

# 幸福人生的關鍵

● 張元隆

記得有支電視廣告，描述在大年初一的凌晨，寺廟初開門，信徒們爭先恐後、一擁而入，每個人手上都拿了一枝香，衝鋒陷陣般，亂成一團，以跑百米的速度，飛奔到大殿前的香爐邊「搶頭香」，搶著插上新年度的第一枝香。究竟那是什麼商品的廣告，倒也已經有點印象模糊，但影片中特寫的那種萬頭鑽動、你爭我奪、伸臂躍身、嘴歪眼斜的鏡頭，卻深深留在腦海。這個習俗雖然有趣，但也蠻粗魯危險，起源何時，無從考究，甚至這算不算是一個傳統的習俗，都令人懷疑，似乎是現代功利社會的競爭心態下，以訛傳訛的產物。

記得小時候，所謂的頭香，是每個人在新年開始，虔誠敬天地、拜神明所供養的第一枝香；或是春節期間，跟隨大人到每個寺廟，在天公爐所上的元旦第一枝香，都叫「頭香」。想想時下流傳的搶頭香，神明怎麼會鼓勵這種要推擠壓迫他人，以求自己出頭的運動？而且對長輩婦孺、力小勢弱者豈不更是沒有機會？神明的能力，又怎麼會只有這一點點「配額」，只庇佑插到頭香的賽跑第一名呢？這些疑問，難免會被說成是用凡夫的心，來揣度神明。換個角度來思惟，又是什麼樣的「動力」，會讓這麼多人，願意在大年夜的寒風中，舉著香離開家人，到廟前擁擠守候，在門縫乍開的那一剎那，奮不顧身，勇猛排開一切對手，冒著被推倒踐踏、香燭灼燒等危險，在亂軍中衝上前去搶頭香呢？從人的角度來想，答案就容易多了，因為參加的人



「相信」：搶到頭香，將會帶給他一年的好運，或者說「幸福」。人們對於追求幸福的渴望與努力，竟是如此強烈。

有時候，甚至是不經思考，只要聽說如何作，就可以換得「幸福」，也就人云亦云地拼起命來，不管傳說的內容邏輯，是否經得起深思考驗。當然，如果我們所相信如何追求幸福的方法，是錯誤的話，那麼不管再多的努力，勢必都白費力氣。所以，追求幸福的第一個關鍵，應該試問我們自己，我們到底「相信」的是什麼？我們認為如何才能得到幸福的人生？而我們所認知的「幸福」，是否真的能導引我們得到真正的滿足？問題就在「幸福」的定義到底是什麼？那讓人像搶頭香一樣拼上全身力氣，甚至押上一生的光陰去守護的「幸福」，如果將它的內容攤開來，經得起細細的檢驗嗎？我們所相信的「幸福」，與「獲得幸福的方法」，說穿了，就是我們的「見解」，或者說「見地」，也就是每個人的「價值觀」，因為一切的生命，總是會趨吉避凶，爭取更好的生存空間。人人都有追求幸福的本能，所以我們會相信，並從事我們認為對自己好的、有益的，會帶來快樂幸福的事情。什麼樣的見地，就會導引你採取哪種幸福的價值觀，引導你趨向那種定義中的幸福，反之，則會讓幸福遠離。

那麼，什麼才是導致幸福的價值觀呢？或是如何才能擁有正確的見地呢？由於每個人對幸福的認知，並不相同，所以要回答這個問題，會有幾種不同的方法。

首先，可以自行思惟分析，找出自己認為符合幸福的指標，然後再進一步，探索達成這些指標的途徑。這個方法可以增益對自己的瞭解，掌握自己的生命觀點，也對自己的人生負責。但這個方法的缺點是，人人都十分確定想要追求幸福，可是仔細分析起來，幸福卻是個模糊的概念。

幸福是很有錢嗎？（聽說很多富翁也不快樂，而且錢買不到的東

西也很多) 模樣很帥、外型很美就幸福嗎? (犀利哥好像也很帥) 幸福是成為高官厚祿嗎? (有人說媒體時代讓官不聊生) 或是活得很長壽、很老呢? (歷史上也只出過一位十全老人, 而且還是位皇帝) 亦或是妻賢子孝? 五福臨門? 出國比賽得冠軍? 高中樂透兼狀元? …… 不管我們設定哪一個指標, 看起來再怎麼令人欣慰, 總感覺還有一些無法描述的缺憾; 若是索性貪心一點, 把全部的指標都加起來, 請看看這種人生, 到底是「辛苦」還是幸福?

