

觀四諦

人在受苦時，如果已知道是苦，這個苦的本身，就沒有那麼苦了。有些人終日煩惱而不知是苦，也不知道苦的原因，更不知道如何脫苦，那才是真正的苦不堪言了。譬如有一個人，明明是你的仇人冤家，你卻誤認為是愛人親家，他常常對你不好，使你困擾，而又偏偏離不開你，你也每天需要他和你生活在一起，你既恨他，你又愛他，你竟然不曉得這就是苦。

如果知道這就是苦，想想何必如此跟他計較，越計較越苦，不如面對他、接受他、原諒他、協助他，你的苦就會減少了。

更進一步要觀察苦集，明瞭苦的原因是什麼？是從何處來？若能自觀己心，便是發現苦的原因不從外來，是自我中心的煩惱產生，這樣一想，便不會怨天尤人，苦的感受，又少了一些。這是知道自己造了苦的因，必須接受苦的果，所以一方面能夠心平氣和地接受現實，一方面又能在生活中不敢製造苦的因了。

再進一步，觀滅苦的方法，受苦是因緣法，苦集也是因緣法，既是因緣法，能生必能滅。能作如此觀苦，當下就能避免受與集苦了。若能知苦、知集，就能修道、斷集、滅苦。

由於沒有一樣具體東西叫作滅，所以很難觀照，只有以實踐滅苦之道來產生滅苦的功能。滅苦之道的觀法是時時刻刻注意自己的身口意，是不是與戒定慧的三無漏學相應。常常檢點自己的言行心向，是不是與驕傲、嫉妒、貪欲、怨忿、瞋怒、懷疑等煩惱相應，有則改之，無則避免，那便是在修道了。