

修學佛法的目的——快樂 瑪欣德尊者

為什麼我們要學佛，學佛有什麼利益，學佛能給我們帶來什麼好處呢？換句話說，佛教能帶給人類什麼利益呢？大家有沒有好好地思考這個問題呢？

其實我們修學佛法的目的是為了要快樂。人們都想要擺脫現實生活中的不如意，脫離各種痛苦，獲得快樂，想必這是大家所追求的。然而快樂是什麼？我們所追求的快樂是正確的嗎？我們所做所為是不是能為我們帶來真正的快樂呢？換句話說，每個人都想要快樂，不要痛苦、不要悲傷，但大家現在是不是真的很快樂呢？

每個人都想要快樂，但事實上大多數人都不快樂。為什麼呢？因為人們有貪愛、自私、妒嫉和吝嗇等煩惱的緣故。就如佛陀在《法句經》所開示的：「從愛而生憂，從愛而生怖；解脫貪愛者，無憂何有怖。」

中部·第八十七愛生經，佛陀開示：「確實由愛而生、由愛而起愁、悲、苦、憂、惱。」一般人錯誤地認為，越愛越快樂，而無法理解佛陀所開示的越愛將會產生更多的痛苦。只有當自己心愛的人發生變故時，經過開導，才可能接受這一真理。由於貪愛等煩惱，許多人都只為自己尋求快樂，而不理會他人的福利，甚至傷害其他人。然而以不正確的方法尋求快樂，只會帶來少許的喜悅，卻會帶來了更多的痛苦。

在這個世間上，沒有正見的人很可能會為所欲為，例如：沉溺於唱歌、跳舞、聽音樂、看戲、飲酒、賭博等享受，以及追求各種欲望的滿足，表面上似乎很快樂，可以抒解憂惱與痛苦。事實上，這些就如大象陷於泥沼中，越陷越深；就如發癢的傷口，越抓越感染。這些表面上的享樂，實際上是沉迷於對感官麻醉的五欲，其實這些將會為他們帶來長久的痛苦。相反地，具備正見的人則可能會全心全意地投入於修善，例如：行布施、持戒、修習慈愛及禪修等來清淨自己心靈，這些將會為他們帶來長久的快樂。

在《法句經》第316及317偈，佛陀開示：「不應羞而羞，應羞而不羞，懷此邪見者，眾生趨惡趣。不應怖見怖，應怖不見怖，懷此邪見者，眾生趨惡趣。」佛陀的這些話的確是現代社會的真實反映。例如，許多窮人對自己的貧窮感到羞恥，而富有的人則對自己的財富感到驕傲；沒吸引力的人對自己醜陋的外貌感到羞恥，而貌美的人則對自己的美貌感到驕傲。然而金錢與容貌是不是判斷是否可恥或不可恥的因素呢？肯定不是的。只要是品德良好的人就不需要因為它們而感到可恥；相反地，對於一個沒有德行的人，即使他是非常富有與貌美，他也沒有什麼值得驕傲的。在了解這一點之後，應當不斷地省察自己將要做的事是善的，還是不善的。

現在我們來探討快樂這一個論題。依佛法來說，快樂有三個層次，即：

一、現世的快樂（現法的快樂）；二、來世的快樂；三、勝義的快樂（究竟的快樂）。

一、現世的快樂（現法的快樂）：就是今生、這一世的快樂。二、來世的快樂：就是從這一世死亡之後在下一世，乃至未來世的快樂。三、勝義的快樂（究竟的快樂）：這是佛教所不共的、與其他宗教的追求目的所不同的，即是涅槃的究竟之樂。

所謂「種如是因，得如是果」，我們想要獲得快樂，當然要在因上下功夫。我們都知道，佛教談的是因果關係，而業果法則則是佛教很重要的核心部分，它是非常深奧的。想要在現世獲得快樂，要在因上下工夫就要行善積福，實際上就是要力行布施、持戒、禪修等等。

談到修福，我們南傳佛教有很多修福的方法，在《攝阿毘達摩義論》提到十福業（修福的對象、基礎），即：布施、持戒、禪修、恭敬、服務、迴向、隨喜、聽法、說法、見正直業。關於修善，無論佛陀有沒有出現世間，十善業道可說是投生人天的要素。十善業道是指：離殺生、離不與取、離欲邪行、離虛誑語、離離間語、離粗惡語、離雜穢語、無貪、無瞋及正見。其中，離殺生又稱為不殺生；離不與取又稱為不偷盜；離欲邪行又稱為不邪淫；離虛誑語又稱為不妄語；離離間語又稱為不兩舌；離粗惡語又稱為不惡口；離雜穢語又稱為不綺語。這十善業道前三種屬於身業，中間四種屬於語業，後三種則屬於意業。與十善業道相反的是十不善業道，即：殺生、不與取、欲邪行、虛誑語、離間語、粗惡語、雜穢語、貪、瞋及邪見。造作這十不善業將使眾生投生到惡趣、苦界受苦。

