

苦乐的决定

人生首先要决定好苦、乐是什么。这非常关键，不然在这上面一搞错，求乐避苦就完全成了一种盲动，一生一世就只在颠倒梦想里度过，毫无意义。

学了法无我，我们应当知道，生活中显现的一切人、事、物，都只是因缘幻化的假相，没有任何自性。这个无自性是总的一种认定，苦乐是自性中的一种。无自性的话，也就没有苦性、乐性了。是在它上本来没有苦的自性、乐的自性。如果你懂得这一点，不执著它实有，这样就知道，苦乐都是自心假立的。

也就是要认识到，这全在自己的心怎么认为，心认为它苦就苦，认为它乐也乐。认为它好，得到了就满意、就快乐；认为它不好，遇到了就忧愁、就苦。比如认为得到了一百万才乐。没到那个标准就始终不乐，这不都是自己的心定的吗？如果定成得了一万块就很好，那又会得了一万块就高兴。或者认为我要得第一名才满意，那在得第二名时还非常沮丧、不高兴。如果认为只要上了前二十名就很好，那也是一进了前二十名就很高兴。这不全都是心假立的吗？到底怎么才满意，全是自己的心定的。这叫以心假立。而事情本身没有自性，它不会说“我苦、我乐”，它只是一种假相，哪里有苦乐呢？像这样决定了苦乐是自心假立的之后，决不往外相上逐求，这样歇下了狂心，才是真正的乐。

也许你以前一直以为，要在心外的事物上求乐。现在给你道破真相，你会明白过来。原来不外求乐，就是安乐。安乐就是我自己，就是我的本性。如果我不迷失，不必动一步，安乐是现现成成的，它就在这里。它是本有的，不必求就已经是了。

人类似乎总在解决这个极其重大的问题，为此，也付出过无数的努力。但是，到如今什么也没得到。这件事给你说破了也极简单，不必办科学院会聚无数专家进行讨论。就是外面没有乐，放下来，自己不妄求就是安乐。这里要看到，往外求乐和自性的乐相违，所以这样去外求，反而求到的

都是苦。也就是你要悟透，这些外在所谓的乐，只是因缘合成的幻像，如果以为它是乐，那就是迷乱，而这样肯定落空，肯定是苦。本性的乐应当是真实的，所以不是观待而有，也就不是外求的。不外求，歇下来，当下就是乐。

所以你说要读多少书呢？这有多复杂呢？当下一说你就明白了。放下妄执就完事了。只是人不肯放，乐没什么要求的，就是这么简单。

人是怎么自陷苦轮的呢？就是这一念无明，迷头认影，这是一切苦的总根源。这里面建立的任何苦乐概念，都是虚假设立的。

只要稍稍看一看就明白，人们实现了自己的假想、遇到了合意的事情时，往往喜上眉梢，真的以为得到了乐。

看看世上成名的人，得到荣誉时，多么喜悦兴奋！其实什么也没有，只是在骗自己而已。这都是自己一念心立出来的。比如心里假立能举起四百斤的叫做世界第一。其他人都来起哄，之后一起来演这场戏，里面有紧张的竞赛假相，又有观众、裁判，然后是一系列的评比、颁奖、祝贺和大肆宣传。大家看着这位新“冠军”诞生了，不断地赞叹他、恭维他，他就不知迷到哪里去了。他真的以为实现了人生的辉煌，真的得到了所谓的成功，沉浸在幸福的感觉当中。这以后的情况如何呢？就是他为此不断地陷入各种竞争、失落、患得失当中，而且程度非常深。这都是他蒙骗自己，把自己套在假立的概念圈套里，出现各种各样的执著苦恼。

这就是所谓的苦乐的戏论。其实，什么也没有的。如果迷在假相里不断地攀缘逐取，那完全是让自己陷在苦恼中。从始至终的一切事情，全是疯狂的苦性，哪里有乐呢？如果还认为这些是真安乐，那是被假相蒙蔽得太深了。如果还不断痴迷地把希望寄托在这一个个假相上，最后得到的就是一个个幻灭的苦。如果还不觉悟，还要向外苦苦寻觅，那是得不到真实安乐的。哪里要外求呢？有什么要苦苦寻觅的呢？正所谓“苦海无涯，回头是岸”，一旦识别法是假的，这一回头停止妄求，不求安也就安了，不必找乐，本性就是安

