



# 自在的

## 生活

見啟法師講於嘉義縣婦女聯誼會  
七十六年年終檢討會暨聯誼會

### 楔子

各位貴賓、各位姊妹，大家好！很高興今天能在「自在的生活」裡，和大家結緣，共同探討佛法給予人類的指導。

佛法的宇宙觀、人生觀，蘊含著深刻的道理，不是一般人所容易認識的；一旦將它落實到生活中，我們却會發現：它竟是如此親切，各位來參加年終檢討會，一定想為明年開創一番新氣象，不妨帶著新鮮的心來聽聽這方外之音！見惠的人生閱歷或許比不上各位豐富，但由佛門的薰導，知識的累積，尤其是師父的教導，使我有資糧在這裡和大家見面，個人很願意珍惜這項殊榮，提供各位最好的人生禮物！

### (一) 家庭管理師

婦女的工作，就一個完整的社會結構來看，佔有極大的份量，尤其是在孩子幼小的心靈中，母親的地位比父親重要；另一方面，一位成功的男人所以能無後顧之憂，勇往直前地服務人群，往往是因為背後有一位賢內助，不但將家庭照料得妥妥貼貼，也常能適時提供智慧，讓他走得更高、更遠、更平坦、更和諧。所以，今天在這裡和大家談「自在的生活」，是因為宗教家所擔負的社會責任——提供一個積極、健康的生活心態，帶給社會一份穩定堅韌的力量——這是宗教家存在於人間社會裡唯一的目的，正和諸位在家裡所承擔的責任不謀而合。

### (二) 不為自己求安樂

怎麼說呢？大家一定聽過「自利利他」這句話，各位在家裡的作為，正是這句話的實踐：三餐總要等先生、孩子吃飽了，才將剩菜裝進自己腹內；燒菜、洗衣那一樣不是親自動手？雖說現在有全自動洗衣機，一滴水也沾不上手，但是整個過程的操作，還是要靠各位。倘若身為職業婦女，每天工作八、九個小時，拖著疲憊的身子，回到家，先生仍舊毫無怨尤的做這些家務，這種將苦的往自己身上攬，好的都留給先生、孩子的用心和行動，已經蘊含著宗教家「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的情懷。所以，今天在這裡和大家談「自在的生活」，一方面是認識現代人生活的特性，同時也願意透過佛法的智慧提供一些小方法，讓大家可以超越一向忙碌煩瑣的生活，擁有自在的人生。

### ● 追趕的現代人

時代的腳步飛快向前，為了應付多元多變的生活，現代人必須不斷地學習。改善生活本是人類共同的願望，但如今，它卻成了我們緊張與焦慮、躁動與徬徨的來源。隨著科技的進步，物質與精神生活發展的差距愈來愈大，外在的世界五光十色，同是一個東西，昨天是新產品，今天是新發明，明日又是大突破，我們的眼、耳、鼻、舌、身當然應

### (一) 現代人

每天我們向自己說：「要跟上時代」、「現代人沒有現代的常識，是無法在現代生存的」……我們要應付、學習的常識比古人不知多了多少倍，但我們一天却仍然只有廿四小時。什麼電腦、心理學、××學……好像不知道這些就比別人矮了一截。人與人之間，彼此見面說的不是「我新買了一輛車」、「朋朋」的，「你的孩子考上哪一所大學？」、「×××的存款聽說是××位數……」、「最近在××買了一棟別墅……」。

### (二) 失落的權衡

許多學者說：今日台灣是中國近代史以來最富足的一代，衣食足，而後該是知榮辱的社會吧！事實大大不然：大家樂、六合彩風行、迷幻幻術、網票、撕票、聽聞的案層出不窮，青少年犯罪頻繁、盜竊、搶劫到處可見……到底我們缺少了什麼？舉目所見，多少人因為失去了生存的意義，捉摸不到生命的價值，只有用最真實的土地、房子、轎車來滿足，如果弄不到，當然就設想各種門路來找錢。似乎，物質、地位變成成人存在的價值唯一權衡。反之，對生命的堅貞、對自己的忠實，思索自己存在的目標，省察自己與周遭人們的關係，問問自己能對他人

