



## 編者序

近年來，物價上漲、失業率提高，種種調查數據顯示，人民痛苦指數不斷攀升，造成生活中的種種苦惱，對於這些煩惱，我們該如何面對呢？有沒有什麼法寶可以讓生活過得更快樂？而快樂又要何處尋覓？

《真正的快樂》是聖嚴法師針對社會人生的種種現象，提出什麼才是究竟的快樂、如何才能得到真正的快樂。全書分為六大主題：「你快樂嗎？」、「什麼是苦？」、「如何面對生死與聚散」、「找到幸福的起點」、「轉化主觀的感受」、「得到真正的快樂」。幫助讀者探索自我，看清苦與樂的本質，找到自在面對人生苦樂的方法。

一般人對於「苦」的體驗，不外乎是想要的得不到、討厭的卻必須接受、相愛的人必須分離、仇恨的人必須合作，以及種種身心的煩惱；而「生老病死」更是人生無可避免的苦難。面對人生的苦與樂，聖嚴法師認為，擺脫痛苦，追求快樂，本來就是人的本性；然而，追求快樂只能算是一個起點，不能當作人生的最終目的，如果無法擺脫痛苦的根源，就不會有真正的快樂。

聖嚴法師進一步指出，苦與樂是相伴相隨的兩端，只要能透徹痛苦的根源，用知足、感謝、慈悲、奉獻等方法，轉化外在環境或是內在我所引起的不愉悅，就能挖掘出快樂的真諦了。

「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」，這是佛教平等廣大慈悲心的展現，當一切眾生都得到平安與快樂時，自己才會真正地離苦得樂，而這個快樂，也才是「真正的快樂」。

法鼓文化編輯部

你快樂嗎？

真正的快樂是什麼？

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、嘴巴嘗到美食、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。因為還有一種樂叫作「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，你才會真正地離苦得樂。

## 自找苦吃的人生

沒有一個人喜歡受苦，總是希望快樂，所以會趨吉避凶、趨樂避苦、追求快樂。但是現實生活中，痛苦卻如影隨形、難以擺脫，而且追求快樂到最後，往往又都變成是苦的，這是為什麼呢？

這是因為追求快樂一定要付出代價和成本，否則這種快樂就變成一種「負債」，苦就會接踵而至。就像一個人身上沒有錢卻想看電影，只有想辦法偷偷溜進電影院，起先一、兩次可能還不會發生問題，但是總有被抓到的一天，被抓之後，就有苦頭吃了。

不願意付出代價所得到的快樂，終究會嘗到苦果，就算為了快樂而願意付出代價，也要歷經種種辛苦。例如為了追求物質上的快樂，就必須先努力工作賺錢，經過一段時間後，才能擁有快樂的享受。但仔細想想，這樣的快樂豈不就是辛苦、甚至痛苦後的結果？所謂的「犒賞」、「獎賞」，就是辛苦工作之後得來的報酬。

俗話說：「天下沒有白吃的午餐。」就算只是吃一餐飯，也都是我們辛苦工作所得的成果，也是來自於老天的獎賞。古人說：「莫忘盤中飧，粒粒皆辛苦。」不要以為盤裡的食物得來容易，其實每一粒米都是農夫辛苦耕種得來的。一棵稻子播種之後，要好幾個月才能收成，這期間非常辛勞，只是大家吃飯的時候，很少會想到過程的艱辛。

人的一生之中，從呱呱落地到死亡為止，都在忙碌中度過，真正快樂的時候其實很少。因為只要有了生命、有了這個身體，要過生活就必須付出代價，這就是辛苦。一般人以為夫妻結了婚、生了孩子大概是快樂的，但是家家有本難念的經，孩子雖然很可愛，可以為你帶來很多安慰、快樂，但有時也會增加很多意想不到的負擔、困擾和麻煩。

為了化解生活中的煩惱和痛苦，現代社會出現了許多娛樂設施以及消遣休憩環境，例如PUB、KTV等。表面上提供人們很多歡樂，其實這

種快樂都只是瞬間的麻醉，短時間內能放鬆頭腦，讓身體、五官受一點刺激，接受不同的訊息、得到暫時的調劑，但不等於真正的快樂。

這就像眼睛發癢時用手去抓，抓的時候覺得很快樂、很滿足，結果卻是更紅、更癢、更不舒服。又像患香港腳的人，用熱開水泡、用手抓癢時，當下會覺得很舒服，但如果不小心抓破了皮，反而會更痛、更不舒服。所以，快樂不但是苦的結果，也是另一個苦的開始。

由此可知，人生本來就是苦多樂少，我們的一生汲汲於追求消滅痛苦的方法，這都只是治標而已，非但不能得到真正的快樂，可能還會造成更大的痛苦。主要的原因，就是不知道痛苦的發生，其實都是自己造成的。

「痛」並不等於「苦」

曾經有一位老和尚罹患癌症，躺在病床上發出陣陣呻吟。徒弟好奇地問他：「您不是說四大皆空嗎？怎麼還會覺得痛呢？」老法師回答：「空就是空，痛就是痛啊！」的確，即使是一位修行多年的老和尚，仍然會有肉體上的病痛。

一般人常把「痛苦」連在一起講，分不清「痛」與「苦」的區別，多半認為痛就是苦、苦也一定會痛，把兩者混為一談，事實上，它們有極大的不同。「痛」是肉體上的，例如當身體受到種種折磨、傷害，或是被東西打到、撞到時，神經一定會感覺到疼痛，這是人體的正常現象，否則就不是人類，而是植物、礦物了。根據歷史記載，釋迦牟尼佛也有肚子痛、背痛的時候，這表示成了佛的人，身體還是一樣會有疼痛的感覺。但是佛的心裡不會覺得苦，苦是精神、心理上的。

「苦」有很多類型，例如「生老病死」苦：對「生」的貪戀、執著，本身就是非常辛苦的事；看到自己隨著時光流逝而年「老」力衰、疾「病」叢生，心裡卻有所不願，也不甘心承受時，就會覺得苦；或是當一個人面臨「死」亡，無論是自己或是親人過世，心裡都會遭遇很大的衝擊而無法接受，這些都是苦。

除了生老病死之外，還有希望得到某種東西卻得不到的「求不得苦」，以及由人際關係所帶來的「愛別離苦」與「怨憎會苦」——無法與親愛的人相聚在一起，卻捨不得分離；或是放不下與怨家的仇隙，卻偏偏時常與怨家相遇。除此之外，像憂愁、恐懼、嫉妒、憎恨、懷疑等負面情緒，都會讓我們感受到人生是苦的。

由此，我們可以很清楚地分辨出：痛是身體上的，苦則是精神上的。身體上的「痛」，在活著的時候無法解脫，但只要等到死亡、肉體消失之後，痛也就不存在了；「苦」則是永遠的，因為那是一種精神上的負擔，如果在精神上放不下，即使死亡之後，都不得解脫。而且，

當我們的心苦到極點時，往往也會引起身體上痛的感受，例如有時我們會說「心好痛」，但實際上，此時是因為太傷心、放不下，情緒上愁苦的感受太強烈了，才會使人覺得「心如刀割」，痛到無法承受，但其實那是一種精神上的苦。

然而，如果自己的辛苦有所報償、回饋，就會覺得很安慰，即使歷經千辛萬苦、受盡煎熬，等到苦盡甘來、享受成果時，仍然會樂在其中。由此可見，當感覺不自在時，就會覺得苦；對於未來抱著希望時，就又不苦了。所以，「苦」並不是固定不變的感受，而會隨著外在環境不斷地轉變。

因此，如果我們的心能夠時時刻刻提得起、放得下，隨時隨地面對現實、處理現狀，而不恐懼、不逃避，看到什麼就是什麼、該怎麼做就怎麼做，盡心盡力處理之後，又能夠不在乎結果，就能保持心情的平靜，不再受苦了。

你在苦中作樂嗎？

佛法告訴我們，如果能夠體會「色即是空」、「緣起性空」以及「無常」的道理，就能離苦得樂，並體會到真正的快樂。但是一般人覺得心情苦悶時，只要聽聽音樂、跳跳舞、打打麻將，或是從事自己喜好的活動，感覺上就已經離苦得樂了，這種說法似乎並不像佛法所說的那麼沉重，也沒那麼困難。所以，很多人都認為，與其費心體會佛法所說的道理，倒不如去做一些立刻能讓自己覺得快樂的事情。

其實，這種快樂和佛法所說的「離苦得樂」有很大的差別，一般人所說的享樂有兩種方法：一種是「麻醉」，例如抽菸、喝酒，或是使用其他刺激物、麻醉毒品，一時之間讓自己感到興奮、快樂或精神放鬆，暫時忘了自己正身處於危險或苦難之中，可是一旦時效過了，馬上又恢復原來的狀況。

另外一種方法是「刺激」，能讓我們的肉體官能得到痛快的感受，就像被蚊蟲叮咬後，搔著皮膚的癢處；或是在天氣炎熱時，喝下一大杯冰水，都會覺得非常舒服、很過癮、很爽快。可是以這些刺激方式來處理，往往會造成皮膚發炎、氣息不順等毛病，這是因為對身體刺激過大所造成的。

一般人所說的享樂，不過是另一種形式的「麻醉」或「刺激」，都是以苦為樂、苦中作樂，並不是真正的快樂，也必然會得到樂極必反的苦果。以打牌為例，並不是每一副牌都能打贏，也許打贏一、兩次之後，運氣變差了，怎麼打也贏不了，這時候就會覺得非常痛苦。但是贏牌的人也未必快樂，有人贏牌之後，因為太快樂、太興奮，心血管受不了刺激，造成中風或心臟麻痺而過世。跳舞也是一樣，在舞池中跳舞時，感覺陶陶然，非常興奮、歡喜，連自己是誰都忘了。但是跳完舞以後回家，一覺醒來，跳舞時陶醉的感覺已經消失了，而自己還是原來的老樣子。

當然，工作忙碌或身心感到疲憊時，為了紓解一下情緒，聽音樂、打球、游泳、爬山、旅行等，都是正當的消遣娛樂，有調劑身心的作用，並沒有什麼不好。但這些消遣畢竟不是究竟的解決煩惱之道，無法確保永遠的快樂。

修行佛法所帶來的解脫之樂，才是真正、究竟的快樂，放下內心的一切負擔，能讓我們徹底從苦的觀念、經驗中得到解脫，這和暫時的快樂感受是截然不同的。

一般人大多為了生活、賺錢而忙碌奔波，身心難免會產生疲累的感覺。如果有時間，不妨做一點義工性質的工作，以休閒的心態來奉獻，不但能轉換心情，也能體會一下既不為賺錢、也不為生活，單純只是為了奉獻而奉獻的感受。用這種方式來幫助別人，不但能夠利益他人，也有調節自己身心的作用；不但能達成休閒調劑的目的，也能夠獲得真正的快樂。

心胸開朗，就不受環境局限

有不少人常常覺得，自己的工作順利，甚至事業做得也還平順，生活範圍相當廣闊，但是內心世界或行為模式卻總是像受到某種限制，而被局限在一個小框架裡，心胸開朗不起來。

所謂的「心胸開朗」，應該可以分為兩個層次，第一種是眼界開闊、心胸廣大。通常一個天性樂觀、豁達，對於現實的環境與遭遇抱著樂天知命心態的人，才能夠做得到。這種人非常幸運，他的性格天生就很開朗，但是這種人也可能變成對什麼都不在乎，做什麼都好，即使無所事事也不以為意，這麼一來，生活可能會發生問題，生命也缺乏意義。

至於心胸開朗的第二個層次，則是指超越全部的時空環境、超越所有的利害得失、超越一切的成敗是非，這種超越的觀念和心態，才是真正的開朗。

我認識一位原本非常成功的企業家，但後來遇到經濟不景氣，生意開始走下坡，於是心情非常沮喪。我告訴他：「原本你是沒有生意的，漸漸生意才愈做愈大，『生意』原本就不是你的，現在不過是回歸原點，你也只有好好面對它。」

他說：「起初沒有生意時都還好，反而是生意好轉以後，一下子虧了那麼多錢，讓我覺得非常放不下、受不了，實在不知道該怎麼辦才好？」

我安慰他說：「生不帶來、死不帶去，能夠處理的就盡力處理，不能處理的就放下。在這個時代環境中，許多因緣條件配合起來，就會產生這樣的結果，你心裡著急也沒有用。」

他聽了以後說：「難道，就這樣讓全部的事業成為過眼雲煙嗎？」

我說：「你本來就沒有事業，一切等於從來沒有過。將來如果有機會從頭做起，那不也是很好嗎？」

他又說：「我大概沒希望了。」

我鼓勵他：「不要這麼說，這一生沒有希望，來生還有希望，永遠都有希望的。」

一個心胸開朗的人，對於所有的事情，都不會有「不得了」的想法，但是他能做到該努力的時候就努力、該迴避的就迴避、該處理的還是會去處理。真的沒有辦法、處理不了的事情，就坦然面對，接受下來。也就是說，遇到任何事情，都要面對它、接受它、處理它。如果當時的現實條件、環境因緣無法處理，也不要再掛心，就放下它吧！

曾經有一年颱風來臨前，我們北投農禪寺因為地勢低窪，所以未雨綢繆，提前把所有放在低處的物品搬到高處。可是颱風來的時候，還是逃不過淹水的命運，農禪寺淹成一片汪洋，損失很多物品。面對這無奈的事實，我認為既然已經盡力處理了，無論結果如何、有沒有損失，都不必那麼在意，只要全心處理善後就好。

這就是善用因果、因緣的觀念來看待事情。

如此一來，就能夠超越利害、得失、成敗，不受外在環境的局限，到了這個程度，才算是真正的心胸開朗。

什麼是苦？

## 痛苦的發生與消失

只要談到佛教教理，多數人第一個想到的就是「苦」。佛教說「眾生皆苦」，釋迦牟尼佛也是因為充分感受到人生充滿了生老病死等苦，才希望能夠藉由修行得到解脫。佛陀開悟之後，首度闡述的佛法基本真理就是「四聖諦」：苦集滅道，苦是其中一個重點，也是我們在日常生活中就能感受、發現到的。

苦從何而來？苦的原因並不是食物、衣服等物質上的缺乏，而是內心的掙扎、矛盾和無法排解的心結，也可說是「內心的苦悶」。我們所感受到的一切痛苦，其實都是我們自作自受、自己製造出來的。在生活當中，由於我們的愚癡，不明白因果的道理，才會造成心理、語言、身體等方面種種不當的行為，這些不當的行為進一步又為自己製造受苦的原因，並且不斷地造成因果循環，就像撿石頭砸自己的腳一樣。這些痛苦形成的現象，就叫作「集」，「集」有集合、集攏、聚集在一起的意思。

所謂「菩薩畏因，眾生畏果」，對於苦，菩薩以不製造苦的原因為根本的解決方法。然而，凡夫卻只會一味躲避苦的結果，一旦遇到痛苦的事，就希望趕快逃離，在逃的過程中還拚命製造另一個苦的原因而不自知。其實苦的結果有點像自己的影子，正所謂「如影隨形」，就像在光天化日之下，想要把自己的影子甩掉一樣，即使拚命地跑、跑得疲倦不堪，影子卻還是跟隨在左右。除非自己的身體消失，影子才會不見。

所以，如果我們不停製造苦的原因，苦的結果勢必永遠追隨著我們，就像吃完飯後，桌上的殘羹剩菜、湯湯水水總要自己收拾，即使花錢請別人幫忙收拾，所花的錢也要靠自己賺。所以，一切的痛苦都是自作自受、因果循環的結果，逃避痛苦是沒有用的！只有面對它、接

受它，才不會繼續受苦。不過，最好的方法還是不要繼續製造苦的原因。

因此，想要離苦得樂，就要減少苦因，而修「道」就是最有效的方法。因為在修道的過程之中，我們的智慧會逐漸增長，而能夠運用智慧調整自己的內心，明瞭現在所受的種種苦難，都是自己製造出來的，並產生面對苦果的勇氣。如此一來，就不會痛苦了，也不再怨天尤人、逃避現實，而能夠勇敢面對它、接受它、處理它，不會繼續替自己與他人製造困擾，同時也會把引發困擾、苦難的原因，減至最低。苦的原因減少了，苦的結果也會減輕，這就是修道。

所以，行於正道的佛教徒，不但能努力減少苦因、接受苦果，還會多替他人設想而廣結善緣，相對地，他人也會對你有所回饋。如果沒有得到他人的回饋，也不用在意，也許是因為時機未到，也許是我們過去曾經虧欠過對方，現在的付出等於是在還債，只要這麼一想，心裡就會豁然開朗了。

如果我們真能不再製造苦因、不逃避苦果，到最後，當苦的原因完全沒有了，苦的果報也接受完了，就是「滅」的時候。「滅」了之後，就能夠使我們解脫、自在，成為一個有智慧的聖人。

我們每一個人都經歷過內心的掙扎和苦悶，也都想從中超脫，「四聖諦」說明了從「苦」到「滅」的修道歷程，不但是佛法的基本道理，也是我們在生活、修行過程中減少苦、面對苦的指引。

一點也不苦

佛教所說的「滅苦」，有兩種不同的層次：一種是在自己滅苦以後，再也不到世界上來受苦受難；另一種則是在自己滅苦之後，不但不離開苦，反而繼續留在這個娑婆世界，為眾生救苦救難，這就是菩薩道的精神。

其實只要我們內心的觀念能夠轉變，苦就不會存在。但因為我們有身體，即使觀念上已經很清楚什麼是苦，在某些狀況下，也會因為突然的不舒服而產生一些情緒、心生後悔，再度感覺到痛苦。就是由於這個原因，有些修行人雖然已經離苦了，還是會因為無法確保永遠不再受苦而擔心未來，只希望趕快離開這個世界，一旦離開，也不願再回到人世間來。