關於布施、三歸、五戒與禪修，到底哪個福業比較大呢？哪種功德比較殊勝呢？大致來說，三歸依勝於布施，受持五戒勝於三歸依，禪修勝於受持五戒。就如上面所提到，業果法則是非常深奧的，這些福德在不同的情況可能會有不同的結果，何況佛教的業果法則是通於三世的。

在布施、三歸、五戒與十善業這些世間善業中，它們的果報將帶來人天的善報；而禪修的善業假如禪修者在臨死時還能進入禪定的話，則可以投生到梵天界，否則的話，可能會帶來欲界的善報。這些善業所帶來的快樂是通於現世快樂與來世快樂的。

至於勝義的涅槃之樂，則需要修行止觀禪法才能獲得。

先談談今生與來世的問題，我們生而為人是有一定程度善業的。現在大家快樂嗎？心裡不滿意些什麼呢？學佛是要讓我們快樂的，我們不快樂是不是學錯了呢？其實學習態度很重要。心的端正、誠實與柔軟很重要。佛法中有信、精進、念、定、慧的五根。我們要真誠地相信佛陀的教法、相信業果法則，依照佛陀的教法來奉行。如此，再加上把平常的布施、持戒等善行靜靜的省察，省察自己每天所累積的善行，就會得到快樂了。此外，大家有沒有想一想，假如明天自己就要死去了，你會有什麼心情呢？事實上，大多數的人都不敢面對死亡，怕死。為什麼人們會怕死呢？

其實做一個佛教徒，我們應當對佛陀的教法有信心，深信業果法則。這麼一來，我們在現世的行為舉止中，會比較小心、留意許多。

如果我們深信佛法了，還怕死，那就要反省自己的所做所為了。為什麼呢？如果你在今生都依佛陀的教法行布施、持戒、禪修、行善，而且未曾造過什麼大不了的不善業，你死後是會比現在還好的，享受的是人天的善報。假如你死後投生到欲界天，在那裡你不用為三餐而煩惱，想吃飯就有天食自動現前，也不用為衣服煩惱，一切依自己的福報現成，也不用為錢財及生活煩惱，多好呀，不是嗎！要去享福報了，為什麼要害怕呢？這樣一來不是你自己心虛囉！好事做太少，壞事做太多了，該反省！

對於禪修而獲得禪定的人，假如在死亡之時還能進入禪定，死亡時就會依他的定力投生到相應的梵天界，在那裡壽命是很長的，也不用吃飯，欲貪、瞋恚等煩惱暫時不會生起來，常享禪悅之樂，很好啊，不是嗎？對於世間的善業而言，禪定的業是最強的。修習禪定現世的快樂是得享現世的禪那之樂，佛法上稱為「現法樂住」。

至於勝義的涅槃之樂，前面曾提過，這是需要修行止觀禪法才能獲得的。要怎麼修，這是有方法的。關於止禪，佛陀教導了四十種業處、禪修法門。

關於禪修，禪修有五種利益：

- 一、現世的安樂住處（現法樂住）：在今世享受禪那的快樂。這種現法樂住即是前面所提到禪定能帶來現世的快樂。
- 二、觀禪的利益：禪那能支持禪修者得到觀禪的結果。由於禪定，禪修者能清楚地照見究竟名色及它們的因緣，以及它們的無常、苦、無我本質。
- 三、神通的利益：如果人們想要擁有世間的神通，例如：宿命通（宿住隨念通）、天眼通、天耳通、他心通、如意通（神變通），他可以經由十四種御心法來開展十遍與八定來達到目的。
- 四、增上生的利益：如果人們想投生到梵天界，他必須修行禪那，如：十遍、入出息念、修慈等。然而，他必須將禪那維持到死亡的剎那，這樣才能如願投生到梵天界。
- 五、寂滅的利益：即成就滅盡定的利益。只有具備八定的阿那含及阿羅漢才能進入滅盡定。滅盡定指的是：心、心所與心生色法的暫時停止。這裡的「暫時」意指：最久七天。這取決於他們進入滅盡定之前所下的決心與意願。

