苦乐无常，只是业变的，一点不自在

学这个公案关键要看到整个过程由业在支配。弥兰代表轮回中的有情，不自在地受因缘支配。众生过去造了很多业，这些业按次序都排定了，要来显现果报。由于所造的不全是善业，善业恶业非常多，所以苦乐不断地循环。

弥兰看不到轮回的全程，以为现前显现的苦是常有的苦，现前显现的乐是恒常的乐，这是很愚痴的看法。轮回是一个流，比如他们要到大海里取宝，盼望能得到乐。但到了海中突然翻船，里面有个东西在支配，它就是因果律，或者说阿赖耶缘起，过去熏的种子一成熟就出事了。在这当口就出现了这个事件，很多人都葬身大海，而自己漂到了岛上。

未来会发生什么呢？这不是自己能想到的，全是业在安排。突然间福业力发动，有四个美女在银城外迎接，款款而言：我们尽力服侍您，这里有美妙的宫殿，可以过安逸的生活等等，千万不要走。于是他就住了下来，这又是他轮回历程中的一段遭遇。但是这会长久吗？不会长久，过了一段又要变，因为业在变。业变了以后，他自然感觉在这里待着没劲，过腻了。乐受用久了就生厌，变成了苦，又想找新的乐，于是他悄悄离开就上路了。

然后碰到八个美女，比前面还靓丽，出现的是金城，受用得更好。他又以为有真的乐，能天长地久。在这里过了很长时间，也是非常舒服。这里有美女、宫殿、温情、享受等，好像一切都很美满，但实际也是无常的。等到业过了以后，他的心又烦躁起来，认为这没意思，想赶紧甩掉。老待在这里，老是这几个女人，过同样的生活，不想要了，想寻找新的乐趣。

像这样，从后往前看，就知道那只不过是业力出现的一幕幕幻景，哪里是常呢？当时沉浸在温柔乡、声色场里，觉得这个地方能依托，我可以在这里得到真乐，以为真的得到了。但实际哪里得了呢？过后又变了，变成了没有乐趣。又去寻找，发现了更好的。水晶城外有十六个美女来迎接，又开始了一段新生活。这时又迷了，不知道也只是暂时由福业力显现的幻景。由于过去持八关斋戒，现在就显现了这么一段。但那是有限的福德资源，过了以后就没有了，哪里得到了什么呢？人在享乐时往往很兴奋、很得意，感觉生活非常好，但过后又变了，又要去寻找。这回更好了，琉璃城外有三十二个美女来迎接，级别更高。实际还是过去修的福业力，只不过比前面更强，显现的福报更大。但这些都像春天的景象一样，过后就没有了。

像这样，当轮回的进程中忽而显现一段境相时，他又以为是真正得了，沉溺其中不思出离，认为是真乐、常乐。好了，到最后就乐极生悲，出现了铁城，没了美女，只有狱卒来对付。铁轮旋顶，脑浆迸裂，受苦六亿年，是这么惨！这是由过去不孝母亲的恶业力显现的恶报，那种遭遇非常惨。但苦也是假的，不是常法，过后又从苦中出来。

轮回就是这样苦苦乐乐，不断地变，背后由业力在主宰，业是编剧。就像演电影一样，一幕幕都不是常的，演完了一部又会演新片子。这样的连续剧都是业投出来的幻影，不要以为可依靠，能依靠的只有法。如果沉溺其中不思出离，那会一直陷在流转的苦中，一点实义也得不到。

在观苦乐无常上要透彻，由此从得失的缠缚中超出

看清楚了整个历程，就不会耽著一时的苦乐为常。也就是我们要展开心，看到从无始到无终，没有修无我就跳不出轮回之流。以我执造的福业、非福业等作为能源，会不断地出现一个个苦乐，多少个苦过后又是乐，多少个乐过后又是苦。像这样，一幕幕的幻剧在不断地上演。如果能审视清楚苦乐不断变换的情形，就不会认为一个小阶段里的现相是常，它是根本保不住、靠不住的。

像这样，每个人从无始到无终的遭遇就像一集集连续剧，每个团体也是如此。这里任何一段都是靠不住的，马上就变掉了，不会常存，所以不要著在上面。当出现悲剧、苦剧时，不要认为自己特别失败、一团惨败。就像虚空中的乌云不是永远的，等会儿又会放睛，完全没有了。不必为暂时的乌云特别悲伤，陷在“我永远失败”的情绪里。相反，忽然间风和日丽、心情愉悦，也不要以为我得了真正的乐。快乐也是靠不住的，很快又是暴风骤雨、电闪雷鸣，前面的春和之气没有了。人生的苦乐境遇就是一次次的暴风骤雨、一次次的风和日丽，不断地交替变化。知道了苦乐无常，心就应该超然，不要锁在得与失的系缚中。

