《真正的快樂》

01 你快樂嗎？

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.011 ～ P.014	無	**1. 真正的快樂是什麼**	1.1 佛教認為人生苦多樂少 1.2 一般人的快樂來自於滿足五欲的「欲樂」 1.3 比欲樂更強烈的定樂 － 禪定之樂 1.4 最究竟的快樂是「解脫之樂」
P.015 ～ P.017	無	**2. 追求快樂是起點，不是目的**	2.1 人生因為有苦，所以希望追求快樂 2.2 快樂是什麼 2.3 佛教主張:「不為一己求安樂，但願眾生得離苦」
P.018 ～ P.020	無	**3. 自找苦吃的人生**	3.1 人總是希望快樂，但痛苦卻如影隨形，難以擺脫。 3.2 追求快樂一定要付出代價和成本 3.3 人生的苦，都是自己造成的
P.021 ～ P.023	無	**4.「痛」並不等於「苦」**	4.1「痛」是肉體上的 4.2「苦」是精神上的 4.3「苦」並不是固定不變的感受
P.024 ～ P.026	無	**5. 你在苦中作樂嗎？**	5.1 一般人都是以苦為樂、苦中作樂，並不是真正的快樂 5.2 修行佛法所帶來的解脫之樂，才是真正、究竟的快樂
P.027 ～ P.030	無	**6. 心胸開朗，就不受環境局限**	6.1「心胸開朗」可分為兩個層次 6.2 善用因果、因緣的觀念來看待事情

01 你快樂嗎？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.011 ～ P.014	無	1. 真正的快樂是什麼？	1.1 佛教認為人生苦多樂少 1.2 一般人的快樂來自於滿足五欲的「欲樂」 1.3 比欲樂更強烈的定樂 – 禪定之樂 1.4 最究竟的快樂是「解脫之樂」

1. 真正的快樂是什麼？

1.1 佛教認為人生苦多樂少

1.1.1 佛教稱生命中四種基本現象—生、老、病、死為「四苦」。

1.1.2 很多人不能理解到「生」也是苦

1.1.2.1 嬰兒離開母體是苦

1.1.2.2 母親生產是苦

1.2 一般人的快樂來自於滿足五欲的「欲樂」

1.2.1 五欲之樂：滿足了眼、耳、鼻、舌、身種種欲求的樂。

1.2.2 欲樂的「樂」都包含著「苦」在其中，是「樂中帶苦」

1.2.3 五欲之樂仍在痛苦之中，只是一種和「苦」相對的感受。

1.2.3.1 欲樂是暫時、無常的，很快就會過去

1.2.3.2 欲樂感覺上很真實，其實很虛幻，而虛幻的感受本身就是一種苦。

1.3 比欲樂更強烈的定樂 – 禪定之樂

1.3.1 禪定的快樂，比欲樂更勝一籌，快樂的感受也更強烈。

1.3.1.1 在禪定中已經擺脫了身心限制，身體的負擔和病痛都會消失不見

1.3.1.2 此時心裡會產生一種滿足感

1.3.1.3 這種「無事一身輕」的感受是非常快樂的

1.3.2 定樂也不可能長久維持

1.3.2.1 出定以後，因身體而有的種種負擔依然存在。

1.4 最究竟的快樂是「解脫之樂」

1.4.1 透過修行得到解脫之後，不再有任何困擾及煩惱，心理上不再有任何負擔

1.4.2 這才是真正、絕對的快樂，也才是真正值得我們追求的快樂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.015 ～ P.017	無	**2. 追求快樂是起點，不是目的**	2.1 人生因為有苦，所以希望追求快樂 2.2 快樂是什麼 2.3 佛教主張:「不為一己求安樂，但願眾生得離苦」