乐。但这么简单的事，却蒙骗了无数人。

所以什么叫乐呢？歇下对幻尘的妄求，这就是乐，什么条件也不要。心不妄动，就是乐，没有什么苦的。这是无喜无忧的真乐，连动一点心思都不用。什么妄想都没有，什么牵挂、外求都没有，这不是乐还到哪里去求乐呢？所以，放下来就是乐了。

其实，佛法是省心、省力的事，你不要妄起心。你起心往外求，就已经错了。自从识得苦乐真相后，就时时都快乐。别人会问：你也没享受什么，为什么这么快乐呢？可以回答他：只要心里看透了就畅快，没有什么不通的。心里没有要攀求的，就时时都快乐。你们醉生梦死，心一直著在名利的假相上患得患失、竞争焦虑，哪有不苦的呢？暂时得到时，你们就发狂了，觉得欢喜了。想想看，只是个假相，这么执著、兴奋，后面就有你痛苦的份了。你执著一个假相哄骗自己，能不苦吗？你是这样子骗自己，法界也按这样戏弄你。你是这样设立的，它当然按这个程序给你现出报应来。这样你只有得到的时候，才感到舒服。一旦得不到，你就发现自己不行了，受不了啦！这样的话，完全是一场恶作剧啊！从始至终，你都被无明给骗了。

整个世间都是荒唐闹剧！只要去千家万户里看，去每个人的心里看，都是一大堆的颠倒迷惑，都是冤冤枉枉的苦恼。世上没有一个不苦的人！

所以，你学佛首先要决定苦乐。世间的苦乐全是假的，全是人的心设立的，不设立就没有什么苦乐。无为法的本性不是因缘生的苦乐假相，所以它“无苦无乐”，它不是迁变的苦法，所以称为“大乐”。这里不要跟世间人说的快乐搞混了。他们说“我要追求快乐”，又是“我”、又是“要”、又是“求”，得了欢喜失了忧，怎么会不苦呢？这都是迷惑颠倒，都是苦的状态。就像疯子无论出现哪种疯癫的状态，全叫做“苦”那样。这样就能认定，由妄执出现的苦乐全是苦性，而不是真实。

反过来说，如果你不立什么乐，就没什么苦，只要你不

去执著假相，就是“一种平怀”，天真常乐。这是自受用本有的乐，连一个“乐”字都不必想，你本身就是乐。是这么简单，简单到不必动一念心思。

世上的人很可怜，他们至今还不明白是怎么回事。人们天天都在幻想：我怎么来得到快乐？这应该是真正的快乐吧？我快实现了吧？照这样幻想下去，永远也不可能实现。他是一直看不透自己妄心的假立。在一念冲动逐取幻相的时候，就已经迷失了。他一直都以为心前有那个快乐的法，然后盼望能得到它。他有无穷的想像力，无穷的非理作意的力量，这是最严重的病哪！每当遇到从没经历过的东西，他就会把它想像得格外好，这是自己沉溺在幻觉里啊！

就像男女的恋爱，没得到的时候，会把对方想像得特别好。这是由于妄念而出现了幻觉。非理作意有极大夸张的能力，而人往往很难识破自己的妄心，结果自陷在感觉里无法清醒。这就像日日夜夜的迷醉，日日夜夜陷在想像的病当中。

又比如，我们没得到成功的时候，一直会怀着一种憧憬，会有很多很多的假想。所以谈到世间中的感觉，就是要保持距离，这样的话，就会有一种幻觉。一旦靠近了，就会让想像破灭。这个距离其实就是留给你一个幻想的空间。

我们早应该看破这一点了。谈这些话既可笑又心酸。看破了，佛法是极其简单的，只怕你不信。当然，你要喜欢往外面去求，思想特别复杂，欲望又实在太多，那也没有办法。只有慢慢地唤你回头。说到底也只是一个回头。最后也只是放下。没这些啰嗦的话，一点就到位了。

