

「避苦求樂」本能的宗教昇華

釋如石

世上應該沒有「避樂求苦」的動物。如果曾經存在過，早就因自虐、自殘的傾向而滅絕了，所以一切現存的動物必然都是避苦求樂的，人類自不例外，也承繼了此一動物本能。這是眾生界不爭的事實，也是人類不斷向上提升的原動力，更是各大宗教賴以成立共同基礎。在此基礎上，佛教隨俗制立了五戒、十善，引領信眾發揮同理心，「以己度他情」，悲愍眾生「欲生、欲不死，欲幸福，欲避苦」的需求，循此自護護他；甚至透過理性的思惟，將此本能提升至欣樂涅槃的「出離心」，以及成佛利生的「菩提心」等自我超越之意境。在寂天的《入菩薩行》中，修習菩提心的主要依據不就是「避苦求樂」的原始本能嗎——「**首當勤觀修，自他本平等；避苦求樂同，護他如護己……自與他雙方，求樂（惡苦）既相同，自他何差殊，何故求獨樂（自護）？**」

或許有人質疑：既然避苦求樂是動物本能，眾生理當個個快樂似神仙，何以總是事與願違，自討苦吃呢？

雖然眾生會本能地求樂避苦，但因愚癡短視，不明因果，不知道哪些事情會引生痛苦，哪些將帶來快樂；即便明白業果之理，由於煩惱與業習太重，只貪圖眼前短暫的享受，漠視未來長久的安樂，仍會不時做出傻事，所以雖然渴望避苦求樂，還是不由自主地造作惡業，白白把自己的幸福當仇敵一樣消滅了。《入行》所說的「**眾生欲除苦，偏行諸苦因；愚人雖求樂，毀樂如滅仇**」，正是這個意思。

不過，就算做了正確的抉擇，努力斷惡修善，如果不能照見五蘊皆空而心無所住，所求得的有為善報，依然只是相對、短暫的愉悅狀態而已，它們無常、苦、空、無我的本質，終究只會令人失落與哀傷而已。對此，阿姜查的開示十分貼切：「我們的心被有為法所蒙蔽，在尋求快樂當中造就了苦，在尋求安適當中造就了困難……真的，我們想要除去痛苦和困難，可是卻相反地造就了它們。」

從腦科學的角度來看，人腦有一個稱為「酬賞系統」的區域，專門負責引發行為的動機。當大腦看出有「酬賞」——滿足需求的機會時，就會釋放多巴胺，以激發內心的欲求與渴望，使我們變得衝動、不畏風險，只關心立即滿足的誘惑，不在意未來不幸的後果。值得關切的是，多巴胺的主要功能是促使人類「追求」快樂，而不是讓人「感到」快樂；而且在追求快樂的同時，期待的壓力與焦慮也應運而生。總之，「酬賞承諾」的原始本能，促使我們不斷追求未必會引生快樂、甚至將帶來更多痛苦的事物。這似乎意味著，人類的一切欲求都是痛苦的導因。若想斷絕此苦因，除了澈悟萬法本空而打從內心放下一切、無所希懼之外，似乎別無他途。這恰恰詮釋了「有求皆苦，無求乃樂」的《法句》經文。

難道嚮往「無所求」的涅槃不算欲求嗎？

阿姜查認為：一開始，由於缺乏智慧，每個人都免不了帶著欲望修行，希望遠離煩惱、獲得解脫。一旦修到無所願樂的等捨——「平常」心境時，便不再為了什麼，只為了放下。因為什麼也得不到，無論得到什麼都是苦因。其實，整個佛法的修行，都是在「什麼也沒有」當中完成的。

不僅聲聞如此，菩提薩埵同樣以「無所得」的般若，「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」，也同樣需保留一絲幻發菩提心願的無明，以便悲濟幻現的蒼生——「**為息眾生苦，不應捨此痴**」，寂天菩薩如是說。