但對真正的菩薩而言，沒有一個地方是苦的，也沒有一個地方不是苦的，他深知世人感到痛苦的原因，是因為不夠深入苦，只要深入苦以後，就不會再以為那些是苦了。

例如，我常常告訴跟我學打坐的人，打坐時腿痛是正常的，這是每個學打坐之人的必經過程，腿完全不痛的人實在很例外。如果覺得腿痛得受不了，而馬上把腿放開，就永遠感受不到腿不痛的快樂。所以我會勸他們，當你還能夠感受到痛的時候，就不是真痛，也不是最痛，只要保持盤腿不動，超越了最痛的時刻之後，不但不覺得痛，反而會有一種清涼的感覺產生。如果想體會那種清涼的境界，就必須先超越肉體上最大的痛楚。

除了肉體上的苦之外，生活、物質條件上的苦也一樣需要超越。世界上有很多人都能夠吃苦耐勞，即使在非常艱苦的生活狀態下，還是過得很快樂。例如孔子的弟子顏回，住在很簡陋的窮巷裡，過著「一簞食、一瓢飲」的生活，人不堪其憂，但他還是不改其樂。他之所以能夠感受到快樂的原因，是因為最窮也不過如此而已，他不害怕損失任

何東西，所以能保持心靈的富裕。像顏回這樣的賢者，能承受一般人不願承受的苦，但是在受苦的過程中，卻不以為苦，這是因為他心甘情願、樂意過這樣的生活。

又如一九四九年時，我隨著軍隊從中國大陸撤退到臺灣來，當時軍中每個人都只有一套衣服可以穿，沒有辦法換洗，只能趁著到河邊洗澡時，順便把衣服洗乾淨；等舒舒服服地洗好澡之後，衣服也晾乾了。每當我們把衣服穿起來，輕輕鬆鬆地走回營房時，就會感覺精神抖擻、生龍活虎。一般人沒有受過這種苦，就會認為我們生活得很辛苦，但當時我們和外人的感受完全不同，絲毫不覺得痛苦。

這些都是深入苦而不以為苦的例子，從苦難中走出來的人，即使自己正在受苦，也不會覺得痛苦，因為對他來說，已經沒有苦難這回事了。

因此，消極的出世並不能帶來真實的快樂，只有積極地知苦、體會苦，從苦難中成長，才能真正地離苦得樂。當我們漸漸脫離痛苦、得到快樂，能做到身在苦難之中而不以為苦，就是真正的「滅苦」。

## 知苦、體驗苦、不以為苦

佛法對「苦」有相當多的闡述，它將人生分為生老病死等四苦，再加上愛別離、求不得、怨憎會、五蘊熾盛等，就形成了「八苦」。離苦、滅苦是學佛的目的，然而在離苦、滅苦之前，最重要的還是要先「知苦」。

佛法中對於種種苦的分析，可以幫助我們了解苦形成的原因。然而，如果僅止於文字上的了解，即使將這些名詞念得滾瓜爛熟，也無法真正體會苦的真義。如此一來，佛法只不過是一般的知識，產生不了什麼力量，遇到討厭的事情，還是會瞋恨；遇到喜歡的事情，還是會貪愛，照樣還是在貪瞋癡慢疑種種煩惱心中打轉。對「苦」的本質仍然一無所知，是不可能遠離痛苦的。

人生的各種經驗，都要親身體會過才能變得深刻。雖然許多人一聽聞佛法，很快就能夠理解人生是苦的，並能運用修行的方法來做一些離苦的工夫，但是大部分的人還是必須在遭遇過非常重大的災難之後，對於人生的苦才真正有所體會。例如遇上飛機失事，機上所有的人都身亡，只剩下自己一個人存活；或是生了重病，瀕臨死亡邊緣，本來醫生宣判毫無復原的希望，結果卻大病不死。諸如此類九死一生的經驗，體驗過生命即將消亡的震撼，使他們對於死亡的態度，以及看待生命、運用生命的觀念和一般人完全不同。這是因為他們好像已經死過一次，現在的生命就像是撿來的一樣，就會更加珍惜，任何的苦難對他們而言都已不是問題，不會像一般人患得患失，遇到一點小問題就放不下、感到非常痛苦。

另外一些人是因為最親愛的人突然死亡了，因而發現人的生命非常脆弱、短暫，所以他會很珍惜這一份情感，也會試著用一切可能的方式來紀念這位親愛的人，也許是發願做義工、為社會奉獻，也許是把所有財產捐獻給更需要的人。因為他經過此一遭遇，對於苦有著很強烈的感受，知道人所擁有的一切，即使是生命本身都是短暫的，更何況

是身外之物呢？所以從此以後，任何苦難都再也威脅不了他，也不再覺得痛苦了。

由此可知，菩薩必定是在受苦受難之中產生的。因為他是過來人，再大的苦難他都受過了，所以當他身處苦難之中時，一般人都覺得受不了，但是他仍不以為意，不覺得痛苦或困難。而且他是為了救度苦難的眾生，才到苦難中來，所以並不覺得自己是在受苦，像這樣的人，都有著偉大的人格情操。

可見，如果我們想要知苦、體驗苦，從苦難之中了解苦難根本不存在，或者是接受苦而不以為苦，都必須要有相當的人生歷練，這並不是人人都做得到的。身為一個修行佛法的人，如果想要離苦、滅苦，也相當不容易，一定要透過不間斷的修行，才能跨越層層身心的障礙，從而超越所有的苦難。

不眷戀，也不逃避

佛法雖然談到人生有種種苦，但這並不代表修行佛法的人一定要遠離世間，或消極地逃避現實，才能夠離苦得樂。

「苦」這個字，聽起來好像只是一種舌頭所嘗到的味覺。其實佛法所說的「苦」，並不一定是感官上的苦，主要是指觀念上的苦。真正的苦是「心苦」，一個人的人生觀念如果不清楚、不正確，老是以自我為中心，就會作繭自縛、自找麻煩。所謂「天下本無事，庸人自擾之」，我們就是因為常常庸人自擾，才被稱為凡夫俗子。

佛法所說的「苦」，實際上是人的憂悲苦惱等情緒反應，而情緒反應是從自我的觀念所產生。所以，苦並不是與生俱來的，也不是一成不變的，只要觀念一改變，痛苦也就不存在，即使表面上看起來好像遭遇了苦難，但只要心中不以為苦，也就不覺得痛苦了。例如我們心甘情願為兒女、配偶、親人而犧牲，或是心甘情願為理想、信仰、心願而奉獻，就不會覺得痛苦，反而會覺得很有意義、很有價值，心裡覺得非常踏實。雖然同樣是辛苦地付出努力，但只要心中沒有任何不喜歡、不願意、不甘心接受的想法，痛苦便不存在。

由此可知，正確的觀念很重要。例如把《心經》所說的「照見五蘊皆空」運用在日常生活中，就能明白我們的生命是因緣和合而成，所有的事物並不是永遠不變的，只是暫時的存在。如果體認到這一點，我們就不會老是痛苦地自我掙扎，想要逃避痛苦，而能夠採取面對、接受問題的態度，並努力加以改善，而不會感覺到憂慮。

因此，一個真正懂得佛法的人就會明瞭，事實上，痛苦是由一己的觀念所造成的。現實世界其實沒有什麼可怕之處，沒有任何事情需要加以逃避，也就不會消極悲觀、逃避現實。從經典以及歷史記載中，我們可以明確地知道，釋迦牟尼佛成佛以後，即使已得到究竟的解脫，遠離世間的痛苦，他仍沒有拋棄這個人間，反而更深入世間，為救苦

救難而努力。所以，如果認為現實世界很可怕，而有消極悲觀、逃避現實的觀念，就不能算是真正的修行。

然而，佛法所說的「入世」，並不一定等於一般人所認為的「入世」。佛法中有「入世」、「出世」和「戀世」三種名稱，一般人所說的「入世」通常比較接近「戀世」，無非是貪戀世間的虛名、浮利、男女情愛，以及種種虛幻不實的感受。真正修行佛法的菩薩，雖身在紅塵之中，但並不被世間種種物質誘惑所困擾、淹沒，這才是真正的「入世」，也才是真正的「出世」。

因此，「出世」的觀念並不是要我們逃避現實、遠離人間，而是身在世間，而不受世間種種現象所困擾，這才是「出世」真正的意義。我們唯有做到入世而不戀世，既不眷戀世間，也不逃避現實，才能真正地離苦得樂。

## 好好善用「臭皮囊」

佛教的修行方法中，有四種觀想的方法，稱為「四念處」，分別是「觀身不淨」、「觀受是苦」、「觀心無常」與「觀法無我」。這些基本的觀想方法，都可以幫助我們脫離自我的執著、衝破自我的限制，因此是佛教眾多修行方法中最基本的。

所謂「觀身不淨」，如果要深入解釋，那是非常專門、深奧的；如果從比較通俗的觀點來說明，觀身不淨就是觀想自己的身體不清淨。一般我們都會認為自己的身體是可愛、乾淨，是很重要的，但是佛教卻稱我們的身體為「臭皮囊」，認為身體是由不清淨的東西組成的。

身體的不清淨，可以從幾方面來分析：第一、父母因發生兩性關係而有孕，從佛教修行的觀點來看，淫欲心是不清淨的，所以我們的血肉之軀在受胎時就已經不清淨了；第二、母親懷胎時，胎兒在母親的肚子裡和內臟在一起，由母親的血液輸送營養，而人體器官本身並不是很清淨的物質；第三、胎兒一出生以後，身體就不乾淨，一定要洗一洗，臍帶本身也是不清淨的，所以也要剪掉；第四、成長過程中，即使所有的飲食都是美好的，到最後形成的排泄物，卻都是臭的、不清淨的，除了屎尿之外，如果幾天不洗澡、不漱口、不洗臉，身體很快就會發臭，眼睛、耳朵、鼻孔裡，也會不斷產生污垢等分泌物。

經過這樣仔細的觀察，可以肯定自己的身體並不是那麼清淨、不是那麼可愛，也會知道對身體的各種執著，根本是不必要的。

可是如果一直用「觀身不淨」的觀念和方法，也可能會帶來負面的消極作用，因為深刻感覺到自己的身體是這麼差勁、不乾淨；久而久之就會厭惡自己的身體，最後甚至會活不下去，而導致自殺的結果。

釋迦牟尼佛時代，曾經有一批修行人，就是因為聽說了觀身不淨的法門，於是努力用方法觀想，在缺乏正確引導的情況下，發現自己的身

體真的是不清淨、很討厭，到最後，愈觀想愈覺得身體是可怕的。無奈的是，人活著又不可能離開自己的身體，所以乾脆走上自殺一途，這就是這個方法負面的效果。

正確的佛法觀點是：雖然認為身體是虛假的、不清淨的，但還是要藉著它來好好生活，來行善修福、培養慈悲心、開發智慧；如果沒有了這個身體，這些成長與進步根本就沒有憑藉。

所以，雖然我們知道身體是不清淨的，只要不過度保護身體、顧影自憐，或是花太多時間去裝扮自己就可以了。此外，還要好好愛護這個身體，維持健康，這樣才能好好運用自己的身體，讓它發揮最大功用。

因此，「觀身不淨」並不是一個可怕的觀念，相反地，如果能發揮它正面積極的作用，不但能讓我們不過於執著身體，不把身體看得太重要，還能勇於運用它去做更多有意義的事。

## 不斷變化的心念

我們的身體經常在不斷地變化，其實我們的念頭也一樣，一個念頭接著一個念頭，川流不息、變遷不已。所以，佛教的基本觀想方法「四念處」中的「觀心無常」，目的就是要讓我們明白，心念在剎那之間生滅不已，是虛幻的。

一般人的心是煩惱心、妄想心，心念經常在浮光掠影、捕風捉影的情形下變動不已，所以並不真實，只是暫時而非永恆的存在。我在美國遇到的一些西方人，常常會改變主意，如果問他：「昨天不是答應了，今天為什麼反悔了呢？」他就會回答：「I change my mind.」翻譯成中文的意思是：「我改變主意了。」其實「mind」在英文裡就是「心」的意思，所以也可以說成：「我改變了我的心。」這就是無常的心，因為它是可以改變的：昨天想的跟今天不一樣、剛才想的和現在不一樣。自己的觀念可以互相衝突、違背，向著不同的兩個方向走，這就證明我們的心是無常的。

不只西方人如此，所有眾生的心念都隨時在改變。佛經告訴我們，眾生的煩惱心變化不定，一個念頭有「生住異滅」四種型態，前念與後念也會互相交替、念念相續，不斷地生滅、變化。今天你看到一朵玫瑰花，覺得很歡喜，想要聞聞它、親近它，明天卻因為玫瑰的刺扎痛了你的手，讓你的心念改變，覺得這朵花真討厭，就不想碰它了。對人也一樣，今天覺得厭惡至極的人，經過一段時日，因為和他愈來愈接近，對他有了進一步的了解，知道他其實是一個很好的人，就會愈來愈喜歡他，這就是所謂的「日久見人心」。由此可知，我們的看法和觀念都會改變，這就是無常的心。

「心」是我們的主宰，所以我們一講心念無常，好像就失去主宰了。其實，正因為心念無常，我們才會見到，在無常背後還有一個永恆不變的心，就是所謂的「佛心」、「清淨心」，也是禪宗所說的「明心

見性」中所要明、要見的心，也是智慧心、慈悲心。它沒有自私自利、自我執著，也沒有以自我為中心。

清淨的心也是不變的心。否則，今天成佛的人如果改變心意，說一聲：「I change my mind.」明天就又變成眾生了。一個已經解脫的人，完成了清淨的智慧心以後，就再也不會三心二意了。因此《涅槃經》指出，無我、常住不變的心，就是佛心。

不過，可能是因為佛法一直強調這個世界是虛幻的，影響所及，很多中國文學作品對佛教的描寫就是消極厭世的，似乎佛法講的不外是虛幻、無奈、無常，古典名著《紅樓夢》就是一個很好的例子。

然而並非如此，佛法所講的無常是非常積極的，就是因為無常，所以才不需要失望。雖然現在煩惱很多、憂慮重重，感到非常痛苦，但隨著時間過去，環境改變，就會有新的情勢出現，我們的感受也會跟著慢慢轉變，心情就會變得開朗。例如先前你可能覺得很憂慮，好像已經毫無希望、前途一片黯淡，但是聽到我說的佛法後，心念一轉，馬上就是柳暗花明又一村的光明前景。

所以，無常的觀念，實際上能為我們帶來無窮的希望。正因為念頭可以糾正，只要改變觀念，前程就會跟著轉變。這樣，即使環境不變，未來的希望仍然會在我們心中不斷地展現開來。

## 遠離「苦」的感受

當我們在實際生活中，漸漸遠離痛苦的感受時，就是「離苦」，與此同時，就能夠得到樂的感受。離苦的方法有很多種，一種是改變自己的觀念，一種則是藉由修行方法來改善。

例如，許多人對於搭飛機心存畏懼，深怕飛機會從空中掉下來。有位先生曾經告訴我，有一次他們夫妻兩人搭飛機，碰巧在空中遇到亂流，飛機顛簸得很厲害，他的太太覺得很危險、很緊張，害怕得不知所措。於是他就安慰她：「飛機掉下來的可能性不大，如果真的發生空難，害怕也無濟於事，所以就不要擔心了。」雖然他嘴巴上這麼說，其實自己心裡也有些擔心。

於是我就教他，如果下次搭飛機再遇到亂流，機身顛簸得很厲害時，就想像自己回到小時候，睡在搖籃裡的情景。想像自己長這麼大了，還有機會重溫舊夢，在搖籃裡面盪來盪去，是多麼舒服的一件事！也可以想像自己是在天空中隨風飄動，體驗一下古人所說「御風而去」的仙人境界，這也不錯！

類似這種觀想，是一種很好的離苦方法，但是，如果實在沒有這種修養，無法想像自己是個仙人，那就做個凡夫，念觀世音菩薩、阿彌陀佛；如果有其他的宗教信仰，也可以向上帝禱告。因為在這種時候，無論想什麼都是沒有用的，就把一切問題交給信仰，把你的命運、危險，全部都交給佛菩薩去操心，這樣就什麼事也沒有了，還可以安靜地閉上眼睛，好好地享受飛行的愉快，這就是信仰的力量。

所以，身處苦難時，不要慌亂、不要緊張，一定要沉著應變，並且善於運用信仰、修行的方法來處理當前所面臨的問題。例如，身陷火場時，如果能冷靜、沉著地持誦觀世音菩薩或阿彌陀佛聖號，就可以幫助我們鎮定下來，並為自己在火海當中找出一條生路。否則當人感到

極度害怕時，可能會不顧一切從樓上往下跳，本來還不至於被火燒死，沒想到卻因這一跳而喪失了生命。

由此可知，善於運用種種修行和信仰的方法來面對苦難，雖然尚未達到徹底滅苦的程度，但也能讓我們體會離苦得樂的滋味，並且加強以實踐佛法而離苦得樂的信心。

## 放下「自我」的幻覺

一般人認為，活著的時候，自己的生命就是「我」；死亡以後，雖然身體消逝了，但是靈魂還在，就轉而把靈魂當成「我」。但是，狗有狗的靈魂、貓有貓的靈魂，人也有人的靈魂，即使是人的靈魂，也有男人、女人之別。所以，在一次次的生死輪迴之中，靈魂並不是絕對不變的，只要靈魂一變化，「我」也就會跟著變化。因此，佛法雖肯定身體、靈魂的存在，但它們都不是固定不變的，因此，我們也可以說，沒有一樣東西可以稱為「我」。

第一次接觸「無我」觀念的人，大都會感到害怕，其實「無我」才是對自我真正的肯定。讓我們仔細想想，「我」究竟是什麼？是心？是身？還是身心之外所擁有的事物？所謂的思想、財產、名譽、價值判斷等，就是「我」嗎？或者只是「我的」罷了？

舉一個最簡單的例子，我的名字叫作「聖嚴」，但是在臺灣，就有五個名叫「聖嚴」的出家人，所以將來如果有人提到「聖嚴法師」，究竟指的是誰？還有，我曾經在大英歷史博物館看到敦煌出土的古代經卷，裡面就有一位唐朝的法師與我同名，巧合的是，這位法師也姓張，和我俗家的姓一樣，也叫作「張聖嚴」。由此可見，歷史上同名同姓的人很多，我的名字並不就是「我」。同理可知，我的身體不是我、我的名譽不是我，其他與我有關的一切也都不是我。因此，現在一般人所講的「我」，都是虛幻的我，並不是真實的。

