

佛法、生活與助人專業間的對話

快樂與幸福（下）

台北市佛教觀音緣協會

劉嘉誠老師：幸福與快樂並不是短時間可以達到的，因為就佛教來講要達到真正的快樂、幸福，一定要脫離煩惱，只要是凡夫都有煩惱，就不可能達到真正的快樂與幸福。今天我從快樂與幸福的意義、種類、原因這幾個層面來介紹佛法如何探討快樂與幸福。為什麼會產生我們要追求快樂與幸福的議題，基本上，我們都有一個認識，有情的天性，就是要逃避痛苦，追求快樂，這個議題不管是東方或西方，從古至今，任何有情，不只人類，包括畜生道，或天界的衆生，每個人都是希望能追求永恆的快樂幸福，或者是不同的宗教，大家都希望離苦得樂，可以說是大家共同的普遍性需求。

我們現在要探討的是佛法怎麼樣去看待這個問題，既然大家都共同關心，那佛法有何殊勝的地方，也可說佛法跟其他宗教、其他學派有什麼不同的觀點？快樂與幸福到底有什麼意義？在哲學與佛法上看法就不大一樣，哲學對快樂的定義是比較偏重物質上的享受或較低

層次，短暫的而且是膚淺的，屬於感官方面的享受。幸福則與快樂有不同層次的差別，幸福是較長久、較深沉、較安定的滿足，而且要與美德、知識與智慧結合，如果沒有與三者結合，就不可能追求到幸福。所以就哲學對快樂、幸福的定義，其實它是接近佛法的，但也不完全是，因為佛法對快樂與幸福的界定，如果從觸與受所引發的樂受跟苦受，也就是情緒方面的身受與心受為著眼的話，快樂與幸福並沒這麼嚴格的區分。

佛法的要點是在於到底快樂與幸福是屬於世間的範疇還是出世間的範疇，假定是與煩惱相應，那快樂與幸福就是屬於世間的，如果不與煩惱相應，則屬於出世間的，佛法承認這種快樂是真正的快樂與幸福。以下我們介紹幾個佛教的名相，這些都是跟快樂幸福有關，第一個是「樂受」（sukha），具有快樂感受，這種感受如果可以對照哲學的定義，它是偏向感官享受的，這種享受是比較短暫的，是低層次的，它不是持久性的，在佛

教我們就把這種快樂歸屬於凡夫的、有垢的。接下來要講的快樂與幸福，則是屬於聖者的，這當然要透過佛教的教義、修行，這個在梵語的專有名詞叫 *śīva*，也就是寂固，從表面字義可以看出它是寂靜、堅固，不是生滅的，所以佛教所注重的是涅槃所獲得的寂靜、安穩，這才是真正的幸福，這顯然跟前面我們凡夫的樂受有很大的差距。

第二個是 *bhagavant*，這是在大乘佛教才會出現的，它是佛陀的一個名號，叫「薄伽梵」，具有德性的人我們就稱薄伽梵。德性不只是福德的那個德，還包括智慧，因為它是福德與智慧圓滿俱足的，這樣才能得到自在，所以有德的人、自在的人稱為世尊，他是一切世間天人所共同尊敬的，這種有德、自在的幸福是最極清淨的。

以上基本上大概就是哲學和佛法對快樂與幸福的定義，接著我們就順著這個脈絡介紹佛教對快樂、幸福如何分類，基本上可以與前面的定義做對照，世間樂就是 *sukha*，可以劃分成欲界樂、色界樂、無色界樂，其中我們比較熟悉的是欲界樂，因為人類是生活在欲界，五欲（色、聲、香、味、觸或是財、色、名、食、睡）大概也是我們每天都可能經歷到的，色界的樂、無色界的

樂超出我們的感官經驗，我們不可思議，超出我們的想像，最頂的無色界的樂，叫做無想定，是屬於無心定的一種，不是想也不是非想，但是佛法還是把它界定在世間樂，也就是說它還是生滅變遷，所以世間樂佛教把它歸為苦的一種，叫做壞苦，有它的終止點，事過境遷，面對的就是苦，這我們都有體驗的。像為什麼我們說愛別離是苦，因為我們在享天倫的時候覺得是樂，有親情的時候是樂，當親人生離死別的時候，為什麼會痛苦，因為之前享受天倫之樂的樂受不再了，所以是壞苦，因此佛教會把世間樂歸屬為苦的一種。接下來談出世間樂，與壞苦當然是不一樣，它不是生滅，不是變遷的，它是安穩的，其中特別值得一提的是滅盡定，滅盡定跟前面的無想定是不一樣的，兩者的差別在於無想定是世間最高點的定，滅盡定則是屬於聖者的，它是滅受想定，它不是與煩惱相應的，它已經遠離煩惱，這種定的樂，已經接近解脫之樂。

