

追求快樂是起點，不是目的 — 聖嚴法師

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。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《真正的快樂》