

快樂與幸福

二〇一〇年五月二十三日講於台南市立文化中心



●劉嘉誠 主講

法光佛教文化研究所
圓光佛學研究所教師

壹、前言

一切有情的天性無不是「逃避痛苦與不幸，追求快樂與幸福」。然而，世間的現狀往往是苦多於樂，例如所謂的「世間八苦」：生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛。不如意事常十之八九。因此，我們有無可能「離苦得樂」，即成為人生最重要的課題，也是佛法所欲解決的根本問題。

貳、快樂與幸福的意義

什麼是快樂？是財富、名位權

勢、親情、生存健康，還是五欲的色聲香味觸？對於這個問題，佛法有著非常精闢的解答。

一、財富之樂不可靠

——「積聚皆銷散」

《大智度論》曰：「富貴雖樂，一切無常，五家所共。」逢到大水、大火，或遇到盜賊、惡王，或生了不肖的兒女，財富轉眼就完了。

二、名位之樂不可靠

——「崇高必墮落」

如極權國家領袖權傾一時，最後被清算鬥爭。民主國家政黨輪替，在



位者一夕之間成為平民百姓。《成佛之道》中說：「如佛教傳記中說：頂生王統一四洲，上升忉利天，與帝釋共同治理天宮，但末了墮落人間，不免憂愁而死。」因此，崇高的地位實不足依怙。

三、親情之樂不可靠

——「合會要當離」

《成佛之道》云：「親人一旦生離死別，拋下父母，丟下妻兒，孤苦淒惶的各自流轉，誰還顧得了誰！」

《菩提道次第廣論》謂：「思維死時……親友極大憐愛而相圍繞，然無一人是可隨去……俱生骨肉尚須棄捨，況諸餘法？……爾時，唯（佛）法是依是怙，餘皆無益。」

四、生存之樂不可靠

——「有生無不死」

（一）五蘊身不可靠

《雜阿含經》說：「譬如河水激注……其河兩岸生雜草木，大水所淹……眾人涉渡多為水所漂，遇浪近岸，手援草木，草木復斷，還隨水漂。如是，若凡愚眾生不如實知色…

樂著於色，言色是我，彼色隨斷。受、想、行、識，亦復如是。」

（二）五蘊身不長久

《大智度論》云：「人身無常，眾苦之藪。」《雜阿含經》稱：「愚癡無聞凡夫於五受陰作常想、安隱想、不病想、我想、我所想，於此五受陰保持護惜，終為此五受陰怨家所害。」

五、五欲之樂不可靠

——「欲樂多憂苦」

（一）欲樂轉眼空、脆弱不牢靠

《解脫道論》曰：「欲者如夢條忽無，欲者如借物不得久，欲者如樹果（易）為人所折……欲者如風吹綿不可守護。」

（二）欲樂多過患、可怖、應觀出離

《解脫道論》說：「欲者少氣味故，多憂苦，於是處多過患。欲者如骨，喻少氣味；欲者如肉揣，喻以多屬故；欲者如逆風把火，喻隨燒故；欲者如刀，喻以斬斫故；欲者如毒蛇頭，喻可怖畏故；欲者如幻，喻惑癡人故；欲者是障礙路，礙諸善法故；欲者是盜，（失）功德物故；欲者是怨家，起鬥爭故；

欲者是苦，造諸過患故。如是，已觀欲過患，應觀出離功德。」〈觀出離頌〉謂：「富不過釋迦，貴不及瞿曇，年少不比悉達多，妻嬌不若耶輸陀，子寶不勝羅睺羅。如是當思：富貴如露蕉，親情如幻焰，世人多染著，聖者知出離。」

透過佛法的角度，我們釐清了哪些種類的快樂是不可靠的，那麼，究竟什麼是快樂與幸福？從哲學的觀點來說，「快樂」是較物質的，或較低層次的短暫而膚淺的樂趣。而「幸福」是較長久且較深沈的滿足。在美德、知識與智慧上，幸福比快樂較優。再就佛法的觀點來看，可分為三種。首先是「樂受」，是有情對意境的領納，所產生快樂的感受，如凡夫的、有垢的。其次為寂固，如涅槃所獲得的寂靜、安穩、幸福，如二乘聖者的、離垢的。再者是薄伽梵，譯作有德、自在、世尊，如惟諸佛所有、最極清淨的。

