

无妄念

《内心痛苦的根源是欲念太多，无妄念就没烦恼》

吴正清 著



一念天堂 一念地狱

一个北漂白领西藏归来的静修记，生命是一场修行
无欲则刚，必将获得心安的超级正面能量

直击“北上广”白领灵魂

《无妄念》，解决一辈子的事



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

无妄念

内心痛苦的根源是欲念太多，无妄念就没烦恼

吴正清



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书针对现代人普遍存在的浮躁、嗔怒、不知足、我执等痼疾深入分析，找出最好医方，心病还须心药医，从而消除烦恼，让你过得快乐和幸福。这是一部修心养性的著作，让你活出最自在的自己。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

无妄念 / 吴正清著. — 北京: 电子工业出版社, 2012.1
ISBN 978-7-121-15007-4

I. ①无… II. ①吴… 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(2011)第229030号

责任编辑: 张 京

印 刷: 北京中印联印务有限公司

装 订: 北京中印联印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 14.5 字数: 208.8 千字

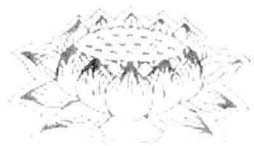
印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。
服务热线: (010) 88258888。

借身修心， 得大自在，治一切病



人自出生，既有快乐相随，亦有苦痛为伴。人生是不完美的，世间的万事万物也是不完美的，并且这种不完美将伴随人们终生。可以说，人天生就是“苦命人”，正如佛曰“人生即苦”。佛将人生的苦归结为八种：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。

人生的真相便是在这诸多苦中创造尽量完美的人生，佛曰之“离苦得乐”。人生的意义便在于此。

所以，我们要做的就是正视和接受这种“苦命”，并保持奋斗以使自己脱离这些苦楚，获得快乐的真谛。

然而，这种看似简单的道理又有多少人能明白呢？多数人不过“说时似悟，对境生迷”。

有一个年轻人被爱人背弃，他非常痛苦，于是去向佛请教。在佛面前，他大诉苦头：“我对她那么好，把自己最珍贵、最舍不得的东西都给了她，我甚至告诉她‘我这一生都是为她准备的’。为了她，我愿意做任何我不愿做的事；为了她，我戒了酒、戒了烟，每天拼命工作。可是，她却背弃了我。最可恨的是，她跟那个男人相识不过几天，而我们之前已经相处了3年。她怎么能这样呢？我的命怎么这么苦呢？”



佛告诉他：“不，你并不是最苦的。你的爱人是因为感动于你的付出才不肯离你而去，可是你的爱太自我，并不是她需要的。这3年来，你自以为用自己的方式让她‘幸福’了，可是她在痛苦中纠结了3年。还有那个男人，他的苦要远甚于你。他之前曾被爱人背弃过10次。每个人都有每个人的苦，只不过表现出来的形式不同罢了。众生是平等的，得到的快乐和痛苦也是平等的。”

的确如此，得到金钱越多的人，越容易为金钱所困惑，要么想挣更多钱，要么害怕钱被人盗取，要么害怕钱的来路被人发现，烦恼与痛苦便与之俱生；而那些贫苦的人，因为对金钱的态度很单一，其他的精神体验则极其丰富，如亲情、友情等。正所谓“有钱的不见得乐，没钱的不见得苦”。

同样，权势、地位、女色等亦如此，拥有得多的人也会烦恼和痛苦，拥有得少的人也能找到自己快乐的方式。

这便是佛告诉我们的道理：在人生苦乐面前，众生皆平等。

当然，这些道理我们都明白。大道理人人会说，但问题的关键在于我们的“明白事理”多数限于口头，限于事情未发生前，一旦陷入局中，我们还是会经常犯一些“低级错误”。所以，佛最忌讳的就是“说时似悟，对境生迷”。

