



佛教人生啓示錄

解除

人生煩惱108

湯默編著 宁夏人民出版社

面 对 烦 恼

(代序) 蒋子龙

《城市人》杂志向读者征文：“我最烦恼的一件事”。

曾有人担心能不能征到叙述烦恼之文？社会开放，人心封闭，人们有好事愿意对外讲，烦恼的事还会公开吗？

出乎编辑部所有人的意料，来信来稿异常踊跃。从中学生到大学教师，从工人、农民到干部和工程技术人员，各个阶层的人都有烦恼，而烦恼又是五花八门。

城市人的烦恼大致可分为四类：

家庭造成的烦恼——丈夫脾气不好，骂不离口、拳不离手；丈夫是酒鬼；妻是50年代的^大大学生，对社会的了解还不如个小学生，心善爱做好事，却不得好报，老是长不大；父母经常吵架，放学后害怕回家……等等。

感情上的烦恼——脸不会笑，心不开放，不适应现代社会交际，错过爱的机会，误了青春；中学生初恋接到第一封情书，不知所措；中学生里居然有“情场老手”，也有失恋的烦恼；当好学生，太苦太累，自由太少，自己丢失的太多，想做个“坏女孩”等等。

领导给造成的烦恼——不给进言的机会，无法跟领导对

话；被领导误解；领导不给派活干；领导越来越像主子，自己越来越像仆人……

与社会有关的烦恼——送礼成灾；拜年为祸；评不上职称；工资、物价、失业等等不胜枚举。

随着物质文明的不断发展，现代人生活水准的不断提高，烦恼并没有减少。相反，当今世界充满了烦恼！你要想快乐，则必须自己下力气去寻找，所以到处可见劝说人们要多笑、如何笑的文学。

然而烦恼是躲不开的。带着烦恼很难找到快乐，即便强颜欢笑，也只能是苦笑。

我并不简单地劝自己和别人“不要自寻烦恼”“退一步海阔天空”、“知足常乐”、“随遇而安”等等。

烦恼都是具体的，千差万别的。“放之四海而皆准”的空话、套话排解不了细微的烦恼，也不可能带来真实的快乐。光说要乐观是乐观不起来的。

世上有没有烦恼的人呢？

有光在笑声中长大的孩子吗？

埃利斯说，只有一个地方是乐天派成堆的，那就是精神病院。

对付烦恼最积极最有效的办法是正视烦恼，用强大的理智，用实际行动。有时彻底感受了烦恼之后，反而能解除烦恼。烦恼的滋味虽然是苦的，但也能成为灵魂的营养液。处理得好能成为财富。烦恼后能彻悟许多东西，深刻往往来自烦恼，而不是欢乐。烦恼和痛苦是人生的导师。

世界著名的“烦恼大师”，被鲁迅称为“拷问灵魂”的作家陀斯妥耶夫斯基有言：“对于具有高度自觉的深邃透彻的心灵

的人来说，痛苦和烦恼是他必备的气质。”

烦恼是自己，快乐不过是偶而光临的客人。欢迎客人，但也不能不要自己。

我说的正视烦恼不等于钻进烦恼中出不来，被烦恼纠缠不休，那就构成了对自己的迫害，会扼杀灵魂。

像前边提到的由某些领导人给造成的那些烦恼，首先是你把自己放在了软弱可欺的位置上。或者惹他一下，让他也烦恼一回，看他能把你怎样？或者惹不起躲得起，君子不跟小人斗，阿Q一回。如果真的连躲也躲不了，身在屋檐下不能不低头，就学习日本人的办法，给领导画个像，然后用木棍敲他的头……

有些在自己看来非常烦恼的事情，几乎是过不去了，在别人看来却很简单。其实过一段时间你自己回头看，也觉得当初烦恼实在不值得。每个人都不会是欢乐一生，也不会是烦恼一生。

烦恼是有时间性的。

生活充满烦恼，生活也从不停止前进。所以我们就有理由问一句：果真有那么烦恼吗？

其实，人类有许多对付烦恼的办法：

去旅游，游山玩水，超然尘世之外，有助于遐想静思，许多解不开的烦恼很容易化解。有位女干部，被烦恼缠住时就去逛商店，逛了一家又一家，挤人，被人挤，看人不看货，什么东西也不买，在人山人海挤累了，回到家就睡觉，一觉醒来就好过多了。有个女工，心一烦就去采购，把钱花光心里就好受了。还有的人烦恼时找一本喜欢的书看，或找个地方大吼大叫一番，心里也会顿觉痛快许多，或者去运动，出一身大汗……