參、佛法對快樂與幸福的分類

在佛法的理論中，快樂的類別

分為世間樂（壞苦），指欲界樂、色界樂、無色界樂；出世間樂，指滅盡定樂、涅槃之樂；無上正等覺之樂，指不欣涅槃、不厭生死，雖證不動法身而常示現利樂眾生。六道輪迴中，三惡道的眾生最苦，地獄要忍受寒熱苦；餓鬼道要忍受饑渴苦；畜生道要忍受殘殺苦。都是有苦無樂。

世間樂的部分，則可分「欲界樂」、「色界天樂」、「無色界天樂」三大類。「欲界樂」又細分為擁有五欲之樂的人間樂，與物質欲樂的欲界天樂。「色界天樂」享有四種禪定樂；無色界天樂享有四種無色界定樂。特別的是，只有人間是苦樂參半，其他界均是有樂無苦，但終必墮落。

為何說人間最勝呢，原因有二，一是「環境特勝」。因三途（三惡道）太苦、天上太樂，均不易受行佛法，唯有苦樂參半的是人間，才擁有知苦厭苦、體悟真理與實現自由的環境。另一優點是「人性特勝」。人道的特質如：慚愧（情感）——梵行勝；智慧（理智）——憶念勝；堅忍（意志）——勇猛勝。





肆、快樂與幸福的原因

由於止惡行善，故能獲得快樂與幸福。「善」是指「福」、「福德」、「功德」，如《法句經》第一百一十八頌說：「應喜於作善，積善受快樂（幸福）。」善分為「有漏善，指凡夫帶有情欲或無明等煩惱之善，得人天世間樂；與「無漏善」，指見道以上之聖者遠離煩惱過非之善，得涅槃究竟樂。

伍、如何達成可靠的快樂與幸福

一般認為，達成可靠的快樂與幸福，可以透過施捨助人、過道德生活、容忍與寬恕、精進不懈怠、維持平靜祥和的心、擁有通達真理的智慧。月稱菩薩的《入中論》更進一步指出方法。

一、布施之樂：

生活資具樂：「彼諸眾生皆求樂，若無資具樂非有，知受用具從施出，故佛先說布施論。」趣證寂滅樂：「此復由行布施時，速得值遇

真聖者，於是永斷三有流，當趣證於寂滅果。」菩薩行施喜樂：「發誓利益眾生者，由施不久得歡喜。且如佛子聞求施，思維彼聲所生樂，聖者入滅無彼樂，何況菩薩施一切。」

二、持戒之樂：

於善趣受施果：「失壞戒足諸眾生，於惡趣受布施果。」戒為增上勝因：「增上生及決定勝，其因除戒定無餘。」「增上生」：凡夫由修（有漏）十善業而得生人天善趣之生死樂。「決定勝」：聲聞、緣覺、菩薩等三乘聖者由修（無漏）清淨十善業而得非苦非樂為性之解脫。「戒」，梵語音譯為尸羅，意譯為德行。戒有寂滅義，不忍受煩惱故、不生苦故；清涼義，滅憂悔火，得清涼故；安穩義，由是安樂之因，善士所行故。戒以「十善業」為體，包括身三淨業：不殺、盜、淫；語四淨業：不妄語、兩舌、惡口、綺語；意三淨業：不貪、瞋、邪見。

三、忍辱之樂：





遠離瞋過：「若有瞋恚諸佛子，萬劫所修施戒福，一剎那頃能頓壞，故無他罪勝不忍。使色不美引非善，辨理非理慧被奪，不忍令速墮惡趣，忍招違前諸功德。」生人天等樂：「忍感妙色善士喜，善巧是理非理事，歿後轉生人天中，所造眾罪皆當盡。」禪定神通樂：「此（發光）地佛子得禪通，及能遍盡諸貪瞋。」

