

苦諦 寂慧

苦諦乃四聖諦中的首諦。能理解苦，自能超越，擺脫苦的糾纏，脫離生死。因此，能了解苦的真義，體會它的深層意義，才能有對治的方法，才能有機會脫苦，找出對症下藥之道。

那麼，苦的定義是什麼？有學者解釋苦的含義包括不完美，人生是有苦有樂的，佛陀所說的苦不是消極，負面的，當然他們仍有很多解釋，例子去闡述，目的只為說明人生非苦，世間是可樂著的。身為學者，優薪厚祿，地位尊貴，居住環境寧靜優裕，當然不承認世間是苦的，這當然可以理解。但苟安的人生，暫脫苦迫的人生，非終極脫苦的人生，能說不是苦嗎？可怖，殘酷，充滿危機的人生就在面前，必須面對，沒有一個人逃避得了，老病死，愛別離，怨憎會等等，沒有一個人不曾經歷過。可是每一個人只會逃避，只會追求順遂，安逸，拒絕承認苦，拒絕接受苦，自然離解脫愈遠。富家子，人生順利之士不曾感受苦的洗禮，對人生滿足，不思進取，成就有限，在短暫幸福的蒙蔽下，不會在宗教上尋求出路；反之，經歷貧窮、疾病、失戀、親人離世、老年的折磨，感受到苦的煎熬，自然急於尋求人生的出路，宗教的慰藉。佛陀雖貴為王子，卻罕有地突破桎梏，從觀察動物互相殘殺，老病死途人的掙扎，感受苦的真諦，發大悲心，驅動內在的潛力，成就正覺，在歷史上可說絕無僅有。

有受皆苦，只要有感受，不管苦受或樂受，皆是苦的。苦受固然是苦，樂受也是苦的，在樂中，但覺時間過得特別快，樂很快

過去，過後不但悵然，且念念不忘，患得患失，影響日後的生活。五陰熾盛苦，五陰即生命體的身心，苦惱特盛。苦亦可分三類：1. 苦苦——從苦緣生之苦，如飢渴寒熱，鞭打繫縛，生老病死等。2. 壞苦——四大損壞而生苦，或是樂境壞時生苦想。3. 行苦——無常，遷流所生之深層苦。三界中，欲界具足三苦；色界只有壞苦及行苦；無色界則只有行苦；無常的苦是根本、深層的苦，從無常中體會無我、空，直達涅槃之路。只有體會苦才能脫苦，才能解脫。

自我感受到苦，即生出離心，為苦所逼迫，感親人乃至一切眾生亦受苦煎迫，感同身受，而生起慈悲心，願代親人及一切眾生受苦而生起菩提心。從人我苦中體會空性而成佛道。

因此，我苦，不會執著，不會愛樂不捨，不會貪。他苦，感同身受，起慈悲心，不會瞋，原諒別人的過失，同情他人的犯錯，幫助別人度過難關，更協助他們從根本上去除苦。當然，別人好不會嫉妒，只會隨喜，心頭放下一份大石。

如果不覺得苦，如何會想到去苦，如天界眾生，「但受諸樂」，怎會要費心去苦呢？自己不覺苦，如何能感受他人之苦呢？當然沒法成就無上佛道。

談苦色變，好樂棄苦是每一個眾生的同理心。可是沒有苦便不能解脫，沒有苦便不能成就無上佛道。那麼，我們該接受苦還是不接受苦呢？當然，最好是轉逆境為道用，或是轉苦為道用吧！