

知苦離苦乃人生大事

韓承敏

佛教說人生有八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。但是，常有人不知有苦，不以爲苦，樂於其中，以苦爲樂。猶如置身污穢，染著其味，久聞而不知有臭。

也有人不識苦滋味，到了愛親別離方知苦，病疼纏身方知苦，老知將至方知苦。人生之苦唯有經驗過的人才能體會。

然而，苦境不會因不知有苦而消失，不會因不以爲苦而不存在。所以，知苦、離苦乃人生大事。

《四諦論》云：「復次苦應知。集應除。滅應得。爲此三事故修聖道。次第如此。」所以，紓解人生之苦處，首先應該由認識苦處入手，明白苦境，探究苦因，在苦境中成長，在生命的體驗中轉化苦境。

認識苦境

就痛苦的本身來說，痛苦是經由感官所引起的痛感或情緒作用的苦感，是一種身的感覺，也是一種心的感受。對於這種身的感覺與心的感受所受到的反應是輕

微的話，也就不知是苦。對於強烈的事情來說，如果沒有經過深刻的感覺或錐心的感受的人，無切身之痛的痛感，亦無感同身受之苦感，當然也就不知苦處。因此，對於不知有苦，不以爲苦，卻以苦爲樂的人來說，也就不會去探究苦因，更不用說，去尋找解苦之道了。

人生的痛苦是必然的。人生的痛苦除了自身的生、老、病、死之外，其他多來自於人際關係的互動。痛苦的感受若藉由本身語言文字的表達，不但難讓人有觸景之感，更無法傳達痛苦的痛感。但是，語言文字卻很容易讓他人帶來痛苦。人的生活在人際關係的互動中，常常受到委屈、無奈、背離、猜忌、不認同、不信任等不如意的事所干擾。所以，這些人際的互動都是引發痛苦的因素。這種人類群聚相處所發生的痛苦，經由語言文字的相互傳遞，在表達中擷取對他人產生衝擊的情境，而發生不滿與對抗的情緒反應。這種情緒反應是受思想運作的主導，經由自我意識造成內心的激盪不安，它有意識或無意識的不安感覺，每個人感受因程度的不同而有差別。

我們通常習慣地接受也使用這種自私自利的慣性模式，而這種常態的表達方式，看似理所當然，其實只是將自我受困其中。譬如，為爭名奪利而與人爭鬥，爭鬥總是以一種暴戾之氣互相傷害，傷害了他人，也傷害了自己，往往是兩敗俱傷的下場，讓痛苦更加劇烈。即使，爭鬥下的獲得，也只會是一時的假象而已。

人生痛苦的情境在我們的生活過程中不斷地發生，讓人想要擺脫它的攔縛，卻總是沒能找到正確的方式。痛苦的本質是需要經過探索的過程，我們必須經由這個探索去認識痛苦的感受與思想的情緒。

事實上，想要走出痛苦情境的重要原則，就是要勇於面對一切痛苦的情境，這種體驗是我們生命成長的重要關鍵。這個體驗所獲得的經驗是一個向內探索解決痛苦的真實路徑。要學習面對進入痛苦，才懂得離開痛苦。那麼，如何面對痛苦的情境？是我們接下來要關心問題。

痛苦與快樂來自同樣的路徑

何謂痛苦？何謂快樂？一般來說，這是一個不需要去質疑的問題，痛苦與快樂只是我們個人領受的感覺。我們會喜歡快樂的感覺，而排斥痛苦的感覺。這種喜歡快樂與排斥痛苦的情形所形成的是一個粗略的生活

現象。痛苦與快樂只是個人感覺上的差異，沒有依循的標準。同樣的一幅圖畫，看在不同的人眼裡，會有不同的評價；同樣的一口佳餚，吃在不同的人嘴裡，會有不同的滋味感受；同樣的一句話對於不同的人有不同的解釋；同樣的一個情境對於不同的人也會有不同的心境。所以，痛苦與快樂只是感覺的一種不同形式的表現罷了。

沒有一個快樂的背後沒有痛苦的相隨，快樂的程度越高，相對感受的痛苦就越嚴重，快樂與痛苦的感受沒有絕對的標準。但它卻是兩種強烈對比的真實感受，當然我們喜愛快樂的感受，不喜歡痛苦的感受，然而快樂卻往往有如夢幻般瞬間即逝，而痛苦則常常有如烙印般留下刻痕，讓人深陷苦中。