日本有个“笑节”，每年十月十日，高博城的人或脸上涂成红白相间的条纹，或戴上面具，疯笑，狂笑，直笑得满地打滚，直笑得怒气全消。据报纸发表的统计资料，在一年 365 天里，中国有 375 个节日，为什么不再增加一个“烦恼节”？让大家公开地淋漓尽致地烦恼一回，看看会怎样。

目 录

第一章 走出人生的误区

- 给悲叹命运的人..... (2)
- 给终日抑郁的人..... (4)
- 给被视为不中用的人..... (7)
- 给对小事耿耿于怀的人..... (10)
- 给为徒劳无功而懊恼的人..... (12)
- 给不知自我反省的人..... (14)
- 给受人非议的人..... (16)
- 给孤独的人..... (19)
- 给不知变通的人..... (21)
- 给表里不一的人..... (23)
- 给骄傲的人..... (25)
- 给不能身体力行的人..... (27)
- 给心胸狭窄的人..... (30)
- 给脾气暴躁的人..... (32)
- 给容易走极端的人..... (34)
- 给对容貌缺乏信心的人..... (37)
- 给有自卑感的人..... (39)
- 给胆小的人..... (41)
- 给无法戒除烟酒的人..... (44)
- 给暴饮暴食的人..... (46)
- 给无法开怀大笑的人..... (48)

第二章 斩断人际关系的纠葛

- 给在家觉得无聊的人..... (52)
- 给自大的人..... (55)

给喜欢为自己找借口的人	(57)
给喜欢嚼舌根的人	(59)
给默默无闻的人	(61)
给为所欲为的人	(63)
给忽视现实的人	(65)
给只会模仿的人	(67)
给不懂教育孩子的人	(70)
给不知管教孩子的人	(72)
给失去爱子的人	(74)
给没有自信当好父母的人	(76)
给受金钱奴役的人	(78)
给为情欲所奴役的人	(81)
给失恋的人	(83)
给感情不和睦的夫妇	(84)
给嫉妒心强烈的人	(87)
给婆媳不和的人	(89)
给不知奉养父母的人	(92)
给失去所爱的人	(94)

第三章 创造生命的意义

给憧憬名利的人	(98)
给认为人生没有意义的人	(101)
给不懂读书要领的人	(103)
给忙碌的人	(105)
给做事缺乏自信的人	(107)
给宽以待己的人	(110)
给灰心丧志的人	(112)
给准备升学考试的人	(114)
给缺乏思考力的人	(117)
给自作聪明的人	(119)

给做事不认真的人.....	(121)
给懒惰的人.....	(125)
给对收入和地位不满的人.....	(126)
给身受打击的人.....	(128)
给执着于俗物的人.....	(130)
给不能和他人和睦相处的人.....	(134)
给推卸责任的人.....	(136)
给缺乏责任感的人.....	(138)
给无缘遇良师的人.....	(140)
给人才难求的人.....	(143)
给指责自己的人.....	(145)
给以自我为中心的人.....	(147)
给缺乏爱心的人.....	(149)

第四章 培养一片爱心

给被公认为怪人的人.....	(154)
给喜欢挑剔的人.....	(156)
给不懂得心存感谢的人.....	(158)
给不知同情的人.....	(160)
给不懂得体谅的人.....	(162)
给巧言贪色的人.....	(164)
给缺乏服务精神的人.....	(166)
给怕生的人.....	(169)
给曾犯错的人.....	(171)
给染上恶习的人.....	(173)
给易受诱惑的人.....	(175)
给不受欢迎的人.....	(177)
给不能行善的人.....	(180)
给遭人误解的人.....	(182)
给缺乏鉴赏力的人.....	(184)

给受到虐待的人·····	(186)
给出言不慎的人·····	(188)
给不辨真伪的人·····	(189)
给不能物尽其用的人·····	(191)
给心存怨恨的人·····	(193)
给贪图眼前利益的人·····	(196)
给被出卖的人·····	(199)

第五章 认识人生的价值

给嫌恶自己的人·····	(202)
给没有使命感的人·····	(204)
给陷入情网的人·····	(206)
给对人生感到乏味的人·····	(209)
给不自量力的人·····	(211)
给无法把握现在的人·····	(213)
给内心不踏实的人·····	(215)
给喜欢说谎的人·····	(216)
给为失眠所苦的人·····	(219)
给虚度光阴的人·····	(222)
给不肯做份内工作的人·····	(224)
给目空一切的人·····	(227)
给怕患绝症的人·····	(229)
给虚度余生的人·····	(230)
给妄想长生不老的人·····	(232)
给怕死的人·····	(234)
给迷信科学万能的人·····	(236)
给迷信的人·····	(238)
给不肯祭拜祖先的人·····	(241)
给不相信佛的人·····	(242)
给缺乏敬业精神的人·····	(245)

