

(台湾) 辜琮瑜·著

根本

没烦恼

想把烦恼全都打X吗？

如果“根本没烦恼”，何必自寻烦恼！

如果“烦恼”是人生的错字，我们如何不再写错字？

联合推荐

心理咨询师

游乾桂

滚石集团董事长

段钟沂

卡内基训练负责人

黑幼龙

华夏出版社

根本没烦恼

(台湾) 辜琮瑜 著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

根本没烦恼 / 辜琮瑜著. —北京: 华夏出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5080-5198-7

I. 根… II. 辜… III. 佛教—人生哲学—通俗读物
IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085457 号

根本没烦恼

著 者: 辜琮瑜 (台湾)

责任编辑: 梅子晓燕

图书策划: 北京世纪拓普图书有限公司

版式设计: 九章文化

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京市东直门外香河园北里 4 号

邮 编: 100028

电 话: (010) 64663331

印 刷: 北京雨田海润印刷有限公司

开 本: 640×960 1/16

印 张: 14

字 数: 250 千字

版 次: 2009 年 6 月北京第 1 版

印 次: 2009 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5198-7

定 价: 30.00 元

华夏版图书, 版权所有, 侵权必究
如有印刷或装订错误, 请随时联系

推荐序

佛法里的身心安顿

心理咨询师 游乾桂

法鼓文化来电，邀我替琮瑜老师的《根本没烦恼》为文作序。他们告诉我，琮瑜老师目前除在大学任教，经常帮法鼓山与小区大学教授佛学与生死学课程，著有多本心灵文学与佛学专书。

在编者的形容中，琮瑜老师是位活菩萨，虽是哲学博士，但散文作品非常地平易近人、亲切优美，总能将看似艰深难懂的佛法观念，转化为现代人容易活用的清凉智慧。因此被视为“佛教心理学”的“唯识学”，在她的巧笔下变成亲切的生活经验分享，将烦恼分门别类，个个击破。

这个说词我喜欢极了，我在二十年前写了一本《用佛疗心》（远流出版），起心动念便是相信佛是心理医生，是一门究竟的疗愈、根本的方法，如果西方的心理治疗是治标的，佛学心理学就是治本之道了。

被喻为心理大师的荣格便深切体会，心理治疗的根本在东方。

东方是什么？

指的便是东方的佛禅了，琮瑜老师这一本书让我更明白，也许应该说是东方的“唯识学”。唯识学是佛教体系中最具哲学性的学派。

“唯识思想的独特之处，就是它的‘对象理论’。唯识家从自我意识出发，含摄整个世界于意识中，论为一切对象都是识的交现，建构万法唯识、唯识无境等理论，在人类论识史上占有重要地位。”

“唯识学与康德、笛卡尔、胡塞尔的哲学思路是一致的。唯识学倡导‘识所缘唯识所现’，强调一切认识对象都是意识的转变，都离不开识，这是对世界哲学的重大贡献。”

我引了一小段魏德东博士关于唯识的论述，旨在说明一点，唯识学并不易懂，但琮瑜老师把它写得易懂好行，有所了悟，这是这一本书最精彩之处，看似信手拈来的作品，皆有深意，皆有对治之道，让读者看清了一切。究竟便在这儿了。

临床医疗一事我涉猎了十六年，长年在精神病院服务，看见病患来来去去，但始终跨不出门坎，原因就在于只有病兆没有病因的医疗，事出必有因是我的医疗经验中的体悟，任何一位患者皆有其因，而我的确看见了贪嗔痴的影响力，很多烦恼来自这三大病因。

如果无法究竟，不能菩提，少了如来，烦恼便将永远常住。我的一位好友，长年被忧郁症所苦，一直找不出好处方，寻医访仙多年，症候一直未消退，后来求助于我，我一眼便窥知问题所在，它非药物能医的，而是价值观陷

根本没烦恼

入困境。他们夫妻开了一家店，生意奇差，一直处于亏损状态，开门就等三点半，缺钱缺得很焦虑，借钱借到手软，朋友全躲了起来。

我建议他思考店的存废，关店也许亏了钱，但保了命，一切重来，还有药医，万一连命都没了，也就什么都没有了。他思虑再三，听了建言，关掉了经常跑三点半的店。虽说债务仍在，但夫妻俩都找着了工作，偿还不难，忧郁症便自动消失了。

