

快樂，行不行

● 林彥宏



眼看著為時十分鐘的學期個人報告就要完成，講台下卻在此刻舉起一隻意料之外的手，這隻手衝著小米所報告的主題「延遲享樂」而來勢洶洶！

「你所報告的書本，鼓吹延遲享樂，可是我們不也常常聽說要及時行樂嗎？這樣不是互相矛盾了嗎？」這突如其來的一問，讓小米的身體不自覺地向後退一步，視線垂下，鎖著眉頭注視自己所報告的那本書。「嗯……書裡要我們延遲享樂，因為……嗯……也許是告訴我們好戲還在後頭……如果提早享樂，也許就錯過了後頭更多的快樂……」小米盡己所能地為手上這本暢銷書的主張辯護，但是心裡也迴盪著猶疑：「怎麼辦？我接受延遲享樂的觀點，但是及時行樂也有道理……」

還來不及勾選出答案，緊接

著又是一隻舉起的手，「同學，你聽過世事難料吧？誰知道眼前快樂的背後，是否藏著更多的快樂呢？延遲享樂的風險太大了！」

小米掃向我的眼神中透露著求救的訊號，交換位置後，我站上暫別數十分鐘的講台；學生們能激起討論的興趣是教師所樂見的，那是鑽木取火時煙絲初升的喜悅。順勢，問問同學們對「延遲享樂」與「及時行樂」的看法，大夥提出的意見約為三類：一類自然是贊成延遲享樂，因為俗話說：「先苦後樂」，延遲之後而享之樂，更樂！另一類則覺得由於天有不測風雲，所以「花開堪折直須折，莫待無花空折枝」，必須「今朝有酒今朝醉」而及時行樂，否則「錯過不再有」！

第一類主張所面臨的挑戰是，誰敢保證「先苦」真有「後

樂」呢？新聞媒體曾經報導一位樂透頭彩得主，在領取獎金之後，竟然於極短時間內，就將獎金散盡，他並非遭遇橫禍，也未在奢侈品上揮霍，他只是遵從自己以為的「先苦後樂」，忍住手上有大筆鈔票而不消費之苦，滿心期待享受後頭更高獎金的大樂！於是，他將獎金全數下注，這回卻連一個小獎都與之絕緣，若以值遇機率低者為幸運來衡量，他豈不幸運至極？

第二類想法則必須回應「折了花，然後呢？醉了酒，然後呢？」折了花，立即擁抱的是姿態妍麗的花之嬌美，但未幾，卻只擁有枯槁凋零的憔悴花容；醉了酒，暫離了此刻佔領心頭的煩憂，卻也忘了酒醒之後，失落的纏縛將更顯沈重。年輕的生命，急於找到自己存在的證明，然而，第一名沒有兩位，模範生只選一人，在速度中可以自己決定數字的高低，在迷幻裡可以自己裝潢夢境的美麗。然後，當引擎恢復冷靜，口哨、叫囂都被納進落寞的心跳；當心神陸續歸位，

幻影、幻音不待緩衝便瞬間卸妝現形。

我們沒有忘記還有第三類的意見，搖擺於兩端之間，覺得針對「快樂」應該有時候延遲、有時候及時，至於何時該延遲？何時應及時？卻說不出個所以然。這看似最無建樹的意見，卻意外開出一條思索的通路：原來，問題不在快樂的時間，而在快樂的本質。我們該問的是「什麼樣的快樂可以延遲？什麼樣的快樂必須及時？」

一七七六年發表的美國獨立宣言主張：「人人皆有生命、自由和追求快樂的絕對權利。」倘若我們認為「追求快樂」是生活的目標之一，那麼我們便有必要追問「快樂是什麼？」心理學家馬斯洛早期提出人類有生理、安全、社會、尊重、自我實現等五大需求，當需求被滿足，快樂便由此而生。但是，「自我實現」果真是最高的快樂嗎？亞歷山大帝聽取父親的囑咐：「孩子，征服屬於你的領土，希臘對你而言太小了！」成為戰功彪炳的霸主，準備遠征東方前，他

將自己所有的資產贈與眾人，人們問他：「陛下，您留下什麼給自己呢？」他自信地回應：「希望！它將伴我一生，為我帶來無窮財富！」這位驍勇善戰的強者征服了歐亞非各地之後，卻因為再也找不到能夠征服之地，而發出著名的「亞歷山大的感嘆」。籃球巨星麥可喬丹從NBA球場上急流勇退，在此之前他獲選五次最具價值球員，贏得六枚總冠軍戒指、十度榮登得分王寶座。據他所言退休的原因是「再也找不到球場上可以攻頂的巔峰了」。馬斯洛在他生命的最後一年，修正了自己所提出的理論，在「自我實現」之上增加了一項「靈性追求」，以此作為人生至高快樂的來源，然而「靈性追求」所指為何？終究來不及說明，這顯得玄遠的項目也隨著他的長眠而得不到具體的詮釋。

