

无明

一念无明，
无始无明

杨安·著



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

杨
安·著

无明

一念无明，
无始无明



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无明 / 杨安著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5431 - 8

I. ①无… II. ①杨… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 245006 号

策划编辑 范虹轶

责任印制 方朋远

责任编辑 邢有涛 单元花

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5431 - 8/B · 0411

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 张 15.25 印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

字 数 234 千字 定 价 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

造成人的烦恼与痛苦的原因是什么？这是大家都非常关心的话题。能解答这个问题的人，就能真正拥有幸福和快乐的人生。

对此问题，每个人心中的答案各不相同：有人会因身体病弱，长年缠绵病榻而烦恼与痛苦；有人会因衣食无着，终日操劳不休烦恼与痛苦；有人会因年龄渐长，依旧孑然一身而烦恼与痛苦；有人会因感情受挫，无法排遣孤独而烦恼与痛苦；有人会因希望当官，但升职无望而烦恼与痛苦；有人会因生意清淡，不能赚钱发财而烦恼与痛苦……由于人的认知不同，处境不同，追求不同，对于烦恼与痛苦的认识也不尽相同。

但是这些，真的是烦恼与痛苦产生的根源吗？若是一个人因为衣食无着而烦恼与痛苦，一旦吃饱穿暖就能获得永远的幸福吗？若是一个人因为身体欠佳而烦恼与痛苦，一旦恢复健康就能获得真正的幸福吗？若是一个人因为单身而烦恼与痛苦，一旦结婚成家就能获得圆满的幸福吗？若是一个人因为地位低下而痛苦，一旦官运亨通就能获得恒久的幸福吗？

如果我们的烦恼与痛苦通过这些就可以得到解决，那么，世界上就不会有那么多人沉溺在烦恼与痛苦之中了。因此以上人们认为的这些原因，只是烦恼与痛苦带来的现象，不是烦恼与痛苦产生的根源。一切人生烦恼与痛苦的根源全部在于无明。

无明就是不明白世界的真相，执幻为实、认假成真，将世间虚幻无常的一切事物视为恒常的独立存在，故而产生诸多执着，又因执着而生起各种欲望，再因欲望而诞生了诸多烦恼。所以，无明才是烦恼与痛苦之根本。

无明并非自发地生成，它是我们自己创造的东西。每当我们相信事物

的表象，认为它们是自性存在而非只是表象时，我们便产生了无明；每当我们对表象信以为真时，我们就产生了无明。它是一切愚痴的根源：包括无知、嗔怒、执着、疑惑和邪见。因为无明，我们不能够知道真实的智慧，不能够了解真实的世界是什么样子。它没有智慧，它愚昧，它造成人生的失败，它是所有问题的根本。

无明，限制了人的潜能发挥；无明，使人丧失发展的良机；无明，使人失道寡助；无明，使人希望破灭；无明，使人横生肆虐欲望；无明，使人受到功名利禄的羁绊；无明，消耗人的精力，侵蚀人的心智，使人在消极的境遇中越陷越深；无明，使人被身心疾病缠绕，被苦痛烦闷束缚，使人生在悲剧与失败中无奈地落幕。

因此，无论从健康快乐的角度，还是从成就事业的角度，抑或从人生幸福的角度来说，我们都要破除无明，才能使巨大的潜能得到开发；才能化危机为良机，化失意为得意；才能得道者多助，实现理想；才能开悟内心，解放内心，静享内心的蓬勃与丰富，修炼出不平凡的自我，成就幸福、成功、快乐、和谐的人生。

如何才能破除无明？

本书分别从无明的内容、危害、产生原因、破除方法等各方面进行了系统的阐述。同时，辅以小秘籍，帮助人深刻地认识无明问题的本源，使人在践行时能行之有效地破除无明，从而轻松、怡然、快乐地改善局面。

无论你是否进入了工作、生活的“瓶颈”，需要上升到更高平台；是否正在浑噩的生活中，找不到人生的意义和价值；或者面临两难的抉择，不知如何取舍；或者在春风得意中，需要保持积极状态的稳定，本书都能给你启发。只要你能将书中内容贯彻始终，相信你的烦恼与痛苦一定会自消，幸福与快乐自来，心灵朗照万物，如实感知世界上的一切，而美好也会贯穿你的生命时空，照亮你的整个人生，所有的纷扰都将无法动摇你的幸福、祥和、坦然与自在。

