

放下一切負擔 — 聖嚴法師

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而變化。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。

摘錄自法鼓文化《真正的快樂》