

執着しないこと

佛陀教你放下

一个斯里兰卡佛教长老
的实践心理学

如果心里有事，不管休息多少天，
去哪儿修行，都无济于事，
那还不如试试佛陀的实践心理学，
你会受益匪浅！

「斯里兰卡」

苏曼那沙拉——著

王景惠 译



人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



東方出版社
The Oriental Press

執着しないこと

佛陀教你放下

一个斯里兰卡佛教长老的
实践心理学

〔斯里兰卡〕

苏曼那沙拉——著

王景惠 译



人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



东方出版社
The Oriental Press

图书在版编目 (CIP) 数据

佛陀教你放下：一个斯里兰卡佛教长老的实践心理学 / (斯里) 苏曼那沙拉 著；
王景惠 译. —北京：东方出版社，2015. 11
ISBN 978-7-5060-8731-5

I. ①佛… II. ①苏… ②王… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 267070 号

SHUCHAKUSHINAIKOTO by Alubomulle Sumanasara

Copyright Alubomulle Sumanasara 2012

Simplified Chinese translation copyright ORIENTAL PRESS. 2015

All rights reserved

Original Japanese edition published by CHUKEI PUBLISHING CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with CHUKEI PUBLISHING CO., LTD.
through BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATION CO., LTD.

佛陀教你放下：一个斯里兰卡佛教长老的实践心理学

(FOTUO JIAONI FANGXIA; YIGE SILILANKA FOJIAO ZHANGLAO DE SHIJIAN XINLIXUE)

作 者：[斯里兰卡] 苏曼那沙拉

译 者：王景惠

策 划：高 冉

责任编辑：宁德伟 高 冉

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京京都六环印刷厂

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1—5000 册

开 本：880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张：4.875

字 数：73 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-8731-5

定 价：28.00 元

发行电话：(010) 64258117 64258115 64258112

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 64258029

序言

人，原本带着超凡的能量降临世间

人本来就拥有超强的能量。

这样的能量并不局限于某些特定的人，每个人都拥有它。所有人都带着超凡的能量来到这个世界。

让我来举个例子。请各位回想下您身边新生婴儿出生时的情景。

从婴儿出生的那一瞬开始，这个家庭就会有翻天覆地的变化。

首先，每个家庭成员的称呼会有变化。原本互称名字的夫妇会变成“孩子他爸”和“孩子他妈”，相应地，双方的父母会变成爷爷奶奶、外公外婆。

有意思的是，一旦称呼改变了，大家就自然会表现出来与称呼相称的感觉。爸爸像爸爸，妈妈像妈妈，爷爷奶奶、外公外婆也都会变得像那么回事。

一个人的出生会在这么大程度上影响其周围的人。

也许很多人都不会注意到，这其实就是一个人所拥有的巨大能量。

但是，这种能量会随着年龄的增长而减弱。

上小学之前，大多数孩子都是非常朝气蓬勃的。每天徜徉在无边无际的欢乐之中。也和父母或兄弟姐妹有说不完的话。

但是，这些精力充沛的孩子们，会不断成长。从小学到初中，再到高中，渐渐在这个过程中失却原本的开朗。

每天过得百无聊赖，把自己关在房间里，不踏出房门半步。自然也就很少再和家人说话聊天。

这证明了人的能量会随着年龄增长而减弱。那么，能量为什么会随年龄增长而减弱呢？

这是因为人在不断成长的过程中，会像漏电一样不断地流失这些能量。

损失能量的最大原因便是“动怒”。动怒并不仅仅是我们印象当中的发怒。它还包括怨恨、紧张对抗、嫉妒、小气、后悔，这些都能算作不同形态的愤怒。只要是同上述的例子类似，让自己感情上过不去的情绪，都会让能量迅速流失。

另外，损失能量的另一个重要原因是“欲望”。“好想变得像她一样漂亮”“真想赚大钱啊”“想永葆青春”“真想买一个那个牌子的皮包”等等，我们的头脑之中，

时刻都充斥着这样那样的欲望，并且为了满足这些欲望拼尽全力。或者，在没有办法满足这些欲望时感到焦躁和悔恨。此时，心灵和头脑都会感到非常疲劳。这也证明了由于这些欲望，身体正在损失能量。

