

烦恼平息

林清玄
著

林清玄典藏作品集



河北出版传媒集团
河北教育出版社

烦恼平息

林清玄



NLIC 2970737001

河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

烦恼平息 / 林清玄著. — 石家庄: 河北教育出版社,
2012.5

ISBN 978-7-5434-8847-2

I. ①烦… II. ①林… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第057901号

书 名 烦恼平息
作 者 林清玄
责任编辑 袁淑萍 刘书芳
美术编辑 郝 旭
装帧设计 所以设计馆

出 版 河北出版传媒集团
河北教育出版社 www.hbep.com
(石家庄市联盟路705号 050061)
发 行 北京启发世纪图书有限责任公司
印 刷 北京天来印务有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 8.25
字 数 93千字
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次
书 号 ISBN 978-7-5434-8847-2
定 价 31.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题请与印刷厂调换 电话: 010-60695281
发行电话: 010-59307688



自 序 /1

第一讲·痛苦是伟大的开始 /1

- 2 人生只是一连串的过程
- 5 痛苦对伟大之必要
- 9 天将降大任于斯人也
- 12 品尝失败的滋味
- 16 生命的根本痛苦
- 19 三界无安，犹如火宅
- 25 不断走向圆满人格
- 28 信——凡存在的必有价值
- 30 解——痛苦是非实的、无常的
- 33 行——以实践转化身心
- 35 证——体验更深刻的生命

- 38 | 坚持一个绝对的品质
- 40 | 打断手骨颠倒勇
- 42 | 走向伟大的道路

第二讲·无聊是解脱的起步 /43

- 45 | 生活与性灵的裂缝
- 47 | 被低估的生活价值
- 49 | 看见内在的那个“我”
- 52 | 脱下欲望的衬衫
- 55 | 失落的生命空间
- 59 | 回到一个自发的“我”
- 61 | 灵性高的动物才会无聊
- 63 | 无聊的人是有福报的
- 65 | 伟大的觉悟与发明都来自无聊
- 68 | 解开惑、业、苦三条绳子
- 70 | 起——超越，走向圆满
- 74 | 承——承担美好的价值
- 78 | 转——逍遥任运过生活
- 84 | 合——和谐庄严的生活
- 87 | 永远带着自己的心

第三讲·烦恼是智慧的源头 /89

- 93 烦恼变成智慧之可能
- 95 打一剂烦恼预防针
- 97 烦恼的四种状况
- 99 “我执”是烦恼之源
- 102 打破所知的障碍
- 105 从相对观点来思考
- 107 检验所知的障碍
- 110 妙观察、平等性、成所作、大圆镜
- 112 和——柔软心和平常心
- 117 敬——心存敬意，不生歧见
- 121 一切法平等，一切众生平等
- 123 清——如实看见自己的心
- 126 用清净观点看世界
- 129 寂——止息外在的企图和追寻

第四讲·无明是光明的窗子 /133

- 134 智者一定有光明的品质
- 138 有缘就有智慧
- 141 无明，智慧未被点燃的状态

145	每一个美好时刻，就是一丝光明
149	用光明来照破无明
153	一灯能照千年黯
155	闻——听闻别人的智慧
159	去听那些内在的智慧
162	思——深入无明并觉知无明
165	如来的八个老师
167	修——实践菩萨的六度万行
170	慧——完全融入喜悦之中
172	打开光明的窗子

第五讲·悲哀是慈悲的根苗 /175

177	悲哀是生命的针
180	生命的有限与渺小
184	觉知到生命的缘起缘灭
187	人生是不可管理的
189	懂得悲哀的人是心思柔软的人
193	悲哀与慈悲是一线之隔
194	悲——有怀抱众生的悲情
197	七个转化的方法
200	智——观察与思维的能力

202	行——慈悲喜舍的实践
205	愿——永远怀抱美好的愿望

第六讲·迷失是觉悟的开关 /207

209	看清人生的真相
213	眼目鼻孔在别人手里
216	不值得的生命追求
219	感官的六种迷失
223	境界也容易迷失
226	觉悟不是特殊的目的
228	戒——规矩单纯的生活
231	定——稳定清净的生活
233	慧——广大深刻的生活
236	觉——走向圆满的生活
239	八种真实的觉悟
242	自尊、自主、自由、自在

