

如何消除痛苦，獲得快樂？

游青士整理

編者按：

針對「快樂與痛苦」的對談議題，首先由莊祖鯤牧師從人生中失望和絕望的例子談痛苦，進而引申到基督教的永恆快樂之源來自於創造的神，並說明基督教的靈修方法，是經由不斷的耳濡目染、朝思暮想神的話語，與神天人合一。

慧開法師則以中國古典詩詞為喻談「三苦」，說明佛教的痛苦源自於煩惱，透過修行可超脫煩惱，並可經由修鍊禪定降伏妄念，開展本有內在的智慧。

對談議題：

1. 如何常保快樂的心情？
2. 有些人認為宗教能為人帶來快樂，但有些人追求名利、物質，認為這就是快樂，難道不好嗎？

莊祖鯤牧師



苦難是所有宗教的共同起點，為什麼會有苦難？苦難是注定的嗎？大家都希望得到解答。

快樂是痛苦的反面，追求快樂有什麼不對？其實並沒有什麼不對，但英國文學家王爾德（Oscar Wilde）卻提出「人生的悲劇」有兩種：「一種悲劇是：你所想要的，你得不到——所以你感到失望。但另一種悲劇是：你終於得到了你所想要的，然而你卻感到絕望。」

我十八歲時聽到以上這段話，前半段我懂，後半段我原來不明瞭，現在才逐漸明白了。這段話可以舉例來說：「你沒考進臺大會很失望，但當你讀了臺大之後，會不會感到絕望啊？或者說你沒有男或女朋友會感到失望，但是為什麼有些結了婚的人卻拚命想要離婚，為什麼呢？」

錢鍾書在他的名著《圍城》說：婚姻就像一座城堡，在城外的人拚命地要攻進去——想結婚；在城裡的人卻拚命地要逃出來——想離婚。若是這般，又為什麼要結婚？因此蘇格拉底說：一個人只有結過婚，才有潛力當哲學家。因為沒結過婚者不知人間疾苦，不知什麼叫絕望，又怎麼當哲學家？我是從蘇格拉底的這段話，才悟出王爾德所說的意思。

基督教和佛教固然前提和教義不同，但有「所見略同」之處，那就是對人生的苦難和虛空。《聖經·傳道書》1至2章中有一段話，若我拿著木魚一面敲一面唸，你一定以為我唸的是佛經中的某一卷：「虛空的虛空，虛空的虛空，凡事都是虛空……我見日光之下所發生的一切事，不料都是虛空，都是捕風……我又專心察明智慧、狂妄和愚昧，乃知這也是捕風……我自己心裡說：『來吧！我以享樂試試你，讓你享福。』誰知這也是虛空……因此我恨惡生命，因為在日光之下所發生的事，都使我厭煩，一切都是虛空，都是捕風。」

這段話像不像在說「苦諦」？差不多吧？一切都虛空了。你可以邊敲木魚邊唸：沒錢是虛空、有錢也是虛空；沒女朋友是虛空、有了女朋友更虛空。虛空的虛空，虛空的虛空，一切都是虛空。

其實在這裡有一個關鍵詞：「日光之下。」意思就是在時空之內、日光下所見的，都是佛經裡提到的「無常」。然而佛法中說無常，既然沒有固定、永恆不變的事，什麼能讓你永遠快樂？Nothing！

但是基督教和佛教的「分歧點」在於：基督教乃是強調，人若想在「日光之下」尋求人生的意義，就會陷入虛空和虛無主義的陷阱中，因為人生的答案及意義，都來自於那位「日光之上」的創造萬物之神。所以，《聖經·傳道書》第12章中說：當趁你還年輕，要尋求、認識創造的主。因為你認識了這位在日光之上的神，你的整个人生就開始變得有意義。當你找不到祂，人生的一切就變為虛空。

當然，若有人不相信有創造的神——例如佛教，那麼「日光之上」對他而言就並不存在。

快樂是什麼？我可以從人生的「透視」(perspective)角度來詮釋，並以彩虹為喻。什麼是彩虹？從物理學定律而言，就是當空中的水珠被陽光折射時，若你站的位置剛好與之有40~42度的夾角時，就能看到彩虹。但快樂是不能抓在手裡的，正如你不能握住彩虹一樣。