2.追求快樂是起點，不是目的

2.1 人生因為有苦，所以希望追求快樂

2.1.1 釋迦牟尼佛講人生有苦：

2.1.1.1 人生的「八苦」：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛。

2.1.2 達賴喇嘛曾說：「生命的目的是追尋快樂」

2.1.2.1 佛陀講離苦，達賴喇嘛用「得樂」來表達，呈現的都是人生的實相

2.1.2.2 這是站在眾生的立場，迎合現代人趨樂避苦的心理

2.2 快樂是什麼

2.2.1 滿足欲望的快樂

2.2.1.1 人類一開始不一定是追求快樂，而是滿足欲望

2.2.1.2 一旦在食物、生活安全等欲望得到滿足，就會感到快樂

2.2.1.3 無止盡的追求欲望，伴隨的可能是痛苦

2.2.1.3.1 欲望得不到滿足，就會產生痛苦

2.2.1.3.2 快樂不會永久，享受快樂之後，又會回到痛苦的原點。

2.2.1.4 人生是從苦到樂、從樂到苦，不斷的循環

2.2.2 透過修行得到的快樂

2.2.2.1 佛教密宗的「大樂思想」 – 修行過程中精神上產生的喜樂

2.2.2.2「禪悅」 – 修習禪定時，修到身心統一所產生禪定輕安的快樂。

2.2.2.3「極樂」– 中國淨土宗用以形容修行到最後的境界。

2.2.2.3.1 以求生西方極樂世界為其終極目的。

2.3 佛教主張:「不為一己求安樂，但願眾生得離苦」

2.3.1 修行的目的並不只為了自己追求快樂，也是為了幫助別人遠離痛苦、得到快樂。

2.3.1.1 否則很可能會變成一個享樂主義者而有所偏差，也可能反而帶來痛苦。

2.3.2 當一切眾生都得到平安與快樂時，個人才會真正的離苦得樂

2.3.3 因此，追求快樂只是一個起點，不是最終目的

教材範圍	主題	子題

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

書籍	光碟		
P.018 ～ P.020	無	3. 自找苦吃的人生	3.1 人總是希望快樂，但痛苦卻如影隨形，難以擺脫。 3.2 追求快樂一定要付出代價和成本 3.3 人生的苦，都是自己造成的

3. 自找苦吃的人生

3.1 人總是希望快樂，但痛苦卻如影隨形，難以擺脫

3.1.2 人有了生命、有了這個身體，要過生活就必須付出代價，這就是辛苦。

3.1.3 一般人以為生孩子是快樂的，但也會增加很多的負擔、困擾和麻煩。

3.1.3 現代人的休閒娛樂都只是暫時的調劑，不等於真正的快樂。

3.2 追求快樂一定要付出代價和成本

3.2.1 不願意付出代價所得到的快樂，終究會嚐到苦果

3.2.1.1 就像人身上沒錢卻偷偷溜進電影院看電影，被抓之後，就有苦頭吃了。

3.2.2 就算願意為了快樂而付出代價，也要歷經種種辛苦

3.2.2.1 所謂的「犒賞」、「獎賞」，就是辛苦工作之後得來的報酬。

3.2.2.2 吃一餐飯，也是辛苦工作所得的成果

3.3 人生的苦，都是自己造成的

3.3.2 我們一生追求消滅痛苦的方法，都只是治標而已

3.3.2.1 非但不能得到真正的快樂，可能還會造成更大的痛苦。

3.3.3 不能得到真正快樂的主要原因：

3.3.3.1 其一是：不知道痛苦的發生，其實都是自己造成的。

3.3.3.2 其二是：不知道人生本來就是苦多樂少

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.021 ～ P.023	無	4.「痛」並不等於「苦」	4.1「痛」是肉體上的 4.2「苦」是精神上的 4.3「苦」並不是固定不變的感受

