

以苦樂為道 (二)

如果我們懂得反觀自己，將可以發現有些事情雖然是困難的，但只要能夠學習忍耐，這些事情對我們其實並不會造成太大的傷害。尤其是當你可以把別人眼中認為的壞事（困難、痛苦…等）當成轉機看待時，到後來事情不僅未如想像中發展得那麼糟，有時甚至會變得更好，這就是所謂的「逆增上緣」。當有人傷害我們，而我們能夠不起瞋恨心，反而從中學習忍辱，使修行更上一層樓，那麼這個當初想傷害我們的人，他的目的非但未能如願，反而讓我們有所成長。這說明了事情好壞的關鍵並非完全取決於外境，而是我們內心揀擇後所造成的分別。

我們再看幾個簡單的例子，例如：食物好不好吃是很主觀的分別，同樣的東西，有人覺得好吃，有人卻不然。食物本身並無所謂的好吃與否，倘若這東西好吃，應該所有吃過的人都會說好吃，反之，如果這東西不好吃，那麼所有吃過的人應該都會說不好吃，但事實上沒有一種食物本身即存在著所謂好吃或不好吃的問題。在過去，我個人認為好吃的東西，應該所有的人都會認為好吃，而不好吃的東西，倒不是所有的人都認為不好吃，可是這個觀念在我來到台灣之後就改變了。

台灣最有名的食物就是臭豆腐，我剛來台灣時，不要說是聞臭豆腐的味道，光只是在賣

●徐長樂 翻譯
●覺岫桑杜 講述
●第三世多竹千仁波切 著論



臭豆腐攤的附近吃飯就想吐，當然更別提是否會去研究它好不好吃了。後來，聽到周圍的人都說臭豆腐好吃呀！好香呀！聽久了之後，原本認為那東西又臭又難吃的想法開始動搖了，心想既然有這麼多人認為臭豆腐很好吃，那就表示它一定有什麼不一樣的地方，因此當有人端著臭豆腐過來時，就決定試試看它是不是真的如此值得品嚐。試了第一次覺得還好，等到二次、三次，甚至多次以後，竟然就習慣了，原本的排斥感也隨著習慣而改變，反倒覺得：「嗯！這的確很好吃！」我現在對臭豆腐的感覺跟剛來台灣的時候很不一樣，以前一聞到臭豆腐的味道，一定會掩鼻快速經過，而現在已經完全不會這麼做了。

藉著這個例子，想告訴各位的是：很多事情的好壞其實是源自於內心的分別，這個外境（臭豆腐）在我來台灣之前和現在是一樣的啊！以前聞到這個味道會覺得反胃、噁心甚至想吐，現在反而會想：「嗯！哪邊有在賣？」由此可知外境本身並沒有絕對的作用。以前若有人硬拖著我去吃臭豆腐，我會很氣那個人，心想他怎麼會帶我往那麼臭的地方去呢？現在不一樣了，如果有人要請我吃，我還會謝謝人家對我這麼好。由此可見這完全是心裡想法的問題，是個習慣性的問題。對同樣想請我吃臭豆腐的人，過去我會認為自己只是被硬拖著去吃一種打從心裡極不想碰的東西，彷彿承受著不必要的折磨一般，現在反倒認為是那個人為我開啟了一扇窗，他其實是在教我一件新的事物啊！

由此可知，當我們的貪、瞋、癡、慢、疑五毒被挑起的時候，就會覺得：「喔！這是外境啊！外境不好，我是好的。是他引我生氣的，所以錯在對方。」這是一般人對待自己和外境習慣上的認知。外在的顯像往往讓我們認為某些人是我們的敵人，這當然是認知上的錯誤，真正的敵人是我們的內心。從這裡我

們可以得知自己的習性和想法影響最大，與其要求改變外在的環境，不如反求諸己，先改變自己內心的習性。特別是五濁惡世的眾生，受到五毒及其他各種痛苦的困擾時，往往會認為一切都是外境造成的，殊不知是我們的內心先有了貪、瞋、癡、慢、疑五毒，然後才由外境引發出種種煩惱和痛苦。

我們為什麼沒有辦法從這些痛苦當中解脫出來呢？因為我們沒有查驗事情發生的原因在哪裡？它的外緣在哪裡？是如何形成的？結果又是如何？由於我們的心為無明所覆蓋，沒有辦法很仔細的觀察自己的心念，心念的力量變得很微弱，以致於非常容易陷入痛苦中。

