

以苦樂為道

(一)

● 徐長樂 翻譯
● 覺岷桑杜 講述
● 第三世多竹千仁波切 著論

今天要講的是一部與修行有關的論著——《以苦樂為道》，這是由第三世多竹千法王所寫的。多竹千法王的第一世是尊聖吉美林巴的首座弟子，第三世的名字叫做朵竹布·登貝·尼瑪。藏語中的「登貝」是指佛法，「尼瑪」是指太陽，所以按照字面上的解釋是「佛日」之意。第三世多竹千法王無論是在修行或學識上都非常卓越傑出，他的論著也非常的多，在眾多論著中最有名的就是一部關於對《祕密精義續》所做的闡釋，它等同是開啟密法精要寶庫的鑰匙，是部非常重要的論著。為什麼會這樣說呢？因為《祕密精義續》非常深奧難以瞭解，有了第三世多竹千法王所寫的這部論加以解釋後，就可以非常的清楚、正確且容易的瞭解《祕密精義續》，正因為如此，這部論著也被稱為《寶藏之鑰》。除了這部論之外，他也寫了許多有關寧體儀軌的整理，此外有關大圓滿法修行的部分，他也是許多修行口訣的持有者。今天所要講的《以苦樂為道》這部論著，就是第三世多竹千法王眾多著述中的其中之一。

我們知道在輪迴當中就只有「苦」、「樂」二件事情，一般人對於樂的事情總是汲汲的去追求，相對於苦則是想盡辦法要去掙脫，那要如何將「苦」與「樂」二者當成一條修行的道路呢？一般凡夫對於「苦」、「樂」雖只是有感覺卻不會把它和修行連接在一起，只是想盡辦法知道，並盡力的去追求快樂。對於苦，都知道它並不好受，所以想

盡辦法要遠離，我們對於苦和樂除了想要去掙脫和追求之外，沒有其他的想法。因此，一般的人在得到快樂之後，最害怕的就是失去快樂，同時也害怕煩惱和苦會降臨到自己頭上。而在這裡談到的《以苦樂為道》卻是以此為修行的工具，能夠知道以苦樂為修行之道的口訣是無價的。在此我們要以簡單的方式來講述，當然這個主題要分二個部分來說；第一個是如何以苦為道，第二個是如何以樂為道。

壹、「以苦為道」的部分

當我們遇到障礙及痛苦的時候，很容易深陷其中，一點兒也提不起勁兒來從事修行。最明顯的例子就是六道輪迴中的三惡道眾生（地獄、餓鬼、畜生），因為痛苦太大，沒有其自主性，以致於無法修行。我們人道眾生雖不似三惡道眾生般痛苦，但也是有人道中大大小小的痛苦，一旦人們遭遇這些痛苦，也會如同三惡道眾生般，整個人陷落到痛苦當中而無法做任何的事情——不論是世間法或是出世間法都沒有辦法去做。

《以苦樂為道》這部論著又可以分為「世俗義諦」、「勝義諦」二個部分。就「世俗義諦」來看，會導致我們痛苦的對象有「眾生的傷害」以及「非眾生的傷害」。

一、所謂「眾生的傷害」，是指當我們碰到人與人之間的爭鬥，或者遇到獅子、老虎等毒蛇猛獸的威脅，這些屬於看得見的有情眾生對我們造成傷害所帶來的痛苦。

二、所謂「非眾生的傷害」，是指地、水、火、風四大所造成的傷害，以及我們自身的病痛、煩惱、魔障……等都屬於此類。

會造成我們痛苦的原因很多，而且有大有小。當我們遭受到這些傷害的時候，都認為這些痛苦是外來的，而幾乎沒有想過這其實是自



己內心裡的恐懼。這種預設性的恐懼總會造成我們看到某些狀況、某些人的時候，心中生起一種感覺：「喔！他（它）會對我造成傷害，這個我會怕，那些我也害怕！」，這種預設性被傷害的感覺，往往是被我們所忽略掉的一部分。其實最大的痛苦就是我們內在的恐懼，因為我們老是恐懼會遭受這樣的痛苦，或是會遭受到那樣的傷害或是困難，因此內心預先存在的恐懼才是最大的痛苦。照這樣看來，真正的痛苦及傷害並不是來自於外界，而是我們自身意識中強烈的恐懼感，這才是痛苦最大的來源。

