

美好生活，可以這樣過 — 邱惠敏

「限量新品明上市，民眾漏夜排隊」、「百萬名車展，富商名流捧場」、「名牌時尚秀，名流明星比行頭」……，打開電視、報紙與雜誌，充斥著美食、精品、時尚、3C 產品等廣告或新聞，處處誘著人們消費，社會瀰漫著一股追逐物質享樂的風潮。

然而，追求錦衣玉食、开好車、住豪宅、戴名表的人們，真的比較快樂嗎？根據媒體調查報告，國人痛苦指數一再提高，求助心理門診的比例增加，幸福感陡降，尤其面對氣候異常、生態環境惡化，以及天災連連等自然變化，或因通貨膨脹、金融海嘯引起的經濟恐慌等人為影響，導致人心不安，壓力倍增，在在讓人快樂不起來。臺灣人的快樂指數世界排行第六十八，遠遠落後平均年收入不到台灣二十分之一，排名第八的不丹。

在這個極端失衡的年代中，以往人們定義的「好生活」價值觀一直在鬆動，外在的物質享樂或許可以獲得一時滿足，但卻買不到真正的快樂。從《新好生活》一書的作者約翰羅彬斯(John Robbins)的自身經驗，或許可以發現端倪。他是美國知名的三一冰淇淋繼承者，但他隱約覺得，家族販賣的產品可能影響人們的健康，父親的財富累積與奢華生活，可說是用人們的健康換取來的。

羅彬斯在二十一歲時選擇出走，放棄繼承可以讓他衣食無缺，甚至享受榮華富貴的家族事業，帶著妻兒在小島過了十年的農耕生活；後來靠著出書、演講累積了財富，然而，2008 年一場世紀金融騙局，讓他一夜之間失去畢生積蓄，財富歸零，但他也因此更感受到世間無常，唯有珍惜當下才是真的。

雖然羅彬斯失去了財富，卻讓他學習到更重要的一堂課，他重新勾勒出讓人過「好生活」的新價值觀。他體悟到「生命的價值不在擁有多少，而是付出多少」、「新好生活不是自我否定，也不是自我放縱，它是一個走向自我覺醒與自我了解的過程」、「新好生活是尊重自己、尊重他人，也尊重地球上所有的生命」，一種簡單過、快樂活的幸福法則。

羅彬斯認為，「新好生活」不是揚棄金錢，不是重新過著老祖母的刻苦簡樸生活，不是要讓人覺得享受是罪惡的，而是改變我們用錢的習慣，調整我們的生活方式，更重要的是扭轉我們的價值觀，不再陷於「舊好生活」的價值觀裡，並重新定義「成功」，不再執著於事業、名位，進而反省社會環境頻頻灌輸我們追求物質，享受奢華，食衣住行各方面追求要貴、要大、要新、要流行的觀念，養成超過負荷、擴張信用的消費習慣，追求負擔不起的奢華。

他不諱言自己喜愛金錢，並開玩笑地說：「尤其在付帳單時。」因此，他提出，邁向新好生活第一步要做的是：認識自己的金錢性格，擁有財務自由，療癒我們與金錢的關係，學習幸福經濟學。

在臺灣，已有許多人實踐著新好生活的價值觀。曾在外商公司擔任高階經理人的張震球，拚

命賺錢換來了多數人眼中的「幸福生活」——拿高薪、開好車、出國度假……，但當他重新檢視自己的生活方式後，首先降低自己對金錢及薪水的期望，他從朝九晚五轉為自由工作者，雖然收入銳減為三分之一，但壓力變輕了，時間可以彈性運用，更大的轉變是，如今五十歲的他，體能達到最佳狀況，而且學習並嘗試了許多不同的事物，親近自然與禪修，讓他生活豐富，心靈也漸漸淨化，快樂感持續增加。

只要多一點覺察，就能看穿「更大更多等於更好」的「舊好生活」迷思，但「新好生活」也不是要人過度節儉、環保，過著如清教徒或苦行僧般的生活，而是運用最少的資源，過更好的生活，就像為了孩子移居宜蘭的母親陳貞秀，雖然捨棄工作，捨棄台北既定的生活，但減法的物質生活並沒有減去生活的樂趣，反而因為孩子回歸家庭後，感受到生命不一樣的重量與價值。

也許不是人人可以移居鄉間，但卻可以選擇從自己的生活型態改變起，例如合樸農學市集召集人陳孟凱，從一個抱持「最好能不吃飯」觀念的人，因健康發出警訊，開始調整飲食，進而發現原來飲食與我們的生命內涵以及地球整體環境息息相關，更起而行動支持友善種植的小農，呼籲大眾關心與愛護我們所生存的環境。

而自許為「住的玩樂者」的林黛玲，從環島拜訪自力蓋屋、改造老房子的朋友中，發現住宅也是生活態度的落實，當她擁有自己的房子後，縱使是住在水泥屋子裡，也能過有機生活，她在自己的陽台種菜、種花，享受生活的樂趣，讓屋子不只是地景而已，而是一個具有生命力的有機體。

早在二千五百多年前，毅然從皇宮出走求道的佛陀，可說是新好生活最早的實踐者，他放棄人人羨慕的生活，追尋心靈上的富足，獲得了最大的解脫之樂，並把這樣的生活智慧給了我們；而聖嚴法師提出的「心靈環保」、「心六倫」理念，提醒我們凡事回歸自心，想想「需要」與「想要」，建立家庭、生活、校園、職場、自然、族群倫理，回復我們與環境的和諧關係，懂得知福惜福，進而培福種福，在當前這個混亂不安的社會環境，更是最佳的生活指引。

儘管我們仍要面對物價高漲、資源枯竭、氣候遽變等外在因素，但只要換一種心態，就會看見不一樣的生命選擇，讓我們重新檢視生活，探索自己的價值觀與金錢觀，並從日常的食衣住行各方面著手，運用「以更少活得更好」的實用原則，用佛法智慧修一門幸福學，你也能創造簡單而快樂的新好生活！

《人生》雜誌 335 期