懂了这一点就知道，在人的一生中，好风景和坏风景或者喜剧和悲剧不断地交替出现。从出生到死亡之间，苦乐剧在几十年中不断地上演。我们回头看看就知道，一场剧演不了多久就变了，又演一个新剧。家庭剧、事业剧、爱情剧、恩怨剧、成名剧等，一个个阶段都在变，没有一个是常存的，也没有一个是真正得或真正失。所以，不要系在得失的牢笼里面，一定要看透无常性。看透了就再也不信任它，再也不靠著它，也不要去计较它是常得常失，要有超然的心境。

普贤上师的指点说，对于整个轮回的戏剧，先看上半生、下半生的变化。这是一个契机，你从这里会发现轮回连续剧，会发现无常闹剧。然后不断地思维：它是不是这样？是不是决定如此？从无始到无终的轮回连续剧，是不是随着业变现得非常似真，让处在其中的人搞不清楚？

这实际就是虚空的舞台里出现的客尘云，它是客不是主。忽尔显现白云，忽尔又显现黑云，没有常性。如果把忽生忽灭的法看成是常存的，那会有很强的得失感、计较心，特别耽著，把人生的意义、希望全部建立在这上面。那当然得到时喜、失去时忧，按现代话来说，成功了得意忘形，失败了失魂落魄。这很愚痴！要知道，那只是虚空里的黑云和白云，是假的，为什么要起得失心？起得失心是错的。不但起了得失心，还由细变粗，一大堆患得患失、满意不满意等的念头不断发展，发展到很粗壮时就缠死在里面了。现代人制造出常的爱情、常的事业、常的成功等的邪概念，人们感觉一定要寄托在这上面才有意义，实际被骗得很惨，这里没有常的意义，现在关键是要从中超然。

刚才已经给大家指示了，你要有一个很广阔的眼界、很超然的眼光，要从中脱出，不要陷在里面，这就叫做“不要做得失的缠缚”。而且要举一反三、反一百、反一千，看透这些，再坚固这个定解。之后一碰到就如理作意，这样才能从得失的缠缚中脱出。

要这样脱开

一世的历程总是苦苦乐乐，没有常乐常苦的。读书、成家、工作，总是一段苦接一段乐，然后又是一段苦，这就可以看到没有真正的所得。对于现世的苦乐要持无常观，持忽来忽去的想，要想到它是来来去去的，像地上的灰尘一样，一下过来一下没有，不要认为真的得了什么、失了什么。

这要通过譬喻来确认。譬如站在十层楼上往下看，街上的人、车辆等来来往往，由于变得太快，当出现什么时，不会认为它是常的，因为忽然间就没有了。如果能看到这一层，那就不会认为真的有得、真的有失，也就超然了。又好比候车室里的检票员，当他看到人来人往，不断在变时，不会以为这是常法，心也不会挂在上面。我们的生活就是这样。心情也是一下喜一下忧，忽尔就没有了，不要执著是真的。出现了一个好的，马上很欢喜、很兴奋；出现了坏的，马上很痛苦、很悲伤，不应该陷在里面。

譬如读书时求名。如果局限在一个区间里，心思很小看不到整个过程，那就会忽而兴奋，我又得了奖、得了第一名，以为是常法，沉浸在这个角色里；忽而被人踢下台，落到后面的名次，又很失落。像这样，读书时以为有个常的名，但过后发现没有，只是当时看不清，以为真的得了奖、失掉了奖，现在看起来都很好笑。如果一开始就能看到整个过程，眼界非常宽广，那就觉得真是好笑，领奖也不会以为得了一个常的奖，失奖也不会以为失去了什么。又譬如去工作赢取财利，一会得了很多财富，一会失掉很多财富。实际上，财富就像面前的灰尘，忽然间风吹过来，感觉聚了这么多；等会风一吹，就又无影无踪了。钱在我们手上川流不息，而人却以为真的得了钱，在这个点上执著就起了常的想法，然后有得失心。围绕着得失，人的心一起一落，总是充满了焦虑、竞争、恐惧、守护等。得了以后沉浸在有所得的心境中，洋洋得意；失去时以为真的失掉了好东西，像挖掉身上的肉一样疼，实在难忍。实际并没有失掉什么，只是被常执骗了而已。