作者

2014年6月

目 录

第一章 一念无明烦恼生，人生烦恼皆自寻 001

无明是烦恼与痛苦之根源，无明使思想总是在一念之中制造出判断偏差，使人们的情绪认知和体验进入误区，使行动与目标背道相驰，使事情的结果与愿望适得其反。只有放下我执，打破无明，才能使生命恢复清净无染的本来面目，拥有真实的幸福与快乐。

人生的幸福与快乐究竟是什么 003

是追求幸福，还是被烦忧侵蚀 008

幸福何其短暂，烦恼缘何悠长 014

一切烦恼的情绪波动，在于情绪的颠倒 019

众生一动思想、一有情绪就是颠倒 025

无明——人生烦恼与痛苦之根 030

打破无明，放下颠倒执着，才能拥有真实的幸福快乐 036

第二章 心空无物镜台明，去虚觅实少烦恼 043

一切表象皆幻相，它的最大特征就是变化。无论是耳听也好，眼见也罢，都还止于表象，没能透彻地洞察明了世界的本质。只有用一颗不执着于物、不被世事所牵动的无我之心，我们才能从假象中、烦恼中解脱出来，真正享受到超然自在的快乐人生。

白马非马，让人们生烦恼的是一些知识与概念 045

知道的越多，烦恼就越多	049
“智慧”有时恰恰是滋生烦恼的种子	054
大多数人的人生是“概念式”的“拼盘人生”	059
耳听为虚，眼见未必为实，用心灵之眼睛方能看清世界	065
“先入为主”，烦恼自然不请自入	070
世界上的一切都是假象，沉迷假象的快乐就是烦恼的根源	075
 第三章 一念既起贪念生，颠颠倒倒执成忧	 081
任何事物都不是多多益善，要懂得适可而止。贪欲只会不停地诱惑着人们追求物欲的最高享受。然而过度地追逐利益往往会使人迷失生活的方向，使人陷入巨大的痛苦与种种的烦恼中无法自拔。凡事适可而止，拥有超然心境，才能把握好人生方向，才能不被贪婪奴役。	
人生最大的痛苦在于不满足	083
想要那么多，真的能得到吗	088
我们究竟要的是什么，什么才是最重要的	093
贪心不足蛇吞象，利欲熏心必失智	098
让欲望操纵了你，你就是烦恼的囚徒	102
少一点贪心，才能真正地活在当下	107
珍惜现在拥有的，心怀感恩，明天才会绽开幸福之花	111
 第四章 花花世界扰人心，内求方是人生道	 117
在“乱花渐欲迷人眼”的花花世界中，提升高雅的沉思能力，不在模仿和跟随中迷失自我，依照内在的真我的价值活着，并将塑造积极、勇敢、乐观、坚定、丰富、高尚的内心意识铭刻在脑海里，转化为内心信念，我们才能在乘风破浪中，收获真正的大成人生。	
宁要高雅的沉思，不要低俗的快乐	119



随波逐流，迷失的只能是我们自己	125
人生的成功不在物质的多少，而在内心的富有	130
做事先做人，做人必修心	135
人生的价值不在于定义，而在于践行	140
心存一善，其乐融融	145
以品和德去灌溉内心快乐的花朵	150
内圣外王，万般烦恼随风飘	154

第五章 看透心中痴与执，放下才是真拥有 161

在人生的路上，多一些对身外之物的旷达，体会与世界一样博大的胸襟，懂得适时放下，正是内心平衡、消除烦恼、获得快乐的灵丹妙药。只有懂得适时放下，才能把握最重要的东西，让自己的潜质得到最充分的发挥，人生也才会变得丰厚起来，快乐从此才不会离开。

得有几多烦恼就有几多	163
我们坚持的大多是为了世俗的目光	167
你所认为的，大多只是一种假设	172
懂得适时地放下才能拥有快乐	176
我们总是满怀信心与希望地把自我逼入困境	182
我们得到的永远没有失去的多	188
如一滴水般融入到生命的海洋	193