我們必須很仔細的觀察並分析痛苦的原因在哪裡？痛苦又是如何形成的？自己的心在遭受痛苦時會有什麼反應？對於這些問題，我們必須非常仔細的去觀察、分析和了解。如果我們能清楚的觀察，並真正的了解其緣由，那麼魔障、逆緣（如：病、災難、痛苦…等）就不會在我們身上產生太大的作用。

好比之前所提到修「施身法」的例子：墳場裡真的有個外來的敵人把修行者的頭給砍了下來，但由於這位修行者內心的力量很強，可將外界所有的一切視為虛幻並能自在轉換，所以不以為意的就把被砍落的頭顱往原位一擺，他的頭就如同未發生任何事一般的接回去了。

看得見的敵人尚且能透過內心的力量將之去除，更何況是像病、魔……等等肉眼所見不到的障礙，更可以藉由心念的力量將其克服。當我們遭受魔障、逆緣的時候，第一個念頭往往就是想辦法驅除，不然就是盡可能的預防它發生。比方說：如果我們有一間房子，就會想要做一扇門，一扇門覺得不夠時就做兩扇，甚至再加上一道鐵門以及不同的鎖，之所以會這麼做是因為我們已



預設立場：「會有人侵入我們的房子盜取財物。」因為種種預設的想法，才導致我們做一連串的預設動作。

那外來的逆緣會不會因為這一系列的防線而被擋在外面呢？這一道道的防線是否真的具備防護的作用？小偷沒來但發生火警，自己卻逃不出來的例子不勝枚舉，所以這一道道的防護到底是幫了自己還是害了自己也很難說。因此如果只是以阻擋、拒絕的方式去預防傷害，並不是最究竟的辦法，我們應該要做的是，即使這些困難、障礙到了面前，要讓它們沒有辦法發揮作用，這才是終究之道。

我們對於痛苦或困難都有很大的恐懼跟排斥，而這些感覺其實又是另一種苦惱，所以首先應該要把這道心防打開。怕生病、怕被搶、怕被車撞…等許許多多的恐懼，往往帶給人們很大的壓力和困擾。我們害怕被車撞，或者怕遇到壞人，於是就把自己關在房子裡不敢出門，那房子不就像自己的監獄嗎？所以想要解脫，首先必須去除心裡的第一道設防。其次，當我們遭遇困難、痛苦等逆緣時，必須學習將排斥、拒絕等負面心態去除，要生起歡喜接受的心。在我們歡喜接受逆緣的當下，心的力量就產生了，相對的，外來的魔障、違逆也就跟著減少，甚至無法對我們造成損傷。此外，對於痛苦以及不願面對的事情，千萬不要心存偏見，或以偏激的態度去對待它，否則，你將會很容易陷入困苦的淵藪中無法掙脫。

當我們處於魔障、逆緣時，如果一直想著：「啊！我一刻也受不了了！」「我實在無法忍受這種情形…」用這種負面的思維或情緒是無法改善困境的，除了將使自己陷入更痛苦的情緒中，對解除困境是沒有任何幫助的。我們在做任何事情前最好先思維：「有沒有必要？」「有沒有幫助？」如果答案都是否定的而我們仍執意去

做，這其實一點意義都沒有。當自覺無法忍受某些人事物時，應該換個角度仔細思考：假如不去忍耐這些障礙及逆緣，或是想辦法去解決它，將會產生什麼不好的影響？在如是思維的同時，我們對這些障礙、違逆的厭惡感會開始降低，接受力及耐力則會漸漸提昇。所以，我們應該要不斷提醒並訓練自己，時時以正確的態度和觀念思考，讓心的力量產生，讓心力越來越強。

痛苦違逆的情況並不會因為我們負面的思維而改善，討厭、排斥是無濟於事的，反倒是接納、警覺並觀察它，事情才有可能會發生變化。如果這件事情完全沒有轉圜的餘地，生氣、排斥或討厭都是白費力氣的；如果事情仍有轉變的空間，就應該盡速思考對策來扭轉，千萬不要把時間和力氣浪費在負面的情緒中。