四、精進之樂：

《入中論》說：「（一切）功德皆隨精進行，福慧二種資糧因。」攝持五度之樂，指精進總攝布施、持戒、忍辱、禪定、般若等諸波羅蜜之功德令不失。精進亦為成佛之因，布施、持戒、忍辱等前三度為福德資糧及佛色身因，禪定、般若等二度為智慧資糧及佛法身因，精進通五度，亦即通福慧二資糧及佛二身因。

五、禪定之樂：

出離欲界之樂：「大士住於難勝地，一切諸魔莫能勝。」色界天樂：離生喜樂、定生喜樂、離喜妙樂、不苦不樂（捨受）。無色界天樂：空無

邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。善知四聖諦：「靜慮增勝極善知，善慧諸諦微妙性。」

六、般若之樂：

引導趣聖果之樂：「如有目者能引導，無量盲人到止境，如是智慧能攝取，無眼功德趣聖果。」現觀究極真理之樂：「現前住於正定心，正等覺法皆現前。」得滅盡定之樂：「現見緣起真實性，由住般若得滅定。」滅盡定，又稱「滅受想定」，為小乘三果及不退轉菩薩所證的無漏清淨定，屬於出世間的無心定。

由上可知，藉由布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等六種修為，可以獲得現生與來世的「現法樂」及「後法樂」，乃至解脫生死、安穩可靠的「究竟樂」，佛法將這六種修為稱作「六波羅蜜多」（六度），意即六種得度究竟彼岸的方法或途徑。

「六波羅蜜多」之修持係上述人類三種特勝的發揮，並與菩薩三心相應，且作為成佛二資糧與佛二身因，其中之對應關係如下：



六波羅蜜多：	布施、持戒、忍辱	禪定、般若	精進
人類特勝：	梵行勝（情感）	憶念勝（理智）	勇猛勝（意志）
菩薩三心：	慈悲心	法空慧	菩提心
成佛二資糧：	福德資糧 （佛色身因）	智慧資糧 （佛法身因）	兼具二資糧
五乘所攝資糧：	人天乘與大乘所共	聲緣乘與大乘所共	大乘所不共

陸、結語

為達成「離苦得樂」的人生終極目標，我們應該善於分別什麼是快樂與幸福，然後捨離對那些不可靠的

快樂與幸福之貪執，並透過（四預流支）親近善知識、聽聞佛法、如理思維、如法修習六波羅蜜多等途徑，以達到安穩可靠的快樂與幸福之最終目的地。🕉

歡迎來信索取，同入佛法的寶山。
出版五十年的慧炬雜誌，一定還有許多您未曾品讀的遺珠。

《觀世音菩薩普門品講記》摘要 文／妙境長老

在明太祖的時候，有個禪師叫金碧峰，他是很用功修行的人。眾生的壽命到了，就是要死；但是，他壽命到了卻不死。閻王爺是管理這件事的，時候到了不死是不行的。因此就派兩個小鬼去捉他。平常，這些鬼對於哪個人住在哪裡，日常的品德怎麼樣，都是很熟悉的。這兩個小鬼來了，卻看不見，也找不到這位禪師在什麼地方。於是就回去報告閻王爺：「您要我去捉他，但是，怎麼找也找不到！」過了一段時間，閻王爺又派那兩小鬼去捉他，還是捉不到。後來，閻王爺說：「這次一定要捉到，不能再緩了！」小鬼還是找不到，於是就去問當地的土地公，土地公說：「這位禪師有一個供佛的水杯，他歡喜這個杯子，你若找到這個杯子，就能找到他了。你到他廟上去，找著他的供杯，用個東西打那個杯子，杯子出了聲音，就找到他了！」……

欲讀全文，請參閱96年2月《慧炬雜誌》第511 / 512期雜誌免費結緣，歡迎索取。（數量有限，每人每期最多限請兩本，以收信 / 郵戳日期為憑，贈完為止。）