服药属西方的疗愈模式之一，从未断根，当是治标，价值观的重塑才是治本方策。《根本没烦恼》一书短短的散文中，提供的正是究竟的开悟之门。

这本书我看来颇有共鸣，乐于推介给你。

我特别喜欢李密庵的《半半歌》提及的境界：让将一半人间，一半属己，一半给人，人人一半，人生如饴。

一生不长，八九十年吧，用的真的不多，只是我们都要得太多，以至于太忙、太累、太烦、太多愁绪了。这些全想通了，烦便不住了。

推荐序

关于烦恼的三个假设

滚石集团董事长 段钟沂

《列子·天瑞篇》里有一则故事——杞国有一个人，担心天会塌下来，每天茶不思饭不食，心里一直挂念着自己哪一天会被天压死。身旁的朋友于心不忍安慰他说，天有气撑着是不会塌的，杞人听了觉得也有道理，不过马上又有了新的挂碍，天塌不了，但是地会垮啊！地垮了还不是死路一条。

杞人忧天是因为无知，无知就看不清楚、想不透彻，胡思乱想再加上贪生怕死，于是就起了烦恼。这叫“自寻烦恼”，是自己找来的烦恼。但是，由无知所引发的烦恼，来得急也去得快。杞人听听旁人七嘴八舌的一番说辞，当下也就释然，管它天塌不塌、地垮不垮了，烦恼当然也就一扫而空。

古代人的烦恼与现代人的烦恼虽然不同，本质上却都一样，杞人忧天是自找烦恼，现在的人不一定会忧天，但是一样会自找烦恼；古人无知，所以心里害怕，现代人刚好相反，得到的讯息太多，有用的知识不多，知道的真相太少，同样也会害怕，害怕就是烦恼。不过，现

代人的烦恼大都是害怕“没有”，想要“有”。“有”是欲望，欲望似乎已成了现代人烦恼的根源。有了以后，太多、太少也是烦恼，搞不定，烦恼当然也就源源不断、生生不息了。

关于烦恼，我有三个基本假设：第一个假设是，不可能没烦恼；第二个假设是，有烦恼比没烦恼好；第三个假设是，原来真的没烦恼。

不可能没烦恼？是的，这是经验，烦恼本来就无所不在。譬如说，我自不量力答应写这篇序，就是自寻烦恼。但是，在慌乱中答应的时候，我并不知道它可能会变成一种烦恼，不过，答应跟不答应的结果都一样，心里总会有不安，烦恼也就自动缠身，想逃都逃不掉。

有烦恼比无烦恼好，这是事实，至少，我一直都这么认为。没有烦恼，大概只有两种状况，或是在两种人身上才会发生，一种是超人、神人或是圣人，视烦恼如无物，化解烦恼的能力超强，这种人超凡入圣，天下少见。另一种则是对烦恼的辨识、感觉力极低，烦恼来了或没来都不知道，这种人虽感觉麻木，能靠福气避难，却也少见。所以，知道自己不是超人、圣人、神人而是凡人的真实，也是一种自觉。只有这种自觉，才会让自己心甘情愿地去面对烦恼，而不会痴人做梦地想没有烦恼。所以，能感觉烦恼当然比对烦恼茫然无知来得自然顺当。没有，想有是来自欲望；有了，想要没有则是考验，也是觉悟。

原来真的没烦恼，这是经验也是事实，当烦恼来了躲都躲不掉的时候，该怎么办？最好的办法就是处理它。祛

除烦恼是一个挑战，喜欢挑战的人，烦恼来了会勇敢地面对它，看看它的真面目，然后，找出一个方法对付它。面目可憎的，就把它处理掉，因为看了不顺眼，不如不看。如此，烦恼“咻”一下就不见了！很难缠的，就跟它消耗，勇敢一点、坚决一点，看谁熬得久。当然，不一定每一次碰到烦恼就得跟它斗，有时候也可以握手言和，让条路请它先过。所以烦恼归根究底，存不存在，你自己决定，想开一点就像考试一样，铃声一响就要交卷，没有例外，也不得通融，所以时间也许才是烦恼最大的克星。认真想一想，因为“有”才会“没有”，如果本来没有那就是没有，所以“烦恼根本就没有”。