但是一般人還是很怕無我的觀念，因為一講到無我，就覺得自己的價值、立場、目標、方向似乎都消失了。曾經有一位美國教授跟著我打禪七，在打坐狀況非常好的時候卻要求回家。我問他：「你為什麼不坐了呢？」他回答：「我愈坐愈好，覺得這個世界愈來愈空虛、不重要。但是這樣不行，我還有一個太太，我怕我一開悟，進入『無我』的境界，就可能不要太太了。我可以不要太太，但是太太不能沒有我，所以我想回家了。」他表示，基於慈悲的心理，他要回家幫助太

太，所以他不想打坐、開悟了。於是我告訴他：「你好愚癡啊！成了佛、開了悟的人，雖然沒有自私自利的我，卻有大慈大悲、大智大勇，也就是把小我擴大成無限、廣大的我，不僅可以幫助自己的太太，還能救度更多眾生。」

佛教認為，一切有形、無形的現象，在我們身邊不停地變換著，生活在這個變動不已的幻境當中，我們常常為自己編織苦惱的生死之網而毫不自覺。明白「無我」的道理，就可以幫助我們練習放下自我的幻覺，積極修行菩薩道。

雖然眾生看佛是有「我」的，例如在《金剛經》中，釋迦牟尼佛就常以「我」自稱，但是在其他佛經裡，如來也常說「我是佛」、「我在說法」、「我在度眾生」，這些都是「假名我」，是為了讓眾生了解佛所說的法，才必須有個指稱的對象。事實上，佛的「我」就是「無我」，拿掉凡夫的自我，只剩下佛的無我，才是究竟的我，也才能在這個世界上，發揮絕對正面的影響力。

## 放下一切負擔

以佛的智慧來看世間，無論是我們的生命或是外在的環境，包括心理、精神、物質、自然等一切現象，全都是因緣所生。而緣起緣滅之間，並沒有一個永恆不變的自性，所以一切都是空的，這就是佛法所說的「緣起性空」法則。

「有生必有滅」，生滅的過程就是不斷地變化，其中並沒有一定不變的元素，到最後徹底瓦解時，就變成了「空」。實際上，不用等到壞滅，在變化的過程中，當下就可以看到空的事實。例如，某樣東西雖然現在很漂亮，但它不斷在變化，美麗不斷地消失，並不可能永遠保持漂亮的外觀，從這個不斷變化的過程來著眼，它的本質就是空的。因此，「空」並不是指所有的現象都不存在，而是從不斷消長的變化中體現它的空性，這也是「色即是空」的意思。

例如，在美國東部，一到秋天，隨處可見一整片黃色、紅色的葉子，彷彿油畫般美麗。然而，一幅油畫完成以後，大概能夠保存幾十年、幾百年不變，可是真實的景色經過一、兩個星期，就全部改變了。花朵也是一樣，原本是紅色的花，當它枯萎之後，就會變黃、變黑，最後灰飛煙滅，這樣的過程顯現這朵花也沒有不變的自性，而是隨著因緣而產生各種不同的變化。由此可見，所有鮮豔美麗的花草都會逐漸失去它的色澤，直到最後完全乾枯、化為泥土，並不能永遠都維持美麗，所以它們並沒有永恆不變的自性。

人類也是一樣，或許有人會以為，我們這一輩子是男性，就永遠都是男性；這輩子是女性，就永遠都是女性。但其實這並不是永恆不變的！如果把時空範圍擴大來看，人死了以後，下輩子是男或女是說不定的。又例如，小孩雖然年紀小，但「小」並不是他的自性，當他隨著時間漸漸長大成人之後，就不再是小孩子了。因此，人並沒有不變的性質。我們的身體以及所處的環境都是由「五蘊」：色受想行識所構成，其中連我們生命的主體「識」，也是沒有自性的。

如果我們能夠時時刻刻以這種角度、觀點來看世間，這個世間就沒有什麼非追求不可的東西，也不會有什麼事情是值得我們討厭、煩惱和放不下的。因為因緣一直在改變，一切都是暫時的現象，當好的狀況出現時，要知道它會漸漸失去，所以不需要太興奮。從另一方面來說，好的現象可以使它變得更好，壞的現象也可能使它好轉，即使再壞的狀況發生，最後也不過是一無所有，但是一切本來就是空的，所以並不要緊。

當我們以無常的觀念為著力點，就會看到萬物的自性都是空的，並沒有任何真實不變的東西，因此佛教說「五蘊皆空」。既然五蘊皆空，萬事萬物都是因緣所生，而因緣所生的東西又是沒有自性的，如此一來，還有什麼苦可言呢？

明白了「緣起性空」的智慧，我們就能夠接受苦而遠離苦，而離苦本身就是樂。這種快樂並不是吃飽喝足、接受感官刺激或麻醉後所感覺到的快樂，而是讓我們放下一切負擔，並且從這些刺激中得到解脫的快樂，我們稱之為「寂滅樂」。

寂滅樂是滅苦以後真正的快樂，在這種情形下，並沒有相對的苦與樂，而是超越了苦與樂以後的境界。這是智慧與精神層面的快樂，也是一種清澈的快樂。

## 少欲知足真快樂

在我們的生活中，經常有很多快樂的感受。例如功成名就時，別人對我們的稱讚；或是當生活安定，看著孩子一天天長大成人時，也會覺得很滿足、很幸福。無論在家庭、事業或社會環境上，我們都會有許多快樂的想法或感受。生活中這些快樂的感受，的確不容否認，但如果仔細深究，卻不難發現，我們的生命其實是苦樂交錯的，而且苦多樂少。

時常我們所感受到的快樂，其實是忍受痛苦後的結果，而快樂本身，最後也會變成痛苦的原因。所以從佛法的觀點來看，「樂」是「苦」的開始，通常也是「苦」的結果。例如辛辛苦苦工作、賺錢，努力了好長一段日子之後，再拿賺到的錢去吃喝玩樂，雖然享受到歡樂，時間卻很短暫。而且如果過度地享樂，就像自己沒有錢而向別人借錢一樣，欠了債就要還債，這就是一種苦。這又像是做了犯法或是對不起別人的事，雖然一時之間可以享受一些便利，覺得很快樂，但是到最後卻要連本帶利償還，這時候就苦不堪言了。

佛法認為，這個世界本來就是一個充滿「苦」的環境，「樂」和「苦」是一體的，人間的歡樂僅是片段、偶爾、短暫地存在，而苦卻如影隨形。所以，當在這個苦的世界之中有一點樂的感受時，千萬不要以為這就是永久的、可靠的。佛法進一步認為，既然這個世界，本來就是苦的，所以不妨多體認苦、勇於受苦，這樣反而苦的比較少。如果只是享樂、享福，福享盡了之後，受的苦會更多。所以佛教有一種修行方法，就是「觀受是苦」。

在一般人的生活中，如果想要生活得更自在、安樂，就必須做到兩個基本原則：「少欲」、「知足」。唯有少欲知足，我們才不會如飢似渴地追求各式各樣的欲望，也才不會怨天尤人，埋怨外在的環境總是不如人意。

但是少欲知足的意義，並不是要我們放棄現實的生活。雖然自己要做到少欲知足，對他人仍然要努力地付出，奉獻我們所有的智慧和能力。為了對別人付出，就要盡量成長自己，不僅要使身體健康、智慧增長，同時也要增強幫助別人的慈悲心。

一個擁有幫助別人慈悲心的人，就不會太過於重視自我欲望的滿足，才能做到少欲知足，而擁有真正的快樂。

## 如何面對生死與聚散

### 即使生病，也不痛苦

在醫學領域裡，無論是傳統中醫或現代西醫，在面對人類各種病苦時，仍然有很多無法突破的瓶頸。所以，我們常常會聽到很多被疾病纏身的例子，即使嘗試過各種醫療方式、受盡折磨，卻依然無法解脫病痛。

疾病大約可分為生理與心理兩種。所謂「病從口入」，生理上的疾病經常是由於吃了不潔的東西所引起的，有時病媒也會由耳朵、眼睛或身體任何一個部位侵入感染。換句話說，只要我們的衛生常識不夠，不懂得保養、保健，就很容易使身體生病。

心理疾病的產生，則是由於人的六根受到汙染，導致心靈、頭腦發生問題。所謂「六根」，就是眼耳鼻舌身意，亦即眼睛、耳朵、鼻子等五官加上身體及腦神經的反射、反應作用。心理的疾病是從我們的六根進去的，這類疾病要找心理醫生用心理學的方式進行治療。

然而，身心是互相影響的，生理疾病會影響一個人的情緒，同樣地，心理疾病也會引發身體不適。目前一般的中西醫大多僅以藥物治療，或是用針灸、推拿、穴道按摩等物理方式來幫助病人，但這只能治標而無法治本。在預防疾病方面，也僅限於宣導維護環境衛生、提倡個人生活規律、飲食均衡、養成良好的運動習慣等，還是無法照顧到我們的內心。

即使心理醫生也是如此，他們往往只是問問病人過去的成長背景、生活經驗，有無任何創傷經驗或心理不平衡之處，然後再加以疏導、化解。這種治療方式表面上可以達到某種程度的效果，暫時緩和病人的症狀，但仍然無法徹底治療。

在跟我學禪的西方弟子之中，有許多都是心理醫生、心理治療師，或是心理學家，例如在英國的一班學生之中，就有幾十位都是心理醫師。他們平常為病患解惑療傷，結果自己卻有頗為嚴重的心理問題，即使用心理治療的方法也解決不了，因而前來找我，希望我以禪的方法幫助他們。

我們常把「病、苦」連在一起說，但疾病所引起的痛苦究竟屬於生理的？還是心理的？乍看之下，好像是生理的，因為是身體有病、感覺疼痛，所以才覺得苦。其實，痛不一定是苦，苦是一連串的不甘願、無奈、沒有希望、不知如何是好的心理感受。如果心理健全、有所寄託，觀念也非常通達，那麼身體的病只是單純的痛而已，並不會成為問題，內心也不會覺得苦。

例如，有位老人家長期受癌症的折磨，他所面對的生理上的疼痛，是常人難以體會的。但是由於佛法觀念的幫助，雖然痛卻不苦，臨終時，還有阿彌陀佛前來接引，老人家覺得前途無限光明，不但走得很歡喜、也很安詳，可見佛法的確有治療病苦的效果。

在眾多形容佛的名號當中，有一種名稱是「大醫王」，因為他是世界上最好的醫生、醫生之中的醫生，尤其專門醫治人們的心病。所以，只要對佛法有信心，任何患病的人都可以少受一點苦，只要心理上的苦沒有了，病情就會跟著減輕，這也是佛法救苦救難的功能之一。

## 老化是自然現象

一般人以為「生」是一件值得欣喜的事，其實「生」是一種苦，從出生第一天開始，就一直受苦到死亡為止。除了生之外，老病死也都是苦，可以說生命本身就是苦。生、死在一生中都只有一次，老則是一個連續不斷的過程，在這個過程中，每隔一段時間就會生病，有些人更是一輩子都受病痛的折磨，非常累人，這些都是苦。

一般人也以為，出生以後，應該是先生病，生了病以後才會老。其實，並不是非得等到鬚髮花白才叫作老，「老」是一種時間的累積，從出生開始，就已經註定要死亡，在死亡以前的整個生命就是老化的過程。所以我們從出生開始，就一天一天地變老，就像佛經裡所說的「是日已過，命亦隨滅」一樣，老化就是一種無常。

記得小時候，我們都迫不及待地想要趕快長大，因為長大以後就可以享有大人的權利，大人能夠做的事情、能夠去的地方，我們也可以做、可以去。父母、老師管不到我們，也不必再聽他人的吩咐，享有很高的自主性。會有這種想法，是因為還沒有嘗到老的滋味，才會希望趕快長大。要知道生命是很短暫的，大概過了少年時代，高中畢業、進入大學、步入青年以後，就可以感覺到年齡的壓力了。很多人可能經常都會這樣想：「過了一年，我又大了一歲。為什麼我都沒有什麼成就？有人在我這個年齡，早就已經很了不起了……。」像這樣老是在計較自己的年齡，就是一種苦。

老化雖然是一種自然現象，奇怪的是，很多人都非常介意談論有關年齡的問題，尤其很多女士們，常把自己的年齡當作祕密，隨便詢問會被視為是很不禮貌的行為。當別人猜測自己的年齡比實際年齡小，就感到很高興；要是猜得比較大，就會很難過，懷疑自己的外表是不是看起來很老了？大多數人都不願意承認自己年紀變大了，也不願意讓別人感覺到自己老了，希望能夠永保青春，在他人眼中永遠是年輕的模樣。像這樣不甘願變老，但是又非老不可，也是一種苦。

老雖然不一定是指老態龍鍾，但是到了年老體衰時，當然一定是非常苦的。很多人經常都會安慰我：「師父，您看起來好像只有五十多歲，看不出實際年齡來。」我說：「阿彌陀佛！不要這樣說，我已經七十歲了。」我的身體我自己知道，偏偏有很多人喜歡欺騙自己，覺得自己的身體還滿好的，不像已經七十歲了，其實這只是自我安慰罷了。七十歲就是七十歲，和五、六十歲是不一樣的，之所以自欺欺人，就是因為怕老，這也是一種苦。

因此，我們要不斷地警惕自己隨時隨地都處在老化的過程中，並且要好好利用生命中的每一分、每一秒。如此一來，雖然還是在生死大海裡不斷地老化，但至少能在短暫的生命中，淬鍊出更深刻的意義，活得更有價值。

## 身殘心不殘

身體障礙有不同的等級、類別，造成障礙的原因也各有不同。有的是與生俱來的，例如有些小孩一出生就得了蒙古症，有的一出生就少了一條腿，或是聾啞、眼盲、畸形。有些身體障礙則是後天造成的，例如因為小兒麻痺症，或是意外事件、戰爭、災難等，而造成的顏面或肢體傷殘。

因為後天因素而導致身體障礙的人，由於從身體健全到障礙的落差，最容易被自己的外表所困擾而灰心喪志。但如果心理輔導得宜，也能是一個心理健全的人，雖然他在身體上有所缺憾，在體能上也比正常人差一點，但他的心智和正常人完全相同，只要工作職業選擇得當，還是能有優異的表現。

我曾經遇過很多身體障礙的朋友，例如畫家洪聖焜先生，無論在美國或臺灣都相當有名，他畫透視圖的技術在臺灣可說無人可出其右。另外有一位為我看病的耳鼻喉科醫師，他的醫術特別高明，可見身體障礙並無損他們的專業能力。

身體障礙的朋友如果要克服外相殘疾所帶來的困擾，重拾內在信心，首先要做的就是心理輔導。無論是家屬或是親戚朋友，都要試著幫助他們建立正確的觀念，讓他們明白，自己除了外表的缺陷，其他和一般人並沒有什麼差別，仍然能夠擁有健全的人生觀，並不需要自卑。

不過，當人們身體的某部分有了殘缺時，產生自卑感是很自然的反應，心裡總是會有一點遺憾，覺得自己不如普通人。所以，我們可以鼓勵他們：「身體外表和個人價值是不相關的，更何況你的心智、才能與貢獻，都不輸給一般人，所以不需要自卑。」

除了從觀念上幫助他們之外，更重要的是要從宗教信仰上幫助他們，因為透過宗教信仰，可以從根本上減輕身體障礙所造成的壓力和壓迫

感，讓他們能夠調整觀念、轉變自我。

佛教講因緣，其中一種是「增上緣」，也就是一般講的助緣。但不同的是，佛教認為助緣不僅是好的、有利的，有時逆境也是，這就是「逆增上緣」。因此，從佛教的立場來看，生命所遭遇的一切橫逆都是逆增上緣，所以我們應該以平常心接受它、面對它，並轉過來運用它，讓自己更成長。而藉由拜懺、念佛、布施等方式，可以幫助我們擺脫內心的矛盾情結，將自卑的想法轉變過來，獲得內心的平靜。當心態逐漸變得健康、開朗之後，就可以完全發揮自己的潛力，做到真正的「身殘心不殘」。

## 死亡並不可怕

佛教認為人生有生老病死等各種痛苦，一般人很容易誤解這是在散播悲觀主義。事實上，在佛教的觀念中，身體上生老病死的變化，只不過是假相而已，學習並實踐超越這些假相的方法，才是佛教教義的重心所在。

釋迦牟尼之所以能夠成佛，是因為他觀察、體會到，所有人都無法超越生老病死。有生必定有死，生與死是一體的兩個段落，開始的時候是生，結束的時候是死。而且只要有生命，就一定會老，生命的過程就是一連串老化的現象。老化的同時，還會產生許多身體或心理上的疾病，直到最後死亡，誰都不能夠避免。

眾生在人間是受苦受難的，並非享福享樂。即使有時候感到快樂，也是苦多樂少，而且很短暫，不可能永遠維持。例如，為了吃一餐飯，我們必須先花上很長的時間來做準備工作，才能吃到豐盛的菜餚，但是享受美食的時間卻一眨眼就過了，所以快樂是很短暫的。

而且，苦與樂就像雙胞胎，不可能分開，樂的本身就是苦的結果，也是另一個苦的開始。兩頭苦的中間包含著樂，這就好像前後都是火，中間地帶雖然還沒有被火燒到，可是被兩面夾攻，仍然受到威脅。所以，樂的鄰居就是苦，俗話說「樂極生悲」，正在享樂的同時，就已經朝著苦的方向走了。

如果我們想要超越生命的痛苦，就要學著不被生死的問題所困擾或束縛。生死皆有因，生並不可喜可賀，死也並不無奈悲哀。貪生怕死是沒有用的，因為我們都在生死輪迴的苦海中，每個人都要面臨死亡，生命的過程就是如此，這是自然現象。所以毋須貪愛生、害怕死，貪生怕死只會造成痛苦，自尋煩惱。