没有比这更简单的事了。这是一个省力的事业，越省力越好。你不断地往外追逐，心里会不断地立这个法、那个法，而且自己假想这个是适合我的，也因此，你会非常渴望得到它、拥有它。当你快要得到的时候，就非常急于拿到它。真正拿到了，心里也会激动起来。然后你会感觉有多么多么……你会加上很多的感受，这都是欲望做出来的。其实，什么也没有，都是假相蒙骗了你。所以一定要先把苦乐的事决

定下来，你的人生就不会走错路了。

我们一直都是自己在骗自己。比如穿衣服，穿什么本来无所谓，那为什么穿好衣服，就感觉快乐呢？衣服上本来没有什么苦、乐。这是一个妄想骗了自己，认为这样穿自己很美，自己就傻傻地乐起来了。“我”是没有的，“衣服”也只是假相，“我很漂亮”也只是自己的妄想，一切都是假的。所以现在要决定下来，在衣服上没有苦乐。那么怎么叫做穿衣的快乐呢？就是歇下了妄想，穿什么都好，都是一样地自在安乐。

又像住房子，房子上没有什么苦乐可得，就是一些木材、沙子、水泥。这些假相会有苦、乐吗？这些假相会说“我苦、我乐”吗？但人住进了好房子，心里就一阵高兴。对于因缘生的假相，自己的心认为真的很好，就生起高兴的心（这叫妄情），马上觉得这个好，“正是我想要的”。之前在盖房子的时候一直在想，这里要这么设计，那里要那么装潢，每个地方都尽量达到自己定的标准。等到时过境迁，就什么乐也没有了。当初对每个细节都很在乎，如果房子垮掉了，就一点也不在意，你随便在上面乱涂乱画，也不会有意见。而新盖的房子稍微画一下，马上就生气了，所以人完全被假相骗了。

什么叫做真正的乐？房子上并没有乐，不要被它骗了。狂心能歇下来，“语默动静体安然”，在哪里都乐。所以真正的乐是平等的乐，是不依赖的乐。它是绝对的，不依附因缘的。你要看破有为法只是幻影，放下对假相的执著，这样就会发现，自性就是安乐。所以乐哪里要外求呢？外求的都不是真的。所谓“从门入者，不是家珍”，凡是从根门入进来的都是假相，并不是家珍。自家的珍宝是本有的、原本是现成的，它从来没离开，也永远不失坏。这里有无尽的安乐受用，有真正的快乐自在。

所以说一千道一万，无非就是这回事，心不要搞得太死了，太僵化了。佛法真正会了就很简单，不像做加减乘除那么复杂。

我们就是因为一念心动了，然后立了一个意（就是有了

一个假想)。在假想发起的那一刹那，自己没有觉察到它是假的，就这一个念头把自己给骗死了。然后它会不断地繁殖，从一个变成十个，从十个变成百个……这种幻网繁殖得越来越多的时候，生死就一念接一念地幻变下去。法界是公平的，既然你喜欢打妄想，就按你怎么妄想，来给你变现错觉。

所以，从前到后这一切，只是一场幻剧。“幻剧”的意思，不是说真有个什么剧，而是一无所有。所以所谓的消除，也不是把什么实法消除掉，因为压根就没什么东西。就只是要一个觉。能时时觉照不迷，到一定时候，就会打破幻觉。不但身体会化空，整个世界都会化空，之后才发现法界就是自己。所以第一步要决定好，不要被“相”骗掉，然后才能回头。如果被“相”骗掉了，不断地往外求，就会耽误你回来的进程。

我们就是这样使自己陷在烟雾弹里，看不清头绪。迷迷茫茫，东奔西求，一切全是迷头认影，全是错觉。等你回来，根本就动过。就好像做了一场迷梦那样。

其实，生活只是一场幻梦，梦里只是一点分别。觉醒只是看破了迷幻，不再狂心追逐。真正的乐并不在妄相里。这样决定好了，以后就不在外面建立什么苦乐，逐渐消掉以前种种向外追求快乐的妄动。

