

快樂不需向外尋求 — 聖嚴法師

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。

（選自法鼓文化《真正的快樂》）