比方說有很多精神病患，他們的精神上之所以會出問題，大多和外界無關，而是由於自己內心的恐懼和混亂所導致，而外緣則是令其發病的導火線。其實要造成一個人的精神異常，光靠外緣還是非常困難，因為我們習性的力量是非常強大的。因為我們隨順著習性而使得快樂和痛苦增長，也就是說快樂和痛苦的強度會隨著我們的習性而增長，這是一種自然的定律。所以我們可以知道，如果隨順著自己的習性將會加強感覺的強度，這是一種自然的現象。因此有時候當你看到一些精神病患，他心裡的恐懼很大，以致於對外界生起種種的疑慮和不安全感，這份不安全感其實是來自於他的內心，而非外緣。由於內心有如此的恐懼和疑慮，所以他就會覺得越來越不安全，以致於所見到的人、事、物都是對他有威脅而且是不安全的。

這是心裡的一種習性，特別是當我們到某些地方，例如墳場、殯儀館、尸陀林、車禍或命案現場……等等，比方說到了墳場，由於心中有了一些預設的想法，如：「啊！這裡有死人呀！」或是「唉呀！這裡有鬼呀！」等等預設性的想法，以致於一到了那個地方，心裡就先感到害怕，即使那個地方沒有鬼也會被認為有鬼。所以在西藏修「施身法」（藏語：掘巴）的修行者要到墳場去修，按照傳統要修持這法門前，在白天就要先去勘查墳場的情形，而不能直接在晚上到

墳場進行修行。原因在於如果白天沒有先行勘驗墳場情形而直接去的話，可能會因為你對當地的情形並不是很清楚，原本心中就有鬼，再加上這個地方又是墳場，在種種因素都不是很確定、很清楚的情況下，原本不是鬼的東西也很可能會把它當成鬼。所以修行者在白天就先要選定修法的地點，地點選定之後，還要仔細察看四周的情況：哪邊有樹？哪邊有石頭？哪邊有……，這些都要勘查清楚，以免到時自己嚇自己。一般人對墳場都會有非常根深蒂固的成見，因為平常聽多了有關墳場的傳說，就算沒有鬼，心中還是隱約覺得會有鬼出現，由此可見既定成見的影響之大。因此修「施身法」時，必須要有上面所說的這些前置作業。當你很客觀的去勘查周遭環境，並且很篤定的知道這裡什麼都沒有而去從事修行時，即使是碰到鬼現身，也不會有太大的恐懼。

在西藏過去有位修持「施身法」的修行者，他白天實際去勘查環境之後，到了太陽下山，就到墳場準備修「施身法」。當他在修法時，皎潔的月光慢慢升起，他見到了一個和鬼一樣的身影伴隨著月光升起，正當此時，一陣風吹起，那伴隨著月光升起的鬼影居然也搖晃起來，修行者一見到這景象，頓時嚇得拔腿就跑。像他這樣，雖然是觀察了，但還不夠仔細，以致於最後還是讓樹影給嚇跑了。這就是很典型的認為墳場有鬼、鬼會害人、鬼容易在墳場裡被人看到……的例子。這位修行者遇到一個小小的外緣，就直接聯想到是鬼而嚇到自己，在自我驚嚇的情形之下，對本身也造成了不好的影響和傷害。如果心中能夠很篤定的知道就是沒有鬼，縱使真有鬼類現身也加害不了我們的。

同樣的，在西藏過去也有一位修持「施身法」的修行者，他是位非常優秀的修行者，可以將外界所見到的相，證悟到都是沒有自性、是非常真實的實相。有一次夜裡，當他在墳場修法時，來了幾個到墳



場偷東西的小偷，他們看到有人在修施身法，為了滅口的緣故，就將他的頭給割了下來。由於這位修行者常常觀修一切法都是虛幻的，並了知一切外在所顯皆是空性，並非真實，所以當他的頭被砍下來的時候，他也認為：「喔！這不是真實的，這是幻化的一個假象。」因此不在意的隨手將被砍下的頭顱往頭上一放，繼續的修持他的施身法。結果小偷們一看他竟然好好的，都嚇得跑掉了，後來他們看見這位頭顱被砍下的喇嘛居然沒事，心中於是生起了極大的恐懼心，就到他跟前去懺悔說：「對不起！我們把你的頭顱砍下來。」這位喇嘛心中一想：「喔！原來這是真的呀！」當下他就圓寂了。

這裡是說我們心裡預設的一種成見、一種習氣，它的力量是非常強大的。如果你常常去訓練這個心，知道一切都是幻化虛假的話，那麼外界對我們的傷害是不會產生力量的。當你遭遇到困難和痛苦的時候，如果可以以為意的忍耐，那麼痛苦就會自然的變小減弱。如果你無法忍耐這些痛苦，反而越想越氣，那麼心裡就會越忍受不住，所以重要的是我們怎樣去看待一件事情。可惜我們對這一點毫無認識，都不曉得該怎樣去看待事情，反倒讓外在的力量牽引我們，影響我們，所以我們會認為一切都是外境所造成的。🕉（待續）

本文由龍欽極密林提供，特此致謝。