第六章 心若止水无涟漪，无始无明福乐长 199

人生最美妙的时光，是不为名利所累，不为繁华所诱，只有我们用心如止水的意念拭去外在形式的尘埃、抵制欲望横生的肆虐；只有我们用心如止水的境界摆脱功名利禄的羁绊，诠释志向的高远时，才能破除蒙蔽心智的无始无明，实现人生最美好的理想与价值。

快乐不是情绪的反应，而是内心状态的稳定平衡	201
用心看世界，用心体验生命的感动	206
偏执是一种人生动力，同样是人生苦恼的牵引机	211
戒除心中的贪与痴，人若无求心自明	216
君子坦荡荡，小人常戚戚	221
用智慧规划人生，不如用心智体会人生	226
无始无明，心若止水富乐存	231

【第一章】

一念无明烦恼生， 人生烦恼皆自寻



无明是烦恼与痛苦之根源，无明使思想总是在一念之中制造出判断偏差，使人们的情绪认知和体验进入误区，使行动与目标背道相驰，使事情的结果与愿望适得其反。只有放下我执，打破无明，才能使生命恢复清净无染的本来面目，拥有真实的幸福与快乐。



人生的幸福与快乐究竟是什么

幸福与快乐是充满美好的字眼，它同理想、前途、爱情、友谊等紧密联系在一起。古往今来，所有人都在不断地追求人生的幸福与快乐，希望自己获得真正的幸福与快乐。但是，由于人们所处的时代不同、文化背景不同、生活条件不同，对幸福与快乐的理解千差万别。于是，幸福与快乐，成了一个人言人殊的话题，在各个不同的历史时期，从学术研究到世俗生活，都产生了丰富而迥异的想法。但是不管这些看法是如何多种多样，有一点无疑是绝大多数人都达成的共识——幸福快乐是人类追求的终极目标。

从古至今以至将来，幸福与快乐的追求都会永远伴随着人类的发展，成为人类永恒的探索目标。那么，人生的幸福与快乐究竟是什么？

有人说是财富与地位；有人说是美满的家庭；有人说是健康与长寿；有人说是美貌与事业；有人说是吃得好、穿得好。但是在我们身边，常常可以看到这样的情景：有的人整天吃喝玩乐，但他不觉得幸福；有的人有贤惠的妻子和懂事的儿女，可他也不觉得幸福；有的人有一份稳定的工作和一份可观的收入，可他还是不觉得幸福快乐。然而有的人身患残疾，但因为有许多好心人帮助他，所以他觉得很幸福快乐；有的人考上了大学却没有钱交学费，于是自己省吃俭用，在外辛苦打工，终于凑足了学费，他也觉得很幸福；一对夫妻遇到了地震，丈夫失去了双腿，但妻子仍然觉得幸福快乐，因为丈夫还在自己的身边。

幸福快乐的定义，在不同的人眼里，有着不同的感悟。一杯水平淡无奇，但是对于处在沙漠里的人，却是莫大的幸福快乐；一顿饭普普通通，对于饥饿的人来说，却是理想的幸福快乐；一次沟通平平常常，对于需要开解的人来说，却是希望的幸福快乐！幸福快乐不在他处，而在人的心境中，是每个人自己的切身感受。

幸福快乐是一种持续时间较长地对生活的满足和感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情。它是来自于灵魂的安宁和感受的满足。幸福快乐不仅有主观能动性，更包括对客观规律性的把握和改善自我心态的心理能力。

哈佛大学的卡洛斯教授曾经做过这样一个心理实验。他把志愿者们随机分成两组，让他们分别住进两所房子，其中一所安装有可以传播到房子任何一个角落的扩音器。通过它，每天都会在中午进行整整两个小时的广播。广播内容纷繁复杂，但是主题只有一个：相信你自己，你真的非常幸福与快乐！

半个月之后，两组志愿者都从房子里走出来。其中一组除了因为半个小时“监狱般”的生活让他们有些烦躁以外，没有什么情绪上的其他变化。而另外一组，因为他们走进的房子是有扩音器的那所，所以，在半个月之后，每个人的心情都非常好。他们觉得自己活在这个世界上真的非常幸福快乐。