我們要知道，死亡本身並不是一件可怕的事，死後還有另一個新的未來在等待著。就像白天工作太累，晚上非睡覺不可一樣，補充睡眠以後，第二天早上起床，又是嶄新的一天。

此外，生可以說是一個結果，利用這個結果，正好可以為死亡做準備。當我們死亡之後，世界上任何財產、名利都帶不走，只有業報隨身。所以，真正可以帶走的，是我們的慈悲心、智慧心和功德。因此，不必擔心死了以後會到哪裡去，看看自己現在有沒有「儲蓄」倒是真的。利用現在的生命好好養精蓄銳，在這個世界上多做些功德，多帶一些好的業報到來生，就不必害怕死亡了。這就像我們在鄉下多賺一點錢，再到都市來做義工，這不是很好嗎？

由此可知，佛教雖然強調從生到死都是苦，但並不像一般人所認為的那麼消極，相反地，還能夠幫助我們消融對死亡的畏懼。佛法教導我們積極地儲蓄功德，在人間先做好人間淨土的工作，往生時才能帶著功德一起前往極樂淨土，這才是我們最好的歸宿，也才能擁有永恆、真正的快樂。

## 自由自在的人際關係

現代社會的人際網絡愈來愈複雜，關係也愈來愈疏離淡薄，於是很多人都想遠離塵囂過隱居生活。但在這個世界上，想要單獨生存並不太可能，因為我們一出生至少就與父母、家庭和家族產生了關係，長大以後在社會上求生存，同樣也離不開人群。而人與人之間，彼此互相需要，也互相提供服務。所以，在我們從出生到死亡的過程之中，總是和別人在一起，無法完全脫離社會關係而離群索居。

人與人之間的關係，叫作「人間」，釋迦牟尼佛就是體會了人間的各種痛苦、煩惱，才悟道成佛。事實上，佛法所說的「八苦」中的「怨憎會」與「愛別離」，就是兩種來自人際關係的痛苦，這也是每個人都無法避免的。

「怨憎會」，是指互相憎恨的人老是冤家路窄，常常見面。例如搬了新家之後，卻發現隔壁鄰居正好就是你昔日的怨家；或是出差開會的時候，心中才在想著，在這裡應該不會遇到多年不見的怨家，沒想到在會場裡，第一個接待你的人就是他。

這是很奇妙的事，通常我們總是希望避免遇到討厭的人，可是在現實生活中卻不是如此。其實，人與人之間就因為有緣，才會變成怨家。在還沒有把彼此的恩怨化解以前，就會常常遇在一起，彼此互相折磨。因此，在面對怨憎會之苦時，我們應該要主動向對方道歉、認錯，並且好好地與他溝通。唯有面對誤會，才能真的化解。

至於「愛別離」，就是指彼此相親相愛的人，卻相隔千里而不能相聚，甚至天人永隔。每個人都有親人以及所愛的人，當情感互相依恃的雙方分離時，都會讓人感到相當不習慣和痛苦。特別是當其中一人先過世時，另一個人就像是失去伴侶的孤雁一樣，那種情況是非常淒慘、悲哀、痛苦的。

然而，這種淒慘悲哀究竟是誰造成的呢？曾經有一位太太因為先生過世而痛哭流涕，我問她：「妳哭得這樣傷心，究竟是為了誰呢？」她回答：「當然是為了我先生！他拋下我就走了，剩下我一個人孤伶伶的在世界上，實在太殘忍了。」自己的先生都已經死了，還說他殘忍，可見她並不是真的為了往生者而哭，而是為了自己失去丈夫而傷心，這就是以自我為出發點而產生的痛苦和哀傷。

所以，當我們面對親人的死亡，首先要問一問自己，感到悲傷的原因，究竟是不是自私心在作祟？如果真的是為對方設想，就該明白人死不能復生，哭泣不但幫不上忙，倘若亡者有靈，反而徒惹對方傷心。我們真正應該做的是，多為他念佛迴向，並且誠心祈願他能夠往生西方。

另外，如果親人是為了讀書、求職或發展前途而遠離家門，那就更不應該感到悲傷，而是應該採取鼓勵的態度來支持他。

無論是「怨憎會」或「愛別離」，都不要因為自私的想法而讓自己受更多的苦。唯有承受得住與親愛的人分離、勇於面對做人的難處，放下層層的自我執著，才能使我們在人生及修行的道路上走得更灑脫自在。

## 真正懂得感情的人

有人說，出家人離開了家庭、父母、親友，所以不需要有感情；也有人說出家人既不結婚，也沒有兒女，所以根本不懂得什麼是感情。其實無論是人與人，或是人與其他眾生之間，一定都有感情，如果沒有感情，就不能算是個人了。

佛教稱眾生為「有情」，所謂有情就是指「有感情」。感情可以分成家人之間的親情、朋友之間的友情，以及男女之間的愛情等。出家人一樣有父母、有朋友，所以除了男女之間的愛情之外，也同樣有親情和友情。

到目前為止，我仍然持續地照顧我的親人，我也告訴我的弟子們，即使出了家，對自己的父母還是要照顧，如果是出家前自己生的孩子，出家之後也還是要常常關心他。這雖然也是一種感情的表現，但經過淨化之後，已經是一種非常清淨的感情，也就是所謂的「慈悲」。慈悲融合了感情的成分在內，可說是一種感情的昇華。

面對感情時，還可以分為「俗情」與「道情」。俗情指的是在紅塵俗世中，人與人之間糾纏不清、彼此牽絆的感情；而道情則是指修道人與修道人之間的感情，出家人將友誼進一步昇華為道情，是彼此互相照顧關懷，該怎麼照顧就怎麼照顧、該怎麼關懷就怎麼關懷，而不會剪不斷、理還亂。法鼓山目前所提倡的大關懷教育，就是運用關懷來達成教育的目的，同時再以教育來幫助大家成長，以提昇從事關懷工作的能力及工作品質，而這種關懷就是道情。

一般人多半還是在俗情的泥淖裡打滾，所以修行佛法的目的，就是在幫助我們將感情昇華，從「有情」變成「覺有情」。所謂「覺有情」就是菩薩，菩薩的梵文是bodhisattva（菩提薩埵），「菩提」有覺悟、覺醒的意思，而「薩埵」的意思就是情，指的是有情眾生。所以，菩薩就是「已經覺悟了的有情眾生」，而且不僅自己覺悟，同時

還能幫助其他有情眾生從煩惱、痛苦、糾纏不清的苦海之中覺醒過來。

佛陀本身也有情感，只是佛陀的情感是慈悲，這是關愛一切眾生的無限情感。這一切眾生當中，當然也包括了自已的兒女、配偶、父母以及朋友。慈悲之人雖然沒有特定的對象，但一定會有親疏、遠近、先後之別，先接近的人就是與他有緣的人。

佛陀開悟以後，首先想到要度化的就是幫助他最多、協助他修道的五個隨從，於是就先到鹿野苑為五比丘開示佛法的基本道理「四聖諦」。接著再度的是他的母親摩耶夫人，因為此時她已經生上忉利天，所以佛陀就到天上為母親說法。最後，他還要度他俗家的父親、太太、姨母、孩子，因此佛陀又利用探親的機會，回到自己的國家，用正法來幫助他們。

所以，由佛陀的例子就可看出，無論是出家人或是佛菩薩們，不但都有感情生活，而且才是真正懂得感情的人。

## 不再為情所困

「情」是什麼？「情」就是感情，可以分成親情、愛情、友情和道情四個類別。佛教雖然要人離欲、萬緣放下，但並不是要人變得無情，因為人本來就是有情眾生，還沒有達到阿羅漢、佛菩薩解脫的境界，所以有凡人的感情是正常的。

在這四種感情之中，父母對兒女的情是最純粹的，只有付出，不求回報；朋友之間的友情則是道義關係，俗話說：「君子之交淡如水。」所以並不像親情或愛情那麼強烈；而道情則是指修道人之間，互相關懷、勉勵、協助的感情。

愛情則比較複雜，雖然真正的愛情也是無條件的付出，但是卻很少見，多半還是以占有、控制為出發點。這和人類安全感的需求有關，因為誰都不希望和他人分享自己所擁有的，所以愛情通常是最痛苦的，但也是最甜蜜的。因此，愛情是四種感情中最難處理、也最容易發生問題的。俗語說：「天若有情天亦老。」可見「情」是多麼折磨人。相愛的人在感情好的時候，如膠似漆分不開，但是一旦愛過了頭，就變成了苦，不再甜蜜。

真正的愛情應該要像中國人所說的「相敬如賓」，彼此之間互相關懷照顧、體諒尊重，如果遇到挫折，就一起想辦法彌補挽救，這樣的愛情才能夠維繫持久。因為夫妻兩人，本來就男女有別，是不同的個體，怎麼可能完全一條心、沒有爭執呢？所以，如果希望避免吵架，最好還是學習尊重對方、感謝對方，這樣即使想要吵架也吵不起來了。

另外，年輕的男女朋友在交往過程中，經常會發生一方非常熱情，另一方卻難以接受的情形，所以難免會失戀，不僅打擊自尊，心裡也會受到很大的創傷。失戀一定有其原因，因為愛情應該是雙向的，不能一廂情願，如果對方不愛你，就不要單戀一枝花、苦苦追求，這時應

該知趣，不要再花那麼多心思與時間在感情上面。不過有些人就是死心眼，非卿不娶、非君不嫁，不但為對方帶來困擾，也會讓自己陷入困境。其實，如果對方已經知道自己的心意，但還是不為所動，此時，放棄才是明智之舉！

話雖如此，可是人非草木，孰能無情？芸芸眾生還是常常為情所苦、為情所困，要把感情完全放下是很不容易的。我們常常在報紙上看到有人為了感情問題而輕生，結束了自己的生命；也有人為情殺人，抱著「你讓我這麼痛苦，我也不讓你快活」，或是「我得不到你，其他人也別想得到你」的想法，一不做二不休，就把對方殺了；或甚至玉石俱焚，殺了對方之後，自己也跟著自殺。

發生這種因愛生恨的情況是很不幸的，也是非常不理智的，對對方來說也非常不公平。以佛法的觀點而言，這些都是很愚癡的行為，因為成就一段姻緣，需要雙方你情我願，有因有緣才能成就，並不是自己想要就非得到不可，得不到就把對方毀了。

如果真的能理解這一層，就會退一步、換個方向思考，反正「天涯何處無芳草」，如果這個人不接受自己的感情，另外還有其他人啊！只要活下去，就一定有希望，實在不必為了失去所愛而懷憂喪志。

## 讓愛情發揮正面的力量

「愛」本是一種值得歌頌的高貴情操，人間也因為有愛而充滿了欣欣向榮的生機。但是近幾年來，國內卻經常發生情殺的悲劇，這是因為人們不明白愛的真諦。

愛可以分為「自私的愛」和「奉獻的愛」，奉獻的愛就是慈悲，也就是現代人所謂的「大愛」；而自私的愛就是占有的愛，亦即一般人所說的「愛情」。

雖然愛情之中也不乏可貴者，但多半都是以占有對方為目的，希望彼此互相擁有。因此戀愛時，看起來雖然好像是無條件的奉獻，其實是以爭取對方全部的感情為目的。只要在占有的過程中，和自己的期望有一點落差，或是不符合自己的心意，就會產生抗拒、怨恨、懷疑的心理，進而由愛生恨。

男女之間的愛，要完全無私是不可能的，在戀愛的過程中，最容易產生的就是嫉妒的情緒，之後就變成你爭我奪，特別是三角戀情，問題更形嚴重，往往是愛恨交加、恩怨難分。

這是因為以自私為出發點的愛，會將目的放在搶奪、爭取、占有上，所以才會產生「愛之欲其生，惡之欲其死」這麼激烈的情緒變化。假設受了阻礙、達不成目的，最後所有的付出都落空了，免不了會心生怨恨，於是心想：「自己得不到的，天下人也別想得到」，此時也不考慮會造成什麼後果，一怒之下就毀掉對方，甚至玉石俱焚也在所不惜，很多愛情悲劇都是這樣發生的。

另外，有的人一旦陷入戀愛就會變得相當盲目，只是為了愛而愛，完全不考慮其他現實因素，這就是迷戀。迷戀的原因，有可能是為了滿足自己的情欲，也可能像一般人所說的「情人眼裡出西施」，沉迷在自己的幻想中，此時眼中的對方是全世界最完美的，根本無心去了解

對方到底是什麼樣的人。其實，他所愛的早已不是真正的對方，只是自己的幻想罷了。因此，迷戀通常沒有什麼好結果，這種夢遲早都會醒的。

為什麼有人會說「婚姻是戀愛的墳墓」？婚前談戀愛的時候，彼此會掩飾、隱藏，甚至美化缺點，等到結婚以後，夫妻兩人真正生活在一起時，彼此的缺點、問題就會逐漸浮現。所以戀愛中的男女要小心，千萬不要活在夢幻中，也不要被愛情沖昏了頭！

真正的愛是需要不斷學習的，要學習讓愛情發揮正面的力量，而不要把它轉變成負面的力量。戀愛是為了選擇合適的終身伴侶，兩人之間的相處，不僅要「君子之交淡如水」，而且要「相敬如賓」，也就是互相尊敬、關懷，接受並包容對方的缺點，同時也學習對方的優點。掌握住愛情平順溫和、純潔高尚的本質，彼此之間才會相處融洽，也才能共同成長。像這樣能夠發揮正面力量的愛情，才是真正的愛情。

心理健康了，身體才會健康

當我們觀察周遭的人時，常常可以發現，性情暴躁、容易為小事動怒的人，身體大多也有些毛病，例如肝功能不好、內分泌失調等。而每逢心情頹喪、悲觀厭世時，正好也是精疲力竭的時候，身體所供給的能量不足以應付各種事務，因此，我們很容易把一個人的性情歸諸於身體的影響。

身體的病痛的確有可能影響心理的健康，不過可以確定的是，心是身體的主人，如果心理脆弱、不健全，一定會影響自己的健康狀況。所以，身體上的缺陷或病障可以從調整心理狀態來改善。

首先，我們要接受人的身體本來就有病痛的事實。曾經有人問我，什麼人不生病？我回答他說：「不生病的人已經死了，而沒有病的人還沒出生。」因為死了的人不會生病，出生以前也沒有疾病可言，除了這兩種人以外，沒有人是不生病的。

生老病死是自然的法則，從出生開始，我們就不斷經歷老化的過程，而且在遺傳因子裡，人人都帶著病因，也就是一出生就已經有病，並非等到年老才會生病。

所以，無論是否感覺得到，實際上每個人的身體都有病痛。像我從小就病懨懨的，但因為知道自已的身體羸弱，所以我會照顧自己，不暴飲暴食，也不過度勞累，因此到現在還活得好好的。也因為生病，讓我覺得自己的福報不夠、業障很重，所以才懂得慚愧。因此，生病對我來說，反而是因禍得福。

反觀有些人雖然從不生病，但一生病就回天乏術，這是因為他從來都不知道自己身上早就潛伏著病灶，不懂得好好愛惜身體，當醫生發現時，已經為時已晚。

由此看來，能夠感覺到自己有病的人是很幸福的！但我們也不需要常常活在疾病的恐懼不安之中。例如，我有一位朋友老是抱怨說，自己這裡有病、那裡有病，要不然就說自己活不到下個月了！這樣的話語不論對他人或自己都是不好的暗示，也會造成不好的影響，並不是正常的心態。

因此，平常我們要抱持「生病乃人生之常態」的觀念來愛惜身體，當真正生病時，則要避免疾病對心理造成的不良影響。有些人發現自己生病後，就像洩了氣的氣球，以為自己沒有希望、就快要死了。其實，既然生了病就要治病，並且要將心情提振起來。能提早發現身體有病，就能夠多加愛護、保養、治療。至少你還不會馬上死，還有時間處理很多事！所以，發現自己生病了，不正是一件值得高興的事嗎？

再以佛教的觀點來看，我們過去世造了很多業，所以當病痛來襲、身體感到不舒服時，要認為這是藉由生病來還報、還債的。能夠還債表示你還有本錢，有本錢還債才能「無債一身輕」，這是值得安慰的。另外，佛教也有一句名言：「比丘常帶三分病。」這說明了疾病是助道、得道的因緣，因此常常生病的人，就能帶病延年，反而能夠長壽。

以上這些觀念都能幫助我們正視疾病，如果善加運用這種心態來處理自己的問題，雖然身體不舒服，還是能隨時隨地將自己的性情調整過來。如此一來，每天就都能保持開朗、愉快的心情了。

## 超越別離的痛苦

「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合」，天下沒有不散的筵席，而人是血肉之軀，和心愛的人分離時，難免會心生憂苦、潸然淚下，而這就是佛教所說的「愛別離苦」。

人與人之間的情感可分成親子之愛、男女之愛、朋友之愛等，其中親子之愛與男女之愛是最親密、最甜蜜的，一旦面臨生離死別，也是最痛苦的。至於朋友之間的情感就比較淡一點，但如果是情感真摯、生死與共的朋友，分離時心裡也一樣會很難受。

親子之愛主要是站在父母的立場來看孩子，因為從孩子的立場來看父母，感覺上沒有那麼濃厚，也沒有那麼強烈。但是父母對自己的子女卻非常執著，因為從小拉拔到大，在長大成人之前，總是跟在自己身邊。所以當孩子的翅膀長硬了，即將離家的時候，都會捨不得，感到相當痛苦。有些父母甚至為了兒女要出國留學就痛哭流涕，這看起來雖然莫名其妙，卻也是人之常情，這就是「愛別離苦」。

其實在兒女出生後、年紀還小時，父母就要有心理準備，因為孩子最終一定會離家，再怎麼捨不得也要捨得。只要心裡有準備，當離別的時刻一到，就不會覺得那麼苦。如果平時連一點心理準備都沒有，只是一味地捨不得孩子離開，到最後面臨非捨不可的時刻，就更加痛苦了。

另外，男女之愛的別離也是相當痛苦的，通常愛得愈深，就會愈痛苦；愛得淺一些，則會好受一些。因此新婚夫妻或是熱戀中的男女，如果不得不分離，當然是一件非常痛苦的事。

幸好我是個出家人，當年跟著軍隊從中國大陸到臺灣來的時候，沒有太多親情、愛情的牽掛，因此輕輕鬆鬆就進了部隊、上了船。可是我記得當時看到好多軍中的同袍，他們有父母、也有女朋友，所以要走

