

# 另一種樂活

編輯組

「樂活族」是西方傳來的一個新興生活型態族群，他們吃得健康、穿得簡單，對環保議題相當關心，並身體力行對健康有益，且不會污染環境的消費。這是現代社會的新風潮，對於人類生活方式的反省，逐漸回歸一種自然、檢樸，以及追求心靈的提昇。

但是，樂活族有沒有不快樂的時候呢？金錢、愛情、名位、誘惑，是非、得失，仍是相當令人們掛念憂慮；而生老病死種種生命歷程，一樣考驗著人們。不禁要問，有沒有另一種樂活，除了健康、快活，也能教導我們勇氣與智慧，來面對生命的艱難，而得到安樂與自在呢？

這次，我們選擇《法華經》中的〈安樂行品〉，嘗試提供現代人另一種樂活。您不用開車遠去，隱遁山林之中；也毋須添購保健食品、養身器材，只需從留意、栽培您的身、口、意、誓願開始——應做什麼動作、該說什麼話語、心常繫念何處，還有您終極的關懷要在哪兒——讓身心學習安住於合適、恰當、良善的狀態與

表現，這即是「四安樂行」。我們相信，當身心安住其所應安住的位置時，勇氣與智慧已經具足，自在與安樂已然存在。

這本冊子的設計，即是一種身心安住的過程：每段經文開始前，您先思惟生命與經典的連結。之後，以虔敬的心，諷誦長行，安住在每一念、每一聲當中，純然接受古老智慧的啟迪，沒有雜駁的思考、疑惑。長行諷誦畢，佛陀殷切的心，就在重複前段重點的偈頌中。您也可以另外描紅抄錄，讓法義隨著一筆一劃，深深地印刻在您的心、您的生命。闔起小冊子，別忘了經文中的指導，每一個動作、語言、決定、動念，都遵循著這四安樂行，安住其中。這是安樂行，也是行安樂，佛法提供的不只是樂活，更是從生活中體會到活的意義與價值。一旦安樂地活了，縱使悲歡離合、滄海桑田，您也能為生命找到立足點。

我們一樣要鼓勵大家來做功課，不僅為自己求安樂，也要為台灣、世界求安樂。只要您完成冊子後面的功課單，寄回「香光莊嚴雜誌社」的聯絡處，我們將在法會中一起回向：祈願世間安詳多一點、動盪少一點；快樂多一點，憂苦少一點，平安與喜悅充遍一切。