如果很开阔地看到，面前的显现总是不断地变，现了以后又换成新的，那就知道这里没有真正的得和失。就像把手探到河里去，水不断地经过，如果你的心超然，不以为得到什么失去什么，那就不会去计较得失了。因为它不断地流，世俗现象止不住迁流的脚步。在分别心消陨前，随着因缘力不断地现各种相，哪个能抓到呢？

苦乐代表两极，有我喜的就乐，我不喜的就苦，总是变来变去。如果执著这些，那心就全部缩在里面了，在这里竞争、求取、守护等等，人生的精力全浪费在这里了，太愚痴！这都是非法的内涵，一点道的涵义也没有，完全是舍本逐末，追逐客尘幻相而不知自返，毫无实义。一定要认清，一直这样想：我对无常的苦乐不作得失的缠缚。苦乐贯穿我们的一生，它不断地显现，如果在这上没有断定，没有这样发愿、起心的话，那时时都会被它骗走。各种感官受用、人和人之间的情感、地位的得失等，不断地在人世间显现。只有看到了它的无常，不再认为它是真实的法，不落在得失的缠缚里，才能腾出身心来求真实的道。我们要还归本源，不是执著无常的现象。《涅槃经》说：“生灭灭已，寂灭为乐。”一切生灭无常性都没有了才是真正的乐，不是在无常的苦乐上有真实的乐，不要看错了！

轮回苦命

弥兰是个大表征，表达了轮回里的一切都是换汤不换药，懂了弥兰就懂了一切轮回中的命运全是苦命。弥兰算是很好了，他四度风光，都是那么长、那么美、那么舒适惬意，而且越来越好。但因上毕竟是自私性，为了自己好选对了路，就一路风光，享受时得意忘形；为了自己好走错了路，就要受惩罚，总归是这两种东西在变。如果去审视整个轮回的缘起，就知道弥兰走出世道之前，他的命是注定的，决定落入苦中；只有得了道才能停止轮回苦命。当看到它的苦性无法逆转、是必然的法则时，就会发现轮回的一切法、一切乐不能要，从而把此生的一切喜乐受用全部像唾液一样扔弃。不然怎么会发这个心：“我要做到这样”呢？一定是在大理智的驱使下才会这样做。

就好比海洛因都是毒，吃起来舒服，最后会置人于死地，它会逐渐吸走你的精气神，让人变得像鬼一样，最终悲惨地死去。一旦审视到这一点，对于一切海洛因就会全部像唾液一样丢弃，因为它会杀掉自己。又像一旦看到罗刹女最终要把自己的丈夫吃掉，对一切罗刹女都会像恶魔一样舍弃。又像干渴的人想得到甘甜的井水，然而井里有毒蛇，虽然井水芳香甘甜，口味美极了，人人都喜欢，但里面有毒的缘故，一喝下去或早或晚都要毙命。知道它的真相，知道它的后边际决定是毙命，对一切有毒的井水就会全部舍弃。像这样，我们要以理智力，看到这个大法则贯穿在一切现世乐乃至有漏乐上。这样通过理智断定后，就能发起这个心了。

舍弃今生

我们冷静地想一想就知道，绝对是弥兰的命运。走到第五步就被砍头，或者走到第七步就坠入深渊，或者走到第八步泪水就沾满了脸。看到他最后是这样苦，就感觉轮回法尤其现世法一点意义也没有，最好做不过弥兰。再怎么好，怎么攀上高峰、享受辉煌，最终就是这个命运。想一想，那些明星们多可怜，他们被制造出来以后，一点点地成名，大红大紫，最终一个个都陨落了。就像古代的犀牛，在太牢里穿着华丽的锦绣，吃得特别好，最后拉出去祭祀，砍掉头，是这样的命运。

如果我们能悟明《道德经》里的话，就知道有为法的显现往往是反的。比如要收缩的时候先张开，一张开就要收缩，要衰败的时候先兴盛，兴盛完了就衰败，所谓“日中则昃”“水满则溢”“月盈则亏”。当不断地出现好事情时，到了最高点就要跌落。