的時候很難割捨。還沒上船之前，依依不捨，你看著我、我看著你，殷勤叮嚀，上船以後失魂落魄，一直到了臺灣，心裡想到的、晚上夢到的，都還是在大陸的親人、愛人，有時候還會偷偷地流眼淚，相當痛苦，這就是愛別離苦。

我想，人與人之間只要有一份愛，無論是友情、愛情或親情，離別的時候都是痛苦的。即使我出家當了法師，但我也是有血有肉的人，對於親人之間的分離，一開始也有難捨的感受。例如，我十四歲出家時，我的母親因為捨不得而哭，我也跟著流眼淚。上山大約一年多以後，有一次母親前來探望，在山上只住了一天就要回去了，我的母親雖然捨不得下山，但是又不能讓我跟著回去，這種欲走還留的掙扎，也讓我心裡感到很悲傷。

可是我轉念一想，就在心裡發願：這一生要以此父母所生的身體來報答父母。也就是將我有限的生命，奉獻給世界上更多的人，使他們都能從佛法中得到利益，藉此來報答父母的恩情，否則，即使與父母常相左右，也不見得能有機會報恩。這樣轉念後，心裡就覺得比較安慰，離別所帶來的痛苦，也就淡一些了。

有聚有散才能成長

俗話說：「天若有情天亦老。」可見愛情、友情、親情雖然能帶給我們很多的溫暖，卻也充滿痛苦的摧折，尤其是生離死別時，更是讓人痛苦。因此有人以為，只要將情感斬斷，就再也不會痛苦了！然而如同佛所說，眾生都是「有情」，就是因為眾生有愛的緣故。

眾生最愛的是自己的生命，其次則是和自己生命相關的人事物。親情由第一代傳到第二代，象徵了生命的延續。愛情也是一樣，因為有了男女的結合，才有後代的出現，因此這個結合也和自己生命的延續有關。至於友情，雖然和生命的延續並沒有那麼直接的關係，但是人活在世界上，一定需要養分，除了飲食的養分之外，還必須從精神上獲得滋養，而友情就是最好的精神滋養，所以友情和生命還是有關係的。

既然情愛和生命息息相關，無論是否定它，或者是硬生生地把它切斷，都不合乎世間的法則，也不合乎人情的道理。從佛法的立場來看，無論是親情、愛情或友情，都是因緣所生，有因有緣才使得大家生活、聚集在一起，也才能夠彼此互相合作。但是我們要明白，因緣聚散是天經地義的，就如我們常常聽人說「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，或是「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合」，可見生死聚散都是正常的事。

既然聚散是必然的事實，那就沒有什麼好痛苦的了。佛法常常教人要用平常心來看待所有一切發生的事，這樣在相聚時，就不會太過興奮，而分離時，也不會那麼憂苦。而且，人生在世，就是要有聚有散才能成長、有生有滅才能進步，如果沒有生滅變幻，我們就會老是停留在同一個現象之中，不但覺得很無聊，也不能夠成長。例如，今天和這兩個人在一起，明天又和另外兩個人在一起，這樣就能把原本的人際網絡擴大了，人際網絡一旦擴大，生命的層面就會擴大，而層次也將提高。

所以，聚散的過程其實是讓我們成長的一種力量，因為層次和層面的提高、擴大，使我們的生命過程更充實、更飽滿，也更加多彩多姿，這不是一件很好的事嗎？

更何況，離別既然也在生滅變異之中，所以它也是一種暫時的現象，一時的分離並不表示永遠都不能再見面了。而且今天這個時代，我們可以隨時隨地透過網路聯絡，即使相隔遙遠，也能立刻與對方面對面談話。而人是高等動物，本來就著重精神的交流，就算身體沒有在一起，仍然可以隨時隨地互通有無、互通訊息，離別也就不再顯得那麼痛苦了。

其實，離別之所以讓人感到痛苦，問題的關鍵仍在於大家難免都希望自己喜歡、執著的，能永遠留在自己身旁，這才是使情愛變得痛苦的真正原因。所以，只要轉變自己的心境和看法，以平常心來看待離別，並且掌握聚散離合所帶來的成長契機，就不會再為離別而擔心苦惱了。

## 找到幸福的起點

### 知足是幸福的起點

幸福是每個人都希望得到的，但在追求的過程中，有多少人漏失了唾手可得的幸福？又有多少人身在福中不知福？很多人窮盡一生的心力追求幸福，換來的卻只是白髮蒼蒼和一聲聲的唏噓，這都是因為他們不明白幸福的真諦。

雖然財富、健康、名位、權勢都是一般人所喜愛的，但這些並不等於幸福。幸福的真諦應該是「平安就是福」，能不能夠平安雖然和外環境有關係，但是決定性的關鍵，還是在於主觀的自我心態——如果自己的心態能平安、知足，就是幸福；如果不知足，要獲得幸福就很難。

真正的知足是「多也知足，少也知足，沒有也知足」，這是平安常樂的基本條件。不過，「多也知足」還容易理解，「少也知足」和「沒有也知足」就很難體會了。一般人大概會覺得納悶：「東西都不夠用了，要怎麼知足呢？更何況當什麼都沒有時，講知足不是很奇怪嗎？」

其實，東西多不一定就能滿足，因為世界上沒有一樣東西是真正、絕對的多，所有的「多」都是透過相對、比較而來的。而且，即使真的擁有很多，既不可能永恆不變，也不可能永遠維持正面的成長。所以，當「有」的時候就應該知足，至於「少」或「沒有」也是一樣，因為「少」或「沒有」都可能是「有」的開始。

因此，無論將來「有」或「沒有」，都一樣要努力，不要和別人比較、不要和過去比較、也不要和未來比較。只要活著，就要憑自己的心力來做事，如果做錯了事，就要懂得懺悔、反省；如果做得不夠

好，就要繼續努力把它做好、力求完美，以求不愧於天、地及自己的良心，這就叫作「知足」。

我常常向弟子們講一個比喻：「不知足的人就像生活在米缸裡的老鼠，不知道自己的身邊都是可以吃的米，卻在米缸裡撒尿、拉屎，把米缸弄髒了，才又跳出去找東西吃。不但身在福中不知福，還糟蹋了自己的福報。」例如，雖然在禪堂裡有很好的環境供大家修行，還有老師指導修行方法，但是很多人仍然想著：「這個方法不好、這個修行場地很差、我的身體很不舒服……。」用這些藉口來拖延自己的修行，不就像是米缸裡的老鼠嗎？

因為缺乏感恩、知足的心，得到利益以後不但不會滿足，而且還會嫌棄別人把不要的東西送給他們，這就是身在福中不知福。此外，我們也要常常想到，自己的福報是從過去生中帶來的。所以，這一生要好好地惜福、培福，不要糟蹋了自己的福報。

一個真正知足的人，能夠了解「進退自如」的道理。退的時候，他不會怨天尤人，也不會認為是老天瞎了眼、自己生不逢時；進的時候，他則會心懷感謝地想：「如果不是我過去修來的福報，就是別人對我太好了。因為得到許多人的幫助，我現在才能這麼順利，無論得多、得少我都很感激。」

所以，一個人如果不培福、惜福，卻老是在享福，福報就會愈來愈少，幸福的日子總有結束的一天。一個懂得知足、惜福、培福的人，當遭逢逆境時不會抱怨，在一帆風順時則懂得感謝，無論何時何地都感到心滿意足，才是個真正幸福的人。

## 在不斷的錯誤中學習

我們常說，「修行」就是「修正自己的行為」，可見修行必須要有修正的對象。因此，每一個人無論在待人處世、行住坐臥，或是起心動念之間，時時刻刻都需要反省、檢討，才能對自己的行為加以改正，否則就是盲修瞎練、浪費光陰。曾子也曾說過：「吾日三省吾身。」勸勉自己每天都要自我反省，由此可見，正確的反省有多麼重要。

反省首重「慚愧心」：不應該做錯卻做錯了、應該可以做得更好卻沒有做好，這些都要感到慚愧。我們常聽人說：「多做多錯，少做少錯，不做就不錯。」其實這是一種錯誤的觀念。因為無論我們做任何事，都不可能一下子就做得盡善盡美，也不可能永遠不做錯事、不動壞念頭。所以，不需要害怕做錯事、動壞念頭，怕的只是做錯了事、動了壞念頭，自己卻渾然不覺。而我們唯有藉著不斷地反省、檢查，才能看清自己是否做錯了事、說錯了話、動錯了念頭。

禪宗的祖師大德也告訴我們，當我們用修行方法來檢查自己的心時，就可以發現在每個起心動念之間，處處都是錯的，真正想對、做對的事情其實很少。因為錯誤和正確其實只是大小、程度的深淺之分而已，世上並沒有絕對正確的事。因此，身為一個佛教徒，不僅要反省自己的言語、身體的行為，即便是起心動念之間，也要清清楚楚地覺察。例如，自己的想法或行為會不會傷害人？如果想要幫助人，也要問一問幫助得夠不夠、是不是恰到好處？這些都是應該隨時隨地自我反省、警惕的。有了自知之明，知道問題所在之後，才能加以改善，這才是最重要的。

現在社會上有許多人，無論是大人物或小人物，說話都不算數，也不負責任，不知道自己究竟講過什麼話，即使講過了，也賴皮說自己沒有講。他們有可能還記得自己說錯話了，也可能真的忘記了。這些都是因為缺乏反省的工夫，所以幾年前、幾天前，甚至剛剛才講過的話，都不記得了。

有時候我自己說錯了話，也有可能記不清楚，當別人指正我時，我都會說：「很抱歉，我真的說錯了。」因為每個人都會有盲點，所以需要別人來協助我們反省。如果別人指出自己的缺失，自己卻不認帳，反而指責對方胡言亂語，認為自己一定是對的，這個人就無可救藥了。

但是，如果你真是對的，卻遭到他人的糾正，也沒有關係。因為無論對方說對或說錯，當別人指正你時，總是存著一片好心，所以都要對他說一聲「謝謝」，即使對方不懷好意，也一樣要感謝他。因為他願意當面告訴你，而不是躲在背後批評你，就算別人在背後批評你，也要想到，至少對方是關心自己才會這麼做。

所以，人生應該在不斷地錯誤中學習，發現錯誤、改進錯誤，然後才會逐漸進步、成長。反省的功課，一方面要靠自己覺察、自我改正；另一方面則要在他人指正我們之後，再自我檢討，這是使自己不斷成長、不斷成熟的最好方法。

## 感謝抱怨的人

無論是在家庭裡或是在工作場合中，我們常常都會聽到抱怨的聲音，有的是抱怨配偶不體貼、孩子不聽話，有的則是抱怨老闆、同事，另外還有人抱怨政府決策、社會環境……，其實，抱怨只會使自己的情緒更低落，於事無補。

當然，抱怨並非全然無理取鬧，就是因為認為自己有道理，卻受了委屈、損失或冤枉，或是認為對方頭腦不清楚、說話不謹慎、處理事情不恰當，而且做事方法有問題，所以看不順眼、聽不習慣，才會抱怨。當下為了顧全自己的面子，往往敢怒不敢言，也不敢當面發作，只敢在對方的背後頻頻抱怨，把心中的不滿告訴其他同事、朋友們，以宣洩自己內心的不平衡。

往往這樣發洩完之後，雖然在情緒上暫時可以得到一些平衡作用，可是在背後抱怨對方的言語，一不小心就會傳到當事人的耳朵裡，對方可能會覺得你這個人不夠忠誠、不夠朋友、不夠義氣，反而讓事情更複雜。因此，抱怨不但無濟於事，還會增加自己無謂的困擾。所以，我們最好不要抱怨，有任何問題都可以反應、溝通、請示、建議，或是透過種種不同的管道來表達自己的意見、說出自己想說的話，不需要用抱怨的方式來出悶氣。

其實，每個人的內心深處都希望知道自己有哪些缺點，就像很多商家都會貼著「把我們的缺點告訴我們，把我們的優點告訴大家。」的標語。只是有些人心量很小，只喜歡聽恭維、奉承的話，如果你對他說一些逆耳的忠言，他不但不會知錯，還會加以搪塞。你要是向他抱怨，他可能會反過來訓斥你一頓，認為問題不是出在他身上，而是你犯了錯誤，他自己可是一點錯誤也沒有。

抱怨的言語的確會令人感到不舒服，然而我們卻應該要培養接受抱怨的雅量。孟子曾說「聞過而喜」，意思是說，當我們聽到別人的批評

指責時，應該要感到歡喜。無論是當面的批評，或是背後的抱怨，甚至是千夫所指，把你點點滴滴的錯誤、缺點，都當眾一一地指出來時，還是要保持君子的心胸氣度。因為一個能夠接納各方面指正的人，才能真正地成長，讓自己變得更健全、更完美。

雖然有時候別人的批評指責不一定正確，也要發揮忍辱的精神，無論對方說對說錯，都還是要謝謝對方。而且別人既然願意給我們批評指正，就表示對我們有所期待，如果他對我們不抱任何期望，就不會有這些評語了。因此，這些批評對我們而言，反而是一種鼓勵和幫助。

最後，我們要記得關於「抱怨」的兩大原則：第一、不要抱怨任何人；第二、聽到別人抱怨自己時，不要難過，也不要把對方當成仇人。更進一步，當我們被別人指責、抱怨時，還能夠發自內心感謝對方，不但能成為儒家所說的君子，也能成為一個修忍辱行的菩薩。

## 化自私的欲望為奉獻的願望

佛教的觀念認為，人生除了生老病死四大基本苦惱之外，還有一種苦叫作「求不得苦」，也就是欲求無法滿足時所產生的痛苦。

人類都有追求溫飽、安全、自尊、自由的本能，而這種本能來自於人性的需要，當這些需要受到嚴重挫折時，人們往往會有求死的傾向。有些人會因為所求不得而尋死，通常這種人無論追求任何東西，都非常熱切、渴望，所以拚了老命去爭取，當所求不得、欲求滿足不了時，就連生命都不要了。例如，有些人殉情、為情自殺，也有些人因為考不上第一志願、進不了某一所大學而覺得萬念俱灰、顏面盡失，就此了結自己的生命。

不過，像這樣為了求不到愛情、名利或地位而自殺的人，畢竟還是少數極端的例子，一般人還不至於如此。可是，如果自己的欲望不能滿足，或是得不到自己想追求的東西時，大部分的人還是會受到非常大的衝擊和挫折，甚至一輩子都受到影響，而變得非常消極，認為自己是個失敗者，這輩子已與成功絕緣。因此無論在任何場合，都無法與人競爭，再也提不起繼續奮鬥的信心。由此看來，求而不得是非常難以忍受的事。如果自己得不到，而他人（尤其是自己的競爭者、仇敵）卻得到了，那就更難堪、更難以忍受了。

為了化解求而不得所帶來的痛苦，佛教教導我們要少欲知足、清心寡欲，才不會受到本能及欲望的干擾，而走上毀滅之路。所謂「少欲」，就是指對基本生活所需之外的東西，不做非分之想。如果基本的生活所需已經齊備了，就滿足於現狀，不再做過分的貪求，就是「知足」。

例如，我們本來只要有一棟房子就夠住了，但是有些人為了炫耀財富，就買了好幾棟房子來表現自己非常有錢。而保暖的衣服，只要有

兩、三套以備換洗就夠穿了，但是有些人卻擁有幾十套，甚至一整個衣帽間，從上到下都塞滿了衣服，這都是因為不懂得知足。

像這樣為了滿足一己私欲的貪求，而過分追求個人的享受，就叫作「欲望」。欲望是自私的，會為我們帶來煩惱，甚至帶來殺身之禍。可是，如果是為了眾人的利益而努力、為了眾人的福利而奉獻，就不叫作「欲」，而稱為「願」。願心是為眾人而發的，是清淨的，不會帶來煩惱的。例如，發願透過自己的努力奉獻，使眾人得到快樂、幸福和便利，就是清淨的願心。

因此，少欲知足並不是什麼事都不做、不努力、不爭取，也不是失去任何希望。否則，便會誤以為行菩薩道和成佛也是一種欲望，於是就不行菩薩道、也不想成佛了。這種觀念並不合乎佛法的精神，行菩薩道與成佛並不是「欲」，而是「願」，而且是許下了很大的悲願。

所謂「知足者常樂，少欲者離苦」，我們不但自己要做到少欲知足，以避免「求不得」所帶來的痛苦，還要進一步為眾人設想，把自己的努力奉獻給眾人、為眾人服務，使眾人都能夠遠離痛苦，得到真正的快樂。

## 什麼都不求

在人的一生之中，所要追求的東西太多了：沒有錢的時候求財，沒有名的時候求名，沒有地位的時候求地位，沒有孩子的人求子嗣；還沒有結婚的人，就希望求得美嬌娘或如意郎君。此外，世界上還有很多宗教、神明，專門標榜「有求必應」，當有人覺得內心不平安，就會抽籤問卜、祈願平安，這也是一種祈求。如此看來，一無所求的人其實很少。

在這些祈求之中，有些合理、有些不合理。有些人求人、求神，當然也有求佛菩薩的，但都不一定想求就可以求得到。如果是合理的追求當然不為過，例如健康、長壽、平安、學問、功名等，都是人人想要的，並沒有什麼不好，如果能夠如願以償，當然很歡喜。但是，在這個世界上，不可能事事都如你所願，有些過分的奢求根本不可能實現，只會帶來痛苦。例如，有些年紀很大的人生了重病，或是已經患了不治之症，還祈求神明保佑自己不會死，這種虛妄的執著與期待，就是痛苦的根源。所以，很多人都飽受求而不得的痛苦，也就是佛法所說的「八苦」之一：求不得苦。

在現實生活中，的確有人要什麼、有什麼，好像能夠呼風喚雨、操控自己的命運。其實，這是因為有時勢、環境的配合，才能剛好讓他得心應手、樣樣都如他的意。但一個人不可能永遠都這麼好運，好運氣不一定總是跟著他，一旦倒楣的時候，也會樣樣都落空，一樣非常痛苦。

所以，想要化解「求不得」所帶來的痛苦，首先還是要分清楚什麼是合理的需求。「求」有時是一種需要，有時則是一種欲望，而欲望並不等於需要。例如，有些人在臺灣已經擁有一棟房子，卻仍希望在香港、美國、大陸再各擁有一棟，這就不是「需要」，而是「欲望」了。像這樣過分的欲望，就算短期之內能夠滿足，卻不可能長久維持。當所求落空時，不免帶來失望與痛苦。