卡洛斯教授说：“后一组的幸福快乐感其实不是被扩音器的广播内容迷惑影响而产生的错觉，是因为广播的内容改变了他们的心态，让他们学会了发现本来就属于自己的那份幸福快乐。”

没错，心理学家们认为，幸福快乐感的强弱跟一个人的心态有直接的关系。当一个人被消极的情绪所左右的时候，他就很难拥有幸福快乐的感受。他会觉得世界是多么的不公平，幸福快乐都是属于别人的。但是，上帝可能被他错怪了，因为无论在什么时候，只要他一念转变，愿意用积极的心态去感受，就会发现到处都充满了幸福快乐。



从小生活在以色列的本·沙哈尔是一个寻找幸福快乐的孩。11岁那年，为了参加全国壁球赛，他开始了长达5年的艰苦训练，孤独而空虚，他一直觉得生命中缺少了什么。虽然他也为此闷闷不乐，但是他坚信：无论身体还是心理都需要坚强，这样才能最终取得胜利，而胜利，一定会给自己带来充实感，能让自己获得幸福快乐。

16岁那年，他获得了全国壁球赛的冠军，成功令他欣喜若狂，他和家人、朋友举行了隆重的庆功宴。当时，他对自己的理念深信不疑，那就是“成功可以带来快乐，那么过去所受的种种苦难，都是值得的”。然而，就在那天晚上，本·沙哈尔躺在床上，试着再回味成功带来的快感，可突然之间，那种胜利的感觉以及成功的快乐都消失得无影无踪。本·沙哈尔的内心又变得空虚、迷惘和恐惧，眼泪夺眶而出，这并不是喜极而泣，而是伤心难过。在如此大的成功面前，自己尚未能感受到幸福快乐，那自己将到何处去寻找人生的幸福快乐呢？

虽然，本·沙哈尔努力让自己镇定，不断地告诉自己这只是暂时的神经过敏，但在以后的日子里，他再也没有快乐过。相反，他内心的空虚感越来越重，逐渐地，他发现“胜利并不能为我带来任何幸福快乐”。也就是从那时起，本·沙哈尔开始对一个问题十分着迷：如何才能得到真正的幸福快乐？

在以后的日子里，本·沙哈尔十分注意观察身边的人，他发现，一个富翁，可能无聊空虚得感叹“穷得只有钱了”；一个春风得意的人，也会因诸多“不可兼得”而直喊“活得好累”；那些对生活灰心失望者，即使整天披金戴银、美味佳肴地过清闲日子，也常感叹“活得真没意思”；那些整天红粉相依、情场得意者，也会叫嚷“烦死了，别理我”……而一位乡村教师，身居陋室，却能够在明月窗下，一卷在手，神游八极，同古今名士交谈，赏妙笔佳句如饮醇醪，其乐融融，幸福浓浓。

他开始到处寻找看起来很幸福快乐的人，并向这些人请教。他读

遍了所有关于幸福快乐的书籍，从亚里士多德到孔子，从古代哲学到现代心理学，从学术研究到自助书籍，等等。最后，他在哈佛大学主修哲学与心理学，在这一过程中，深植于他内心的幸福观逐渐清晰起来：人生的幸福与快乐，并不是某种固定的实体，而是一种精神与物质的统一，更多表现在积极的心理体验上。

一个人即使贫困潦倒，形影孤单，但是只要他内心积极乐观，他都会在一朵花中看见美丽的春天，会在一束光中看见明媚的朝阳，会在危机中看到良机，会在挫败中看到希望。

是的，内心的积极带来了灵魂的安宁和感受的满足，而这份安宁和满足正是保持幸福快乐的源泉。当一个人内心充满消极，他就会埋怨人生路上坑坑洼洼，似乎幸福离自己总是遥不可及。其实，那些抱怨自己不幸不快乐的人并非真的不幸福不快乐，只是自己没有积极的心，所以感受不到罢了；反之，如果一个人内心积极，那么无论他面对什么样的条件，身处怎样的环境，他都能处处寻找到幸福。

