僧 芽 2014 年第七期

| 發行單位：法鼓山僧伽大學教務處 | 網頁:http:// www.ddsu.org | 電話：(02) 2498-7171#2351

| 2014/4/25

本期主題

Theme
真正的快樂是什麼

心靈閱讀書

Spiritual Book Review
真正的快樂

僧大新鮮人

DDSU Freshmen's Corner
這一年

真正的快樂是什麼？

■ 聖嚴 師父

如果有人家裡生了小寶寶，一般我們都會說恭喜恭喜、可喜可賀。但是佛教認為人生苦多樂少，即使是「生」，也是一種苦，所以佛法教我們不要以苦為樂，要離苦得樂。

對於生命中四種基本現象生、老、病、死，佛教稱之為「四苦」。其中老、病、死被視為苦比較易理解，但如果說「生」也是一種苦，大多數人可能就很難理解了。

幾乎每個人對於剛出生時的情形，都已不復記憶，嬰兒出生時究竟覺得苦還是樂，誰也不曉得。但是我們可以推想，嬰兒的皮膚非常細嫩光滑，第一次離開母體，乍然接觸外界的空氣時，感覺一定很不舒服、很難過。環境驟然的改變，讓嬰兒出生時號啕大哭，可是卻又非得來到這個世界不可。

對母親而言，生產恐怕也不是一件輕鬆的事。很多婦女對於生產時受的痛苦，即使用「痛不欲生」四個字，都還不足以形容，所以古人才會把生日稱為「母難日」。但是小孩出生後，痛苦解除了，母親又會覺得很安慰、很快樂，就像歷經千辛萬苦，終於爬上山峰，再也不需要往上爬時，就會覺得欣喜若狂。其實這只是苦難、壓迫感解除後所產生的快樂感受，是苦之後的結果，並不是另外有新的快樂產生。可見「生」是一件苦事，並不是真正的快樂。

出生是苦，在人的一生當中，真正的快樂也沒多少。一般人感受到的快樂，都是因為滿足了「五欲」眼、耳、鼻、舌、身而得來的欲樂，例如：眼睛看到美景、耳朵聽到悅音、鼻子聞到香味、嘴巴嚐到美食、身體有柔軟細滑的觸感。還有，和別人談話談得很投機，或是獲得一項新的成果、發現一樁新的事實，讓自己覺得很有成就感等，這些屬於心理層面的賞心樂事，也都屬於「欲樂」。

欲樂的「樂」都包含著「苦」在其中，是「樂中帶苦」，但是我們大多數人卻對這樣的事實毫無所知。例如一個稀世罕見、美若天仙的美人出現在你眼前，因為很難得見到，所以你會很欣賞她，一見到她就覺得很快樂。但是，如果天天讓你見到美麗的東西，或是讓美女、帥哥天天在你面前出現，讓你看個夠，就沒有什麼稀奇了。短暫的接觸雖然令人覺得目眩神迷，接觸次數多了以後，快樂便蕩然無存。

凡是欲樂，都是暫時、無常的，很快就會過去，感覺上很真實，其實很虛幻，而虛幻的感受本身就是一種苦。因此，五欲之樂仍在痛苦之中，說穿了，這種快樂只是一種和「苦」相對的感受。

這樣看來，生而為人好像沒有什麼值得快樂的事，其實也不盡然。因為還有一種樂叫做「定樂」，也就是禪定的快樂，比欲樂更勝一籌，快樂的感受也更強烈一些。因為在禪定中已經擺脫了身心限制，特別是身體的負擔和病痛都會消失不見，不再有沉重的感覺，這時候心裡會產生一種滿足感，而且這種「無事一身輕」的感受是非常快樂的。只是出定以後，因為身體還在，所以因身體而有的種種負擔依然存在。因此，定樂也不可能長久維持。

最究竟的快樂是「解脫之樂」，透過修行得到解脫之後，不再有任何困擾及煩惱，心理上不再有任何負擔，這時候，才是真正、絕對的快樂，也才是真正值得我們追求的快樂。

追求快樂是起點，不是目的

釋迦牟尼佛告訴我們，人生有苦，包括：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得，以及五蘊熾盛等，總稱為「八苦」。苦是人生的事實，不過正因為有苦，所以人一出生就希望追求快樂，因此達賴喇嘛曾說：「生命的目的是追尋快樂。」他採取與釋迦牟尼佛相對的角度來說，佛陀講「離苦」，他則講「得樂」，但呈現的都是人生的實相。