4.「痛」並不等於「苦」

4.1「痛」是肉體上的

4.1.1 當身體受到種種折磨或是傷害時，神經一定會感覺到疼痛

4.1.1.1 即使是修行多年的人，甚至已經成了佛的人，身體還是一樣會有疼痛的感覺

4.1.1.1.1 根據歷史記載，釋迦牟尼佛也有肚子痛、背痛的時候

4.1.2「痛」，活著的時候無法解脫，但只要死亡，肉體消失之後，痛就不

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

存在了。

4.2「苦」是精神上的

4.2.1「生、老、病、死」苦

4.2.1.1 對「生」的貪戀、執著，本身就是非常辛苦的事

4.2.1.2 看到自己隨著時光流逝而年「老」力衰、疾「病」叢生，心裡卻有所不願，也不甘心承受時，就會覺得苦。

4.2.1.3 當一個人面臨「死」亡，無論是自己或是親人過世，心裡都會遭遇很大的衝擊而無法接受，這些都是苦。

4.2.2「求不得苦」-希望得到某種東西卻得不到

4.2.3「愛別離苦」-無法與親愛的人相聚在一起，卻捨不得分離

4.2.4「怨憎會苦」-放不下與怨家的仇隙，卻偏偏時常與怨家相遇

4.2.5 憂愁、恐懼、嫉妒、憎恨、懷疑……等負面情緒，都會讓我們感受到人生是苦。

4.2.6 苦到極點時，往往也會引起身體上痛的感受

4.2.6.1 ，例如「心好痛」、「心如刀割」，但其實那是一種精神上的苦。

4.2.7「苦」是永遠的，如果在精神上放不下，即使死亡之後，都不得解脫

4.3「苦」並不是固定不變的感受

4.3.1 苦的感受會隨著外在環境不斷地轉變

4.3.1.1 當感覺不自在時，就會覺得苦

4.3.1.2 對於未來抱著希望時，就又不苦了。

4.3.2 如果我們能夠時時刻刻保持心情的平靜，就能不再受苦了。

4.3.2.1 遇到事情能夠面對它、接受它、處理它，然後放下它，就能保持心情的平靜

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.024 ～ P.026	無	5.你在苦中作樂嗎？	5.1 一般人都是以苦為樂、苦中作樂，並不是真正的快樂 5.2 修行佛法所帶來的解脫之樂，才是真正、究竟的快樂

5. 你在苦中作樂嗎？

5.1 一般人都是以苦為樂、苦中作樂，並不是真正的快樂

5.1.1 一般人享樂有兩種方法：「麻醉」與「刺激」

5.1.1.1「麻醉」-例如抽菸、喝酒，或是使用其他刺激物、麻醉毒品。

5.1.1.1.1 暫時讓自己感到興奮、快樂或精神放鬆，時效過了，馬上又恢復原狀

5.1.1.1.2 過度麻醉自己，必然會得到樂極必反的苦果，造成身心極大的傷害。

5.1.1.2「刺激」-能讓我們的肉體官能得到痛快的感受

5.1.1.2.1 例如熱天喝冰水，會覺得非常舒服、很過癮、很爽快，卻對身體不好。

5.1.1.2.2 又如打牌，輸了就會覺得非常痛苦，但是贏牌也未必快樂。

5.1.2 聽音樂、打球、游泳、爬山、旅行等，是正當的調劑身心的消遣娛樂，但畢竟不是究竟的快樂。

5.2 修行佛法所帶來的解脫之樂，才是真正、究竟的快樂

5.2.1 能夠體會佛法中「色即是空」、「緣起性空」以及「無常」的道理，就能離苦得樂，並體會到真正的快樂。

5.2.2 在工作之餘，不妨做一點義工性質的工作

5.2.2.1 以休閒的心態來奉獻，不但能轉換心情，達成休閒調劑的目的，也能夠獲得真正的快樂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.027 ～ P.030	無	**6.心胸開朗，就不受環境局限**	6.1「心胸開朗」可分為兩個層次 6.2 善用因果、因緣的觀念來看待事情

6.心胸開朗，就不受環境局限

6.1「心胸開朗」的兩個層次

6.1.1 層次一:眼界開闊、心胸廣大。

6.1.1.1 通常天性樂觀、豁達，抱著樂天知命心態的人，才能夠做得到

6.1.1.2 但是這種人也可能變成對什麼都不在乎

6.1.1.2.1 如果是這樣，生活可能會發生問題，生命也缺乏意義。

6.1.2 層次二:超越一切時空環境、利害得失、成敗是非

6.1.2.1 這種超越的觀念和心態，才是真正的開朗。

6.1.2.1.1 一個心胸開朗的人，對於所有的事情，都不會有「不得了」的想法。

6.1.2.1.2 該努力的時候就努力、該迴避的就迴避、該處理的還是會去處理。

6.1.2.1.3 真的沒有辦法、處理不了的事情，就坦然面對，接受下來。

6.2 善用因果、因緣的觀念來看待事情

6.2.1 遇到任何事情，都要面對它、接受它、處理它

6.2.2 若因緣條件無法處理也不要再掛心，就放下它吧!

6.2.3 如此就能夠超越利害、得失、成敗，不受外在環境的局限，才是真正的心胸開朗。

討論題目

1. 佛教認為人生苦多樂少，為什麼？

2. 佛教認為真正的快樂是什麼？

3. 佛陀說苦世人生的事實，為何達賴喇嘛說：「生命的目的是追尋快樂」？

4. 為何說追求快樂是起點，不是目的

5. 為什麼說人生的苦都是自己造成的？

6. 痛跟苦的區別？

7. 如何才能不再受苦？

8. 修行佛法所帶來的解脫之樂，才是真正的快樂，為什麼？

9. 一般人以刺激、麻醉的方法，不可能得到真正的快樂，為什麼？

10. 如何可以不受環境的局限？