

談精神生活

民國六十三年為國立北平大學工學院七十周年紀念旅台校友會特刊而作

◆周宣德

大凡人類的生活，不外物質生活、精神生活及社會生活三方面。由於近代自然科學的高度發展，不但使科學知識日新月異，開拓了人類無窮的知識領域，也使人類的物質生活不斷改善，不斷提高，而日益富裕。但小自個人，大至整個社會，由於科技的高度發展，獲得了富裕或小康的物質享受，卻並沒有為人類帶來真正的幸福，替社會帶來完全的安定，為世界眾生帶來圓滿的進步。因為，物質生活雖能滿足人類短暫的感官舒適，卻不足以彌補感情的偏向、情緒的苦悶，以及精神的空虛。科學發展雖然能刺激人類知識的欲望，卻導致了人類精神的逐漸流轉。因此，要想使感情合理而不至於偏頗，情緒穩定而不

至於煩惱，必須充實內在的、心靈的精神生活，纔能與外在的、感官的物質生活取得平衡與和諧。

我覺得人的物質生活是容易解決的；人們最初的物質欲望，只要衣足以蔽體，食足以果腹，住足以避風雨就夠了。但隨著文明的進化，人的物質欲望也跟著提高，因此進而追求錦衣玉食的生活，甚至種種極盡豪華奢侈的物質享受。但人們在物質方面的欲望是不容易得到完全滿足的，因為天地間的物質是變化萬端的，能源也是有限的，而人的欲望卻是如幽深、廣大的豁壑一般，所以俗語有「欲壑難填」的話。一個人如果只一味追求物質生活，結果必將造成精神生活的空虛，心理上失去平衡與和

諧，必然導致情緒的不安或感情的缺乏寄託，總覺得人生沒有安頓，沒有真正的快樂與平安；嚴重時或形成精神的失常。如美國是世界的首富，是追求物質享受者的天堂，但據一九七二年美國出版的珍記年鑑所載美國聯邦政府的統計：一九七一年美國人民患精神病必須進醫院治療的達三千萬人以上。

又據我國新生報前年翻譯出版的「人生必讀」統計：美國紐約州的人民，每夜必服安眠藥始能入睡的達百分之七十以上，患心理變態、精神分裂的人數也與年俱增；至於充斥街道的嬉皮，他們精神的頹廢、意志的墮落、身體的骯髒、行為的反常，在美國各大都市更是司空見慣的事；因而引起社會道德的普遍低落，青少年犯罪人數的日益增加，形成美國一個極嚴重的社會問題。以上諸例，在在都足以證明：物質科學的過度發展，已

造成人心極大的偏頗和社會可怕的危機。

我認為物質生活的目的，只是維持個體的存在，延續個人的生命而已；再富有的物質生活，也只不過求得口體一時的快意與舒服而已，並不能夠使精神得到真正的快樂自在。要求得物質與精神的平衡，身心兩方面的和諧，必須在物質生活足以溫飽的同時，再去求取精神生活的充實，提高精神生活的內涵，方能獲得真正快樂自足、圓滿完善的人生。

談到精神生活，我們有幸生而為中國人和東方人，應該是最足以自豪的；因為東方精神文化的兩大支柱——儒學與佛學中，先聖先哲有關精神修養的遺教，有如寶山富藏，真是取之不盡，用之不竭。我們就以佛家所提示的最淺顯，也最賅備的三種基本學問——戒、定、慧——來說吧！戒是一種攝心的修養；佛家術語有所謂五戒，就是一、不殺生，

二、不偷盜，三、不邪淫，四、不妄語，五、不飲酒，幾乎都與物質生活有關。大體說來，「戒」的修養是要人們戒絕物質生活的過度享受，遠離罪惡的淵藪，並從道德、良心上求心之所安。儒家如孔子所謂「克己復禮」，又所謂「己所不欲，勿施於人」，就是一種「戒」的工夫；它是由道德而影響行為的一種精神修養。

一個人生活有了「戒」的修養以後，則任何物質均不足以引誘他，任何外力均不足以屈服他，具有如孟子所講「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」的大丈夫氣概，因而產生一種精神上的靜定力量。佛家所謂的「定」，是勤行修持而得的一種禪定工夫，是指心靈情緒靜止於一種境界，而不致散亂、昏沉；它可摒除雜念和妄想，使靜慮清明澄淨，精純專一。修持「定」的工夫，方法很簡便，如靜坐、念佛等都是最有效的法門。儒家

的《大學》一書也說過：「知止而後有定」，所說的就是修養的過程。

一個人修到了「定」的功夫以後，便自然能產生一種分辨事理、決斷疑慮、通達無礙、高超圓融的智慧來。這種智慧不同於尋常的所謂「世俗智」，它不但足以破除日常遇到的煩惱，更足以觀照空明的理體，對一切是非、榮辱、窮通、得失，都能徹底勘破；既不迷戀富貴名利，也不執著利害得失；一切都可以放下，一切都可以拋卻，而達到大自在、大解脫的徹悟境界。孔子說的「毋意、毋必、毋固、毋我」，也是透過人生智慧的處世修養。《大學》也說：「定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」而此由定、靜、安、慮的修養過程之所「得」，在佛家說來，就是無有對待、無所取著，而遠離一切顛倒妄想的大智慧。

我們修養到大徹大悟的慧

力，則對一切現象界的事事物物都看透了，同時過去、現在和未來也沒有隔礙。所以人們不僅應在今生行善，進而更求來世的佛果；不但可能登達天堂，還可以昇化成佛。換句話說：要想成佛，不只是求自善自度，更要普度眾生、使眾生都能脫離苦海，同證覺道——佛道。於是，生命的意義與價值便無可限量的發揚延續，由獨善其身的精神生活達到了兼善天下的社會生活。行善度人的生活，具體方法很多，諸如：救貧、恤孤、安老、捐資興學、培養人才、弘法利生等等，都足以獲得無上的妙用，無量的功德和精神上無限的快慰。

茲當母校七十周年校慶，在台諸校友同申賀忱時，陳理事長德年兄函囑寫篇有關人生修養的短文。我以為學長們一向專精工學，且大多數已具有相當地位，各自在自己業務的天地裡忙得團團轉，對國計民

生都有很大的貢獻；但在這錯綜複雜的時代，對世界、國家、家庭和個人，豈能處處盡如人意，精神上哪能毫無煩惱、苦悶、徬徨之感？因此，我提出一點個人的小經驗，簡略道來。學佛三十多年的我，戒絕了一切情慾，也不斷修習定力，自己覺得時光如逝水，人生真是如夢如幻，對世間一切已無所希求、取著之心；但在另一方面，則盡義務、負責任地努力做一些對社會人群有益的工作，內心經常充滿平安與喜悅。

近世社會人士，有些只圖權利與物質享受，而忘了人生的另一面——精神生活的提高與昇化。不過，我們同學中有修有證者，也不乏其人。今天我不揣淺學陋見，以野人獻曝的心情，提出修己利人的看法與做法的梗概，奉獻於諸學長之前，不周之處，尚請不吝指教。㊦

摘自《淨廬佛學文叢》增訂本