雖然說追求快樂是人的本能，但必須先釐清：我們所追求的快樂是什麼？ 其實人類從出生開始，最重要的不一定是追求快樂，而是滿足欲望，例如對食物、生活安全等欲望的滿足，一旦欲望得到滿足，就會產生快樂的感受。因此，「快樂」和「欲望」兩者間有絕對的關係。

在物質上追求快樂、滿足，應該是現代人共同的傾向，否則物質文明不會發展得那麼快。可是，在追求快樂的同時，不禁令人懷疑，我們所追求的快樂，是不是可靠？能不能維持長久？ 適可而止的欲望，本來是無可厚非的，但是如果不合理、無止盡地追求欲望，就會因為欲望得不到滿足而產生各式各樣的痛苦。所以，人們表面上在追尋快樂，事實上卻也在追尋痛苦，因為所追求的快樂，都要付出痛苦的代價，而且快樂不會是永久的真實，它只是一種暫時的現象，說穿了不過是一種幻影。

而且，享受快樂之後，又會回到痛苦的原點。所以，人生不過是從苦到樂、從樂到苦，一個永不間斷的循環而已。只是人們自我安慰，假想自己所追求的就是快樂，結果卻永遠陷於痛苦之中。佛教的密宗雖然特別重視「大樂思想」，但這是指修行過程中，在精神上產生的喜樂。例如修習禪定時有所謂的「禪悅」，只要能夠修到身心統一，就會有一種沒有綑綁、束縛的舒暢感，也就是「輕安」的快樂；又例如中國淨土宗以求生西方極樂世界為終極目的，也是以「極樂」來形容修行到最後的境界，可見修行的確可以得到快樂的結果。可是，修行的目的並不單只為了自己追求快樂，而是為了幫助別人遠離痛苦、得到快樂。

如果僅以追求快樂做為人生的目標，很可能會變成一個享樂主義者而有所偏差，更有可能適得其反地帶來痛苦。達賴喇嘛之所以說：「生命的目的是追尋快樂。」是站在眾生的立場，迎合現代人趨樂避苦的心理，我們千萬不要誤解達賴喇嘛真正的意思。

因此，追求快樂只能說是一個起點，是人類共同的希望，不能誤以為追求快樂就是人生的最終目的，否則，僅追求物質生活上的快樂，帶來的結果可能就是痛苦。而且以佛教的立場而言，應該要有「不為一己求安樂，但願眾生得離苦」的精神，當一切眾生都得到平安與快樂時，你才會真正的離苦得樂。

--選自《真正的快樂》

真正的快樂〈人間淨土系列〉

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

這一年

師父所做的一切都是為了世上的芸芸眾生，
不為自己求安樂，但為眾生得離苦，心心念念都是眾生。
了解後，頓時覺得自己肩上的擔子似乎更沉重了，
曾經有一度認為：自己真的走得下去嗎？

□ Happy Ending

懷著一顆既期待又怕受傷害的心情來到僧大，看到原本的頭髮，在理髮師手上，像魔術般由長變短，心中有無限感慨。

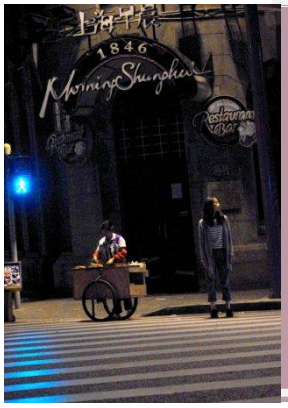
歡喜的是很高興能夠進來，成為弘揚佛法的一分子，憂心的是不知該如何面對往後的生活。

從報到到安單，每位法師對我們像是母雞帶小雞般無微不至的照顧，覺得我們如同一群嗷嗷待哺的雛鳥。剛開始，還不太敢看鏡子裡剪完髮的人影，心想：「這個是我嗎？」有點不太接受這樣的自己，同學們也一樣頂著短髮，幾天之後就慢慢習慣了，很高興能夠跟許多同修聚在一起，走在菩提道上，我想這是累世修來的福報。初到僧大，都在學習適應這裡的生活，每天的節奏都很緊湊，而且事情一件件把時間分配得剛剛好。