可是，即使是合理的需要，有時也不一定能夠如願以償，因為，

「求」還能分成「為己求」與「為人求」兩個層次。如果是自私自利的「為己求」，求到之後雖然很快樂，但難免擔心總有一天會失去，而老是處在缺乏安全感的痛苦中。如果是「為人求」，因為是抱持著「得到固然很好，得不到也無所謂」的心態，比較不容易感受到所求不得的痛苦。

就以我個人為例，我從來沒有想過這一生必須追求什麼目標，但是我有一個大方向，如果能夠順利走完全程當然最好，萬一達不到也沒有關係。因為那是因緣不成熟的關係，與我個人的得失無關，但如果是為個人追求而得不到，可能就會很痛苦。

所以，「為己求」是痛苦的，「為人求」雖然比「為己求」略勝一籌，但最好還是什麼都不求。如果能夠什麼都不求，只是不斷地努力耕耘、成長、奉獻，無論自己有多少力量都盡力爭取，得到了以後再奉獻給別人。在這個過程中所得到的快樂，是別人無法奪走的，這才是真正的快樂。

## 合乎因果的追求

一般人常以為，佛法要我們什麼都不求，其實這是一種誤解。佛法雖然教我們不要「貪求」，但卻教我們要「求願」，如此一來，個人不會失去奮鬥的目標，社會也才有繼續進步的動力。

「求願」就是許願、發願，願自己朝著某個方向走，或是完成某件事。例如，佛教的〈四弘誓願〉說：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」無論是要度無邊的眾生、斷無盡的煩惱，或是要學無量的法門，都是一種為眾生無止盡學習的願心和願力。因此，求願是活到老、學到老，一輩子持續不斷地學習，並且要求自己種福、培福、多付出，也讓自己更進步。

而「貪求」則是無止盡的欲求，無論看見別人擁有什麼，自己都想擁有。例如，看見別人有一棟房子，就興起想要擁有一棟房子的念頭；如果別人擁有一輛進口車，則又轉念想要擁有一輛進口車。無論該不該要、能不能要、需不需要，凡是自己想要的，就要得到手。所以，貪求並沒有什麼道理，只是為了滿足自己的欲望而求，是不切實際的。

有些人利欲熏心，為了貪求不屬於自己的東西而走旁門左道，結果往往因而倒大楣。例如，金光黨就是專門利用人們貪小便宜的心理弱點，引誘人上當，來達成詐財的目的。此外，有些人雖不向人求，卻轉而向鬼神、佛菩薩求。例如到廟裡許願，等自己真的發財了，再回到廟裡還願，為神明「安金身」。不過，這種短暫利益的交換，只是一種賄賂神明的手段罷了。

就像在人世間有行賄、受賄的人，在鬼神界也有受賄的鬼神，但是，佛菩薩或是正派的神明是絕對不會受賄的。會受賄的鬼神就像人世間的貪官、汙吏一樣，雖然能暫時滿足你的需求，好像真的有點效果，但一時的利益總是像肥皂泡一樣虛幻，很快就消失了，換來的卻是無

法自主的未來。即使是「點石成金」的法術，事實上也只是一種障眼法，如果被點的東西本來就是一塊石頭，將來還會是一塊石頭。而神明或佛菩薩真的應許了你的願望，也只是暫時預支自己的福報，以後還是要償還的。

因此，非分的貪求一定會帶來痛苦。即使求到了，也像是舉債借來的，借的愈多，將來要還的就愈多，現在的快樂就是將來的苦果。所以，如果不好好地努力培福、奉獻，罪過是很大的，將來要承受的因果責任難以想像，也許來世做牛做馬都還不起。

其實，人如果想求福報就要先努力培福，如果不培福，而光是享福，就等於是欠債，就像向他人借款一樣。所以，一個人該擁有多少就擁有多少，沒有人能夠平白無故地賺到錢、得到富貴。如果真能不勞而獲，將來可能還要付出更多的代價。

站在佛法的立場，一般人求學、求職、求富貴都是應該的，但我們的追求應該要合理，而且要付出自己的努力做為代價。其次，要明白權利、義務和責任的關係是並行的，我們如果要求福，就要先培福；要享受權利，就要先盡義務，這就是因果。只有合乎因果道理的追求，才是最好、最可靠的，否則就是貪求，即使勉強得到了，禍患也會跟著來。

所以，我們要用「求願」的方法，為達成目標而努力奉獻，切勿用「貪求」、迷信的方法，否則會得不償失。

## 許一個不會落空的願

人人都有願望，但不一定所有的願望都能實現。願望會落空，是因為通常我們都只重視眼前的一個小點，例如心中想要得到一朵花，一旦無法順利獲得，就會認為自己的願望落空而覺得沮喪。其實，如果沒有花，能得到一枝草也不錯；即使沒有花、沒有草，能得到一根樹枝也很好；就算什麼都沒有，我們的心也不要受影響。

事實上，要為他人、為眾生所發的願，才能叫作「願」。如果只是為了滿足一己的私心，則只是一種貪念，而建立在貪念之上的願望，當然很容易落空。既然真正的「願」是為了眾生而發，而眾生是無窮無盡的，所以我們的願永遠都不可能完滿。就如佛教所說的「虛空有盡，我願無窮」，一直到成佛為止，我們的願都不可能全部滿足。因此，願只是一個方向、一個希望，指引我們不斷地往前走而不偏廢。

然而成佛以後，願真的就完全實現了嗎？雖然十方世界中已經有許多佛，可是還有那麼多尚未成佛的眾生有待得度。所以，成佛以後還是要不斷依照著自己的願力往前走，而且是永遠都走不完的。例如，自從釋迦牟尼成佛以來，雖然他自己已經沒有事了，但他才真正開始要度眾生，而眾生無窮，自己的願力當然就是無窮的。

所以，當我們對於願望的實現感到心有餘而力不足時，千萬不要太在意，只要明白自己有這份心就夠了，對於尚未完成的部分，仍然要秉持初衷繼續做下去。這一次完成不了，還有下一次，即使這一生做不完，後代的子子孫孫都可以繼續努力。而且從佛教的立場來看，人的生命是由無限的生命過程所累積，一生只是一個過程，這一生過完了，還有下一生，永遠都有實現願望的機會。

另外，想要度眾生還需配合種種因緣，如果某個眾生得度的因緣成熟了，我才能夠度他，如果因緣尚未成熟，也不能只是等待因緣，而要先促成讓他得度的因緣。

例如二十年前，我在美國東岸弘法時，雖然南北走了好幾遍，可是連一個徒弟也沒有，當時就有人對我說：「聖嚴法師，您的願好像落空了。」我說：「沒有落空，我今天是來撒網的，過一段時間再來收網、撈魚。即使沒有撈到也無妨，反正網已經撒下去了，總有一天會撈到魚的。也說不定是因為現在魚還太小，而我的網眼太大了，就算撈起來，魚又會從網裡跑掉。所以，等小魚長大變成大魚，自然就會進我的網了。」

二十年後，美國東部已經有很多人學佛，最後到底是不是由我去撈魚，已經不是重點。雖然我不一定能夠得到回饋，表面上好像願望落空了，然而撒網本身就是我的願心。就如佛教所說的「功不唐捐」，我們所做的任何努力絕對不會白費，一定會有它的功能，即使現在看不到，仍會在未來漸漸地展現出來。

因此，只要我們願意付出，一定會有所影響，雖然不知道能夠影響多少人，但是慢慢地一定會展現出效果。所以有了這樣的認知，我們都要為眾生的福祉而發願，而這樣的願望是不會落空的。

## 轉化主觀的感受

沒有一個不變的「我」

在我們的生命過程中，心中諸多的煩惱現象，總是圍繞著「我」在打轉。為了「我」，總是覺得不滿足、不自在，經常渴望、渴求著身外之物，不時地埋怨、懷疑、嫉妒、貪求、瞋恨，而造了種種業。等到必須受報時，往往又不希望受報，就像欠了債卻賴帳不還，因此又造了更多的業，這就是佛教所說的「五蘊熾盛苦」。

所謂的「五蘊」：色受想行識，就是我們身心的組成，也就是構成人身素的要素，可以分成精神和物質兩個部分。物質的部分叫作「色」，它是形狀、形態的意思，也就是身體的物質現象。其餘四種都屬於心理、精神現象：其中「受」是感受的意思；「想」是在感受以後所產生的認知；「行」則是在認知產生之後，興起應該如何處理、如何反應的決定。這三種屬於心理層次。

而第五蘊叫作「識」，識是我們生命的主體，是從出生到死亡、從此生到來生，是整個生命過程中的主體。當我們的身體和心理兩部分互相組合、影響之後，就會產生行為、動作，行為發生以後，就會形成一種力量，我們稱之為「業力」，也就是我們的意識本質。行為包括身體、語言、心理三方面，因此「識」就是由身口意的行為所造成，並餘留下來的一股力量。我們現在造了意識的因，帶著這些意識，有可能在這一生就接受果報，也有可能到來生才受報。

一般人以為「識」就是「靈魂」，但「靈魂」是持續不變、永遠相同的，而「識」卻不斷地變化著。只要繼續造業，無論是善業或惡業，識的成分都會隨著改變，當我們接受果報時，識的成分也會隨之不同。所以，接受果報的同時就在造因，造因的同時又會接受果報，如此循環不息，識的內容因此經常在變化。

所謂的「我」，其實就是由五蘊的身心現象結合而成的，這是一種因緣的和合，其中並沒有一個永恆不變的靈魂。所以，昨天的你和十年前的你是不一樣的，甚至一小時前的你和現在的你也不太一樣，不僅身體不一樣，我們的心理狀態、行為模式和意識的內容也隨時在改變。因此，由五蘊所構成的我，是經常不斷變化的，根本不是真正的我，也沒有一個不變的我。

「五蘊熾盛苦」的起因，就在於不明白我們生命的主體——識，是變動不居的。《心經》中說，觀世音菩薩「照見五蘊皆空」，所以能「度一切苦厄」，而凡夫就是因為不知道「五蘊皆空」，所以苦不堪言。

如果我們不知道「五蘊皆空」，五蘊就會變成製造煩惱的工具，不斷地產生煩惱，就像烈火燎原一般，為我們帶來很多痛苦。能夠明白「五蘊皆空」，五蘊就不再製造煩惱，而轉變成修福、修慧的工具，幫助我們得到徹底的解脫。

## 隨時轉換主觀的感受

我們的身心是五蘊和合而成的，所以如果沒有「五蘊皆空」的智慧，就會執著五蘊所構成的自我，持續不斷地產生以自我為中心的妄念，為自己帶來很多煩惱與痛苦。

自我中心的妄念，是對自己的身體、想法、價值觀所產生的執著，這種執著有時會與客觀事實，以及環境裡的人事物產生對立，既然有對立，就容易發生磨擦、矛盾，並造成痛苦。在我們主觀的感覺上，好像事事都不能夠稱心如意，總覺得現實環境與自己的心意相違背，於是下雨時埋怨、天熱時也埋怨。其實，並不是外在環境有問題，而是我們總是執著自己的身體，因此無法和外在環境協調，而感到不舒服。

人們為了要消除不舒服的感覺、滿足自己身體的喜好，於是不斷地追求舒適的感受：嘴巴要吃好吃的食物，耳朵要聽好聽的聲音，眼睛要看好看的景色。本來口渴時只需要喝水就可以了，但是為了享受，講究一點的人就要喝好茶、喝各種飲料。人類的各種貪求沒有止境，都是為了保護身體的存在而產生無邊的欲望，為了滿足身體的需要，花費了太多力氣，反而製造了種種業因，有了業因就必須受報，為自己帶來許多麻煩。所以，身體就是製造痛苦的根源。

我們都喜歡涼快、柔軟、細膩、溫暖、輕巧的感覺，但是不可能總是處在這麼舒服的環境中。俗話說：「眼不見為淨。」只要耳不聞、眼不見，就不會受到環境影響，可見我們的身體所感受到的不和諧，其實並不一定是外在環境的問題，而是和內心的妄念有關。如果我們沒有自我中心的執著，雖然有身體，也不會與外境產生矛盾，就算發生任何問題，也不會覺得很嚴重。當身心與外境發生衝突時，轉變內心的「受」才是根本的解決方式。俗話說：「心靜自然涼。」當我們覺得太熱的時候，除了少穿一點衣服，更重要的是要讓心安靜下來，不要急躁，因為內心急躁會覺得更熱。如果心不能靜，可以試著誦念佛

號，念佛能夠幫助我們靜心，就不會覺得熱得很痛苦，這就是心的力量。

如果不能夠調整內心的「受」，就會經常處於受苦、貪求的情境之中。貪求表面上好像是追求快樂，其實是建築在貪念之上的追求，這樣永遠不會滿足、永遠不會快樂，反而會製造種種困擾與痛苦。

雖然五蘊中的任何一蘊，都會製造很多煩惱，讓我們痛苦不已，但我們不能為了避免五蘊熾盛之苦，就否定身體的存在。因為身體存在的本意是好的，也是讓我們求福、求慧的工具。只要能夠觀照「五蘊皆空」，就可以化解五蘊熾盛之苦，也能讓我們好好運用這個身體，為自己種福、培福，更進一步造福人群。

## 不以自我為中心

《心經》中所說的「照見五蘊皆空」，是化解、對治「五蘊熾盛苦」最好的方法。可是有人卻認為，就是因為有喜怒哀樂、悲歡離合，才能呈現人間生機盎然的一面，也才能證明我們存在的價值，否則就如槁木死灰一般。這樣的說法，其實是誤解了五蘊皆空的意思。

五蘊皆空的境界，絕對不會像木頭、石頭一樣萬念俱灰，否則觀世音菩薩在照見五蘊皆空以後，就不會想要度眾生了。相反地，菩薩照見五蘊皆空、度一切苦厄後，不僅解脫了自己的痛苦，甚至還為眾生救苦救難，自願以無限的時間、無邊的悲願，把自己奉獻給眾生，這樣活潑的生命，怎麼會是槁木死灰呢？

所以，「五蘊皆空」和「五蘊熾盛」的差別，在於我們行事的心態：如果以自我中心為出發點，就是「五蘊熾盛」；如果是為了救度眾生的悲願，就是「五蘊皆空」，兩者是截然不同的。

當我們的自我中心太強、自私心太重時，就會不斷地向外追求，同時又不斷地排斥外在環境中的一切，所以會帶來許多痛苦。雖然社會上往往把自我中心很強的人形容為強者，但是他們幾乎沒有長久的朋友。因為一旦他們的朋友成為旗鼓相當的對手時，就會因為不能包容對方的強悍，而成為彼此的敵人。由此可知，凡是強悍的人都很孤獨、痛苦，但他們表面上都不承認。因為他們害怕丟臉、擔心沒有退路，深怕自己失敗後就站不起來，所以一定要奮戰到底，但如此一來，反而凸顯他們情感的脆弱。可見，當個強人並不好受。

有時乍看之下，強人似乎是推動世界進步的原動力，社會要靠他們來維持、推動。事實上，強人並不是這個社會中最高層次的人，最高層次的應該是宗教家、哲學家，因為他們放棄自我，把自己的生命與全世界共同分享。

例如，釋迦牟尼佛並不想得到任何地位、名望，除了奉獻自我，別無所求。另外還有一些偉人，他們也是為了奉獻而奉獻，並不是為了爭取任何利益而凸顯自我。但是強人和偉人很難從外表判斷出來，必須從他們的內心修養來分辨，究竟是自我中心的人？還是天下為公的人？如果是以自我為中心，就只能算是強人，還是會有「五蘊熾盛」的痛苦，無法從煩惱中得到解脫。

一般人也許做不到觀世音菩薩的程度，但是在日常生活裡，還是可以一點一滴地學習菩薩精神。例如，當我們感到痛苦、恐懼、憤怒時，就告訴自己：「觀世音菩薩運用智慧，看到由五蘊構成的自我是空的。而我現在感到這麼痛苦，這就是五蘊熾盛、自討苦吃，沒有必要。」或是誦念《心經》的經文：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」用佛法的智慧來告訴自己，自我中心是五蘊皆空的，不必那麼執著、那麼痛苦。

如果我們常用這個方法來自我訓練，就會發現，要在生活中「照見五蘊皆空」，並沒有想像中那麼難。當我們漸漸放棄自我中心的煩惱，就能隨時隨地感受到豁然開朗、清涼自在的快樂。

感同身受，就能放下執著

凡人都有七情六欲，當我們剛陷入七情六欲的泥淖裡時，都會覺得很甜蜜、很美好，但最後一定苦不堪言。《四十二章經》中說：「財色之於人，譬如小兒貪刀刃之蜜，甜不足一食之美，然有截舌之患也。」意思是說，受財色所誘惑的人，就像用舌頭在刀口上舔蜜一樣，雖然嘗到一時的甜頭，結果舌頭卻被割掉了。

所以，我們一定要小心，不能夠一看到美好的事物就受不了誘惑，如果能有這樣的警覺心，就能為自己減少很多麻煩、煩惱和痛苦。例如，某位女孩已經有一個要好的男朋友，但是當另外一位英俊聰明、體貼多金的男孩出現時，她又心動而捨不得放棄原來那位。像這樣腳踏兩條船，就是在玩愛情遊戲，這比玩火更可怕！如果她心裡能夠有所警覺，知道這樣下去，不但會引起自己與別人的困擾，甚至可能會把彼此的性命送掉，就能在鑄成大錯之前，趕緊懸崖勒馬。如果沒有這種警覺心，明明知道有問題，卻還自我安慰：「也許不會出問題，反正船到橋頭自然直，管他會有什麼後果。」一旦存著這種心態，就無法抗拒自己的欲念了。

所以，在誘惑當前時，我們可以選擇遠離，或是轉變自己的觀念，只要能夠保持警覺心，就能調和理性和感性，而避免被七情六欲的執著所苦。不過，如果只是不斷地告訴自己要遠離誘惑，通常還是不容易徹底做到，這是因為沒有充分感受到問題與自己的生命息息相關。因此，除了糾正觀念，隨時隨地保持警覺、自我提醒之外，我們還需要具備「感同身受」的胸懷。