第一章 走出人生的误区

——佛教名言的智慧

给悲叹命运的人

——善恶，是时也，时非善恶也。善恶，是法也，法非善恶也。道元·正法眼藏

从前，某个地方住了一个单身汉。他希望在有生之年，能获得真正的幸福，即使只有一次也好。于是，他日复一日虔诚地向神祈祷。

他的诚心终于有了回应。

某夜，突然传来一阵叩门声。“奇怪！这么晚了，会是谁呢？”他虽然觉得纳闷，但依然把门打开。

门外站着的是一位名叫“吉祥”的幸福女神，他兴高采烈地赶紧请她入内。可是，美丽的幸福女神却指着她身后的另一位女子说：

“等一下，这是我的妹妹，我们是一起出来旅行的。”

他讶异地看着这位奇丑无比的女子，疑惑的问“吉祥”：

“她真是你的亲妹妹吗？”

“是呀！我刚才不是已经介绍过了吗？她是不幸的女神‘黑耳’。”

他听了连忙说：

“请小姐进屋里来坐，不过，何不请令妹自行回去呢？”

“真是岂有此理！我们不论走到哪里，都是在一起的，我怎么可以单独留下呢？”

他犹豫着，不知如何是好。于是“吉祥”说道：

“若有不便，我们两个人只有告辞了。”

最后，他不知所措地望着姊妹两人离去的背影……。

这是记载于《阿比达摩俱舍论》中的一段故事，说明幸福和不幸是异身同体，不可分的。

人人都渴望幸福，过着悠闲自在的生活。然而，幸福并不是垂手可得的，即使一时能过着人人称羨的幸福生活，在某些缝隙里也已撒下了不幸的种子。

因此，不论遭到任何不幸的事情，也不应受制于环境，或产生迷惑，要抱着希望，因为明天太阳仍然会由东方升起的。

“冬天来了，春天的脚步还会远吗？”

这是英国诗人雪莱所作的《赋寄西风》一诗中的名句，告诉我们严冬不会永远持续下去的。

日本女诗人宫本百合子的诗句也有同工之妙：

严冬之后便是风和日丽的阳春，

可爱的寒冬在露水的滋润下，

正准备跨越痛苦和灾难而来。

俗话说：“趁着年轻的时候，不妨多经历一些磨练。”

由此可知，经历过苦痛的人，才能获得成长的喜悦。换句话说，以现在的不幸和过去的痛苦相比较，反而显得无足轻重，更觉得弥足珍贵。

从这个观点来看，没有经历过不幸的人，才是真正的不幸。同样的，没有历经苦痛，就想获得快乐，根本上就是一种错误。

切记：“玉不琢，不成器。”所以，我们应该趁着现在，尽量磨练自己，惟有尝到艰辛的滋味，才能体会到人生真正的喜悦。

诚如前述，当自己存在时，才会感到幸或不幸，才会有善恶之分，因此，幸与不幸全靠自己掌握。

事实上，我们不应该拘泥在幸或不幸上，而徒生困扰。只有抛开一切，方可成为自由之身。认真做自己想做的事，不要妄想，才是真正的幸福。

给终日抑郁的人

——菩萨不觉余事，只觉自身。因自觉于心，亦同于觉悟一切众生之心耳。
大庄严法门经

在炎夏里喊着：“热死了！”冬天来临又说：“冷死了！”遇到雨天则说：“什么鬼天气嘛！”像这种习惯于抱怨的人，必然不在少数。

酷热的阳光令人难以忍受，严寒的风雪冻得人吃不消，所以，热的时候就想到冷气，冷的时候就想到暖气，这是人之常情。

可是，如果藉词于天气，每天无病呻吟，牢骚满腹，在不知不觉中，内心就会变得忧郁起来。

英国诗人罗斯金(Ruskin)有一首关于“云”的诗，他写着：

同样是天气，

有人说它美妙，有人说它不佳。

其实，天气并无好坏之分，

只不过种类不同罢了，

晴朗、下雨和刮风时都是好天气。

由此看来，不管什么样的天气都是好的，好坏自在人心，如果内心有了起伏，那就难逃失败的命运了。

若将一切推诿于天气，经常怨天尤人，抱怨：“天天下雨，真是无聊透顶了！”到了最后，往往会罹患神经衰弱或忧郁症。

它的症状大致如下：

对生活感到厌倦、失眠、食欲和性欲减退、体重减轻、脑筋迟钝、记忆力衰退、注意力散漫、思考无法集中、悲观、不时追悔过去的失败、自责深、对未来失去希望、有压迫感、对所见所闻失去兴趣、对工作或功课失去意欲……。