第二種方法, 比較簡單。就是乾脆找一位具體的偶像, 然後以他為目標, 模仿學習, 複製倍增, 努力達到和目標人物相同的成就。這個方法, 和我們小時候閱讀偉人傳記、勵志叢書一樣, 會被內容鼓舞, 進而立下志願, 為了要成為一樣的偉人而奮鬥, 有著類似的效果。這個方法對生命的提昇, 會有幫助, 但也有缺點。其一, 很難找到真正圓滿的幸福偶像, 偉人感動我們的, 往往只是他生命的一部分。再者, 每個時代、每個背景環境、每個人的條件與因緣, 都大不相同, 想要複製學習, 有其相當的侷限性。第三, 最根本的困難是, 每個生命都是如此的獨特, 別的人生, 不會變成我們的人生。學習偉人當然有其正面的價值, 應該肯定, 但我們也要清楚, 去惡向善、截長補短, 學習的應該是優點, 或是與我們相應的那個部分。而這個方法的危險性, 則是挑選偶像的過程, 實質上還是反映出各人的價值觀, 由此所作的取捨判斷, 如果原本的價值觀, 就是不正確的, 挑選出來的偶像, 頂多只是表面或幻想的虛假幸福, 去模仿他的結果, 輕者白忙一場, 重則害命傷身, 不可能達到幸福人生。

上述兩種方法, 問題都是出在於對幸福的定義。雖然每個人想要的幸福, 或許不太一樣, 亦或大同小異, 但幸福的本身, 其實是一種感覺, 也可以說是一種滿足的快樂, 滿足各人對幸福的要求。滿足了, 快樂了, 幸福感就出現了。



而快樂的產生，其來源卻有五種不同的層次，如果在有問題的層次找尋快樂，也就是對快樂幸福的見解，並不算正確，那麼找到的無論是幸福指標或人物典範，都無法真正達成圓滿的幸福。

一般最常見的快樂，是五欲之樂，屬於第一種層次。以染著色、聲、香、味、觸等境塵，所產生的五種情欲，去貪戀追求（註一），或是執取財、色、名、食、睡等五種慾望的滿足（註二）。五欲之樂的內容有黑白善惡之分，壞的一面暫且不論，因為作奸犯科、違法罪行，不可能得到真正的快樂。即使善的一面，乍看之下，合法怡情，似乎有著相當的快樂，但這種快樂，不但不持久，而且往往會遲早導致苦的結果。進一步說，五欲之樂，一定要依附外緣和合而生，靠著某些外在的事物，才能產生自己的快樂，無形中，就是把快樂的開關，交付到外在條件的手上，無法完全自己作主。

從佛教的觀點來看，「五欲之樂」其實是個似是而非的說法。因為仔細分析起來，五欲是苦，不是樂。我們的種種困苦煩惱，其實都是來自於五欲，或是五欲不滿足、求不得、不長久，害怕五欲的失去，無論是否曾經在五欲中產生過「樂」的覺受，其結果終究是苦。而大部分的人，卻是終日汲汲追求五欲，忙碌不休。縱使一時滿足了五欲，其欲望必然轉而加劇，如火添材，越燒越烈，如飲鹽水，越喝越渴，沒有休止的一天。而且追逐五欲的過程，互競鬥爭、不擇手段、踐踏陷害，經常會導致各種壞事惡業發生，且其惡果會由現世蔓延到來生，得不償失，所以經典形容追求五欲之樂，是在逆風中拿舉火把，常會被自己燒傷（註三）。累積五欲之樂所產生的滿足，不會帶來真正的幸福。

佛陀也認為行者當節制五欲，所以曾開示：「汝等比丘，已能住戒，當制五根，勿令放逸入於五欲。（註四）」當然，對我們凡夫來說，五欲之樂的覺受，並非說放下就可以放下，一時就得以離開而不



遺憾的。所以如果要追求五欲之樂，同時就要能提醒自己五欲的缺失，盡量知所節制，不要過於放縱，並使其維持在好的一面，譬如以正當的方式營生，遵循道德倫理生活，建構和樂的家庭，適當的安全感、人際關係，心安理得享受財富，從事健康的休閒活動等等。

如果更進一步，能將五欲之樂昇華到「利他之樂」，那就進入了快樂的第二個層次。利他之樂是追求世間良善的喜悅。嚴格來說，利他之樂也是屬於五欲之樂的一種，沒有很明顯的分界線，只要快樂來自於五欲，都屬於其中。但利他之樂是將五欲之樂的良善面，積極發揮，除了可以將五欲之樂的缺失，大幅降低，也可以盡量減少五欲的惱害，享受良善利他的快樂。利他之樂可以從基礎的知足常樂開始<sup>(註五)</sup>，進而轉化物質的耽溺，到追求身心的諧和，精神的喜樂，譬如善心義舉、幫助他人，為社會大眾服務，擔任各種志工，投入助人、救難、護生志業，與他人分享財富等等，甚至參與某些社團、宗教團體、宗教儀式都可屬於這個範疇。雖然這種快樂，仍然是依附外緣而生，緣散即無，依然會有不長久、求不得等等痛苦，但已經比第一種的五欲之樂，美好許多，其樂較大且長遠，更由於善的因果循環，也會為自己的生命，累積儲存能夠進入更高層次，真實快樂與幸福的資糧。