怎么来止息它呢？关键要知道这个受是假的。我们以为自己得到了种种快乐，其实都不是真实的乐。现在，首先不要在幻相里迷掉。我们的毛病是一到了境界里面，很快就会迷掉，然后发生各种错乱。平常碰到五欲幻境的时候，比如看电影、电视、听歌、上网，或者到优雅的环境吃这吃那时，马上就迷掉了。其实这里面并没有什么真东西，也不是真的有什么系缚。这不是真的被系缚了，而只是一念心迷掉了。本来没有什么系缚。要知道，系缚指的是一个法被另一个法绑住，要两个实法才能安立，现在没什么法，哪里有系缚？你的心只是迷了，而迷不是什么实法。所以，本来没有系缚，大家看一下当下，也是没有什么系缚，没有哪个在

绑住你。就像梦见脖子上缠了一条蛇，缠得紧紧的，当时吓得要死，气都喘不过来，实际上这是一个错觉，压根就没有被绑住。只要你醒过来就没事了。

事实上我们不懂得这一点，才一直认为离苦得乐是无比艰难的事，或者想：“我这样修，差不多要一万年才可能有一点离苦得乐！”这是你根本不明白，哪里是在外面走一条特别远的路呢？这里不要搞错了，其实针对你有这样的迷失的苦，才说离苦得乐。你要不颠倒妄想，心歇下了，不再往外瞎找，就已经是安乐了，还找什么呢？在外面没有什么能找到的。法界就是你自己，这是现现成成、本来圆满的，你还期望找什么呢？看清楚，放下逐求就是乐！这是最简单容易的事，也是最切近的事。近得连一点距离也没有，连一个刹那也没离开，这哪里是无比艰难、无限遥远的事呢？所以我们一开始就说，人类几千年都在努力圆这个安乐梦，但不知道这不必外求、近在咫尺，结果空费了无数努力。

今天我们能在这上决定下来，那是非常大的决定。从此我们人生的一切行为就不再迷惑了。今天你听到的话，要时时处处都记得，都一以贯之，什么都是这样。

你要这样想：我以后再不能迷失了，如果我还在虚假的相上立各种苦乐，那肯定又成了它的奴隶，肯定被它套牢了，一套牢我就成了傀儡。境一有了，我就兴奋；一没有了，我又失落；跟别人竞争，我还会时时紧张；一见别人得到，我肯定眼红；一比不上别人，又会吃醋；一旦境相好一点，又骄傲、陶醉。我做这些干什么呢！完全是骗自己呀！

像这样，你能看透自己的心，就会超出自心立的二边戏论。这个心立的苦乐以及高低、好坏、染净等的二边，完全没有实义，这就锁不住你了，你不会再上当。

这就很干脆！一定要悟到本来没有这些戏论。实际上，我们这个自性佛是本来圆满，也是本来清净的。它是现现成成的，哪里要在外面苦苦寻觅呢？哪里是不断地变现假相，而寻求意义呢？这上没什么缺陷，也没什么增益，哪里

要患得患失呢？这是本来现成的，根本就没失去过，你担心什么呢？它是完全的，妙用无边的，你在外面找什么？所以说“天下本无事，庸人自扰之”。为什么还庸人自扰呢？还没事找事呢？这有多么轻松自在！对于你个人来说，并不是要特别复杂，越复杂、越在心外搞，就离题越远。反而越单纯越天真越好。

一定要知道，我们的本性是现成的，是本来如此的。这上面没什么染污，也不必新造些什么。真正信得过，你就歇下了。要决定的是这个。不要再做妄念的奴隶，不要再做幻尘的奴隶。

所以，我们想解决这个苦乐的问题，根本是要知道无有苦乐。到这里，问题不必解决就已经解决。总的是看破万法不可得，心里放了，无所求了，无所求就有真安乐。

先要识得主人公，这是学佛最初的决定。识得了主人公，看到时时都是它，没有什么别的。这个主人公本来在，它就是佛。既是佛，还用去找佛吗？既是佛，就是一切圆满，一切现成，还要向外去找吗？有什么不足和增益呢？有什么失和得呢？只要你放下，它本来快乐自在。所以“快乐无忧就是佛”，根本没什么事的，不必要往外去找，歇下就是了。