我們一生中所經歷的事，不是苦就是樂。《以苦樂為道》這部論著就是從「苦」與「樂」以及「世俗義諦」和「勝義諦」兩部分來探討。我們為什麼要學習這部論著呢？因為人在面臨痛苦的時候，往往很容易被痛苦的力量牽引，無法自主，所以必須學習如何以痛苦作為修行的道路，轉苦為樂。例如：面對病苦時，一般人的反應會從預防疾病的發生以及就醫治療著手，但這種方式有時並無法完全根除病痛，如果我們不想被苦惱牽著走，應當學習在苦痛生起時（如：病痛及其他障礙、逆緣），不讓它成為修行上的障礙，這也是修行者必須面對的最大問題之一。

我們通常都會抗拒痛苦，希望它和我們沒有任何關係，這種排斥痛苦的心理是非常強烈的。克服痛苦的第一個步驟，並非排斥，而是勇於面對。第二個步驟則是要歡喜的接受它。

要怎樣做到這兩個步驟呢？當我們討厭一個人的時候，不管我們怎麼想，對方不會因此變得比較可愛，甚至可能還會變得更加討厭。好比冤冤相報，你對我壞，我就對你壞，你對我更壞，



我就變本加厲的對你，所以痛苦的程度只有增加而不會減少。為什麼人與人之間會冤冤相報？那是因為我們先入為主的認定對方會加害我們，會給我們痛苦，因而心中產生了討厭他的成見，甚至想讓他受苦。但令對方痛苦並不會使自己產生快樂，反過來，對方也可能會想盡辦法希望我們痛苦，這種相互報復的心態，只是徒增雙方永無止境的痛苦罷了。

相互傷害的雙方，若因一方力量太小而無法反擊，他會因此感到非常生氣且痛苦，很可能反過來以自殘的行為傷害自己，當他用這種方式來結束痛苦時（自殺、自焚…等），在旁的人也許會猜想他到底痛不痛苦？答案當然是肯定的，只是他沒有辦法開口表達罷了。

以自殺或自殘方式對待自己，並無法達到一死百了的目的，因為就顯教「業」的觀點來說，不管殺人或自殺都算犯了殺生戒；以密教的觀點來說，我們的身體是諸佛本尊的壇城，有非常多的本尊在，如果以自殺的方式了結生命，就好像是摧毀諸佛的壇城一般，罪障也是非常大的。所以自殘、自殺不僅沒有必要，也是不可取的。

總之，當痛苦來臨時，我們必須深切的思考解決的方式，以正確、理性的態度來面對它。在經過深切的思考之後，自己就能夠清楚的觀察到許多事情的因緣及其利害關係，心念、行為和抉擇也會跟著轉變和改變，這就是從聽聞到思考進而行持連貫起來的成果。如果不做正確的思維，只是一味的排斥痛苦或讓內心一再承受煎熬，當痛苦被豢養得強而有力時，它便會讓你睡不著覺，吃不下飯，漸漸的，我們的身體就會開始衰弱、生病。

因此，我們要反覆不斷的思維該如何正確的解讀痛苦的定義，並訓練自己坦然面對的功夫，一旦痛苦的境界生起，如果我

們平常有在練習（修行、串習力），當下就可以提醒自己不會往負面或是錯誤的方向發展，這就是「忍辱波羅蜜」。所謂的「忍辱波羅蜜」並不是叫我們強忍痛苦，而是指對於難以忍受的事情，應仔細的思維、觀察它的利害關係，並從中找到真正解決問題的方式。由於思維、思考方向是正確的，必然不會因為衝動而魯莽行事，也因此不再產生強烈的忿怒、排斥的負面心態及情緒，這就是「忍辱波羅蜜」的修持。

心的力量（心力、念力）是無限大的，當我們覺得痛苦難以忍受時，其實是在限制自己的心，如果能學習不讓心受到限制，那麼心所能忍受、承載的力量是無可限量、不可思議的。當我們學習到沒有什麼痛苦是我們無法承受的時候，那就表示「忍辱」已經修到家了，也就能圓滿「忍辱波羅蜜」。心與物質不同，我們所見到的物質是有限量的。以水為例：倘若把水加溫，頂多只能加到100°C，當溫度超過100°C時，水就開始蒸發，這就是水對於溫度的一個限度。但是我們的心和水以及其他物質都不一樣，它的力量是無限的。按大乘顯教的說法，若能持續不斷的修行（串習），將會到達波羅蜜（到彼岸）的境界。以密乘的觀點來說，心的本質是空性的、慈悲的。既然如此，那就沒有什麼是無法忍耐的。