我们感觉青春很美好，当它表现得越来越好时，就发现后面真的叫“落入苦中”。人过了四十以后，身体就像要坏的机器，今年这里不好，明年那里不好，再过个三五年就更不行了。只是人的常执自我安慰说：“我能永远活下去。”实际上，状况越来越差、苦越来越重，最终全部萎缩、衰残、黯淡，变得一片漆黑，然后以死亡告终，非常惨。不必说在社会上拼搏成败的苦，或者感情变故等的苦，人就这么过下去，最后是不是以苦收场呢？这不是很明显吗？乐决定以苦收场！太阳每天从东方升起，当升到中天时变得非常显赫，之后就落到西边，一点点衰落，最终一片漆黑。这就告诉我们，人生的境况都是这样。再说，所谓“花无百日红”，开的时候多么艳丽，枯萎时多么可怜，哪个不是这样收场？这明显告诉我们，乐之后就是苦，现世乐最终决定以苦收场。

譬如，任何爱情的结尾都是悲苦。人们以为我得到了心爱的人，可以跟他相伴一生，这样的爱情多么美好甜蜜。然而这也是无常的，人的心一旦变了，分手时的苦撕心裂肺，是那般难堪、那般悲苦凄凉。或者最终他会死、不得不分手，那时简直没法活。就是因为前面的乐，后面才有分离的苦。再说养儿育女。孩子小时候多么可爱，但是越大越不听话。开始有孩子在身边的乐，后来孩子翅膀硬了就飞走了。最开始还打两个电话，后面就什么都没有了，那时又要倍感凄凉之苦。或者夫妻结合以后，人总有衰残老病的一天。最后老头看着老太太，两人死别，难道是乐吗？最终就有这个苦。再说在事业上拼搏，一步一步地发展，最后发展得非常显赫、辉煌，但它的后面就是衰落，都很难看，那时多苦啊！任何轮回里的乐，都是以成功得意为开端，以失败失意而告终。

从业力的支配来看，总是一段一段在进行，绝对没有永远的乐。一段段乐过去以后，恶业一现前，马上跌到非常深的苦当中。譬如天人，由过去纯厚的善业力在天上不断地享乐，但享乐的光景有限，若干万年后就到了衰的边际。以欲界天为例，身上没了光，腋下流出汗来，出现那样不堪忍受的状况。坐在宫殿里不能安稳，眼睛在动，天衣沾上尘土，天女们都背叛而走，孤苦伶仃，吃的甘露没有味道，这在天上是非常衰败的相。就像人间得了爱滋病的人被隔离人群，扔在一边等死一样，非常可怜。而且，天人死前会看到自己比如马上就要投到猪胎里，之后成天吃粪便，最后还被一刀宰掉。这是不是从乐变到了苦呢？像这样，看到这一切都是业力变出来的幻影，就知道最后决定以悲苦告终。

在《红楼梦》里，贾宝玉对红尘五欲蠢蠢欲动，想到那里去享受。所谓“贾宝玉”，宝玉是如来藏，但是一念心不能安住本位，就被外面的客尘幻境迷惑了。他说：我要到那温柔乡、富贵场中享受几年。他的心开始发痒了。然后道人说：只有八个字“乐极生悲，好事多磨”，到那里去最终就是以这个收场。但他不明白，就钻到里面去了。在那里受尽了千辛万苦，才幡然醒悟要出家，因为在那里根本捞不到什么。自己不守本位，舍本逐末，在虚假里找真实义，哪里能得到好处呢？即使一时满足了心意，欢喜若狂，但无常的幻相哪里能抓到呢？哪里能握在手上？最后灭的时候，怎么能不失落、不悲苦呢？

我们要看清这一切无意义的循环，看清了就不上当。之后才知道，对这些全部要像唾液一样舍掉。而且它像毒食一样，不但没意义，还害我们千生万世。看透这一点后就要一直这样修。“修”的意思是思维：我一定要做到，对世间的一切享乐像唾液一样丢掉，没有一个例外。这里包括名利、声色享受、感官享受、上网、看影视、听歌、吃高级食品、穿时装、做自我包装、旅游、逛商场、谈恋爱、追求权力地位等，这一切都叫“现世的喜乐受用”。它们符合私我的欲望，一显现就感觉很乐。但这一切全是毒，全是使我们迷失本性陷入轮回的根本因素，所以全部要舍弃。一定要这样发愿，否则修前行就是假的。

居安思危

乐的结局都是苦，深深地体会到苦乐无常就感觉轮回太可怕。我们身处在乐中，就像那一头头吃得白白胖胖的猪，舒舒服服的，最终都要被拉出去挨一刀。或者都是阎罗王手中要惩治的对象，都是刑犯，不知道发的第几张牌就置我们于大苦当中。