在利他之樂的上方，還有三種較高層次的快樂，這三種快樂，逐漸不再來自五欲假象，自然也不受五欲的惱害與苦果，逐漸不再依靠外緣的和合，所以也將不再有緣散的考量，這些可以是恆久的喜悅，且完全由自己掌握，才是真實的快樂，也將導致圓滿的幸福。這三種快樂，依序分別是「出離之樂」、「解脫之樂」、與「涅槃之樂」。

出離之樂，指的是開始要逐漸離開世俗的枷鎖，離開五欲的蒙蔽，離開命運的侷限，離開身心的束縛。出離之樂可以說是放捨世俗重擔的輕安享樂，也可以達到身心合一的快樂，包含佛法的基礎修





行，或是世間正派的靜坐冥想、偏向捨棄身欲物欲的靈修，都有可能獲得這一層次的快樂。出離之樂其實就是練習放下的過程，練習放下的方法很多，其中，布施就是很有力的方法之一，從物質到精神，從有形到無形，每當放下一些事物，就會得到一些相對的喜悅，每當放下一些執著，就會擁有一些相對的解脫，而當這些解脫積累越多，就會提昇到更高層次的解脫之樂。

解脫之樂，解脫的是煩惱。煩惱就是苦，佛教的目的之一是離苦得樂，所以佛教對煩惱，有著相當精密的分析，煩惱以三毒為起源，從核心的貪欲、瞋恚、驕慢、無明、邪見、疑惑等根本煩惱，到執著、嫉妒、慳吝、掉舉、隨眠等等，細分為一百零八種煩惱，甚至更多種分類。瞭解煩惱才能有效對治煩惱，也才能放下煩惱。解脫之樂和出離之樂中間，也一樣沒有很明顯的分界線，兩者都可說是行者次第學行的過程與收穫。沒有煩惱，當然快樂，解脫之樂其實是人人夢寐以求的境界。

禪定的微妙喜樂，譬如四禪定從離生喜樂、定生喜樂、離喜妙樂、到捨念清淨的大捨，也可說是屬於捨去、放下的過程，所以歸類在趨向解脫之樂的層次。但是再高的樂受，也將在出定後消失，也有終了的時候，所以更進一步，真正至高無上的層次，應該是涅槃之樂。

徹底的斷除一切煩惱，出離火宅三界，解脫六道輪迴，親證無為，常樂我淨，也就是三法印中的涅槃寂靜。涅槃之樂可以說成涅槃極樂，不可思議，無法以言語形容，不是證悟者就不能想像臆測，當然更不是毫無經驗的筆者，所能描述。我們只能從經典中，知道有這個層次，心嚮往之，自勵共勉。

這三種層次的真實快樂，並非本文的主旨，簡單說明，只要知道有就可以了。回到前文的主題，什麼才是導致幸福的價值觀呢？或是

如何才能擁有正確的見地呢？既然前面兩個，自訂幸福標的、找尋世間典範，都不算很好的方法，那麼，第三個方法，我們不妨直接請教擁有無上快樂、永恆幸福的聖者，也就是諸佛菩薩，聽聽他們怎麼說。

佛教將真正導致幸福的價值觀，也就是正確的見解，稱為「正見」，正見是幸福人生的第一關鍵。諸佛菩薩的話語，就在經典，諸佛菩薩相當慈悲，且悲智雙運、定慧等持，並不會開給我們作不來的功課（善知根器），也不會背離我們最想要的願望（恆順眾生），更不可能讓我們在信受奉行的過程中，沒有獲益，甚至受到任何損傷。所以只要有心，一定可以找到適合我們的善根福報因緣，相應每個人程度與次第的幸福之道。

那麼，可以讓我們獲得幸福的價值觀，所謂的「正見」內容有些什麼呢？經典將正見分為「世間正見」與「出世正見」（道正見）兩種（註六），次第帶領我們提昇生命，在每個層次的快樂昇華中，安穩喜悅地學佛，建構起真正圓滿的幸福人生。

世間正見的內容，當以倫理善行為基礎，孝悌恭敬，溫和儉讓，仁義待人，誠信處事。要相信有清淨的修行人，可以解脫煩惱、出離三界，親證涅槃。更要深信有三世因果，有六道輪迴；種瓜得瓜、種豆得豆，善惡禍福，都是自作自受，透過隨時隨地的起心動念，言行舉止，累積業力，影響今生，以至於來世。當我們真實相信，自然就會在日常生活中實行，因此，若能以世間正見，作為我們的價值觀，則必然會有一個安樂幸福的人生起步。