雖然物質也有很大的力量，比方說飛機、太空船…等，但畢竟它們的力量和能力還是有所限制，這就是物質的限度。心的本質則不同，它是「空悲不二」，它的力量是無限的。

比方說：在烈日當頭的時候，只要我們受過訓練，即使站得再久也不會有什麼問題。當然佛法是不鼓勵，也不特別講求苦行的。有些外道在熾熱的氣溫下（那種熱度足以能讓雞蛋直接在地上煮熟），還在自己的四周燒火，然後坐在火中修練，這叫做修五火（五行火）的苦行，是沒有意義的，雖然是修行的一種方



式，卻不是佛法的主張。正信佛法不會鼓勵人們刻意修練苦行，而是主張從心做起，因此佛法被稱為內道（由內心做起），和外道（向外探求做起）大不相同。

人的身體再怎麼訓練都有其極限，一個強壯的人也許可以負重一百公斤或二百公斤，不過當重量再增加時他就無法承受了。但是心不僅可以被訓練，只要訓練得好，再大的苦都能承受，這就是心的力量，是無可限量的。

如果痛苦不是一成不變，而是可以被改變，就沒有必要去排斥痛苦。我們所要做的是使用正確的方式改變痛苦，當痛苦有了改變，你就沒有排斥、抗爭、生氣的必要，就不會被面對痛苦所產生的負面情緒（排斥、討厭、生氣、抗爭…等）所控制或影響了。如果痛苦是無法改變的，那麼你就算對痛苦做出生氣、排斥等任何動作也都於事無補。例如：有一個人，他的壽命只有五十歲，當他知道自己只能活到五十歲時，就算生氣、排斥或無奈都沒有用，一旦壽盡還是得面對死亡的事實。假如他想多活幾年，只要多修長壽法或嚴守不殺生戒律，多從事放生的修持，或許就可以延長生命，他其實沒有必要對死亡生起無謂的負面情緒，而是要更精勤勇猛的去從事一些能增長壽命的修行才對。

所以，當我們遭遇痛苦時，要先定下心，平心靜氣的去看待它，想想是否有機會可以改變，就算無法改變，也不需要生起討厭、生氣、排斥等負面情緒。

當我們有足夠的耐力，痛苦就無法對我們構成傷害。反之，即使是一件微不足道的事情，都可能給我們帶來極大的痛苦。比方說：當我們喜歡上一件非常美麗的物品，並且對它產生執著，這時心的強度是非常有力量的，即使再怎麼努力克制自己不要看它，但總按捺不住內心的起伏而想多看一眼。心一旦起執著就沾

染了六塵，此時就算有人一再的叫你不要看，不要去喜歡它，也是徒勞無功，一點效果都沒有。唯有當你靜下心來思考，倘若執著太深，會有什麼好處？有什麼壞處？當深思執著所帶來的後患以及利害關係時，才會漸漸的把執著放下。

生活中有很多東西會讓我們的眼睛產生執著，也有許多悅耳、不悅耳的聲音使我們的耳朵產生執著，有時候某些人事物也會令我們的心產生執著，有了執著往往就難以自拔，因此身為修行者，對於六根所產生的執著，需以種種法門對治。為了不讓六根追逐外境六塵，必須遵照一些口訣修行。例如：為了去除對女色的執著，小乘修行者會以不淨觀來對治，會找一個清淨無喧擾的地方進行修練。觀修的環境很重要，尤其對初學者來說，若在人多吵雜的地方是無法進入禪定的，一定要找非常安靜的地方，如：屍陀林、墳場、山岩、雪地…等幽靜的場所，才有可能進入禪定或甚深禪定當中。所以對於自己的執著、喜好，並非想斷就能立刻斷除，沒那麼容易，還是得透過如實的修行才能成辦。

綜言之，面對痛苦的時候，先不要把痛苦當作痛苦，而是應該先放棄對痛苦的成見，讓我們的心安住，回到不造作、離一切戲論的本來面目修行，也就是讓心回歸到當初的原點上，唯有如此，心才會放鬆，此時心的力量才能真正發揮出來，這是非常重要的。🕉（全文完）

本文由龍欽極密林提供，特此致謝。