### ● 自在的生活

提供什麼？……這些已經很少有人願意想，除非他有一顆悠閒的心靈。因此，多少人忙碌一生，錢財、地位都有了，心靈卻比虛空還空虛，這樣的人生是沒有辦法得到真正自在的！

### 緣起的人生觀

「緣起」簡單說就是凡事都有它的條件，因為條件具足了，所以有現前呈現出來的結果，換言之，因緣條件變了，事物的結果、相貌也就跟著改變。因此，世上的事物物都是因緣條件不斷組合的結果，而世間萬法不斷地變動，因此也就沒有恆常不變的事物——這就是佛法的宇宙觀、人生觀。

### 缺一不可

打個比喻，今天大家能安心地坐著聽開年終檢討會，除了因為有一個聯誼會的組織外，還有香光寺這麼一個場所，並有鄉長夫人到香光寺連絡，香光寺的法師也願意更動原來的計畫來配合，再有鄉長夫婦昨天親自來到會場，從鄉公所調來椅子……總之，由於很多人提供心力、體力及物質，才有眼前呈現在各位面前的場地，倘若場地、桌椅都有了，而各位不來參加的話，今天的勝會，也就無法成辦了。可見，各位的來臨對於這個局面的促成是怎樣的不可或缺！用這樣的態度來看待世間事就是「緣起的人生觀」。

### (一) 掌握當下

就是面對事物的每一刹那，老老實實的看清楚因緣條件，並且老老實實做這個因緣下去要做的，否則，終日沉溺於過去或徒然寄望於未來，都是非常不切實際的。若能把握過去的經驗，變成現在的借鏡，未來的理想化為現在的指南，而在每一個當下實踐它，必然是個充實而成功的人生。

### 又香又臭的臭豆腐

這兒講一個笑話：香光寺在每天傍晚時分常可聽到從內埔街上擴音機傳來的聲音：「來囉！來囉！人客要吃香又好吃的臭豆腐就來喇！我們的臭豆腐香又好吃囉！你們如要吃香又好吃的臭豆腐就趕緊來囉！」——這個名叫「臭豆腐」的東西，居然又香又好吃，實在很矛盾，但顯然這個廣告很有效，因為他一直從相同的地方傳來，停了好一陣子後，才又從另外一個地方響起來，可見買的人不少。這個現象表示：發明臭豆腐的人，非常了解人類口舌的需要。同樣，這也說明了感官生活是人類的基本需求，所以現代的廣告商，想盡各種辦法，刺激人們的感官，好引起購買欲的道理就在這裏。

### (二) 看破放下

第二個作法是看破放下。刺了頭，著上僧服就算是看破放下了嗎？當然不是！看破放下主要指的是心理狀況，不只是外在的形相，怎麼說呢？

### 物質與生命的衝突

當我們重新檢查社會，會發現：年輕孩子逃學、吸毒的不計其數，女孩子或被迫或自願做雞女的也不少，聲色迷離的理容總匯、卡拉OK、咖啡屋……鱗比鱗次，這些社會上最不幸的現象，究竟因何而起？

是父母疏於管教？是父母愛財如命出賣了孩子？是「貞潔」已是沒落的名詞？是現代的人太重感官的生活？是心靈極端的空虛，鬱悶無法排解、提昇？……

### 又香又臭的臭豆腐

這兒講一個笑話：香光寺在每天傍晚時分常可聽到從內埔街上擴音機傳來的聲音：「來囉！來囉！人客要吃香又好吃的臭豆腐就來喇！我們的臭豆腐香又好吃囉！你們如要吃香又好吃的臭豆腐就趕緊來囉！」——這個名叫「臭豆腐」的東西，居然又香又好吃，實在很矛盾，但顯然這個廣告很有效，因為他一直從相同的地方傳來，停了好一陣子後，才又從另外一個地方響起來，可見買的人不少。這個現象表示：發明臭豆腐的人，非常了解人類口舌的需要。同樣，這也說明了感官生活是人類的基本需求，所以現代的廣告商，想盡各種辦法，刺激人們的感官，好引起購買欲的道理就在這裏。

