

可以追求快樂嗎？ — 聖嚴法師

人既有生命，那麼運用生命、享受生命，就是很自然的事。至於為什麼有生命，生命價值在哪裡，一般人通常並不去思考。

既然追求快樂，過程就變得很有意義。有的人求名，享受掌聲，但如果過程不紮實，沽名釣譽，虛晃一招，成名可能只是短暫的；聲名消退之後，就會因落寞的情懷而感到痛苦，當然也有人是實至名歸。財富這件事也相同，追求財富的快樂、過程和運用之間，都需要智慧來應對得失的局面。

追求快樂是有代價的，只是在追逐中的人，大多認為這個代價值得，很有意義，不以為苦。人的心裡總有各種的不滿足，於是就需要向外追求，以填補那個不滿足的坑洞。其實何止是聲名成就、財富、長壽、子孫滿堂、兒孫繞膝，就連愛情也不是青年的專利；有人一輩子追尋「真愛」，即使年逾花甲，還在期待愛情。所以，有人在追尋快樂時重視結果，但也有人享受過程，就算得不到也快樂。

觀看大眾的種種，不難發現，快樂的感受是很主觀的；而在這當中，很少人知道生命真正的意義。

我沒有辦法用一句話來回答我很快樂或我不快樂，因為這對我來說，並不成問題。我的宗教、思想告訴我，人生是個不斷變化的過程，人不可能天天快樂，也不會天天不快樂；只要明白自己的立場、確定人生方向，快不快樂，無非過程，並非究竟。

但我也不是麻木不仁。年輕時跟大多數人一樣，過年過節有吃有玩，覺得快樂；上佛學院讀書時，覺得準備考試很辛苦，考完了會感到快樂。但是現在不再如此。我不會因為得到一樣東西而高興，甚至興奮；甚至不覺得曾經完成了什麼事，因為以佛教徒的修習目標而言，我還在過程中；但也沒有什麼事是沒有完成的，所以也不會有什麼不快樂。

所謂完成、不完成是相對的，質、量與時間（也就是過程），是變數。從不同的質、量和時間的角度去衡量，就有不同的結果；你可以說它已經完成了，也可以說它永遠都不會完成。以我的信仰而言，達到成佛，獲得大解脫，那才是究竟的快樂。其餘的階段，都不會是真正的完成，但卻是在完成的過程裡。

當然，追求快樂和滿足是自然的事，否則生命好像失去意義；我認為一般人要得到快樂，應該來自自己對自己的滿意，要由自己的內心湧出快樂的泉水來。但太多人把自己的快樂建築在別人身上。所以，要自己對自己滿意也不容易，必須是會思考、有思想的人才能覺得問心無愧。但大多數人對自己的評價很依賴親

友對他的看法，常常因為別人的眼光、別人的評價而心情起伏、患得患失，產生很多的煩惱。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《快樂禪》