怎样产生积极的内心体验呢？这需要我们正确对待以下几种关系。

1. 幸福快乐与挫折感的关系

挫折感是与幸福快乐相对的一种否定性体验。虽然每个人都不希望遭受挫折，然而挫折本身又往往是在通往幸福快乐之路中难以避免的荆棘，是追求幸福快乐过程中必经的阶段。有格言说得好：“必须忍得暂时的挫折，才能得到永久的幸福。”幸福快乐和挫折是不可分割的，幸福快乐正是在挫折的呵护下成长起来的美丽果实。因此，我们需要积极地面对挑战，勇敢地战胜挫折，这会给我们带来人生宝贵的无形财富，使人自身更加成熟，更善于把握自己，把握幸福与快乐。

2. 幸福快乐与道德的关系

人的社会性本质表明：人们追求幸福快乐的是一种社会活动，在

社会关系中表现出来。它不是个人的孤立的·活动，而是与其他人相互联系、相互影响的活动。因此，个人追求幸福快乐的·活动就会与他人发生这样那样的关系。

如果不讲求道德，将个人的幸福快乐建立在他人的痛苦之上，不仅是不道德的，甚至是违法的。这样的行为不仅永远得不到真正的幸福快乐，而且可能会葬送自己的前途和人生。

亚里士多德说：“遵照道德准则生活就是幸福的生活。”我们在强调人人具有享受幸福快乐的权利的同时，还必须强调人在谋取自己幸福快乐的·过程中要遵守道德，使幸福快乐的追求与道德达到内在统一。这样，我们才能产生更积极的自我认知，获得更积极的精神力量，进而拥有真正的幸福快乐。

3. 幸福快乐与利益的关系

在生活中每个人都需要获得足够的利益，否则难以生活，但生活并不是为了利益，相反，利益是为了生活。利益的意义是巨大的，这在于它的工具性，只有当它对别的事情有意义时才是有意义的。利益的典型表现形式是财富和权力。但这些东西的意义只有当它们在生活中被用来从事某些事情时才生效，这意味着利益永远只能是手段，而幸福快乐才是生活的目的，一切行动最终都是为了实现真正意义上的幸福快乐。

幸福快乐必须身体力行，是在做事情当中体会到的。一个人无论有多少财富，多大权力，还是要在做有意义的事情中才能获得幸福快乐。所以人们会说，幸福快乐是金钱买不来的。就像钱钟书所说：“一切幸福快乐的享受都是属于精神的”。“采菊东篱下，悠然见南山”的陶渊明告诉我们幸福快乐在于内在心态的积极选择。还有“一箪食，一瓢饮而不改其乐”的颜回也告诉我们幸福快乐可以不因外界境遇而改变……是的，真正的幸福快乐不与财富、地位、声望同步，只钟情于心理积极、乐观有朝气的人；只钟情于遵守道德准则的人；只钟情于有志气、不懈进取的人。

现在的你，是否正处于挫折和失意中，感觉不到未来的希望？是否进

入了工作、生活的“瓶颈”状态，需要激情飞扬地上升到更高的崭新平台？是否正在浑噩的生活中，感觉不到人生的意义和价值？

别再彷徨，别再犹豫，现在、马上、即刻，心念一转，变消极为积极，积极思考、积极行动，坚持下去，你一定会从逆境中崛起，在困难中成长，体验到生活中的愉悦，欣赏到一路优美奇趣的风光，开阔视野，获得灵性、增长才能和智慧，升华人生境界，开辟出幸福快乐的大好新天地！



杨安谈无明

- ☆ 人生的快乐和幸福不在金钱，不在权力，而在真理。
- ☆ 最大的快乐，最大的幸福就是把自己的精神力量奉献给社会。
- ☆ 积极的信念，是人们长久幸福快乐的基石。

是追求幸福，还是被烦恼侵蚀

人的一生是茫茫大海中航行的帆船，无论在多么平静的海域，总会有起起伏伏；总会遇到风浪的打击。面对人生中不可避免的困难和挫折，是选择迎难而上呢，还是选择退缩？

有的人会坚强地越挫越勇，冲破人生路上的阴霾，以更加旺盛的斗志追求幸福；而有些人却首先想到逃避，让自己沉睡在不见天日的地窖中，被烦恼渐渐侵蚀而消沉。不同的人对待困难的不同态度，注定了人与人之间不同的结局。

林女士和王女士同样在市场上经营服装生意，她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，可每天还要交房租和市场费，眼看着天天赔钱，烦恼的林女士以认赔了5000