一位老教授教育学生说：“我最痛恨阿谀逢迎之流，你们一定要时刻记于心中，不得违反。”一个学生听了，立即说：“我们会的，教授。现在像您这么正直、正派的人可是不多了，有您给我们授课，真是我们的荣幸。”教授听了，大为高兴。

看，这就是“说时似悟，对境生迷”。医生能治别人的病，可是治不好自己或亲人的病；心理医生能帮别人解答疑惑，却排除不了自己的心理纠葛。当事情发生在别人身上的时候，我们总能保持理智，保持清醒，知道该怎么做，可是一旦发生在自己身上，问题总会层出不穷。

这是为什么呢？



这其实都是心病。人的心念便是病根所在，心念本不是病，但动了不该动的心念、有了不该有的想法、不能以事情本来的面目去应付、不能以最单纯的行为去面对，于是便“心病丛生”，陷入百般痛苦。

对此，佛家有一则经典语论：“人生在世如身处荆棘之中，心不动，人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。”

“病由心生”，便源于此。

身病易治，心病难医，世上最难治的病就是心病。与知识、地位、权势等无关，每个人都有这样的毛病，即宽于待己、严于待人。对别人苛刻严厉，不容许有丝毫差错，可是事到临头，自己却迷了头脑；有了过失，还拼命给自己找借口。

其实，这些也是无可厚非的，这都是人天生俱有的“病”，即逃不出自我的局。这是因为人的认识器官都是外向的、对外的，像我们的视觉、听觉、感觉等，吸收的都是外部信息，而对内部信息则了解得不够。我们总难发现自己的错，总难对自己有清醒、本原的认识。因为认识不了自己，所以“心生诸般疾病”。

人的一生，便是与自己、与自己的心厮杀的过程。胜者能成为了不起的人物，世代传颂，而败者便会沦为普通人，庸碌一世。

当许多人生大事令你烦恼不安时，何不静下心来，用自然的心态让事情顺理成章地解决，从而实现人生的价值，这不正是你想要的吗？

当你生气郁闷时，与其发火动怒，不如息事宁人，你的气消了，别人也不会“以怒相对”，从而两相持好，这不是最好的结果吗？

当你因贪生痴，动了不该动的心念，使自己陷入无比痛苦的境地中，何不放一放呢？放下了，你才能得到其他的，放下的越多，你得到的也会越多。这也许是使自己解脱的最好方法。

当你因嫉妒而日夜难安的时候，何不用另一只眼去发现自己的好



呢？妒忌是毒药，适量可治病，过量则致病，此病一生，终生难安。嫉妒是烦恼的开始，那么，把这种烦恼从心里抹去吧。

当你生了嗔恚心，你也许没意识到，嗔恚如刑狱，你已经令自己的魂灵银铛入狱，难得解脱。何不给自己松松绑，送自己一身轻松呢？

当你疑虑不安、心怀忐忑时，何不自信一点，相信自己，相信你的亲人、朋友、同事，只要心存相信，总有奇迹发生，还有什么难关是渡不过去的呢？

当你取得了一些人生的成就，与其沾沾自喜、自赞自得，不如清醒一点、冷静一点，给自己“泼一盆冷水”。人不清醒，就容易做糊涂事、犯糊涂错。戒除了我慢心，才有取得更多成就的机会；而有了我慢心，就等于给自己的人生写下了休止符，谈何“欲上高楼”呢？

本书教你如何战胜自己的心。关于解除心病、去掉心魔，佛家有诸多“方到病除”的妙法，本书试图将这些妙法一一诉说与读者。诸多内容或可参考，但最重要的是要“身体力行”，切忌“读时似悟，对境生谜”。

解除心病的关键在于自己，这本书能做的是帮你更好地认识自己，帮你指出问题的根源，并提出佛家的许多真知灼见。“佛不度人人自度”，能否成佛，是成佛还是成魔，终究还是靠自己。