出世間樂的最究竟是無上正等覺，無上正等覺唯屬於佛陀的境界，佛陀對世間的、出世間的樂所抱持的態度是不欣涅槃、不厭生死，所以這就是世尊為什麼是無上的原因，雖證得不動法身而常住世間利樂眾生。知道意義與種類之後，接下來我們就來探討究竟怎樣可以達

到佛教所講的快樂、幸福，也就是快樂幸福的原因，你有這樣的原因，才可以達到這樣的結果，這才是我們真正要關心的地方，因為這與我們是否能夠真正獲得快樂幸福密切相關，只要付諸實踐就可以到達，這就是佛教告訴我們的一個途徑，這個途徑我們可以總歸一句話，就是「止惡行善」，雖然是相當普遍的一句話，但越普遍、越通常的話，就是佛法殊勝的地方，因為知易行難。這裏的「善」有佛法特殊的定義，「善」的梵語是 *puṇya*，意思是指一種「福」、「福德」、「功德」，它與一般所講的善男信女的善是有區別的。這種善又可分為有漏、無漏，假定你對有情世界很滿足，以後來生繼續當人類就滿足，那至少要做到有漏善，沒有做到的話，那佛法就不一定保證你下輩子有人身的福報，因為你沒有行善，沒有止惡，很可能會到三惡趣，三惡趣沒有樂，只有苦，畜生道可能有簡單的樂，越下面的餓鬼道、地獄道只有痛苦，沒有快樂，所以在生死流轉中若要確保來生繼續投胎當人類的話，至少要做到有漏善。若企圖心不只於此，就要透過佛法教導達到無漏善，由凡至聖。何謂有漏善？漏和前面說的垢，就佛教來講就是煩惱，如果跟煩惱相應、無明相應的行善，那種善就是有漏善，我們一般人的行善，基本上都屬於這一種，

好比說布施、持戒、忍辱，只要有目的、動機，與你的欲望掛勾，這樣的善，佛法就把它界定為有漏善。其次何謂無漏善？無漏善就是遠離無明煩惱的善行，好比一樣是布施，聖者就沒有任何私自的目的與動機，他不會要求回饋，不會與欲望或煩惱掛勾，這種善行就是無漏善。最後提供天天快樂守則，三不少：每日基本生活資具、運動休閒、禪思不能少；三不多：每日物欲、壓力、負面情緒不能多，與大家共勉。

陳清惠老師：謝謝李老師從心理學的情緒觀點來討論這一個主題，有生理的、諮商的、認知的等種種角度；而劉老師從佛法的觀點來看快樂與幸福，最主要的重點就是指出，佛教把它區分為有漏和無漏的觀點。底下，我們就開放給聽眾大家一起來討論。

學員：請問李老師假如有一個學生跟你訴苦，說她長期在家庭暴力性侵害陰影之下，如果從佛教來說因果、輪迴、報應，那麼在這種情形下，李老師你會從佛法對這孩子說：「好吧！你回去繼續接受這種因果、輪迴的報應」，還是你會跟她說：「我帶你去警察局報案。」我常常從佛法中思考這一個問題，因為佛法主要講「欲知今世果，前世做者是」，從佛法的角度我要如何跟她說？

李憶微老師：基本上我不認為佛法是如此說的，輪迴、因果這些抽象概念，是無法涵攝、說明一個真真實實、在一個場域、在一個時空、與一個對象互動當中所發生的具體事件。這是兩個不同層次的說明——抽象原則與具體事例，是不能相互混淆的。佛法基本上講的是因緣，有因有緣現象生，所以任何一個現象都有諸多的因與諸多的緣促成這個現象的產生，因此我們必須釐清眾因與眾緣，如此才能找到問題解決的路。如果只用那麼粗糙的講法說因果，其實是對任何身處痛苦之人的再度傷害。另外對受暴的當事人，是需要修復她自己在情緒方面的傷痛，一定需要大量的支持、協助，來讓她面對自己愛、恨、依賴、脆弱等等複雜又矛盾的情緒，過程需要很長的時間。也就是需要親朋好好的陪伴、傾聽與支持，如果都無法改善，最好就找有專業、有素養的心理協談者一同幫忙。