關於上面所提的修定五種利益，第二種觀禪的利益對我們佛教徒而言，可說是最為重要的，為什麼呢？因為觀禪是佛法的核心。由於止禪的力量，我們才有能力去觀照究竟色法、究竟名法，修習緣起，觀照五蘊無常、苦、無我的本質。如果沒有定力為基礎，如何修習真正的觀禪呢？經典中提到有三種能證得聖道聖果的人：第一種人叫做敏知者（略開知者），這種人擁有很強的過去波羅蜜，在圓滿他的波羅蜜後，他只需聽聞教法的重點，就能證得聖道聖果。第二種人叫做廣演知者，這種人的波羅蜜成熟後，他只需聽聞完整的開示，就能證得聖道聖果。第三種人叫做所引導者，他聽聞佛陀的教法後需要次第的修行，直到他的波羅蜜成熟時，就能證得聖道聖果。還有一種人叫做文句為最者，雖然他能聽聞佛法並依法修行，但他無法在這一世證得聖道聖果，直到他的波羅蜜在未來世成熟時，就能在那時證得聖道聖果。前面兩種人現在已經不存在了，所以想要體證聖道聖果，必須有系統地修習止禪與觀禪。我們要了解這個修習止禪目的，才不會執著於禪定之樂，而志向於聖道的追求。

關於禪修，個人認為有幾個條件很重要：

一、合格的禪修導師，即是有好的「善知識」能讓我們親近，而此善知識最好能具有下面四種條件：(一)通達三藏與註疏，熟悉業處的理論與方法；(二)有豐富的修習業處經驗，最好曾經親近其他導師，師師相傳，是繼承傳統的指導導師；(三)對於教授禪修方法與修習次第具有善巧；(四)具有慈悲心，是一位欲令正法久住、利益他人者，能毫無保留而慈悲地教導學習者。

對於想要禪修的佛弟子而言，親近有經驗並且善巧於教授禪修方法的導師是很重要的。

對於教法的理解雖然可以自己閱讀，但對於修習禪法的善巧、次第與方法卻很難自己去摸索、體會。況且在禪修的過程中，每一個人的禪修體驗常有不同，有些甚至是千變萬化、起起落落的，如果不依循教法次第，並尋求善知識的指導，而自負地盲修瞎鍊，是很難進入正道的。何況在註疏中有很多義理我們並沒有能力去閱讀。假如我們幸能遇到像緬甸的帕奧禪師等通達教法並且對教授禪法具有豐富經驗與善巧的善知識，則只需依循方法修習，即有證得聖道的機會。

二、有適當的修習環境，適當的禪修環境最好能具備五種條件：(一)環境安靜而不太憤鬧；(二)少蚊、蟲等妨難，而且氣候溫和而不太炎熱；(三)人事外緣和工作不太多；(四)容易獲得衣食等資生具；(五)有可詢問業處的導師。

在純粹的禪修道場一起共修，不但大家能見解一致，修行法門一致，道場可以完全護持我們禪修，使我們衣食無憂，而且其共修氣氛和我們獨自修行是不一樣的。

三、個人的修行條件。對於一般在家居士來說，假如已經結婚，而且還在職場工作的話，就有自己該盡的責任。對這些人來說，要排七天假來專心禪修都是很難得的，何況長期禪修呢！有些居士來到道場，也帶著年幼的子女前來，想想當他們的子女在吵吵鬧鬧時，他們怎能專心修行呢？對於那些年長者，當他們有了年紀之後，每當禪修之時，不是腰酸背痛，就是昏沉打瞌睡，否則就是不修行還好，一開始修行病痛就開始襲擊了。這些就是修行的障礙。能夠克服障礙安心修行是很難得的。所以我們應該把握自己的修行機會，善用自己所可利用的條件，甚至要把生命安排出三、五年來專心禪修，如此才不會死亡到來之時有所後悔，此一人身也才不會白得。

祝大家善用人身來獲得這三個層次的快樂！祝大家早證涅槃！

來源網站：

<https://hsuxu53.pixnet.net/blog/post/312223759-%E4%BF%AE%E5%AD%B8%E4%BD%9B%E6%B3%95%E7%9A%84%E7%9B%AE%E7%9A%84%E2%94%80%E2%94%80%E5%BF%AB%E6%A8%82-%E7%91%AA%E6%AC%A3%E5%BE%B7%E5%B0%8A%E8%80%85-> 修學佛法的目的——快樂 瑪欣德尊者 @ 南傳上座

部佛教 :: 痞客邦 :: Mar 09 Mon 2015