曾經有一則新聞提到，美國的牛肉大多是從南美洲進口，巴西熱帶雨林的農夫為了蓄養牛隻，便將雨林砍掉，改種植大片牧草，但如此一來卻破壞了大氣層，危害整個地球的生態環境。有一位年僅十三歲的美國小孩，在報紙上看到這則報導以後，便毅然決定不再吃牛肉、漢堡等。他的父親認為大家都在吃牛肉，他一個人不吃是沒用的，熱帶

雨林還是一樣會被破壞，這個孩子卻堅定地回答：「少了我一個人吃牛肉，牛肉就會少消耗一點，就可以多保留一棵樹，所以我絕對不吃！」

這個小孩果真從此以後就不再吃牛肉，因為他覺得自己的行為和整個地球環境息息相關，所以他能夠貫徹自己的決心。像這樣感受到自己與其他人的生命息息相關的迫切性，就是「感同身受」，這種感受能夠幫助我們興起進一步改變自我的動力。

所以，當七情六欲的誘惑出現時，除了隨時隨地保持警覺心，用正確的觀念來糾正自己，還要用心感受自己與萬物是息息相關的生命共同體。如此一來，就會發現，一旦順從自己的欲望，會對自己及他人造成多大的傷害，也就不會讓自己陷入欲望的泥淖裡。只要我們依循佛法的智慧，就能減少七情六欲所引起的煩惱，輕鬆自在地過生活。

## 慈悲是為了保護自己

感同身受的慈悲，可以幫助我們破除執著、抗拒誘惑。但是在這個弱肉強食的社會上，雖然自己對別人處處慈悲，別人未必會以慈悲回饋自己。因此，面對名利、財色的爭奪時，難免擔心自己會吃虧。

對別人慈悲，從眼前來看好像吃虧了，但如果把範圍放大來看，就會發現非但不吃虧，而且最終對自己或他人都是有益的。例如過獨木橋時，如果兩個人在橋上互不相讓，最後的結局就是兩敗俱傷。就像俗話所說：「兩虎相鬥，非死即傷。」到了這個地步，沒有一個人能占便宜。如果我們能夠對別人慈悲，讓一條路給別人先走，自己一時之間好像吃虧了，但是至少彼此的性命還在，毫髮未傷。

因此，當我們遇到非常強硬的對手，雙方僵持不下時，知道再爭下去一定是兩敗俱傷，還是盡早把成敗得失放下吧！所謂「留得青山在，不怕沒柴燒」，慈悲不但能利益別人，還能保護自己。當別人因為自己的退讓而成功了，此時自己看起來似乎懦弱、無能，是個失敗者，但這其實保護了自己生命的安全，也是為了保全實力，使自己不受重大的傷害。

現代人最割捨不下的不外乎感情問題，當自己不斷地付出，卻又收不回來時，就會感到十分不甘心、不情願。其實，寶貴的人生經驗都是從吃虧、挫折、失敗之中得來的，如果已經為對方付出很多還是失戀了，卻仍一心想再把對方追回來，這等於是緣木求魚。就像賭輸的人心中不服氣，老是想翻本，錢輸光了就想辦法再借，借了再賭、賭了又輸、輸了再借，就這樣愈陷愈深而無法自拔，這種行為實在很愚蠢。

人生其他方面也都是如此，如果自己不是別人的對手，已經全盤皆輸，不可能挽回局面時，就不要再陷下去了。此時應該趕快撤退，就

算輸掉了也無所謂，只要能以此為戒、學到經驗就夠了，這就是對自己慈悲。

面對別人的慈悲，雖然有些人會感謝，但大部分的人會認為這是他比你強的緣故，所以你得不到是你活該，而他搶得到是他應得的，並不需要感謝他人。遇到這種情形時，不需要把它當成奇恥大辱，也不用覺得自卑，因為慈悲主要還是從自我保護的角度來考量。

不過，中國人說「當仁不讓」，當你不斷地慈悲別人以後，對方反而得寸進尺地去傷害他人，那就不能繼續再讓了。當然，在爭取權益之前，必須先估量一下自己的力量，如果有所把握，就要勇往直前、力爭到底，否則對方會傷害更多人。

對人慈悲，就是讓別人有路走，而整個世界是個生命共同體，讓別人過得快樂、自由、有希望，最終一定也會利益自己。所以，慈悲不僅能利益別人，事實上，也是為了保護自己。如果我們能常常生起慈悲心，對所有人都會有幫助的。

「因緣」就是自然現象

在佛法的修行方法中，有一種「因緣觀」，能幫助我們轉變觀念、破除執著，做出正確的決定，避免被七情六欲所困。

當我們面對各種誘惑或刺激時，無論產生的感受是痛苦或快樂，都要馬上想到，這些境界以及伴隨而來的感覺，只不過是物質彼此接觸後所產生的一種效果，並非真實的存在。例如，當我們看到一朵花時，不要立刻判斷自己喜不喜歡它，因為花僅是花而已，要將它獨立在所有價值判斷之外，才不會產生誘惑、刺激的問題。可是如果我們賦予它價值判斷，當「美」的念頭出現後，心想：「這個顏色好美！我從來沒有看過這麼美的花！」單純的物質現象就變成誘惑，因為有了「喜歡」的念頭，就會想將它據為己有，一連串的煩惱就會接連而來。所以，當我們看到一朵花時，念頭就要止於「這是一朵花」，而不要有好惡的分別。

有時我們以為自己喜歡某些事物，事實上卻不一定真的如此。有一年春天我到英國旅行，看見路旁花團錦簇，我覺得這樣的景色很美、很有意思，但是看多了以後，就漸漸覺得不稀奇，也就視而不見了！等我到達禪修道場後，那是一個乾乾淨淨的地方，只有草、沒有花，所以當有人摘了幾朵花插在瓶子裡、放在餐桌上時，我又注意到花了。於是我心想：「我究竟喜不喜歡花呢？」然後我再看看它，了解到其實並沒有所謂的喜不喜歡，從因緣的角度來看，花就只是花，除此之外，沒有什麼特別的意義。

任何事物都是因緣所構成，有因、有緣，當各方面條件聚合之後就會發生；當因緣不具足時，自然就消散了。一朵花也是如此，當它漸漸枯萎之後，就會被當成垃圾丟掉，此時已經沒有美不美的問題，只是一種自然現象而已。《紅樓夢》裡的林黛玉，把自己的生命和花朵聯想在一起，因為有這種聯想，所以產生了煩惱與執著。當她看到花朵掉落在地上，就會觸景傷情，覺得花朵好可憐。相反地，如果能夠獨

立看待這些自然現象，花開時就是開，花落時就是落，知道一切都是因緣，就不會產生煩惱。

所以，聚是因緣，散也是因緣，所有的一切無論好壞，都是因緣。只要從因緣的角度來看待，世界上就沒有任何事物能夠讓我們產生煩惱、執著而感到痛苦了，當然，這是需要不斷地練習。例如，當我們看到了自己很喜愛，但並不是很需要的東西時，馬上用因緣觀來看，心想這個東西原本就是這樣，並沒有什麼特別的意義，我現在也不需要它，如此便不會受誘惑了。

當我們能夠分清楚自己和外在事物之間的主客關係，不讓自己與它產生關聯性的想像，就不會有太多的執著。走進百貨公司時，看到很多美麗的服裝以及化妝品，但是我既不能穿、也不能用，所以它們和我沒有關係，既然和自己沒有關係，就沒有誘惑的問題。

分得清楚「沒有關係」和「有關係」就是因緣觀，但有些人不明白這個道理，有時只是覺得好玩，就想把自己不需要的東西帶回家。例如，有些人覺得飛機上的雜誌不錯，就把它帶回家，但帶回家之後卻不一定有時間閱讀。或是逛書店時，看到每一本書都喜歡，結果買了一大堆書回家，往書架上一放，從此就不聞不問。

一本書要從頭到尾看完才算是真正擁有，否則買再多書也都和你「沒有關係」。但我們總習慣向外攀緣，看到任何美好、漂亮的事物就想擁有，才會造成這麼多苦惱。因此，唯有明白因緣的道理，分清楚自己和外在事物之間的關係，才能讓我們免除誘惑及七情六欲所帶來的痛苦。

## 收心的練習

佛法教導我們抗拒誘惑、破除對七情六欲的執著，多利用因緣觀、慈悲觀，以及轉變觀念等方法，但有時這些方法還來不及用上、觀念還來不及轉變，就已經陷入欲望的泥沼了。所以最根本的方法，還是要「收攝六根」，也就是把自己的心收回來，使眼耳鼻舌身意等「六根」的注意力向內，而不要向外。

通常我們的眼睛、耳朵、鼻子等身體器官，接觸外物之後就會喜歡它，希望占有它、爭取它，而無法拒絕誘惑。有時候即使眼睛閉起來了，心裡的影子還在，把耳朵塞起來不聽也沒有用，總是餘音猶存，此時就要感受一下，這種困擾的感覺究竟舒不舒服、快不快樂？是痛苦、還是享受？事實上，如果把眼睛閉起來，還是有影子在前面晃來晃去，這其實是非常痛苦的，並不是快樂。

就像談戀愛談得非常入迷時，對方的容貌、笑顏、聲音總是縈繞在腦際，放也放不下、丟也丟不開。即使對方遠在千里之外，卻好像就在眼前，這就是患了相思病。如果不是兩情相悅，而是單相思、單戀，那就更加痛苦了。

我們可以好好分析，這種縈繞腦際的影像和音聲究竟是不是真的？腦海中的影像在睜開眼睛以後，可能就不見了；耳朵聽到的聲音只要經過仔細分辨，也就消失了，一切都只是腦子裡的想像而已。所以，我們要常常提醒自己，這些都只是內心的幻覺，而不是真正的快樂。

如果還是想得很痛苦，我們可以不斷地注意自己的呼吸，用注意呼吸的感覺來享受呼吸。如此一來，就會產生移情作用，心裡揮之不去的念頭，在注意呼吸後可能就會轉移了。

此外，分析自己的念頭也是收攝六根的方法之一。我們的念頭都是一個接著一個、不斷地出現，所以當出現粗鈍、強烈的念頭而又無法擺

脫時，就可以試著數呼吸、享受呼吸。當再有其他念頭出現時，就能慢慢體會到，剛才明明還在想的事情，現在又不想了，而現在不想的原因，就是因為你正在注意呼吸，所以剛才的念頭已經被切斷，變成一段一段的。

然而，我們的腦袋會不由自主地繼續想別的事，「注意呼吸、享受呼吸」這個念頭本身，也會不斷地再被其他念頭切斷。每當我們發現其他念頭出現時，不必理會那些念頭，還是繼續回到呼吸的感覺，藉此把那些念頭切斷。像這樣交錯著把念頭切斷，這些念頭就變成片段的，既然是片段的，那就是幻覺、幻相，便可以漸漸把這些念頭放下了。

另外，妄念太雜亂、無法控制時，拜佛也相當有用。拜佛時，要注意自己身體的覺受，專注在拜下、起立每一個動作的感覺，一般人如果不知道怎麼拜佛也沒有關係，跪在佛前專心磕頭也是有用的。此外，也可以出去散散步，散步時注意每一個腳步踏出去的感覺，當我們這麼做時，會把注意力收回到自己的身體上，也就能收攝自己的心。

在日常生活中，絕大部分的時間，我們的心其實是向外發散的。我們要經常練習把它向內收攝回來，回到自己的呼吸、念頭以及動作的感覺上。透過這樣的練習，就能夠逐漸放下外在的干擾，達到收攝六根的目的。

## 得到真正的快樂

### 無常就是永恆

一般人對人生的追求，大多從物質、精神、永恆三個方向著手。物質是人類生活的先決條件，包括自己的身體以及生活環境，都需要透過物質才能得到種種滿足與享受。在現代社會，因為科技進步，物質條件普遍提高，人們生活得更舒適。但是，現代人並沒有因此比從前的人更快樂，煩惱的人還是覺得煩惱，甚至比從前更痛苦。

因為欲無止境，對物質的貪求永遠不能帶來真正的滿足與幸福，只能夠帶來一些便利。但是所謂的便利，也並不是絕對的便利，因為從一方面獲得便利，同時在另一方面卻也可能失去種種的優勢。例如，現代人住在大房子裡，窗戶關得密不通風，室內有空調，又有各種現代化設施，表面上看起來好像很安全、享受。可是，住在房子裡的人畢竟與天然的空氣隔離了，因此他們同時也失去了與大自然連結。所以，對物質的追求並不總是可靠的。

至於精神層面的追求，則是非常抽象的，因為這是每個人內心的感受、認識、經驗和體會。精神生活的層次因人而異，精神層次低的人，無法體會到在物質之外還有什麼生活意義。可是擁有精神生活的人，便能從讀書當中體會到一些道理、理念，讀書對他而言就是一種享受。俗話說：「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。」這並不是說讀書一定會帶來物質上的財富，而是指書本能夠帶來精神上的成長、寄託和安慰。藝術與宗教也是如此，特別是宗教上的信仰，相信有天國、佛國、淨土，或是相信在冥冥之中有神、佛、菩薩來協助我們，這也是精神生活中的一環。

至於永恆，其實是永遠都追尋不到的，因為世界上並沒有這種東西。佛法講「無常」，沒有一樣東西是永遠不變的，只有「經常在變」這個原則永遠不變，所以無常就是永恆。如果我們能明白任何東西隨時

都在變動，並不是經常、永久的，而不執著永恆的存在，就能得到解脫了。

以佛法的觀點而言，在物質、精神與永恆三者之中，物質與精神是需要提昇的，但永恆則是空洞不實，所以我們不需要追求永恆。追求、執著於虛幻的理想，一定會產生問題，不如腳踏實地面對現實。如果在現實生活之中，能夠活得非常踏實、清楚，不覺得有煩惱或痛苦，這就是最好、最究竟的生活方式。

也許有人會懷疑，既然成佛是最究竟的，難道佛不是永恆的嗎？其實，佛的力量是處處都在、時時都在，但因此也等於處處不在、時時不在。他並不是永遠都在固定的地方，但也不是永遠都不在那個地方。平常我們雖然感覺不到佛的存在，但每當我們需要佛的時候，他的精神、力量就自然與我們同在。

所以，真正的永恆就是沒有永恆，而是超越永恆的。

不離煩惱，也不起煩惱

《法華經》裡將娑婆世界比喻為「三界火宅」，所謂三界，就是指欲界、色界和無色界。

「欲界」的眾生，追求的是五欲的享受。所謂「五欲」，就是色聲香味觸，也有人說是財色名食睡，總之都不離物質的享受。在人間，雖然五欲的享受能帶給人短暫的快樂和滿足，但是對五欲追求，就像捕風捉影一樣徒勞無功，風和影子都是虛幻不實的，勉強追求只會帶來痛苦。所以，人間的眾生雖然享受五欲之樂，但痛苦的時間其實是遠比享樂的時間多。至於天上的眾生，雖然能享受無盡的五欲之樂而不會有任何痛苦，但是天人的福報有一定的年限，當福報享盡以後，同樣又會回到人間來受苦，甚至到比人間更悲慘的地方去。

到了「色界」，追求的則是「定樂」，也就是安住禪定而得到的快樂。雖然不同於五欲的欲樂，而且是大修行人才能享受到的，可是定的快樂，也只有在定中的一段時間內享受，一旦出定以後，定樂也會漸漸消失。

至於「無色界」，則是最高的禪定境界，此時不但沒有身心的活動，甚至連念頭的活動也沒有，只剩下微細的意識。但是這種禪定也有一定的年限或時段，當定力退失、出定之後，又會回到人間，甚至到地獄、餓鬼或畜生道去了。

由此看來，無論是欲樂或定樂，隨時都有可能失去樂的享受，而且很快就會帶來災難，所以都不是最究竟、最真實的。因此，三界就像火宅一般，燃燒著苦惱和不安的火。而我們都在煩惱中苦中作樂，雖然處境已經非常危險了，卻依然沒有危機意識，還是不斷追逐著不可靠、似是而非的快樂。

但是，我們真正需要做的，並不是從火宅之中逃出去。雖然小乘佛法認為三界就像火宅一樣，需要趕快離開；但是大乘佛法認為，只要我們內心不會被貪瞋癡等煩惱所困擾，那麼無論在任何情況下，都像在佛國淨土中一樣。所以，並不一定非得逃離三界的範圍。

因此，大乘佛法所說的菩薩與佛，是不離三界的，雖然和眾生一同生活在三界之中，卻不受三界的痛苦。他們和我們生活在相同的環境裡，但他們的心裡早已沒有恐懼、貪愛、怨恨、懷疑或是不安全的感覺。他們不但不覺得自己在受苦受難，而且還不畏艱難地救苦救難，這就是菩薩精神。佛、菩薩都是從三界煩惱中得到解脫的人，也是我們真正需要學習的對象。

## 快樂不需向外尋求

快樂有很多層次，而一般人所追求的「欲樂」，是一種刺激、發洩以及官能的享受。例如，看美景以滿足眼睛的享受、聽音樂以滿足耳朵的享受，或是大吃一頓以滿足口腹之欲等，都是透過身體的官能所產生的快樂，是在刺激感官以後，心中出現的陶陶然、非常享受的感覺。

但是這種快樂只不過是短暫的麻醉而已，並不是全然的放鬆。以喝酒為例，黃湯下肚時的確很快樂，但是喝醉以後的痛苦卻難以言喻，尤其第二天宿醉的折磨就更難受了。所以，刺激身體官能所產生的快樂都會有後遺症，而且刺激的強度還必須隨著次數的增加而不斷地提高，永遠不可能滿足。

在欲樂之中，除了幾種感官的刺激以外，還有一種是成就感所帶來的快樂。人生在世，並不只是為了滿足官能的享受，內心成就感的享受，也是人們追求的目標。例如，在文藝創作的過程中，會帶來內心的快樂；或是讀書讀得非常開心，忽然心有所體悟，也讓人感到很快樂；又或者本來不會的技藝，突然之間學會了，而且還博得他人的欣賞、讚歎時，都會讓人覺得很高興、很有成就感。但是這種快樂也很有限，短暫的快樂消失之後，馬上又會感到不滿足，而且一旦滿足到了驕傲的地步，痛苦就會隨之而來。