损失能量之后是需要一定的时间来恢复到先前能量水平的。

人不像手机这些机器一样，能够简单机械地充电。

比如，在学校或者公司遇到不开心的事情，打算休息一两天调整。但有的人会休息过后反而更不想出家门。甚至更极端的人，会一直窝在家里逃避现实。

最近这样的事情在日本频繁发生。

大多数人都觉得休息一两天就自然能够补充好能量，“满血复活”。但事实上并非如此，而做人难就难在这里。

但是，小孩子补充能量相对来说还是很简单的。比如说，小朋友很容易就会大哭起来，但很快就不哭了。家长简单说一句“看，那有花，可真好看”，孩子马上就会停下来，盯着花看。或者家长随手给个玩具，孩子马上就不哭了，自己就开始玩。

为什么小孩子会比大人容易补充能量呢？这是因为孩子们本身充满能量。所以即使是号啕大哭，也能过一

会就咯咯笑起来。

但是，长大成人之后就不能这样了。

大人和小孩子的不同就在于总是想东想西，结果想得太多，原本能量就不多，当然更容易损失。

在大人身上如果有什么不如意的事发生的话，大概会在一周之内都被悲伤的情绪笼罩，即使有什么好心情也会马上消失。

但其实，即使是大人，也有可能继续像小孩子一样充满能量。

不知在您的周围是否有这样的人。享受人生，每天都精力充沛。这样的人就是能量充沛的人。

这样的人拥有更多能量的秘密就在于他们的开朗。他们拥有能够驱除愤怒、苦恼、不安、欲望的开朗。

因为开朗，他们能够充分享受到生的乐趣。

那么，开朗源自哪里呢？

也许这样的人，他们的开朗来源于他们能够选择佛教中说的“舍”。

也就是，不过于执念。

他们拥有对任何事物都不过分执念的干脆与果断。

刚刚我提到导致能量损失的原因有怒气和欲望。

这些，其实从根本上来说都是源于执念。过分纠结

于某些事物才会生出怒气和欲望。

如果能够舍弃执念，就能够免受怒气和欲念的烦扰，从而也就能保持能量满满的状态。

保持能量，享受生活的乐趣。

能达到这个方法就是“舍”——放下。

目 录

序言 人，原本带着超凡的能量降临世间 / 001

第一章 放下“妄想” / 001

想得越多，能量损失越多 / 003

你考虑的事情全都是妄想 / 005

停止过虑 / 009

冷静放空才会闪现智慧 / 012

第二章 摆脱“自我”的执念 / 015

“我才是正确的”这种想法让你痛苦 / 017

有必要追求“完美的自己”吗 / 022

放下对自己的苛求 / 024

遵守“五戒”，任何人都无法再伤害你 / 027

实践道德，使人生更轻松 / 031

第三章 放下对“他人”的执念 / 033

人际关系的基础是“合作” / 035

你给予他人的东西，决定了你人际关系的

质量 / 038

想要理解“他人的心情”，先了解“自己的

心情” / 042

采取对对方来说“善意的行为” / 044

在人际关系中，质比量更重要 / 046

小心说话 / 048

对他人说的话要装上“避雷针” / 051

不要用“爱”养育子女 / 055

用“慈”构筑亲子关系 / 058

亲子协助关系一直持续到父母去世 / 060

让自己成为“灯火” / 063

不拘泥于维持现状 / 065

第四章 放下对“物”的执念 / 069

执念生万苦 / 071

所有的一切都是借来的 / 073

东西只有在用时，才有幸福感 / 076

让自己和别人都幸福的“节约”法则 / 079

不执着于金钱 / 081

知识多，并不见得是件好事 / 086

抛弃没有用的知识 / 088

第五章 放下“过去”和“未来” / 093

“妄想”带来压力 / 095

过去的记忆是妄想 / 096

对过去的执念影响到了对当下的关注 / 100