真正的快樂不是相對於痛苦的那種快樂，而是一種痛苦的消失。重要的是這種現象唯有在認識痛苦、體驗痛苦之後才能獲得的一種解脫現象。

就相對面來說，每當我們面對生活的事或物的時候，都會升起一連串的感覺，一旦感覺出現，即刻便會產生分別，分別是、非、善、惡、好、壞、對、錯等。順己者樂，違己者苦，兩者皆係個人感官覺受的變化，一體兩面，同出一源，兩者相對性地存在。執取快樂的感覺，便隱含著痛苦的到來，生命過程就是這種相對性

的邏輯的組合。

事實上，走進快樂與走進痛苦的心理過程是相同的路徑。所以，我們可以試著以走進快樂，來體悟快樂感受的不定性，這種體驗的效果，也是一種對於痛苦的相對體驗。

快樂是痛苦的相對感受，所以在快樂中學習看清快樂，不是不要感受快樂，只是要看清感受的動態現象而已。這種對於快樂感受的看清，它的相對作用也就是對於痛苦的看清。

從體驗角度來說，凡是提供情境，啟動思想情緒，引發感受，進而產生體驗的種種對境，不論是痛苦的或是快樂的，對我們而言，都是自我成長的珍貴題材，也都是值得我們珍惜的體驗對象。

從苦境中淡出

在人的一生當中，我們都會很公平的面對生、老、病、死的階段，在每個階段的過程中，諸多關係所衍生的事非常多，如枝葉之茂密，如雜草之叢生。這是我們生活的一般現象，而這些生活現象所表現最特別的是人與人之間複雜交融的關係。通常，在此複雜交融的情景中，我們會發現到一個現象：「令人快樂的事少且短暫，令人痛苦的事多且延續。」

我們勇於追求幸福尋找快樂，卻害怕面對痛苦。每當感受到痛苦的時候，總是會想辦法儘快遠離痛苦的情境。常常以為這就是解決痛苦的方式，孰不知，這只是一種在逃避或壓抑的暫時回應而已。因此，我們置身痛苦的當下，往往走不出痛苦的情境。

所以，當一個痛苦發生之時，不要急於對所發生的情況產生回應，我們應該試著向內探索，讓自己靜置。首先，我們應該去發現「痛苦的情緒」與「痛苦的感受」兩個部份：

一、「痛苦的情緒」

感官常常是引發負面情緒產生痛苦的引導者，讓我們置身痛苦、憂鬱、焦慮、緊張之中，將生命刻畫的傷痕烙印在生活的事理當中，讓痛苦的情境置入這一個轉不出的軌跡，讓我們找不出合理的答案，所以稱為痛苦。當我們面對這個體驗的過程，就會明白痛苦的情緒只是以一種隨著思想的變化波動的表達方式，它沒有絕對的標準。

二、「痛苦的感受」

我們每個人都必然會經歷生命中的痛苦，

如生老病死之苦，情愛之苦，生離死別之苦等。痛苦的感受是一個身心遭受外境的影響所產生負面的認識作用，因個人認定的不同，導致不同程度的痛苦感受。因為，這種感受是一種不適的感覺，所以稱為痛苦。當我們面對這個體驗的過程，就會明白痛苦的感受，只是一種全然的感受而已。

我們是否發現到以上兩者是一體的互動，是理性的邏輯思想與非理性的痛苦感受之間的互動撞擊。它受思想的影響卻又與思想本身無關，不屬於思想的部份。這兩者的互動現象只會讓我們墜入更痛苦的迷惘。一個以思想為主體的生命現象，是人生痛苦的根本。

那麼如何從痛苦的情境中淡出呢？我們可以獲得一個明確的答案就是面對。也就是說，走出痛苦首先應該面對痛苦。應該由認識情緒與感受進入，並且要以個人親身體驗的方式，才能逐漸找出解脫痛苦的路徑。列舉四個體驗方式來試著幫助我們脫離痛苦的情境：

一、避免以逃避或壓抑的方式回應痛苦情境。

每當我們遭受痛苦的時候，習慣性的反應是急於脫離或壓抑情境所造成的創傷。會採用

方法化解或安撫情緒，讓痛苦的情緒轉換到另外的情境上去，總以為這就是疏解，好像暫時遠離了痛苦。其實，這是一個錯誤的解決方式，這只是一種轉移。因為，我們對於痛苦的本質一無所知，始終不能達到真正的解決之道，問題的根部在內心的深處，外在的表現錯綜複雜，永遠無法到達走出痛苦情境的目的。