所謂「人外有人，天外有天」，境界是永遠追求不完的，當自己的成就到達某一層次以後，還是要繼續不斷地往上爬。但人的生命畢竟有其終點，到最後根本不可能再突破時，只好對自己喊停，此時會有一種失落感。因為自己的生命即將結束了，卻不知道該何去何從，不禁懷疑自己一直向前衝究竟是為了什麼？此時如果沒有宗教信仰的引導，難免會茫茫然，感歎著說：「真不知為誰辛苦為誰忙！」

其實，追求成就感的滿足和快樂並沒有什麼不好，因為它是促使一個人在生命過程中，一直不斷往上、往前進步的動力。一般人如果沒有成就感做為生命的動力，就會覺得活著沒有意思。但矛盾的是，千辛萬苦地追求成就，卻發現所追求的目標並不是真正的快樂。

這是因為普通人的心不斷地在動，不是心猿意馬，就是三心二意、心不由己，總是無法掌控自己。在這種情形下，連自己也不知道這究竟是樂？還是苦？但這種不明苦樂的焦灼本身就是苦。因此，一般人在感到無聊時，往往需要找其他人談話、聊天，或者是看小說、看報紙、聽音樂，找些娛樂來消遣自己、消磨時光，讓自己的注意力有所寄託，否則就不知道該把心放在哪裡？

修習禪定能讓我們的心念集中、統一，而得到失卻身體負擔的定樂，能夠免除享受欲樂所帶來的後遺症。在定中的人心無所寄，如果一定要說有所寄的話，也是寄於「一念心」上。因為寄於一念心上，所以心能夠安定下來，內心世界非常穩定，根本不需要再向外求取寄託，就不會再受外在環境所動搖了。

## 苦與樂只是主觀的感受

行菩薩道的人，心中沒有任何度眾生的念頭，也不計較自己是否能得到回饋，因此能體會解脫的快樂。可是，在世人的眼裡，這樣不停為眾生忙碌是很辛苦的。可見，苦與樂的感受因人而異，並沒有絕對的標準。

其實，苦與樂的差別主要取決於心中主觀的感受，並不在於身體的感受或外在的事件。例如，我出生在一個窮鄉僻壤的地方，而且又是兵荒馬亂的時代，吃不好、穿不好，可是因為我一出生後的環境就是如此，所以並不以為苦。但是現在回想起來，發現那段期間真的很辛苦。不過，即使再苦的日子也還是度過了。所以，只要我們主觀的觀念不要判斷、計較，就不會覺得苦了。

以工作時的心態為例，如果對自己的工作有一份責任感和使命感，做起事來一定也能甘之如飴。反過來說，如果你老是認為自己被分派了很倒楣的任務、待遇很不合理，結果就像被人用槍強押著工作一樣，心不甘、情不願，又還是非得面對不可，而處於恐懼和痛苦之中。

但是，你如果能反過來想：「既然這個工作我能做，我也願意做，那就好好地做吧！說不定我的努力真能幫助人們得到平安、幸福，那麼辛苦也就很值得了。」如果真能這樣想，當你努力工作時，雖然比任何人都辛苦，早出晚歸、刻苦耐勞，還要挨罵、接受抱怨，你也不會覺得疲累。因為你能體諒那些罵你、不願意幫忙的人，他們不知道工作的重要性，但是你知道得比他們更清楚，所以你應該多付出、幫他們的忙。至於他們是不是罵你、怨你或是感謝你，都沒有關係，只要他們快樂就好。

由此可見，內心的苦與樂，往往不是來自於物質條件的富足或是身體的健康。有些人雖然生活條件很貧窮、身體不健康，卻活得很快樂；而有些人即使很富有、身體也很健康，卻活得很痛苦。所以，痛苦實

際上是一種內心的感受與狀態，如果你的心態是痛苦的，那麼無論處在任何情況下都是痛苦的。有些人以為上天堂之後就沒有煩惱和痛苦了，其實，如果你心中的煩惱很多，即使上了天堂也等於在地獄；反之，如果你心中一點煩惱也沒有，就算你在地獄裡，也等於在天堂。

既然苦與樂都是內心的感受，那麼我們也可以藉由轉變觀念來轉變感受。例如孕婦懷孕時，不知道生下來的孩子，會是男孩或女孩？長相美或醜？其實，男、女、美、醜的好壞都是很主觀的，先入為主的判斷對孩子而言一點都不公平。如果能告訴自己：「反正無論男、女、美、醜，都是我的孩子。」等到孩子出生後，就不會有任何抱怨了。

同樣地，對於已經盡心盡力完成的事，不論它的結果究竟如何，都不需要太在意。如果結果很好，那當然很好；如果不好，也不必難過，因為自己已經盡力了。如果能永遠都看到事物光明的一面，無論發生了任何事，你都會認為這件事對你是有助益的，而歡喜地接受它，就能離苦得樂了。

## 追求更高層次的快樂

所謂「欲樂」，是因外界刺激而得到短暫的快樂感受。然而，欲樂也有層次之分，例如，人間的欲樂和天上的欲樂不一樣；動物的欲樂也和人類的欲樂不一樣。即使同樣是人，也會因為生長背景、文化修養、知識深淺，以及心胸的寬窄，而有不同層次的欲樂，並不能一概而論。

以天上的欲樂為例，天上的男女不需要身體的接觸，只要彼此說句話、握個手，或是互相看一眼，兩人的心靈交流就會產生，非常微妙。這是因為天上的人雖然也有身體，但並不像人類的肉體，而是非常微細、柔軟的。例如，人體排出的汗是臭的，如果一段時間不洗澡，皮膚就會癢；但是天上的人身體非常輕盈、清淨，沒有這種問題。所以，天上的物質享受和人間的物質享受不一樣，欲樂的層次也就不一樣了。

而人類的欲樂和動物的欲樂也有差別，動物除了滿足本能的欲求以外，沒有其他的快樂；而人類除了本能的欲求之外，還有文化修養所帶來的快樂。

因此，同樣是快樂，有的人追求的是刺激，有的人則講求欣賞。以插花為例，經過插花的人巧妙地構思之後，一朵花就變得像一幅畫一樣美。其實，大自然中的花朵俯拾皆是，並沒有特別的意涵，但是透過一個人的心靈來欣賞時，就變成美麗的。不過，如果不懂得如何插花，或擺錯了位置，也可能變得不好看而糟蹋了那朵花。

可見，對美感的欣賞是有層次之分的，真正會享樂的人不僅是透過肉眼，還要透過心眼。而心眼是需要修養的，沒有修養就不容易體會這種美。但是這種修養不一定需要學問、知識，沒學問、沒知識的人，一樣可以透過心眼來看這個世界，只要用心看、細心看，用自己善良、美好、歡喜的心來欣賞這個世界，這個世界就是美的。

但是，五欲的快樂畢竟是短暫的，包括觀賞一幅圖畫、欣賞一首樂曲，或者是閱讀一本好書，都還是屬於短暫的欲樂，只是這種透過欣賞而得到的快樂，層次比較高，而能在腦海中留下較深、較久的印象。

古人說「繞樑三日」，意思是指當我們欣賞一首樂曲時，悠揚的旋律深入腦海，聽過以後還能不斷地回味；又或是欣賞一幅美景，經過幾個月、甚至一輩子，腦海裡都留有美麗的印記。這種高層次的享受有時能夠超越單純的欲樂，而接近於情操，甚至於已經昇華到宗教信仰的層次了。

所以，即使我們要追求快樂，也要追求高層次、高品質的快樂。如果能把快樂提昇到哲學或宗教信仰的層次，那是最好的。

## 不為任何目的而奉獻

以佛教的立場而言，「解脫樂」才是究竟的快樂，而追求解脫樂的唯一道路，就是行菩薩道。然而，很多人把行菩薩道看得非常高深莫測，認為自己的層次很低，根本達不到菩薩的標準。因此，他們遇到我時總是說：「師父，因為您的修行境界已經很高了，所以才能行菩薩道！」

其實我也是普通人，以我自己的經驗而言，行菩薩道並不是一件做不到的事，而且我並不覺得自己是在空口說白話或是高談闊論。事實上，每個人只要願意嘗試，也很容易做得到，而且能做到多少，就得到多少快樂。

解脫的快樂並不一定要等到徹底解脫時才能得到，只要朝著這個方向走，每走一步就會有走一步的快樂，而且一點都不是勉強得來的。例如，我們每個人都有自己的身分，而且通常都身兼數職、具有很多身分，只要我們能夠負擔起各方面的責任，盡好自己的職責，就能品嘗到解脫的滋味。

這是因為當我們做事時，如果能抱著不為任何目的而奉獻的態度，一心只是為了把工作做好而盡責、盡心，絲毫沒有想到背後的目的，就能夠無私地付出，並體會到快樂。否則，如果總是為了特定的目的才想要奉獻、付出，就很容易陷入等待、期望之中，心裡老是想：「我付出這麼多，而上司從未考慮提高我的待遇和陞遷！為什麼這麼不公平？」情緒反而會因此起伏不定，痛苦不已。

相反地，如果不考慮這些問題，只知道努力付出、奉獻、實踐、盡責，就像俗語所說的「只問耕耘，不問收穫」，結果沒預期得到的東西反而得到了，而且是得來毫不費工夫。這就是菩薩精神，也是解脫的快樂。

盡責任就是默默耕耘，至於會有什麼收穫，自然「老天有眼」。所謂「老天」，其實就是「因果循環」，如果我們付出的多，卻得到的少，就表示因緣尚未成熟，那就繼續努力吧！所謂「水到渠成」，水總是會來的，如果水還沒有來，就表示目前時機未到，那就再慢慢地挖地、開渠。如果能這樣想，得到成果時既不覺得意外，也不覺得有什麼了不起。如果沒有得到，也會知道是因緣還未成熟，而不會感到氣餒。從這個角度來看，如果我們能不為追求任何目的，只為奉獻而奉獻，這種精神本身，就能為自己帶來解脫的快樂。

人類歷史上有許多可歌可泣的故事，多半來自偉人們「為奉獻而奉獻」的精神，才能獲得後世對他們的歌頌和讚歎，但如果他們當初僅僅是為了自私的目的而努力，我相信他們也不會成功的。

總之，只要一件事情是自己樂意做的，而且別人讓我們有機會奉獻，我們就能夠在其中得到快樂。所以，我們不要認為菩薩道的解脫之樂，一定要在解脫以後才享受得到，在還沒有解脫以前，做了多少，就能享受多少快樂。

## 不貪著禪定之樂

修習禪定的人，他們的眼睛、耳朵、鼻子等五官，甚至於意識都不與外界接觸，不受外境的影響、干擾。而在他們的內心世界裡，也和從前的回憶、歷史，未來的計畫、想像，以及現在的四周環境完全隔絕。此時他是全然獨立的，因為沒有任何著力點，所以沒有任何東西可以困擾他。因此，能得到一種不為外境所動的快樂，也就是「定樂」。

定的快樂有深有淺，淺的是沒有身體的負擔，感到非常輕鬆自在；深定是連前念與後念的思想負擔也沒有了，心中一事不掛，只有一個「非常安樂」的感受，有一點類似「何處惹塵埃」的境界，無論任何東西都招惹不到他。

然而，無論是淺定或深定，都還是有「自我中心」。在淺定中，雖然並沒有自我、非我的分別，但定樂的感受還在，所以還是有自我的。更深的禪定，會失去時間感、空間感，進入定中以後，感覺上才過了一彈指的時間，實際上卻已經過了好幾個小時，甚至過了好幾天都不自知。沒有了時間，就表示沒有雜念、妄念、夢境，頭腦裡面沒有任何境界出現，這不是昏迷，也不是死亡，而是心念不起作用。雖然心念不起作用，但是「我」還是在其中。

起坐、出定以後的人，會感覺渾身上下舒暢無比，這是因為入定以後，頭腦獲得休息，身體也跟著全部休息。在那一段時間之中，身體裡所有的毛孔、細胞、經絡都是暢通無阻的，沒有緊張、壓迫感，這才是徹底的休息，而且可能比睡覺時所得到的休息還要充分。因為睡覺時，意識還在不停地活動，無法真正地休息。

定樂可說是一種解放的快樂，就像生完小孩之後，分娩前昏天暗地的陣痛一下子沒有了，就會覺得快樂得不得了。當我們入定時也是如此，平時因為頭腦的負擔太重，連帶身體的神經也會受到影響，一進

入定中的境界後，身心的負擔就都完全解除、消失不見，這樣的快樂誰不喜歡呢？

而且，無論是定中的快樂，或是出定之後通體舒暢的快樂，都是無可比擬的。有過這種經驗的人，出定以後都會想再入定，想要不斷地繼續打坐。所以，享受過定樂的人不免會對世間感到厭倦，不再碰男女色，也不會貪著口腹之欲。因為世間任何快樂，都比不上定中的快樂，包括官能刺激的快樂也比不上！

可是，貪著定樂的人就像烏龜一樣，遇到敵人、野獸要攻擊牠時，馬上就把四隻腳、一個頭、一條尾巴，統統都縮到龜殼裡去，保護自己不受傷害，敵人要吃牠也吃不到，只能咬到牠硬硬的殼。因此，定樂實在不是最究竟的，我們修習禪定的目的只是為了進入智慧的領域，做為實踐自利利他菩薩行的基礎。如果我們貪著禪定的寂靜妙樂，不願出離禪定，那就永遠不能達成學佛的目的了。

## 最快樂的人

禪定能讓我們的身心暫時放下負擔，享受完全的舒暢和放鬆。因此，追求定樂的人常常喜歡回到定中，不喜歡和塵世接觸，導致厭世的結果。他們很可能長期隱居在深山裡一直打坐，然後就在山裡坐化、死亡。

然而，在定中死亡並不代表已經得到解脫。雖然他有禪定的功能和力量，可以暫時拋下色身的束縛，但如果貪愛定中的快樂，死後很可能會選擇生到禪定天，繼續住於定中。然而，經過一段很長、很長的時間之後，等到定的力量消失時，他終究又會回到人間，有時甚至連人間都來不了，反而落到畜生道或其他境界裡去了。

這是因為他在人世時，思想觀念不清楚，沒有做好功德、結好人緣，也沒有很大的福報，只是禪定的工夫很好。所以等到定力退失後，還是會再回到生死之中接受果報。他可能成為神，也可能成為鬼，但無論如何，都還是在輪迴裡，仍然要受輪迴之苦。

這種厭世者的人生觀是消極的，他們沒有救度眾生的心，只知道逃避現實。殊不知凡是逃避現實的人，就像逃避自己的影子一樣，無論走到哪裡，自己的影子總會跟著跑，怎麼甩也甩不掉。因為欠別人的債還是要還，只要定力退失，一樣要回到苦的環境中再接受苦報，所以禪定並不等於解脫。

在佛法的指導中，禪定只是一種過程、一種工具。如果沒有禪定的基礎，人很容易受環境的影響、誘惑或刺激，再加上自己的欲望無法平息，就會製造種種惡業。有過禪定的經驗，就會知道五欲之樂並不究竟，至少能夠少做惡業，也不會心不由己，隨時可以指揮自己的心、掌握自己的行為，不受任何外境影響。我們需要以禪定工夫做為基礎，但是有了這種工夫還不夠，應該要更進一步求解脫。

所謂解脫，就是沒有後顧之憂、沒有後患，而且在觀念上不以禪定的快樂為究竟，明瞭應發願行菩薩道，到人間廣度眾生，以身作則、弘揚佛法，幫助眾生離苦得樂。如果能做到這樣，雖然自己還在人世間和其他人在一起，可是能夠不受環境影響、誘惑，所以不會造業，同時也能夠與他人結善緣，幫助人們離苦得樂。

這個觀念本身就是一種解脫，但這樣的修行並不是為了追求自我突破，或是滿足自己的成就感。行菩薩道的人，完全不考慮自己，只是不斷地努力奉獻，眾生需要什麼就奉獻什麼，他不為自己爭取什麼，也不會想要停留在任何快樂的層次或境界裡。不但自己不被他人影響，也不會擾亂他人，可以在人群之中照常生活、照常奉獻。這種人雖然還沒有徹底解脫，但已經得到解脫的快樂。

行菩薩道的人因為還在滾滾塵世中做各種苦差事，所以在旁人眼中，也許會以為他活得很辛苦。其實，能夠不為自己的欲求而奉獻，就算得不到回饋也不計較，這才是最快樂的人！

# Table of Contents

編者序

你快樂嗎？

真正的快樂是什麼？

追求快樂是起點，不是目的

自找苦吃的人生

「痛」並不等於「苦」

你在苦中作樂嗎？

心胸開朗，就不受環境局限

什麼是苦？

痛苦的發生與消失

一點也不苦

知苦、體驗苦、不以為苦

不眷戀，也不逃避

好好善用「臭皮囊」

不斷變化的心念

遠離「苦」的感受

放下「自我」的幻覺

放下一切負擔

少欲知足真快樂

如何面對生死與聚散

即使生病，也不痛苦

老化是自然現象

身殘心不殘

死亡並不可怕

自由自在的人際關係

真正懂得感情的人

不再為情所困

讓愛情發揮正面的力量  
心理健康了，身體才會健康  
超越別離的痛苦  
有聚有散才能成長

#### 找到幸福的起點

知足是幸福的起點  
在不斷的錯誤中學習  
感謝抱怨的人  
化自私的欲望為奉獻的願望  
什麼都不求  
合乎因果的追求  
許一個不會落空的願

#### 轉化主觀的感受

沒有一個不變的「我」  
隨時轉換主觀的感受  
不以自我為中心  
感同身受，就能放下執著  
慈悲是為了保護自己  
「因緣」就是自然現象  
收心的練習

#### 得到真正的快樂

無常就是永恆  
不離煩惱，也不起煩惱  
快樂不需向外尋求  
苦與樂只是主觀的感受  
追求更高層次的快樂  
不為任何目的而奉獻  
不貪著禪定之樂  
最快樂的人