進來僧大前，我剛結束上個工作沒多久，所以在家過了一段悠閒的時光。入學後，面對一個接一個的學習，覺得全身非常緊張，感覺同學們大致上都有相同狀況，而師長們則一直告訴我們要放輕鬆、別緊張。接下來的課程，都著重在了解自己來這裡就讀的因緣和使命，以及認識聖嚴師父創校的悲願─今日不辦佛教，佛教沒有明天；佛教不缺出家人，缺的是有大悲願心的出家人；師父所做的一切都是為了世上的芸芸眾生，不為自己求安樂，但為眾生得離苦，心心念念都是眾生。了解後，頓時覺得自己肩上的擔子似乎更沉重了，曾經有一度認為：自己真的走得下去嗎？不過，慢慢地，透過多位學長及法師們的現身說法，鼓勵我們多發長遠的菩提心，要不斷提醒自己來出家的初發心，我找到了答案，且對於如何在學習路上走下去不致徬徨。

在適應生活方面，首先是作息，從來沒有在四點十分起過床的我，頭幾天對我來說猶如陷入水深火熱，一直想賴床，這是一項很大的考驗。此外，還有威儀─行、住、坐、臥的訓練，平時在家生活沒有這麼嚴謹，很容易放逸，法師提醒我們來到這裡要重新開始，把舊有習氣放下，才能像空杯一樣，有容納水倒進去的空間。

本文摘自--《 法鼓文苑第五期 P.116 》



[以奉獻為成就—踏上出家這條路]

■演本

一直以來，我在追尋一種職業，不是為了自己，而是把全生命拿來奉獻給需要幫助的人。

當行者時，寒暑假實習期間，與義工菩薩們共同出坡時，總會與他們閒話家常，和同組的同學更是散心雜話不斷。某日，一位資深義工有意無意地對我們透露著：「從前我們在農禪寺出坡時，都很安靜。果字輩的法師們帶著我們出坡時，一點聲音都沒有。現在在法鼓山都好不熱鬧。」聽到此話的當下，甚為慚愧。

但慚愧心並不持久，才轉個身又和同學、菩薩們聊起新的話題。

近日，三年級的組長們非常發心，共同推動出坡禁語的活動，希望大眾在出坡時，可以禁語，然後清楚每一個動作，並且將身心放鬆、安住在每一個當下。得知此訊息時，心中暗自竊笑著，「下行堂」應該很難做到吧！一日早齋後，行經女寮廊道，預期會聽到（眾人說話的吵雜聲混合著鍋碗瓢盆），當我走到轉角處，咦！好安靜，今天下行堂沒出坡嗎？心生好奇的我，把頭轉過去一探究竟，突然摒住了氣息，心少跳了幾下……因為在我的眼中，正印著一個個莊嚴的菩薩像，在下行堂出坡的每個法師、行者，無一不是專注在洗碗盤的動作上，沒有一人散心雜話，而器具所發出的聲音也極小。

好攝心的畫面，此景讓我感動久久不能自己。

數日後，用完藥石經行至大殿處，突然心生疑惑，這個時段不是大殿組在出坡嗎？怎麼沒有嬉笑聲，異常安靜？往大殿內一瞧，哇！又是一個個專注於排蒲團的法師及行者們。看他們不需透過言語，彼此間默契十足，這樣的威儀更是襯托出整個大殿的莊嚴。感受到這靜謐的磁場，讓我不由得對佛法生起了歡喜心和恭敬心。

彷彿能夠感受到當年舍利弗尊者看到馬勝尊者的那種悸動。

《華嚴經》云：「威儀寂靜步安詳，諦視正觀心不亂……諸根調伏相莊嚴，所有威儀皆寂靜。」原來行住坐臥、語默動靜無不是在說法；原來威儀攝眾就是這般的感受。我想，這就是義工菩薩所說那份感動，那份屬於傳說中的農禪寺精神。

本文摘自--《 法鼓文苑第五期 P.111 》

本文摘自--《 法鼓文苑第五期 P.111 》

鸚鵡的對話

□繪圖/演信

本文摘自--《 法鼓文苑第四期 P.17 》

聖嚴法師開示

幸福的意思在哪裡?
花錢!又該怎麼花呢!!

布施福氣

培福的方法非常多，像是布施便是其中一種。因為布施可以為他人帶來快樂、健康、平安，使人有安全感，這就是培福。佛法中的布施有三種方法，即：財施、法施與無畏施。

財施包括付出人力、體力、智慧力，以及應用自己的各項資源；法施是運用佛法的觀念、方法，引導人離苦得樂，得到健康和幸福；無畏施不一定是採用武力去保護別人，只要能為社會與人們帶來安全的保障，讓大家不會感到畏懼、恐怖，就是無畏施。

所以，建立淨土，使得生活在淨土裡的人，沒有恐懼、怖畏，也是無畏施的一種方式。有了福氣以後，還是要再培福，而培福的最好方式就是布施，如此福氣才會綿延不絕。

--本文摘自《 人生、福氣啦! 》