陳清惠老師：佛法講因果果報，它是一個理則，但如果要將這一個理則實際運用到這個案例上，首先就要了解個案本身的條件。對助人工作者來說，他們從事專業助人工作的時候，有一個通則，那就是對於個案要有「同理心」、要「傾聽」、要「完全接納」他，這跟

我們佛教的菩薩道是一樣的，菩薩道裡有所謂的「四攝法」，就是「利行」、「佈施」、「愛語」、「同事」；這二者的精神是一致的。因此對於這一個個案，專業助人者對於他要有同理心，要接納他，最重要的問題就是當他情感受到傷害時，要協助他修復。至於到底是不是有因果關係，我認為當然是有。談到果報的問題，我要強調的是，佛法強調果報是「無記」的，也就是以佛教徒的立場來看，那個人以前做壞事，所以才會有這種惡果，我們佛教是不強調在果報的當下，說他罪有應得，而是要幫助他，讓他能夠有這個勇氣來承擔，我想以這樣的立場來幫助他，他比較能夠接受。所以助人的部份就要回到菩薩道，沒有分別，就是無我，就是空，真正看清楚因緣的關係，才是真正幫助人，否則就會有煩惱、有漏，會越幫越忙。佛法如果讀通的話，就可以跟世間法結合，到處都是你的利器，助人的工具。

學員問：快樂不等於幸福，為什麼有人家財滿貫很幸福卻不快樂？

劉嘉誠老師：這是名詞定義的問題，如果把幸福當作一般講的福報，那你剛剛的比喻就可以成立，他雖然有福報，家財滿貫，但他不見得幸福，也不見得快樂。

這邊的幸福指的是比較持久性的、高層次的，如果把它解釋成一般的福報，那就可能有福報，但不一定是快樂了。

陳清惠老師：快樂是片段，幸福是快樂的集合體，如果我們從出生到老死都是快樂的，這樣或許我們就會感到幸福。但在佛法來看，這是不可能的，因為一切都是無常的緣故。佛陀說「無常故苦，苦故無我」。苦是必然的，因為這世間的一切是因緣法，是無常的，要追求快樂，那是非常不容易的。除非我們把「快樂」重新定義，佛陀曾說苦受是「苦苦」，樂受是「壞苦」，所以不管怎麼說，生活都離不開苦。如果我們把「幸福」定位為人生的目標、人生的意義的話，那就必須是上面劉老師提到的「無漏」的快樂，那才沒有後遺症，也才是我們所追求的。

我們要追求真正的「快樂」，我覺得我們必須認識到，第一：「苦是必然的」，苦是一個結果，佛法說「受」是一個果報，既然是果報，我們就不要批判，要接納它；第二：「苦是相對的」，表示我們雖然身處痛苦當中，但是我們可以苦中作樂，在無常中可以獲得解脫；第三：「苦是有意義的」，苦是我們的老師，苦就

是告訴我們需要努力的地方在那裏，有苦所以我們才有尋求解脫的動力。苦本身是一種因緣；剛才李老師和劉老師有提到，它有生理的、心理的、認知的、情緒的，還有一些是價值觀的等等問題，它們相互影響著。

從佛法的另一個角度來看，我們的苦受、樂受是如何來的？佛法說，因為它是「根（眼、耳、鼻、舌、身、意）」，和「塵（色、聲、香、味、觸、法）」的觸對而產生的。根、塵觸對之後，就有了受。而在觸對當中，我們要認清的是，到底這個觸對是「明觸」，還是「無明觸」？因為「明觸」是達到無漏的，如果是「無明觸」則是有漏的。能夠把「無明觸」轉成「明觸」才是我們修行的目標。另外心理學談到認知問題，認知也可以改變情緒，同樣是苦的境界，但認知上我不認為苦，相對地來說，就是一種轉化。佛法也講轉化，「無常故苦，苦故無我」，還是要從苦下手，當看清楚苦就是無我，悟到無我時，就從染污的轉成清淨，就從苦裏面解脫出來了。佛教講解脫是心解脫，身體是果報身，它一定是因緣法，一定會壞掉，一定會帶來苦，但是心可以是清淨的，也可以轉化的，所以我們要修的是心解脫。