

1、苦的真義（四聖諦的苦諦）

一般人認識的苦，是苦苦、壞苦和行苦。苦苦是八苦：生老病死、愛別離、求不得、怨憎會、五陰熾盛。壞苦是事物敗壞所帶來的苦。行苦是事物因緣所生，不能完全控制，有心無力，不能自主的感覺。以上所說的苦，不是深層的苦，因為生老病死是大自然的法則，不是真正的苦。愛別離，求不得等的苦，只是因為我們看不清楚生命的實相，人生當中一定有別離，因為事物是緣聚緣散的，總有一天會分離。求不得亦一定會發生的，因為如果條件因緣不俱足，單是你求也不會成功的。怨憎會令你痛苦，是因為你的嗔心而已。五陰熾盛是因為你的內心收攝能力不夠，如能做多些禪修，熾盛一定會減弱，甚至不出現。壞苦的出現，是你不明白大自然的運作是成住壞空，事物生起一定會經過這四個階段，最後都是壞和空，何來有苦呢？行苦是因為你不明白因緣法，事物的生起，一定是因緣所生，個人的力量和願望不能完全的使到事情成功，我們盡了力去做我們應做的部份，就要放下，不要預期事情一定成功，做了便算，不要計較結果，結果如何不是你一人可以決定的。

(一) 真正的苦也不是苦受，不是身體的苦受和心的苦受。當然這兩種都是痛苦，但真正的苦，不是這表面的苦，是心的一些深層的問題，是一些我們稱為條件制約 (conditioning) 的心理活動。條件制約就是當某種外境或內境出現時，心便會有一種習慣性的自動化反應，心便會被黏住在那種反應不能自拔，任由那種反應牽着走，這是一種不能自控的狀態，想離開這種制約，但沒有力量去抽離，真是痛苦極了。舉一個例便很容易明白的了，某人明天要去考試、見工、開重要會議或見老闆。這是外境，就是這個外境令他很緊張，很擔心和無法安睡。這就是條件制約：他被外境控制着，不能自拔。他的心黏著這些緊張、擔心和憂慮，不能放開，不能放下。你叫他不要擔心，說擔心沒有好處，也不必要，但他的心不聽他的指揮，整夜都不能靜下來，不能睡得好。這些痛苦是條件制約的反應，但心無力量去離開，不能捨離，不能放下，繼續黏住這個反應，這就是真正的苦。這個苦是果，不是因，是他自己以前無覺知地慢慢

的造成這習慣，一次又一次的加強這個習慣，讓它的力量越來越大，直到無法控制，越來越痛苦了。

很多人都有一些特定的條件約制，帶來自動化反應，但他們沒有覺知，沒有正念，不知道這些約制帶來的力量，令他們痛苦，到最後帶來一些心理疾病，例如是憂慮症、憂鬱症、恐懼症等等，到這個階段，改變就比較困難了。

(二)苦的另一種成因是：我們以為有一個“自我”，我們以為除了這身心以外，一切都不是“我”，以為外邊的都是“非我”，把“我”和“外邊”變成二分化，二元化(Dualistic)。一切以自我為中心，貪嗔癡就是如此的形成，有了貪嗔癡，從此就生起痛苦。要觀察“自我”只是一個感覺，覺得一切覺知背後都有一個“自我感”，實在這“自我感”只是虛幻的，只是第七識“末那識”在心中的生起，以為背後有個“我”在活動，實在活動只是活動，沒有一個“我”在活動，錯誤的覺得有個“我”，令我們產生很大痛苦。

(三)另外一個痛苦的因，是我們習慣了在概念上把這個世界溶化成一個堅固、實在、固定和不能打破的世界。我們的習性看成這是一個固體的、不變的、獨立存在的世界，一切在這世界內的東西都是這樣。既然是實在不變的，我們便把它執着，不能絲毫的放開。我們看不到這世界只是一個剎那變化，時刻流動的過程一切現象只是一個暫時存在的現象，並不永恆，它只是過渡性的存在，很快便會被另一個現象代替。我們執取每一個喜歡的現象或事物，排斥每一個不喜歡的事物，不明白事物在變化當中，當事物不如我們期望的發生，便帶來痛苦給我們。如能看破事物只是緣起的虛幻的生起，沒有實在永恆的存在，一切都像夢中的幻有，一切本來是空性的，明白緣聚則生，緣散則滅，事物是沒有實在性、固定性的，就如金剛經說，一切只是夢幻而已。