出世正見的內容，又分為「起修」和「證得」兩個部分。起修可以從思惟佛法入手，以佛教的基本教義為內容（四聖諦、八正道、十二因緣等等），再次第信解行證。先相信諸佛菩薩的教導，深信「世間無常，國土危脆；四大皆空，五陰無我，生滅變異，虛





偽無主；心是惡源，形為罪藪。如是觀察，漸離生死。（註七）」再加以正確思惟，然後落實在身口意上，從日常生活中來實踐，最後當能證得道正見，真實瞭解四聖諦，證見苦空無常無我，生死已盡，梵行已立，所作皆辦，不受後有，也相應了前面所說，至高無上的涅槃之樂，那就更遠遠超越一般人所想像或追求的幸福人生。

當然，見地還需要行為的實踐，才會產生力量，但是如果真有正見的話，必然會同步落實在一舉一動，人們的行為取捨，本來就是價值觀的自然投射。說起來不難，以親自履踐過的行者來說，作起來更是不難，甚至是難以言喻的簡單。可惜末法眾生，障重福薄，倔強多疑，雖得善緣，聽聞正法，相應善根，初聞乍信，可是聽過旋忘，無法深植於心，有聽等於沒聽。

簡單舉個例子，好多人都期盼財富，望穿秋水，想盡辦法，用盡努力去爭取。當他從經典中得知，只要供養有道修行人，即使小半碗飲食，其產生的功德福報，不但今生來世的財富，將不僅只世間巨富能比，其人生的幸福，也會美滿到不可思議。得知當時，也許會自忖自許，有朝一日該怎麼作，等到哪一天，福田真實來到他身邊化緣，很多人卻是皺個眉頭，匆匆走避，裝成沒看見。照理說，如果是有正見價值觀的人，如果他真的相信供養布施、必定後福無窮的人，不是應該像電視廣告中「搶頭香」一樣，排開一切，飛奔向前、擠得眼歪嘴斜，搶著去供養才對嗎？

當然，擁擠爭搶只是說笑，似無必要，何況有道修行者，在當今或許也不多見了。可是我們亦當誠實檢討自己的價值觀，瞭解正見在我們心中的比重和份量，並透過依教奉行，使其增益精進，則可有願必成，創造自己的幸福人生。

祝福每一位讀者，搶到人生的頭香。☺



- 註一：色欲——樂著男女形貌、各式寶物等種種妙色。聲欲——樂著嬌聲媚詞、絲竹絃管、男女歌詠等美好音聲。香欲——樂著氣味芬芳、男女體香等一切世間諸香。味欲——樂著酒肉珍饈、甘甜酸辣等各式美食。觸欲——樂著名衣上服、柔軟細滑、男女身分等種種好觸。均使人貪愛無厭。
- 註二：財欲——泛指對世間一切之錢財寶物，或優點長處等的貪戀不捨。色欲——泛指對世間一切風光美景、男女歡愛、悅情適意，或外相色質的貪戀不捨。名欲——泛指對讚嘆好評、世間榮譽、名聞利養，或小我大我的貪戀不捨。食欲——泛指對山珍海味、饕餮酒飲，或希望快樂等身心食糧的貪戀不捨。睡欲——泛指對不知時節、怠惰放縱、樂著睡眠，或無明障覆，人生昏昧如夢的貪戀不捨。
- 註三：《大智度論》卷十七〈序品〉：「哀哉眾生！常為五欲所惱，而猶求之不已！此五欲者，得之轉劇，如火炙疥。五欲無益，如狗齧骨。五欲增諍，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐惡蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，如假借須臾。世人愚惑，貪著五欲，至死不捨，為之後世受無量苦。譬如愚人貪著好果，上樹食之，不肯時下；人伐其樹，樹傾乃墮，身首毀壞，痛惱而死。又此五欲，得時須臾樂，失時為大苦；如蜜塗刀，舐者貪甜，不知傷舌。五欲法者與畜生共，有智者識之，能自遠離。」龍樹菩薩造，後秦龜茲國三藏鳩摩羅什大師譯。
- 註四：錄自《佛垂般涅槃略說教誡經》（或稱《佛遺教經》），後秦龜茲國三藏鳩摩羅什大師譯。
- 註五：同前經：「不知足者雖富而貧，知足之人雖貧而富。不知足者常為五欲所牽，為知足者之所憐愍。」
- 註六：《阿那律八念經》：「正見有二，有俗有道。知有仁義、知有父母、知有沙門梵志、知有得道真人，知有今世後世，知有善惡罪福。從此到彼，以行為證，是為世間正見。已解四諦，苦習盡道，已得慧見，空淨非身，是為道正見。」後漢西域三藏支曜大師譯。
- 註七：錄自《八大人覺經》，後漢安息國三藏安世高大師譯。