

인생에는 8苦的 있다.

8苦 : 生, 老, 病 死, 愛別離苦, 怨憎會苦, 求不得苦, 五蘊盛苦

유형에 따라 고를 분류하면 세 가지로 분류할 수 있다.

苦苦: 육체적인 아픔이나 정신적인 괴로움

行苦: 시간의 흐름에 따라 변화함으로써 받는 괴로움

壞苦: 물건이 부서지거나 생명의 죽음과 같은 滅함으로서 받는 괴로움

一切皆苦 : 모든 조건 지어진 것이 고통이라는 뜻이다. 모든 만물은 영원하지 않고, 덧없음으로 실체가 없다. 고를 없애기 위해서는 이 세상 모든 존재의 실체를 정확히 보고, 마음이란 존재를 어떻게 변화시키느냐에 따라 고가 발생하기도 하고 극락이 되기도 한다.

고대 로마의 철학자 에픽테토스는 “사람은 사물 때문에 괴로워하는 것이 아니라, 사물에 대한 ‘생각’ 때문에 괴로워한다”라고 하였다. 똑같은 상황을 어떻게 바라보느냐에 따라 행복과 불행이 나뉘진다는 말이다.

苦的는 엄연히 존재한다. 하지만 이 관념에 빠져 살 필요는 없다. 자기 생각(번뇌)이 만들어 낸 번뇌로 인해서 무너져서는 안된다. 불교의 진리는 一切皆苦的는 중생에게 괴롭게 살라는 것이 아니라, 고의 실체를 파악하고 매순간을 긍정적인 마인드로 살라는 것이다.