人生快樂與否，並非事件本身，而是你的透視——即是「你的站在哪裡」？事件雖相同，只是你站的立足點不同，你的透視就不一樣。從基督徒的觀點來說，陽光好比上帝，上帝與事件及你的仰角之間，若有適當角度時，即便是「苦難」，也可以被看成「彩虹」或「喜樂」。

同時，不要把追求快樂當成人生主要的目標，而且快樂不是權利。喜樂與否，其實是「人生觀」的問題。喜樂是一種「副產品」。若我們有一個正確的人生觀，就能欣賞人生的各種事物，甚至悲歡離合都可以變成喜樂，一切都成為喜樂的泉源。如果你誤以為：「得到了什麼，你就會很快樂。」你就會陷入前述王爾德所說的悲劇——當你得到的那一天，就陷入絕望。因為你沒有辦法掌控它。

慧開法師



如果你讀一般的佛學概論教科書，會看到苦的內涵，談哲理方面的有「三苦」：苦苦、壞苦、行苦；談現象方面的有「八苦」：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得和五蘊熾盛。

首先「苦苦」是不如意的事，如天災人禍之類，可以杜甫〈春望〉詩為比喻：「國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，恨別鳥驚心。烽火連三月，家書抵萬金。白頭搔更短，渾欲不勝簪。」「苦苦」好比世間的戰爭、災難，是我們可直接了解到的部分。

第二「壞苦」，是指快樂也是苦，因為快樂不能持久，當快樂消失，就有另外一種惆悵之情生起，同樣有詩為證，李後主的〈虞美人〉云：「春花秋月何時了？往事知多少。小樓昨夜又東風，故國不堪回首月明中。雕欄玉砌應猶在，只是朱顏改。問君能有幾多愁？恰似一江春水向東流。」我們世俗人在一陣狂歡之後，接著就會經歷到空虛之感。

第三「行苦」，此苦更深一層，雖看不出是苦，但有很深層的無奈，楊慎〈臨江仙〉云：「滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄。是非成敗轉頭空。青山依舊在，幾度夕陽紅。」另外，蘇東坡的〈臨江仙〉云：「夜飲東坡醒復醉，歸來彷彿三更。家童鼻息已雷鳴。敲門都不應，倚杖聽江聲。長恨此身非我有，何時忘

卻營營？夜闌風靜縠紋平。小舟從此逝，江海寄餘生。」武俠小說家古龍則曾說過一句名言：「人在江湖身不由己。」這其中有一種很深層的無奈被牽引著。

現代人與古人相比，物質條件沒有古人辛苦，但在精神層面卻比古人苦很多，世間最難解的就是恩怨情愁。從佛法而言，苦的根源其實就是無明的牽引——貪、瞋、癡等煩惱。大家好像了解苦，其實苦並不容易了解，因為它是一種「經驗」，不是「知識」，經驗很難用言語、文字表達清楚。

什麼是「知識」與「經驗」的差別？簡單地說，牙齒的構造是「知識」，牙疼的感覺是「經驗」——牙痛不是病，痛起來真要命。心臟的構造是「知識」，可透過圖表、3D動畫及文字描述，可是心痛的感覺、傷心的感覺，沒有辦法用語言、文字描述，所以真正深層的苦，屬於「經驗、精神」的層面。它的根源更深一層，即是我們的煩惱——貪、瞋、癡、無明，這些存在我們裡面，生生世世累積、輪迴，怎麼辦？要面對問題找出對治，如何對治？就要修行，透過觀照、禪定的方法。

真正想解脫煩惱有無方法？有的，有很清楚的方法，但很多人不願修行，因為修行很苦，然而若不修行就能身心愉快嗎？不修行也苦啊，而且苦得很冤枉。

佛法中修禪定，從最基礎的「資糧道」到「加行道」開始修，先修五停心觀、四念處——觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我，再修「四諦十六行相」，功夫慢慢加深後，透過「三賢四善根」把煩惱去除。這和道家有點類似——為學日益，為道日損，損之又損乃至於無為。修道不是要增添什麼東西，求學問要增加知識；修道則是要減損，把煩惱去除。

煩惱有貪、瞋、癡、慢、疑，有知見上的煩惱、理性上的煩惱，如「見惑」和「思惑」，這在唯識學中說得很清楚。真正想解脫煩惱，得到快樂，不是沒有方法，可透過禪定將執著化除——初禪稱為「離生喜樂地」，二禪稱為「定生喜樂地」，三禪稱為「離喜妙樂地」，四禪是「捨念清淨地」，此時禪悅為食，