对未来的不安带来人生的停滞 / 103

人生没有彩排，每次都是正式演出 / 105

精力集中于“现在”的人感受不到压力 / 107

如何成为果断之人 / 110

选择“第三条路” / 113

梦想也有副作用 / 116

第六章 放下对“老、病、死”的不安 / 119

接受“老” / 121

佛教如何看“病” / 125

越是执着于身体，越容易得病 / 127

身体有病痛，不要让心灵也跟着受苦 / 131

惧怕死亡的真正理由 / 133

死对生也是种正能量 / 135

如何跨过亲人死亡这道坎儿 / 137

跋 用“笑”充满能量 / 139

第一章

放下“妄想”

想得越多，能量损失越多

● 大人只能向小孩子认输的原因

我们经常不自觉地就会想太多。

但其实我们越多想就会越不安、越恐惧、越没自信、损失的能量越多。

我来举一个找工作的例子来说明这个过程吧。

谁都会有想尝试这种或那种工作的想法。但是，就在这么想的同时，又会有其他想法冒出来，譬如“但是，我好像不能胜任这种工作吧”“实际工作起来也许会特别辛苦”等等。

想得越多，就自然会冒出来更多的想法。渐渐地，“想做这个工作试试”的想法也会变得无力。

与大人们形成鲜明对比的是上小学之前的孩子。

大多数小朋友不会想那些多余的事情。所以就会保持着庞大的能量。

比如，那个年龄的孩子在商店看到什么想要的东西，就会什么都不考虑，跟大人耍赖，要家长买给他

们。那种想要的心情没有经过任何的考虑或犹豫。只是单纯的“想要”。所以有时我们会在商场看到一边哭一边大叫“我要嘛”的小孩子。

大人会输给这样的能量，大多数的人只能乖乖认输。

● 想多了，求职反倒没了自信

但是，人长大之后自然不会还像小时候一样那么简单。一有什么想要的东西，就会反复考虑现实，想要的心情就会自然地减弱下去。

刚刚举的找工作的例子，正体现了这样的一种状态。

想太多没必要的事情，就无法表现出强烈的求职愿望，从而就无法向用人单位传达出满满的干劲。不管是怎样的企业，都不会想聘用看上去没干劲的人。

我们每一个人都必须注意不要想太多。想得越多，我们的能量就会变得越少。

你考虑的事情全都是妄想

● 想得越多，你离现实越远

在生活中，一般来说会认为“多多考虑”是好事。也许确实是这样。但是“多多考虑”所有的事情并不一定都有好处。

不仅如此，在不断反复思考的过程中，很有可能走向歧途。前面提到的求职例子，也证明了这一点。想得太多，结果反而无法向前看。

对于人类来说，“思考”行为是非常重要的。

只是，如果“思考”行为不是基于理性和客观这一前提的话，就不会有意义。

而真正的问题也正在于理性且客观的思考绝非一件简单的事。

大多数情况，人都会受“自我”这一主观因素影响。排除其他视角，只按自己的认知来思考和判断事物。

我们想得越多，距离现实就越远，逐渐进入“妄

想”世界。并且，被妄想关住，再也逃不出来。

比如，生了谁的气之后，越细想就会越生气。

无法忘记已经分手的恋人，越是回想曾经在一起的时光就越留恋，更加无法忘怀。

一直想着买房子，就会收集很多相关信息。于是就会萌生出想要这个也想要那个的欲望，以致难以选择。

● 人是否有可能摆脱妄想

妄想是一种剧毒。

我们经常因为妄想而痛苦不堪，感觉活着很难很累。

比如和其他人闲聊时，有时会突然怒不可遏。

“他这话一定是在侮辱我”“这个人说话总像命令我似的，真讨厌”“这个人真奇怪，在那里自吹自擂”等等。

但是其实，这样的想法也仅仅是你的主观臆想而已。

你也没有办法确认对方是否真的有这样的意图。这只是你在自己头脑里构思出的妄想。

最终，你因为这些妄想感到愤怒。

在自己心里憋着怒气就已经是件很痛苦的事了，但