身体是我们赖以生存于此世的基础，所有的心识、道德、理念，也终要通过这副“躯壳”与“皮囊”得以实施。那么，就让我们借助这副“皮囊”去修我们的善心、佛心，去寻找人生的自在吧！

目 录

CONTENTS

第一篇 病由心生，亦由心灭

在佛的观念中，人人都是有“病”的	002
万病由心生，心是一切烦恼和杂念的恶源	005
心灵的良药——智慧与慈悲，可治愈一切的病苦	008
戒律是养心的根本原则	010
是心即佛——能够度你的佛就是你自己	012
清静无为，则得善终——长寿	015
修得六根净，淤泥也可化红莲	017

第二篇 静心——戒躁

毋躁——静不下来，悲苦的日子就永远停不下来	022
成败皆是寻常事，莫以急躁求功名	024
顺其自然万事成，杜绝浮躁玄机开	027
清除骄躁的“对症良药”——谦卑	031
只要有心，没有什么改不了的恶习	034
灭却心头燥火：心静则无处不宁静	037
成功没有捷径，专一就是法门	039

第三篇 定心——戒怒

毋怒——伤己千倍，才得伤人一分	044
别让他人决定你的行为，你可以选择自己的态度	046
慈悲比暴怒、恫吓、权位、势力更有震慑力	049
我们做事是为了快乐，而非为了生气	052
大勇若怯，忍辱是对治冲动的法宝	055
凡事过于计较，只会让你活在令人崩溃的环境里	057
制怒需要决心，切勿“说时似悟，对境生迷”	060

第四篇 净心——戒贪

毋贪——贪念多的人，连自己原本有的也将失去	064
多布施，多快乐；少索取，少烦恼	067
戒贪得自在——有境界的人生比富绰一世更宝贵	069
吝啬真的会让你变成“鬼”——懂变通的人每条路 都是通的	072
利令智昏，愚蠢的人都有一个病根——贪	074
大舍大得，小舍小得，不舍不得	077
幸福不在别处，知足才是快乐的真谛	079
淫乱都为幻影，有心皆可成佛——戒色	082

第五篇 博心——戒妒

毋妒——患嫉妒病的人，一生都难得安宁	086
嫉妒是一剂毒药——量少促动爱情，量大命毙爱情	088

发现自己的好，你嫉妒的人也许也在嫉妒你	091
比较是烦恼的开始，也是贫穷的开始	093
拥有赞叹、欢喜心，这是拥有幸福人生的秘诀	097
谁嫉妒你，就感谢谁——让他人的嫉妒成为你前进的 推动力	100
善恶一念间，戒妒要如“戒毒”	102
助他就是助己，随喜是去除嫉妒心的妙药	105

第六篇 宽心——戒嗔

毋嗔——一念嗔心起，百万障门开	110
嗔心的业因，迟早会受到来世的果报	112
不说破就是说破的全部	115
从自己身上找原因，别从他人身上找别扭	117
破解嗔心的佛道法门	120
多一分忍功，这是成佛的资粮	123
宽容是环环相扣的纽带——心门一宽，容人也容己	125
尊重自己所做的，你才能得到尊重	128

第七篇 明心——戒疑

毋疑——最可怕的敌人，就是没有坚定的信念	132
疑心生暗鬼，“暗箭”最伤人	135
不相信自己的意志，永远也做不成将军	137
可以存疑，但不要武断地怀疑	140
说什么都不管用，那就沉默——化解疑虑的妙方	143



只要心存相信，总有奇迹发生	146
信自信他，信因信果，信事信理	149

第八篇 慧心——戒痴

毋痴——痴心生妄想，妄想得恶果	154
认知真我，才是摆脱迷途的开始	156
不执即佛性——富也快乐，贫也快乐	159
最能创造奇迹的是真诚向善的心，最具破坏力的是 冰冷固执的心	161
依人不依法，让来的自来，去的自去	164
别被规矩束缚，随缘也是自在	166
保持中道平常心，才是入道之门和悟道之本	169

