

真正的快樂是什麼？ — 聖嚴法師

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。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《真正的快樂》