法喜充滿，這些是修道的次第，如同地圖一層一層往上。真正的解脫禪宗稱為「開悟」，須到達「見道位」，這時可斷除「見惑」，之後再進入「修道」。

「修道」是斷除貪、瞋、癡等煩惱。知見上的煩惱較易斷除，情執的煩惱比較困難，因為有時我們知道應斷除煩惱，但在感情上做不到，所以先通過修「見道」，待開悟了、不退轉，再修清淨「八正道」，將剩餘的煩惱「思惑」逐漸斷除。佛法講得很清楚，「初禪」有四果——初果、二果、三果、四果，到了「四禪」，完全超越生死輪迴。

輪迴是現象，不是真理，眾生的煩惱被牽引，在生死交替時，因「我執」作祟，恐懼「我」會消失不見，因而執著「我」，成為很強大的力量，牽引著頻率相近的世界，並被那個世界吸引投胎轉世，所以不要輪迴非常困難，須靠定力降伏「我執」而不受生，超越輪迴。

相信、不相信輪迴並不重要，輪迴是個生態系統，但我們應了解輪迴的過程。臨終時，要有把握、有精神和體力，頭腦須清楚才能正念現前。

西方學者看佛教好像是「一元論」，但佛教既非「一元論」、也非「二元論」，佛教是「非二元」的。佛法講「空」，但不是「空無」，而是「空無自性」，因為「空無自性」，所以稱「緣起」，空能生萬法，以有空義故，一切法得成。

莊祖鯤牧師

基督教也有修道，就修的過程和方式來說，在我看來似乎佛教禪修的基本概念是盡量放空；基督教則完全相反，而是塞滿——譬如讀《聖經》，讓頭腦充滿神的話語，以致於使雜念不生。

放空是什麼都不要想，一念不起，但這很難做到。從物理學的角度為喻，若在無塵室裡要抽到真空，越抽越難。現在無塵室的做法，是灌入乾淨空氣，所以外面的髒空氣進不來，這即為基督教的靈修方法。

總之，反覆思想「神的話語」，讓頭腦充滿，也會達到如同一念不起的狀態，所以基督教和佛教修行方式



不同，最終達到的境界卻相似。

「基督教天人合一」的方式，就像做泡菜般。當你浸潤在神的話語裡，泡得越久，耳濡目染，就會越來越像基督。但不是想像自己躺在耶穌懷裡，而是須用「朝思暮想神的話語」的方式。你的默想時，神的意念就會成為你的意念，祂跟你之間就會合一。你就能達到好像孔子所說的，當他七十歲時，「從心所欲，不踰矩」。因規矩已烙印在心，你就可以很自由地做任何事，但每件事都合乎神的心意。

我們跟神之間並不是對立的。但剛開始時，的確我們與神的價值觀是對立的。轉換的過程有人花很長的時間，有的人時間較短。所謂的快樂和痛苦，就是「你把神放在哪裡？」若換個角度，別人認為的苦難，對你而言卻是神的恩典和祝福。

慧開法師



佛教的禪定是有次第的，不是放空，須先修「止」再修「觀」。「止」是把妄念停止，再用「智慧觀照」諸法的來龍去脈，觀照煩惱如何生起、如何滅除，不是純粹放空，空空的。

禪定其實是真正能夠內化的方法，真正的智慧不在外、不在天上，也不在西天，而是在內心，它像寶藏一樣，但由於它被遮蔽了，所以要把它開發出來，透過修止觀、禪定，慢慢將妄念降伏，讓本有內在的智慧開展。

修道有次第，於世俗而言要有「機緣」，對絕大部分的人來說，因要照顧眼前的功名利祿，所以還是太遙遠。大家讀過《了凡四訓》這本書，書中的雲谷禪師是位開悟者，他並未阻止袁了凡追求功名利祿，反而教他追求功名利祿之道，告訴他立命之學、改過之方和遷善之德，最終袁了凡人生大改變。本來他的人生既考不上功名、又不會有兒子，且53歲壽終正寢。然而當他聽了雲谷禪師的話後，徹底改變，不但考取進士，還生了兩個兒子，孩子後來也都高中進士，所以求取功名利祿並非不可以，要求之有道，不然會帶來痛苦並傷害他人。🕉