、不过，也许是异想天开！我倒觉得“根本没烦恼”的另一个境界，可不可以就把烦恼根本当作是一种享受？烦恼本来是苦的，如果把吃苦当成是吃补，苦就不是苦了，烦恼也就不是烦恼了。当然，要走到这种境界肯定很难。有心人也许要练很久，才可能会有这样的觉悟。“根本没烦恼”应该是在一种自觉的状况下因自然产生的平静与自在，而把烦恼放下来；而不是像鸵鸟把头埋在沙子里自以为烦恼会凭空消失，烦恼看似不见了，其实它还是存在的！对于悲伤与快乐，如果快乐源自于悲伤，或是悲伤出自于快乐，当二者都是生命中无可避免之承担时，我们为什么还要去分辨悲伤与快乐？烦恼之有无，一如悲伤与快乐，来的时候双手迎接它，走的时候挥手说再见，来来去去之间，终究会取得一个平衡，也许这也是一种“根本没烦恼”。

谢谢琮瑜老师的《根本没烦恼》给了我很多的启发，也给了一个长年在烦恼之间进出、个性固执、观念混乱、行为粗糙的人，在写这篇序时，有了一个重新检视观察、面对自己的机会。

新版自序

微笑，与烦恼再见

六年前《根本没烦恼》出书之际，朋友曾摇摇头笑着说：“根本没烦恼，是个大妄语。”一句话道出的是惕励与省思，写这样一本书，说的当然不是如何或已经“根本没烦恼”，而是在与烦恼搏斗过程中的体验与挣扎。

也许就像“书写治疗”中所谓的，透过书写让自己更清楚问题，试着从自己的角度转换成阅读者的第三者角度来看问题，对于厘清烦恼的繁杂或跳出自我困限的框架，可以产生出另一种力量。

而之所以以唯识学对烦恼的阐释来分解这些日常生活的纪录，当然也不是因为对唯识学已经有了多么深刻的体会。记得研究唯识的学长曾说，读唯识没有几年的工夫，说不上“懂”，更别提“体解”或“入门”，但烦恼是那么具体而微细地在生活中见缝插针、来来去去，不想因此怯步或逃避生命的功课，毕竟那不是试图从佛法中期许自我锻炼者当有的行径。尤其，读唯识的初发心，是建立在那些对“烦恼”的思维与观照上。因此，这样以唯识的烦恼来对应生活中的札记，也成了再版的重要联结。

书即将再版之际，再读再思，虽仍为多年来习气的缠

绕羞愧，也仍在烦恼中拉扯、牵动，但愿意透过这样的书写，一次又一次地面对生命的课题，虽然知道那么困难，但偶有清明短暂乍现，对生命而言，却绝对是艰苦而值得的。

感谢十三年前在农禅寺荷池旁的邂逅因缘，踏入佛法是生命重启的最大支持。感恩法鼓山所有人事物的滋养，使我面对生命中的种种考验总有源头活水的润泽。果贤法师、张晴、碧卿以及所有愿意陪伴这些文字，让它们以全新面貌出现的朋友，说不出的感谢，希望从心与心的流动中感知了。

如果这六年来生命中的历练还有一点点值得端出来分享，则是要感谢教学生涯中所有学生的陪伴与触发，仅以此书献给所有与烦恼对阵的朋友。

初版自序

烦恼如冰，遇热即融

第一次在唯识学的课堂上读到关于“烦恼”的身世与性情，就仿佛找到了一服可以DIY的心灵补贴。原来烦恼是这样那样形成的，原来烦恼有着如此这般的难缠蛛网，原来我们常常把自己用烦恼索紧紧缠绕，却还自以为那是生命中的美丽因缘。

记得有一回采访一位美国佛教学者，当然，他的中文因为在北京学的，国语说得比我还溜。我们谈起他的研究计划，他说：“天台宗关于烦恼的问题，深深吸引我投入研究。”原因咧？“因为烦恼很重，很想知道怎样可以‘烦恼即菩提’啊！”