第九篇 善心——戒忧

毋忧——世上本无忧，庸人自扰之	174
不要自寻烦恼，开心就是最好的补药	176
往迹不追，未来不迎，活在当下	179
了悟生死——放不下生死，早晚被自己吓死	182
接受命运的安排，但不要排除奋斗的人生	184
既能解人忧，亦可除己惑，这才是真学佛者	187
不要创造烦恼，以最单纯的态度去应付事情本来的样子	189
做自己该做的事，从忘我到无我，就是禅心的显现	192

第十篇 平心——戒我慢

毋“我慢”——比贪嗔痴更毒，更阻碍人进步	196
不怕聪明就怕自作聪明	199
无知而自信的“佛弟子”，比不信佛者更可悲	201
要戒除“增上慢”的心，才会增长“多闻”	204
“自赞毁他”技术高明的人，可用一个字形容：“奸”	206
青山无处不道场：真正的道场就在我们起心动念的 那一刻	209
尊重自己，也尊重别人产生意见和看法的能力	212
能低头的人最尊贵——以万事万物为师，则可以为师矣	214

第一篇

病由心生，亦由心灭

“万病由心生”，世人的多数病均为心病，而心病是由内心的烦恼引起的。人共有八万四千种烦恼，正是这“万般烦恼丝”使世人承受了种种疾病之苦。那么，如何“除却烦恼丝”呢？最管用的方法不是服用昂贵的药物，不是烧香磕头，而是服用“心药”。



在佛的观念中， 人人都是有“病”的

医学中将人的病分为两种：一种是身病，另一种是心病。“种种内外诸病名为身病”，“种种欲愿等名为心病”。

关于致病原因，《大智度论》认为，疾病的产生是由外在的因缘或内在的因缘所造成的。南传的《清净道论》提到引起疾病的八种原因：风、痰、饮食不调、业、外伤、非人、鬼、魔。

总结说来，致病的原因不外乎下列两种：四大不调、贪瞋痴毒。而佛家又认为，人的心病是身病的引子。古代人因为心肠清净，没有卡拉OK，没有夜生活，各种欲望也少，所以所患的多为“身病”；现代人争名逐利，欲望膨胀，贪、瞋、痴等心病便困扰着人们，导致情绪失调、心理失衡、心态不稳等。长此以往，就会由心病导致人的各项生理机能紊乱，从而造成身体的疾病。所以现代人的病叫“身心疾病”。

从佛的观点来讲，人人都是有“病”的。不管是贫穷落魄的人，还是富可敌国的人；也不管是社会精英、成功人士，还是普通百姓，都多多少少地患有“身心疾病”。

德恩方丈有一次下山化缘，在回山的路上，突然发现前面围了一群人，并且听到打骂的声音和女人的哭声。老方丈赶紧上前，原来是一位穿着光鲜的富家公子在指挥下人殴打一名少妇。那名少妇毫无反抗之



力，只能被打。

老方丈拍了拍旁边一位老者的肩膀问：“请问老施主，这里发生了什么事情啊？”

老者看了一眼老方丈说：“唉，造孽啊。大师，是这样的，刚刚这位公子哥走在路上，这家娘子也低头匆匆忙忙地走在路上，两人不小心撞到了一起，事情就这样发生了。这家娘子已经道了无数次歉了，这公子哥却不依不饶，反而对人家拳打脚踢起来了。唉，真是冤孽啊！”

此刻，那位年轻公子正抡起一根木棍要打下去，少妇也已经吓呆了。说时迟那时快，老方丈一步过去，夺下了木棍，说：“这位娘子哪里得罪你了，即使人家真的错了，也已经真心实意地向你道过歉了，你打也打过了，骂也骂过了，得饶人处且饶人！年轻人，还是少作孽的好啊！”

