**離苦得樂**

邵頌雄

新冠疫情肆虐兩年，奪走全球五百萬人的生命，也由各國間邊境關措施的差異，令無數親友難以團聚。生離死別以外，還有百業蕭條、網課壓力，醫療難堪負荷、情緒壓力爆煲。在此當下，佛門普施「離苦得樂」的法門，尤其顯得too good to be true。

然而，若認為「離苦得樂」就是無災無病、長壽富足，卻是一廂情願的想法。祈求離甚麼苦、盼望得甚麼樂，對口口聲聲證達「無我」為目標的教徒而言，儼然一道照妖鏡；把苦、樂視作兩邊，也是對大乘佛教「無取無捨」教義的挑戰。

問題不在於「離苦得樂」的說法，而在於對「苦」與「樂」的認知。

所謂「苦」，乃巴利文「dukkha」或梵文「duḥkha」的漢譯。英文亦一般翻作「suffering」。如對「苦」作主觀投射、任意詮釋，便成為令教法變得矛盾的根源。

出生於德國的無著比丘（Bhikkhu Anālayo），以其深研巴利佛典、比勘漢譯、推廣佛家念住法要等多部鉅著，廣受學界推崇。他對dukkha的闡釋，精闢獨到，正好藉之審視「離苦得樂」的意義。

無著比丘於《念住：通往證悟的直接之道》（*Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*）一書中，解說dukkha此一字詞，應從梵語kha（或巴利語akkha）衍生，而kha的其中一重意義，是指輪輻中心之洞孔；若加上作為反義的梵語字首duḥ（巴利語du），則帶出「困阻」或「壞損」的意義。據此，無著比丘認為足以令人聯想到車軸因未曾妥為置於輪心洞孔而產生的不和諧現象。此外，dukkha也與梵語stha（站立）相關，加上自首duḥ便有「困難地站立」之意。由此兩重語意分析，無著比丘指出dukkha的原意，所指涉的是「不安」、「不舒適」、「不可意」等心理特質。

以此理解為基礎，我們可以更進一步引申：佛家所言「一切皆苦」，非為厭世消極之語，而應了解作提醒修行人覺察自心，是否因種種無明執着而扭曲，由是與「一切」外境的交涉便有如輪軸不妥善裝入輪心般而產生各種「磨損、困租、不適」。佛家的修持，不旨在改變世界以令自己過得更舒適自在；其意趣，在於修正內心迷亂，俾能親見諸法如如實相。於《雜阿含》第470經（即南傳《相應部》36經第6篇《箭經》*Sallasutta*）說一譬喻，謂若有人「身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命」，是如被一毒箭所傷；然若因此而「起憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂」，則如更受第二毒箭之苦。經中復作申明，苦受如此，樂受亦爾，即使對欣樂喜悅的觸受，若起耽戀執着，亦當成為dukkha的第二毒箭。

由此觀察，佛門修持的要領，不在於竭力迴避因應和合造成的第一箭，卻在於免除在此基礎上由內心幻起偏執而產生的第二箭。釋迦晚年亦受背痛、足趾受傷、逆木刺足等身觸苦受，卻未曾展現甚麼神通以作息災；受到孫陀利女與旃遮婆羅門女毀謗時，也「不悲傷、不疲累、不悲泣、不搥胸號哭、不來到迷亂」，而是如實了知此覺受的「集起、滅沒、樂味、過患、出離」，那才是佛家「離苦」的意義。

《增支部》（*Aṅguttaranikāya*）經文云：「心極光淨，然為客隨煩惱所染。」上文提到內心之扭曲、第二箭苦等，悉為「客隨煩惱所染」而致。若能如實了知，則自見心之光淨本質，是即「得樂」之謂。因此，「得樂」與「離苦」同時，猶如現起光明的同時即除黑暗，非為需作取捨的兩邊。「離苦得樂」的重點，非選擇何者需捨離、何者欲取得，而在於如實而見自心。

疫情期間，任何佛教儀式或誦念，都不能提供防疫金鐘罩。如實生活，無非是保持社交距離、配戴口罩、勤加洗手、接種疫苗。其他檢疫或防禦措施如何影響生活，就當是第一箭好了。