是的，写这本书也是这样的企图吧，因为烦恼很重，不断与它们结缘的后果，便是有一种“久病成良医”的熟悉与深入。虽然还不见得治得了自己百般烦恼结，但逐渐学会烦恼上门时，把它们阻在门外，然后说：“等一等，不一定要把事情搅扰成烦恼吧。”而唯识学中学来的诸种知识，如果能转化在生活中，可能才不会枉费那时苦苦煎熬读那些难懂的原典的历程吧。生活中的一些体验与分享，总是一件件可以拆解成各种烦恼，如果能与经典里说的相对应，

然后送上一些提醒，可能比较有意思吧。在这样的意念下，这本书的样子就这样长出来了。

一篇篇的感动也好、体会也好、警惕也好，到底这都是些什么样的烦恼？

这些烦恼难道真的都是贼吗？可不可能转成良人，变成生命中的善知识？烦恼可以定义吗？了解它们的特质与危险，至少就可以少被它们绑架了你的心。

其实，就像“烦恼即菩提”的期待，烦恼就像冰，遇热融化之后，就成了菩提甘露清凉水了。只看你愿意用什么心跟它们打交道吧。

怎样看这本书呢？如果你愿意陪我一起走一趟烦恼体检 DIY，你就会在几篇文章之后，发现原来里面说的，就是一种烦恼的挂碍，以及我是如何看待这些烦恼的。经典里教给我们前人的智慧，我只是拿来自我练习，以及与你分享罢了。

就这样子，很简单的，因为啊，只要你认识它们，就根本没烦恼啦！

前 言

烦恼体检 DIY

这本书说着一些故事，也试图描绘出烦恼的模样，至于如何让你认识烦恼，摆脱这些小怪兽的骚扰，下面的步骤是我的经验。

（如果你也愿意与我分享你的心得，可以写信给我喔：
aries@mail.hwc.edu.tw）

一、感觉与烦恼邂逅的那一刻，为自己的情绪把脉：

不知怎地，心里头开始隐约地不舒服起来，有时如针刺，有时烈焰灼烧，有时头晕脑涨，有时心神涣散。这些都是开始跟烦恼邂逅的征兆。在它们还只是一个一个的念头渗入时，在它们还没开始胁迫你行动时，赶快停止被骚动的心，感觉一下此刻你正陷入哪一种情绪中。

二、看清楚烦恼的德性：

打开书里烦恼怪兽的介绍，那里有来自经典的记载和对烦恼怪兽的描述。

有怪兽的本质、特性、喜欢靠近的气息、表现出来的模样，以及销毁的方法。

当你为自己的情绪把完脉，可以来对照一下这些烦恼怪兽的纪录，看清楚究竟是哪一只，或哪些怪兽正侵入你平静、稳定、安宁的世界。

或者，你也可以参考书中的文章，那是我的生活纪录与朋友们的经验，里头也有一些我们与烦恼怪兽打交道的心得可以对照喔！

三、检视自己的心：

然后，你要深刻地检视你的心，而不只是感觉。你要开始看清楚，自己为什么会让怪兽乘虚而入。你的心，属于哪一种状态？嘘，要很安静地听你自己内在的声音，不用急着下判断，让你的心自己说出它的想法，自己流出那些沉睡很久的记忆或印象。

四、打开测试钮：你开始跟烦恼相应了吗？

对照一下，你的心是否正跟某些烦恼怪兽相呼应？或者，有时只是一些轻微的波动，还没开始开门让烦恼怪兽进入，那就不用客气，把门关上。

如果真的对应到了呢？频率接通了，就是这样那样很苦恼呢？

五、调频，转出烦恼台：

都用过收音机的调频钮吧！转台。

断然地转台，因为一直对应，一直收听，一直靠近，烦恼怪兽就会驻足，然后一直调大音量，不断冲刷你的眼耳鼻舌身意。到时，想转台的念头都会被打消，还会沉醉其中无法拔除呢！

六、怪兽不见了：

是的，怪兽当然可能不见了。当你认清楚它们的把戏，不让它们有机可乘，或在它们上门以后，毅然决然地宣布绝交，烦恼怪兽也就拿你没辙了。

说到底：根本没烦恼嘛！

根本没烦恼

烦恼一览表

