

## 苦受

對於「受」，佛陀提出了智慧的見解，此見解在感官享樂的世俗追求、贖罪的苦行及自我折磨之間，建構了一條中道。

苦受的經驗，能夠活化潛在的瞋，並導致想要壓抑或避免這類苦受的企圖。就一般人而言：感官欲望之樂的享受，似乎是離開痛苦的唯一途徑。隨著受的每一個經驗，受縛於「受」的程度就更強。

能跳脫這種惡性循環的方法，在於對苦受具念的、清醒的觀察，只是觀察而不作反應的覺知。就身體的「受」是什麼，單純地觀察它，能避免內心的強烈反射。任何對苦受，如疼痛的害怕、抗拒的內心反應，只會增加疼痛經驗的不愉快程度。透過對疼痛的智慧觀察，能夠將疼痛的經驗，轉化成獲得深度洞見的機會。