道是无时无处不在的，根本没什么断续的相。这个道指的是菩提，是万法的根源，它是我们的本性。哪里会有什么中断和接续呢？这里有恒常的受用。怎么说学佛没得受用呢？好像要到三千里之外才找得到受用，五万年之后才得到受用，这有多遥远啊！这是漫漫长征啊！感觉学了几十年，学得越来越愁眉苦脸，这哪是学佛的样子呢？其实，你要明白过来，现在就是快乐，你会知道任何时任何处都本自快乐啊！不用花一分钱，不必费一分力，恒时都安乐。因为它不必要条件，它就是本性的受用。你要动念往外追求，反而是苦海无涯。所以哪有那么难、那么远呢！说是一直都没得什么安乐受用，实在可悲可怜！

有时人学多了，没学好，还是有很多副作用。比如说，

只要常常熏习某一种概念，就会出现一种似乎如此的感觉，这时被自己的心蒙骗了都还不晓得。不断地那么熏，那么说，结果就误以为是那样。比如一再跟你说：“离苦得乐非常困难哪！”熏了几十遍，就觉得是很难啊，绝对不可能得到。你既然是这样想，也就会这样感觉：“是好难啊，非常难啊，五万年都难以得到。”这实在好笑！不说五万年，连一个刹那也不要。说我没得受用啊！真可怜！怎么会没得受用呢？处处都是天真受用，还没受用？说我没智慧啊，自己不承认，说我肯定没智慧，讲自己有智慧不是在打妄语吗？他认为自己很谦虚。哪晓得这是作贱自己，这叫“坐在饭箩边还会饿死的人”。

你是大智慧的本性，却一直否认说没有智慧，真是可笑的事；而且你也不是没有福德，你本身就是福德性；你也不是没得受用，恒时都是安乐受用，但你却没看懂你自己。所以，不要再说离苦得乐是千万劫难圆的梦，要迷途知返，你的一切都是安乐。这才知道不是硬要怎么去离苦得乐，你的自性原本就是安乐。可怜哪，我们已经习惯成这样了，这就叫“自作艰难去”。

所以，不是一定要学富五车才能明白。如果是学知识，搞熟了就会像操作工人那样，会成为第六意识的一种习惯。还是会陷在里面蒙骗自己。

这件事是如此平常，简易到不必动一步去求。这并不是要在外面越过千山万水，并不是在外相上求。如果不回归本性，就永远没有了结的时候。

安心法门

法是心生的，所以没有自性。名是心安的，所以都是假的。能生的心都找不到，哪里有所生的法呢？一切只是幻现，当不得半点真。但也不能偏于假，还是随缘应物。所以，所谓的生活只不过是随缘应用。用过就算了，没什么要执著的，没什么可得的。

但众生的心都不安，一直都有幻想放不下。总是在得失、忧喜当中，安不下来。关键他不知道心是空的，没什么实法。知道了心不可得，不立任何法见，当下就歇息了。如

果认为有一个心要安，然后左搞右弄，毕竟不能安。如果一直认为：“一定要得到什么，我才安心。”那就永远没有安的时候了，因为你的心“安”要建立在幻相的拥有上，那你已经成了幻相的奴隶，怎么会心安呢？其实认为有个心要安，就时时要满足它，这样永远不能安。见到心不可得，没什么要安的，就叫做“安”。这是最关键的要点。

下面再具体讲一下：

要看到我们的狂心，一直都在求满足。这个满足，其实就是满自己的心意。也就是，我们一直在幻想着：“我得到了它，达到了那种标准，那时就满足了。”我们以这个根源上的错误，开始了人生一系列的追求。我们的心总在求一个安，而所走的却是一条永远不能安的路。这是在我们身上发生的最可悲的事情。

没有一个众生不是在时时求乐、求满足。种种的痴心妄想，拼命地争取、创造条件，都是为了求得自心的满足。每天都是因为这种妄执，而不断地追求、逐取。也正因为如此，导致不断地轮回，不断地辛苦，却始终不见有安心的时候。这是为什么呢？因为我们还没有搞清，乐是什么？安是什么？怎么个安法？这样无论我们付出多少努力，只会让我们越走越远，永远没办法真正安心。这是我们身上最大的错误，它让我们浪费无数心血。所以今天就来抉择这个问题，这是我们生命中最重要的事。