理論總是隔著一段距離。我們不妨從簡單的、親身的經驗來體驗快樂！快樂的反詞是痛苦，生命一旦接觸到痛苦的事，都會生起想要擺脫、離開的念頭。然而，

在人類的生活，偏偏處處安插著誰都不想接觸的痛苦，而生活的忙碌致使我們沒有時間、缺乏空間去思考產生痛苦的原因，也因為不明其因，所以即便我們忙著想得到快樂，卻往往正在製造新的痛苦。

每個人都想得到真正的快樂，只是當我們在追求快樂時，常忘了痛苦的因，因此所追求的快樂只能曇花一現。從短暫快樂結束的那一刻起，便是痛苦現形的時機。

短暫的快樂既是痛苦之因，那麼能讓喜悅源源不絕的快樂，便是快樂之因了。要檢視何種快樂是短暫的其實不難，我們只要思維，眼前的這種快樂如果一直持續，真能令人感到愉悅嗎？一般人都相信美食當前能夠大快朵頤是人生莫大的快樂，那麼一直吃一直喝，應該就會一直快樂下去，不是嗎？但經驗告訴我們，吃一點的時候是快樂，過了飽足範圍再繼續吃，胃就痛苦難當了，而原本以為是快樂之因的「美食」，此時不正變身為痛苦之因了嗎？依此類推，便可以發現多

數我們曾經以為的快樂，其實都是痛苦的前身，是痛苦之因。

當細審這些短暫的快樂時，可以發現它們都是以自我為中心的快樂。當我們產生短暫快樂的欲求，往往是因為認為自己的某些部分有所缺乏而想要滿足、填補它：餓了所以想吃，吃飽了再吃就痛苦了；自己覺得沒有成就感，所以想證明自己的存在，證明過了頭，盛名便成負累。馬斯洛的需求理論終究沒有為人們終極的悅樂找到答案，因為那種需求正是由「我」之本位而發。

如果，我們能夠為他人的快樂而努力，並以此為樂，這種快樂是不是就能更接近真正的、純粹的快樂？當我們聞見受苦之人，誠心誠意地去幫助他解除痛苦，當他的痛苦減緩，我們的喜悅便油然而生，是真心地為他歡喜，如此的喜樂即使持續不斷地產生，不僅不會造成過度的負擔，反而更能讓人樂此不疲。為他人解除痛苦甚至是痛苦之因，也巧妙地製造了自己的快樂以及

快樂之因。從為己到為他，所得之差別便是從痛苦轉為快樂了！

經過這番思維、體驗，該「延遲享樂」或「及時行樂」也就不成問題了。短暫的快樂終究要成為生命中的負擔，因此，當此般欲求襲上心頭時，我們不妨冷靜地觀察它，讓心靈經過沉澱，這個令人煩躁的欲求終將獲得清涼的釋放，由此便是「延遲享樂」。而為了幫助眾生離苦，我們付出努力，這樣的努力不必排班，隨時可以上工，眾生因離苦獲得歡欣的同時，我們的喜樂也得以滋長，順此即為「及時行樂」。當我們確定「得到快樂的前提是先離開痛苦」時，便能開始針對眼前的享樂欲求予以正確的分類，我們也可洞然明瞭何者延遲、何者及時了！

當小米的眉頭舒展，視線向上提升了二十度，身體向前挺進一步；當全班同學眼中煥發著極欲追尋究竟喜樂的明光，我知道此刻你們都是快樂的。

就像我快樂地寫下這樣的文字。☺





走出迷惑的人生

作者：黃禪昀

定價：新台幣220元

生命的道途像迷宮般撲朔迷離，想要解脫的人們總要跌跌撞撞，摔得傷痕累累才得以突圍。偏偏，雕繪絢麗、鑲飾華美的彎角，往往埋伏著輪迴的陷阱；各種尋求解脫的世間學問，又像複雜的分歧通道，讓人莫衷一是。由此，本書特別提供修心者認識「佛法」與其他宗教、哲學、心理學之差異，並破除迷惑，探尋離苦得樂的捷徑，到達清淨、智慧、解脫的心境。

地址 ■ 台北市建國南路一段270巷10號

電話 ■ 02-27075802

畫撥帳號 ■ 19182176 戶名 ■ 慧炬出版社

禪閱小品

某次，一位佛學會的師父談到，十多年前，他剛到台灣時，國語還不是那麼流利，而台下的信眾，不乏大學教授之類的知識分子，十分通曉佛學常識。有一回，在他講經下課後，有位剛在台下聽法的弟子來到他的房間，開口對他說：「師父，老實說，剛剛您說的佛法固然是不錯，不過，要是換我上台，肯定可以說得比您更盡善盡美。」師父慈悲的望著來者，不愠不火的答道：「我絕對相信居士在佛學上的造詣，但剛剛在台上講的，我全部都做不到，請問您對於自己說的，能做到幾分？」居士啞然。