第一讲 · 痛苦是伟大的开始

依照佛教的观点，人活在这个世界上，只是一个过程，而不是一个结局或一个终点。所有的人都是经过一段很长时间生死的流浪，才活在现在。

这一生当中，我们可能遇到痛苦、烦恼、悲哀、无聊等很多负面的情绪，这些负面的情绪跟所有正面的情绪一样，都只是过程而已。

人生只是一连串的过程

比较可惜的是，大部分生长在现代的人都很少思考到人生只是一个过程。我们往往以为生命里有一个特别的目标，然后花很多的时间和精神、力气去追求那样的目标。我们常常在电视上看到一些很神奇的饮料或者药品的广告，譬如说，看电视时，会看到这样的画面：一个弹簧咚、咚、咚地在爬楼梯，本来爬得很快，但爬了一半便慢了下来，这时候弹簧该怎么办呢？广告就告诉我们要喝一种饮料，喝下去后这个弹簧又会继续往前爬。我们也会看到这样的广告：有一个灯泡本来很亮，唉呀！因为点了很久就要熄灭了，这个时候我们该怎么办呢？赶快再吃一个什么东西下去，这个灯泡便又亮了起来。我们还会看到，一个人很累了，他的领带都已经累得要走回家了，但是他吃了什么产品之后，立刻又变得神采奕奕，领带也很有精神了。

很奇怪，为什么弹簧爬不动了，不让它休息？这是为了要

去追求某一个特殊的目标，这些目标可能是变成一个有钱的人、有权势的人，或者一个公司的主管，反正是一个特殊的目的。这种特别的目的若是站在一个较高的位置，用一种比较高的角度来看，就会发现其实是很荒谬的，因为人生根本只是一个历程。

有一天，我从信义路搭上了一辆公车往台北的东区走。到了世界贸易大厦再过去一点，即是大家熟知的黄金地段——信义计划区。一眼望去，远处有几幢大楼非常非常的大，有一幢大楼前面挂了一个十分醒目的招牌，上面写着几个很大的字，从很远的地方就看得见：“抢占东区的一席之地。”听说那里的房子每一坪（约3.3平方米）都要超过六十万。我坐在车里就想：这辈子大概无法抢占东区的一席之地了。然后公车再往前开一百米，我又看到一片很大的公墓，那里的坟墓当然也很贵。当时我十分震惊，你看，“抢占东区的一席之地”的牌子如果挂在公墓前面，也是很适合的。

我们如果把所有的时间和力气都用在追求抢占东区的一席之地，有一天我们会发觉“占错边了”。你占错边了，这是很可惜也很可怜的。因为你的一生都是为了去追求某些现实的利益而活着的。假如我们把人生当做一个特定的目标，认为要不断地去取得那些对我们有利益的东西，而不要那些负面的东

西，譬如说痛苦啦，悲哀啦，烦恼啦，这些都是我们不要的，可是事实上这些东西都是不能避免的，甚至于它的重要性跟我们所能得到的好东西是一样的。换句话说，一个人不断地去追求某些人生固定的目标，或许那正是生命里动乱的来源，人生这么多的动乱，就是这样来的。

痛苦对伟大之必要

我们这一次的系列演讲，就是希望能够打破这种分别的心，这种对人生分别的心，然后有一种很好的态度去面对负面的情绪以及正面的情绪，用一种平等的智慧，使我们的身心没有烦恼。这种没有烦恼，就是工作的时候很好，譬如，弹簧很用力地在爬，就是保持一种很好的情境；而在睡觉的时候也一样很好，譬如说，冬天时大家都觉得睡觉很好，天气这么冷，一大早就爬起来去上班、上学，总要经过一番挣扎。可是反过来讲，睡觉既然这么好，那么就规定你整天睡觉、不准起来，真是这样的话，我想，大部分的人都会吃不消。工作其实也是不错的。

当我们对人生里的一切事物都有一个很好的态度，那么，为钱而努力地工作是很好的，不为钱而奉献自己的工作也是很好的。慢慢地，就可以在我们的行为语言跟意念中架构起非常统一的状态，这种统一的状态，就足以让我们面对烦恼，不会

动乱。

为什么说痛苦是伟大的开始？在几个星期前的某一天，有一个朋友跟我一起到阳明山的中国饭店去喝咖啡。当我坐下来时，饭店的侍者跑过来跟我说：“林先生，你现在坐的位子，就是以前索尔仁尼琴坐过的位子。”“哦！”我听了吓了一跳，“他真的就坐在这个位子吗？”他说：“对呀！他以前来台湾演讲时，就住在阳明山的中国饭店，他每天喝咖啡都会坐在这个位子。”侍者看了我一眼，说：“你现在的样子也越来越像索尔仁尼琴了。”我当时就觉得很好、很荣幸，居然可以坐在索尔仁尼琴坐过的位子。

