足輕重，事實上這些事都是鍛鍊自己覺觀力的良好時機。當自己對生命覺得無聊不安時，切不要找事情分散注意力。要學會和自己相處與溝通的藝術。唯有能和不安相處，才有機會能瞭解它，看穿它形成的原因。(覺146)

### ◎身念處

(1) 對自己身體的狀態覺觀而清楚明白。對局部肌肉的緊張、皮膚的疼痛、癢等感覺，皆要靈敏地覺察。覺察到了就要能加深自己身體放鬆的能力，逐漸做到身體的「輕安」。愈是輕安，做事就會愈有效率，因為許多原先的肌肉緊張消除了，人不再會容易疲倦。(覺138-139)

(2) 由「走路」去修身念處，往往有頗大的效益。當我的心緒比較紛亂時，我就會特別放慢腳步，看看自己能不能把生命的步伐也調慢而趨向單純、統一。當我的心比較昏沈時，我就會加快腳步，加大步幅，但仍不斷覺照地走，看自己能不能走出昏沈的心之世界，而讓自己沐浴在明朗的覺觀裡。(作103)

### ◎受念處

對心中一切的感受，及其程度、性質、長短，皆觀察清楚明白。不要作意地改變任何感受，但也不可任由感受推動。要把感受當成



「風」，由它去吹。但自己也要立定腳跟，不可為風捲走。當感受太強烈而要推動修行人了，則更當加深覺觀，把身心放鬆，讓它來去而不要和它為敵。（覺139）

人通常皆是煩惱的「逃避者」，一旦覺得不舒服了就去找一些刺激來分散注意力。……煩惱是不能靠分散注意力來解決的。（作124）

### ◎心念處

覺觀心的整體及其他現象。包括心中是不是散亂、是不是緊張、有沒有喜悅，及對他人是否有關懷及愛心等等。此時觀察的對象，已經由局部的點和線擴大而為精神世界的整體。此時修行人所面對的，已經不只是一些較浮面的感覺，而是自己的人格及「心地」了。尤其重要的，是自己的心是有欲還是無欲？有瞋還是無瞋？自己的心是自在還是不是？這些都是心念處的範圍。而修心念處最主要的原則，仍是放鬆而不與萬法為敵。只要能讓覺的力量自然發出來，再深的貪與瞋，都不是真東西，都終將在「如日處晴空」的般若智光朗照下，被發現其虛妄的本來而自然「來去如風」。（覺139-140）

四念處中另外一樣可令我們體會到喜悅的修行方法，就是「心念處」中的「慈悲觀照法」……當隨時明白地了知自己心中有沒有愛。修心念處若沒有愛，當深刻地照見沒有的原因，而能克服那些原因，使愛心在自己心中生起。（作206-208）

### ◎法念處

（1）由心中想出來及建立出來的東西，就是四念處中法念處所講的「法」。法念處及心念處的不同，在於心指的是一個「整體」狀態，而法指的是一個「個別」的東西。法在心之中，就好像演員在舞台上一樣。心有心的整體狀態，就好像舞台上燈光的明暗、佈景的強弱等等。而

「法」是在心中來去運作，有不同台詞及角色的「演員」。（作83）

（2）法就是思想、觀念。修行人若只修了身、受、心三個覺觀，他還不能算究竟解決了生命的問題。因為他尚未見到情執背後真正的因——也就是思想、概念與價值觀。以佛法來看，生命中的問題是「見」與「情」。沒有見，情起不了。故佛法覺觀的修行，終究是要講究智慧，也就是看出生命中究竟有那些見，是情之所依。（覺140-144）

（3）能清楚地看清了一個東西的「自相」，就能看見它的「邊」和有限性。如果同時也能深刻地了知一切法的「共相」——也就是其由緣所生而無有自性的道理，我們的心就「自由」了，生命也就開始會透著法的芳香。（作301）

（4）如果沒有智慧而不能在「法念處」上親見一切法無我的道理，就總會黏著於「我」與「法」實有的觀念，而不能把修行提升到所謂的離相自在。（覺103）

（5）在法念處上見到自己形式主義的修行心態。（作325）

### ◎修習法總結

第一步可先試著修修身念處的放鬆，在日常生活中靈活融合二大入道要訣——「安那般那法」與「定點循環觀照法」的反覆修習，看看能不能使身心作到初步的輕安？再藉著修定來加強自己的離執力，並由「慈悲觀照法」的修習和「利他行」的實踐，看看自己能不能走出以自我為中心的牢籠，作一個有愛心和喜悅的人格的人？再由「無憂無悔地活在當下」為原則，去在日常生活中深化身、受、心、法的洞察與離執，去更深入地瞭解自己，找出自己的缺失和執著，再去調整自己身語意的行為。能如此精進地不斷覺觀再覺觀，離執再離執，最後終究能體會到佛教中講的解脫自在的法味。（作351）🌀