如果情形继续恶化下去，就会封闭自己，变得绝望，甚至想一死了之。

大部分的人对于平时的寒暑等气温变化、噪音、公害造成的环境污染、饥饿、暴饮暴食、失眠、疲劳过度、工作或家庭方面的人际关系不顺利、不安、焦躁、杞人忧天、恐惧等，都会产生某种程度的压迫感。

遇到这种情形，我们会运用各种方法，加以克服。可是，一旦罹患神经衰弱或忧郁症时，这些现象会以排山倒海之势而来，怎么躲也躲不了，最后会因为无法忍受而遭到重大的挫折。

日本诗人薄田泣菫有一首诗说：

在山中成长的黄道眉(鸟)，
以为山林生活艰难，便飞到村庄来；
被捕捉后的黄道眉却终日哀鸣，
开始留恋起往日的悠闲生活。

我们不就像那只黄道眉一样吗？不论置身何处，只要心有不平，一生就会觉得百无聊赖。”

虽然，不论身在何时、何地，对人生都不可能感到满足；可是，只要把握今天，把握现在，尽一己之力，做好份内的事，就够了。

日本有一首古老的歌谣，其中有这么一段：“晴朗也好，阴沉也罢，富士山的优雅姿容永远不变。”所以，凡事只要仔细思考，不过分贪求，人生自然美好易过。

当我们觉得抑郁难耐时，应该迅速查明造成这种情形的原因；事实上，不少原因是起于懒惰和依赖的心理。

超越内心的障碍，抬起头来看看世界，你将不难发现，会忧郁的只有人而已。大自然中的动植物，虽然无法获得他物的认同，可是，它们仍然凭着自己的生命力，坚强地活下去。

正如我国古代著名禅僧云门所说：

“日日是好日。”

其实，我也不免会有感到忧郁的时候。遇到这种情形时，我就会告诉自己：阴沉的乌云最多只有五六千公尺高，上面依然阳光普照。看吧！云层的另一方仍是光芒万丈。阳光和晴雨无关，永远都会照耀大地的。

只要能持有这种想法，内心不知不觉就会开朗起来。所以，无论多么不如意和烦忧，我们都不能认输，变成不快乐的人。

给被视为不中用的人

——我非圣贤，彼非愚蠢，均是凡夫而已。谁能断定是非之理，凡人的贤愚皆如同钵之无端。 圣德太子·十七条宪法
“你这个笨蛋！叫你做事，总弄得一团糟，你到底来公司干什么？”

像这种受到上司责骂，为同事轻视的人，必定不少。

记得，某家广播电台曾播放过一个名叫《天才秀才傻瓜》的节目。

“傻瓜是什么？”老师问。

天才说：“我不知道。”

秀才说：“我也不知道，我去查查字典。”

傻瓜却说：“不要你管！”

由此可知，即使被人认为是傻瓜，也不要介意。如果认为自己的确傻，那么，赶紧找出原因，加以补救，才是上策。对于自己不了解的事物，不要强加批评，否则更显出自己的愚蠢。

释尊在世时，有一位名叫裘拉帕达加的弟子，由于他资质愚鲁，所以，时常受到周围者的嘲笑。

然而，裘拉帕达加生性憨直，释尊十分同情他的遭遇，就把他叫到面前来，说：

“要守口如瓶，不要表露自己的意思，不要做不该做的事，如果你能确实做到这一点，就会有所彻悟。”

帕达加花了数年的功夫，终于记住了释尊的话。

**愚者自称愚，当知善黠慧。愚人自
称智，是谓愚中甚。**

出曜经

于是，释尊又对他说：

“你花了这么多年，学会了这句话，现在我要告诉你这句话的意思。

身有三恶，即杀生、窃盗、淫乱；口有四恶，即说谎、长舌、言恶、伪师；意有三恶，即贪婪、忿怒、小慧。

这些罪恶合起来称为十业。只要能够脱离十业，就可以得到彻悟。”

裘拉·帕达加遵循释尊的教诲一一加以实践，不久，心中的怀疑和迷惑渐渐地消失了，最后成为一名阿罗汉。

有一天，释尊派裘拉·帕达加为五百位女子说教。在这些人当中，有许多人心想：

“那个傻瓜竟然来说教，他能说些什么大道理！他如果来了，我们一定要驳回他的话！”

裘拉·帕达加终于来了，他说道：

“大家都知道我是一个愚笨的人，脑筋迟钝，我一生只学会一句话，可是，我都能确实地实行……。”

这时候，五百名女子个个鸦雀无声，本来有意令他难堪的人，都张口结舌，说不出话来。

释尊为了接受国王的供养，就带着裘拉·帕达加一起进城。可是，却遭到守卫的阻挡。

“让你这种傻瓜进城，会败坏城里的物事。你就在外面等