年轻公子看了一眼老方丈说：“老秃驴，你少管闲事！你知不知道，她有病啊！她这种病是要死人的，还在街上乱跑，还敢撞到我身上，打死她都不为过！”

老方丈看了一眼少妇，发现少妇满脸的毒疮，真的像是生了什么病。“她有病，你更有病，并且你的病比她要严重千倍万倍，我看你时间不多了，你还是好自为之吧！”

“你……你胡说！”公子抡起手中的棍子就要向老方丈打去。人们看到这里，终于忍不住了，蜂拥而上去阻止他。年轻人看到势头对自己不利，这才收起棍子，说：“好，你们人多是吧？我不跟你们一般见识。”说完，给家丁使了使眼色，转身向人群外走去。

老方丈却告诉他：“年轻人，好自为之，记住我的话，你自己才是大病临头了呢！这位小娘子的病，我很快会给她治好。而你自己的病，能否治好，却要看你的造化了。”

年轻人愣了一下，哼了一声，不以为然。

老方丈将少妇带到寺里，运用自己的医术帮她治好了病。然而不久，那位公子就被人抬着来找老方丈了。原来年轻人平时脾气特别暴

躁，总是仗势欺人，家里人为此教育过他不下百次，但他不但不听家人的劝告，反而变本加厉，一次比一次厉害。后来惹下祸事，得罪了一位官员的公子，被人毒打了一顿，心中对此事有了郁结，加上爱发脾气，于是一病不起。眼看不省人事了，家丁才想起老方丈的话，于是赶紧将他抬上山来了。

“大师，你救救我的儿子吧！当初都是他不对，他年幼无知，你大慈大悲，救救他吧！”年轻人的父亲跪在老方丈面前说。

“老人家，能救他的只有他自己。当初他觉得那位少妇有病，就欺凌于她，殊不知世人皆有病。身体的病，我可以给他开药方治好，但是心里的病就只有靠他自己了。”

年轻人此刻也觉悟了，立即说道：“大师，只要你肯救我，我什么都听你的，我愿意跟你出家修行，我再也不做坏事了……”

方丈看年轻人态度诚恳，就点了点头说：“好吧，那你就留在山上治病吧！”

一年以后，年轻人终于戒掉了爱慕虚荣、嗔怒、暴躁的毛病，再也不像当初那样了，还真心拜德恩方丈为师，成了他的俗家弟子。

人生在世，似乎没有不生病的。得了病，就要找寻病根，从根出发才能“药到病除”；找不到病根，即便天天烧香磕头、念禅诵经也无法解决问题。



万病由心生， 心是一切烦恼和杂念的恶源

从前，有个富商，家财万贯，他有一个贤惠美丽的妻子，儿子也很孝顺，然而他常常闷闷不乐。不是害怕哪一天闹了贼，或者家里失了火使所有财富都化为灰烬，就是害怕妻子哪天背叛了自己，使自己一生的奋斗在一夕之间付诸东流。

有一天，他走在路上，碰到一个算卦的先生。算卦先生看到他一身绫罗绸缎，知道他定是富家之人，就想敲诈他一笔，于是在商人走过时一把抓住了他。

商人见有人抓着他的衣服不放，本就烦恼的心顿时更加生气，于是停下脚步瞪着算卦先生说：“你这不学无术的江湖术士，抓我做甚？”

算卦先生看到这位商人如此生气，知道他定为事所困。又看他一身富贵气，知道他们这种富贵之人定然为金钱所困，知道自己的财路来了。算卦先生笑了笑说：“老爷，你可以骂我，但是有句话我不得不提醒你，你已经大病临头了。”

听到算卦先生这么说，商人愣了一下，赶紧坐了下来，说：“先生，你刚刚的话是什么意思？”

算卦先生看到机会来了，就顿了顿说：“我看先生一脸愁容，定是为事所困，不知当说不当说？”

“请直言不讳。”

“我知道，先生现在正为钱所困，却不是因为钱太少了，而是因为你