感官的生活，本來無可厚非，但若完全被它牽引，忘失較高層次性靈生活的追尋，人就開始墮落，過著和動物本能相同的生活，結果是人類文明的頹頹，社會也逐漸腐敗。那麼，怎樣的處理才恰當？

### 不要被舌頭騙了

舉個例子，民國七十一年，夏天，高雄精舍有事，許多師父回南部，香光寺剩下幾個初出家的小和尚留守。一天，紫雲村有位居士打電話來說：「師父啊！你們要買絲瓜嗎？我們的絲瓜生產太多了，賣了會虧本，又沒有人要，你們來摘好嗎？」出家人一向是人家給什麼就接受什麼，有人要布施絲瓜當然好！結果用機車載了二大布袋回來，還沒吃完，他們又熱心送了兩布袋來，這時正逢雨季，寺裡的菜園也只有紅鳳菜，就這樣每天的菜不是炒絲瓜，就是炒紅鳳菜，吃到最後

### 透視物質的功能

曾經，有位信徒來寺提到：他隔壁住著一戶有錢人家，買了一輛車給大兒子，理由是大兒子做事業了，不可以沒有車。大兒子有了，想想老二也不小了，怎麼可以沒有呢？就這樣，父子總共三輛車，各行各業的。等到新的廠牌一推出，雖然車子還是新的，他們就說要換新車……這樣，那天再出了新名牌，一定也要再換車，每天辛苦賺來的錢光應付這些身外之物就夠了。他們未曾想到：再名牌的車也只是交通工具，再豪華的車子，一個人充其量也不過坐一點點而已。

佛法告訴我們：物質只是增進人類生活幸福的工具，為了人類的改善起見，有必要由物質的改善做起，但若能「追求物質」當成生存的唯一目的，結果必定免不了身為物役的茫然與痛苦。

人，天生會比較，比房子、比汽車、比傢俱、比孩子的成績、比先生的事業……幾乎無一不比。看到別人飛黃騰達，而能安份、踏實地生活，是很需要掙扎的，唯有智者能夠在五官接觸外

### 邀請您送一份法喜到人間

「香光莊嚴」是一份傳遞佛法教育的刊物，發行至今已進入第十四期，由原來每期一萬份增至一萬零叁仟份；三年來皆是由少數善心人士隨喜助印，而今面對日益增加的印刷費及郵資，我們竭誠邀請您能發心贊助，送一份法喜給更多渴望佛法滋潤的心靈。

香光莊嚴雜誌社 敬啟

### 助印芳名

- |       |                                       |   |  |                               |   |
|-------|---------------------------------------|---|--|-------------------------------|---|
| 貳仟元整： | 林聰智 賴南君 鄧元闊 王素珍 蔡忠志 蔡欣純 吳淑珍 賴秋忠 陸佰元整： | 林素月 陳宏成 曾李秀月 馮永添 伍佰元整：                    | 郭銘富 傅孟允 洪振義 林淑媛 呂碧瓊 楊美絨 陳老 張炎明 劉美鳳 謝昆益 |                               |   |
| 壹仟元整： | 林雲雲 許谷清 葉慧虹 張榮梅 陳勳文 蕭金蓮 陸佰元整：         | 伊文 吳貴珠 邱冠秋 徐哲雄 林許金菊 陳秀卿 陳品全 邱依恩 林庚年 貳佰元整： | 陳秀卿 陳品全 壹佰元整：                          | 林善士 無名氏 李漢輝 陳聰明 黃清木 黃麗樺 參佰元整： | 陳大業 陳金利 林詩諒 陳大樹 李錫堂 吳素雲 林映秀 陳俊維 黃麗樺 陳志坤 無名氏 張懷文 |