意思是乐是苦法，大患来临是必然的，所以说“福兮祸所倚”，就在这个福里埋藏着祸。譬如曹翰以做了一次真心供养的福德力，前几世都一直做大官，非常好，但要看到，在他的流程中注定若干世以后要当猪。突然间恶业现行，后面就沦落成猪了。又像顶生王，他不断地发展，春风得意，但若干万年后一定要堕落，这是注定的。哪里有一直往上飞的箭呢？飞得越高落得越惨。可见，要夺你的时候先给你，不给怎么夺呢？给的后面就是夺；要废你的时候先让你兴，不断兴起，最后废掉；要让你衰落时先让你强。我们要看到兆头，强是弱的兆头，乐是苦的兆头，给是夺的兆头，兴是废的兆头。所有轮回圆满的后面都是衰败，所有轮回快乐的后面都是悲苦。功德天和黑暗女相连，乐的出现就是苦的先兆，这是决定的。

真能断定这个决定的理，就知道这里没有好果子吃，任何事都是前面制造乐的假相以后，给你更大的苦，不然苦由什么因缘来呢？人的失败失落从哪里来呢？就是从成功来、从得意来。要知道，爱情、名利、五欲、家庭、学位、财富等，这一切最后一定完蛋，一定是苦，这样就会对轮回非常厌离。这是苦的世界，想在这里求到真实的乐绝无可能。然后居安思危，不晓得什么时候阎罗王发苦牌，什么时候挨宰，所以，趁着一息尚在要赶紧求出离。

**为法难行受很多门类的苦，然而终将得到无上喜乐，就如过去出世的诸佛、诸先辈和至尊米拉日巴那样；由造罪积受用，虽然经营而作成了安乐，然而终将成为无边际的苦。如昔日沃国家最初七天降粮食雨，接着七天降衣服雨，接着七天降珍宝雨，最后降土雨，而国人全数埋在土下，死后堕入恶趣。苦乐的情形就是像譬喻这样，因而心想：我要做到对无常的苦乐不作得失的缠缚，而且对世间此生的一切喜乐受用，要做到像唾液一样舍弃，为法难行、以坚毅取受诸苦后，追步诸佛先圣之足迹。诚心如此观修。**

“苦乐的情形就是像譬喻这样”，指先苦后乐、先乐后苦有变化的情形，再加上在佛法上先苦后乐和在世法上先乐后苦的情形。

总的要看清两条路：一、先苦后乐的路；二、先乐后苦的路。而且要明确，前一条路达到无上安乐，后一条路导致无边痛苦。为佛法而苦行的路，会得无上安乐。例证是诸佛、诸祖、米拉日巴尊者等。为世法享受而造罪的路，暂时得一点享乐，终究落入无边苦海当中。例证是沃国家的人。先是降珍宝雨、粮食雨，似乎有享受，后来降土雨，现生丧亡，来世入恶趣受无量苦。这样看清两条路后发起决断：现生的一切喜乐受用全数舍弃；对于佛法全力提起。后者又有两条，为法难行和坚毅地取受苦行，来追随诸佛诸祖的足迹，要这样不断地下决心。

金刚言教

普贤上师是成就的圣人，这个引导非常有力量，是金刚句、金刚理、金刚心。也就是金刚句一出来就有金刚理，是绝对不变的，在缘起的两头完全决定。如果是为法难行，暂时吃一些苦，将来得到无上的喜乐；如果是为我求乐，暂时得一点乐，将来是无边的苦。金刚句两头转，一头正面，一头反面，正面先理后喻、反面先理后喻。这样一断定就得胜解，得了胜解就出金刚心，这就是由胜解起欲的意思。之后在心里暗暗地下决心，不断地这样起观念：对于现世的乐，我全部像唾液一样弃掉。就像古圣贤那样，弃天下如蔽履，弃名利享受如唾液。之后为法难行苦行，一定要做到像诸佛菩萨、先德祖师们那样。像这样出的是金刚心、金刚智，就有大志愿了，会成为法器。

思考题

1、细读《弥兰经》，并思维：

（1）在轮回里受再大的乐，最终也决定落入苦中。

（2）整个过程由业支配，众生无自在地感受苦乐。

（3）怎样才能在观苦乐无常上透彻？

（4）什么是“得失的缠缚”？如何从中脱开？

（5）“轮回苦命”的情形如何？

（6）现世的喜乐受用决定以苦收场。

（7）乐是苦的先兆。