但是我立刻想到，现在还有谁会记得索尔仁尼琴那些痛苦的作品呢？哎呀！已经很少人记得了，也不会有人去读他的作品了。这些痛苦的作品，是索尔仁尼琴在祖国蒙受痛苦的时候写出来的，现在他在美国过着很好的生活，再也没办法回到那样的情境、那样痛苦的生活中，写出那样的作品了。

这个时候，我坐在那个咖啡厅——索尔仁尼琴坐过的位子，看着窗外美丽的风景，那里有一个漂亮的高尔夫练习场，然后我就想到两个人：一个是中国人，他的名字叫司马迁。司马迁写过《史记》，他的《史记》是受了宫刑之后才开始写的。一个人受了宫刑，是多么惨痛的经历，而这种经历竟然可

以让他写下这么伟大的作品，如果司马迁没有受到宫刑，《史记》可能就没有这么伟大了。

另外我想到的是贝多芬。贝多芬在很年轻的时候就耳聋了，他本来是一位非常优秀且受大家期待的音乐家，但是有一天，他发现自己耳聋了。对一个音乐家来讲，这是一个非常残忍的事情。当时他常常想到自杀，因此准备了一把手枪放在抽屉中，每天都拿出来对着自己的太阳穴，比比看从哪里射击会死得比较痛快，只是一直都没有扣扳机。这时贝多芬每天都觉得很痛苦，因为人生对他来说已经没有意义了。

有一天晚上，他想：“人生对我来说也没有活下去的希望了。”于是他坐下来决定自杀，但是总不能随随便便就举枪自尽。他挣扎了半天，想到应该先写遗书给爱自己的亲人、朋友，于是他开始写遗言给他亲爱的家人，没想到越写越多，这个写了那个也要写，因为这世界上爱他的人实在太多了。于是他继续写到天亮，突然，阳光从窗外照射进来，这个时候的情境，在贝多芬的传记中记载：“他听到了阳光的声音。”唉呀！真的非常感人。

然后贝多芬走到门口，看着美丽的大地，这个时候他听到花开的声音，听到鸟声啾啾，听到很多耳聋的时候听不到的声音。于是，他就把手枪收起来，开始重新面对他的音乐。

他以心田聆听这些声音，转而用心田作曲。所以在他耳聋之后写过很多伟大的音乐，如《英雄交响曲》、《命运交响曲》……各位在聆听了这些伟大的音乐后，如果知道它们是出自一位失聪者之手，一定会非常感动。

当他写完伟大的《第九号交响曲》之后，有一天他上台指挥乐团演出，演奏完毕以后，观众报以热烈的掌声，但是贝多芬竟然没有听到，所以一直没有回头，直到有人告诉他，并且拉住他，把他转过来面对大家，他才看到观众在拍手。

我常常想，如果贝多芬没有耳聋，司马迁也没有受到宫刑，那么可能我们没有办法听到或读到这么伟大的作品。可见在人生的历程中有时痛苦是必要的。我们可以这样说：“痛苦是必要的，伟大是必要的，痛苦通向伟大是必要的。”

天将降大任于斯人也

一个人若想伟大，一定要经历过痛苦，这不是随便说说，是真实的。有一天我的小孩在家中读一套书，这套书叫做《世界伟人传记》，其中记载了很多伟人的事迹。我在旁边看了很开心，觉得这小孩有出息，这么小就懂得要读这么伟大的作品。后来他把整套书读完了，跑来跟我说：“爸爸，我读了这套书后有两个很重要的心得要跟你报告。”他说：“爸爸，我觉得你快要伟大了，因为根据我的统计，这个世界上的伟人有百分之八十是秃头的，你实在很有希望。”我不信地拿来一看，哇！真的，像孙中山、甘地……果然大部分都是秃头的，一下子自己觉得很欣慰，说不定我真的能够进入伟人的行列呢！

我问他：“第二个心得呢？”他说：“根据我的统计，这世界上的伟人百分之百都是经过很大的痛苦。”哎呀！实在讲得太好了，所有的伟人都经过很大的痛苦，的确，没有一个伟人是未尝经过痛苦就变成伟人的，所以伟字是“人”字边，不是“示”