

禪修與物質的現代生活—需要不多，知足常樂 —聖嚴法師

現代人的物質生活非常豐富，生活環境卻因此而變得極為複雜。因為物質越豐富，人類的欲望就越強烈，見到人家有的，自己也希望擁有；已經便利的，希望更便利。由於這些欲望，使得我們的生活被物質所引誘，而喪失獨立自主的判斷力和自信心。

有人形容物質文明和人類欲望的關係，就像一個人騎在老虎背上不能下來，因為一下來就會被老虎吃掉，他只能騎在虎背上，老虎跑得越快，騎在虎背上的人也越緊張，但無論如何緊張，也不敢讓老虎的腳步停下來。作為一名現代人，似乎經常是處於這樣的心情中。

對物質豐富的現代環境，不必努力抗拒，而要做到不受誘惑。如果用禪修的觀念來過生活，就不會由於物質環境的影響而產生苦惱。因為禪修的目的，是重於精神的自在和解脫，而且如能從中獲得平安，便不會以追求物質的享受，作為生活的指標。所以應該從精神層面多深入、多體驗、多努力，對於物質條件的誘惑，便有免疫的能力了。

我曾提出：「需要的不多，想要的很多」這兩句話，「想要」是貪欲的煩惱，「需要」只是生存的最低條件；「想要」的可以不要，「需要」的不是問題。禪修的人因為內心不會感到空虛不安，欲望必定減少，就能「少欲知足，知足常樂」了。

二十多年前我在臺北出席一項重要的會議，與會的人士都是有錢的商人及有地位的官員，開完會之後，服務人員來問我：「請問法師，您的車子停在那兒？我們代您把司機請來！」

我說：「我的車子停得滿遠的，你叫它來，它是不會來的，因為那是公共汽車！」

這位服務人員替我委屈的說：「法師！您怎麼沒有自己的車子啊！」

當時如果我真的認為參加這樣的會議，非要有一輛自己的車子不可，豈不就是受了環境影響，而失去自我了嗎？

選自法鼓文化《動靜皆自在》