感官作用的轉移是一種逃避或暫時的壓抑，當我們面對輕重緩急不同程度的痛苦，暫時採取逃避或壓抑的方式，而有效地獲得一時的紓解，這只是一種片面的改善，這種逃避或壓抑的手段都是痛苦的積壓而已。如，藉酒消愁，愁更愁。但是，當面對多重的或強烈的痛苦之時，就不可能因採取逃避或壓抑的方式而能輕易獲得改善。

當逃避或壓抑所帶來的結果是逃避不得或壓抑無效的時候，往往會使得當時情境變的沒有轉環的空間，醞釀成嚴重的後果。

二、避免讓痛苦的情境進入自我意識的思考中。

面對痛苦時，在自我意識的強力控制下，只會是自我的單方面思考，為自我作辯護。我們通常誤以為這就是自我能力與優勢的展現。站在自我的立場，完全以自我意識為主導的思想功能，只會更助長與他人對立的情勢。如此，所形成的負面作用的循環，有的時候還會讓問題膠著，陷入更痛苦的情境。

所以，不要主觀地尋求對事的合理性，而進入自我設限的邏輯思考中。假如，不幸當我們面對的是生命中嚴重的問題，一旦進入了這種自我設限的邏輯思考中，豈不是迫使自己走上生命的狹路。

三、試著去發現痛苦的程度受環境或時間的影響而變化。

一般來說，痛苦的程度因人、因事而異。面對同樣發生的事情，對不同的人，有不同的感受。甚至於，自己在不同的時間、不同的情境，也有不同的感受。所以，痛苦受環境、時間影響所產生痛苦程度的變化，會讓我們體驗到痛苦感受的變化過程，也發現到

思想的不穩定性，與其對於痛苦感受的主導性。

當我們面對過去、現在、未來的情境時，思維的變化只是在不同情境下的大腦運作而已。所以，對於情境的擷取、定格是自尋的痛苦。痛苦的感受是一種動態的過程，不要將痛苦定格，我們應該視之如風，視之如水。如風過無息，如水過無痕，順其自然。有云：「竹密不妨流水過，山高豈礙白雲飛。」

因此，若是將自己痛苦的感覺當作是流動的過程，當作是生命的必然過程，也就應該懂得如何淡然處之，也就能夠處之泰然了。

四、面對痛苦，融入受傷的感受。

在發現痛苦感受的變化與思想的不穩定性及其主導性的同時，我們應該試著面對痛苦。走出痛苦的方向是進入痛苦，進入才是走出的路徑，進入痛苦接受痛苦真實的本質，讓痛苦的感受在體驗中呈現，在融入中發現感

受的質變。這雖然是一種體驗的痛苦經驗，它的結果將會是進入一種看清痛苦的現象。也可以說，這是一種全新的存在現象。事實上，這個體驗的過程本身就可以帶領我們漸走出痛苦的情境。

面對痛苦，融入受傷的感受不是讓我們不痛、不苦，而是藉由體驗而產生一種轉化的學習過程。

另外，我們都知道一切事理皆有其正反兩面的作用。當在面對痛苦，融入受傷感受之時，不難發現其中具有正面且良性的意義。

我們是否能夠深深地認同對一切事能夠保持正面思考，面對逆境能夠逆勢成長的人，將擁有生命的熱忱與活力，永遠不會墜入生命的負面循環中呢？

總而言之，當面對人生之苦境時，觀察自己不要以逃避或壓抑的方式，不要進入自我意識的邏輯思考，或主觀地尋求其合理性，這樣的做法只會更加深其負面的結果。面對苦境是體驗苦的過程，以正面的態度面對痛苦的感受，感受痛苦的情境，感受那個受傷的感覺。

必須經過這樣的體驗，才能步入解脫的途徑。痛苦的感覺是一種體驗，唯有透過親身體驗，才能發現痛苦在本質上的變異性，才能找出苦因，才能轉化被痛苦桎梏的情境，才能找出正面的意義，讓生命轉入良性運作的軌跡。

我們多麼渴望獲得跳脫人生的痛苦，卻不知道這個體驗痛苦過程的本身就是一個契機。

太虛大師法語

佛法與世界文化

查世界人類之思想，大抵西洋方面係注意唯物論，故以科學為研究中心，力圖制勝大自然；中國注重倫理，對於大自然同一之人類，均無勝利之必要，故力謀道德之改善，正義之伸揚；至於印度教士，則求制勝自身，制壓內在慾念，以求永生。佛學可以兼三者而有之，為人類宗教思想之大成。英國著名歷史家威爾斯氏，亦以佛教為人類最深造之宗教思想，深信佛理若佈揚至世界各地，人類必能享得和平，各自安居樂業。