

阿鲁老和尚开示：

卸下 心头重担

所谓心头重担，其实全是你强加给自己的心理负担。
坚信，无论何时何地，能解开心结的人只有你自己。

阿鲁老和尚 著
施元昊 单暖暖 译



河南文艺出版社

阿鲁老和尚开示：

卸下 心头重担

阿鲁老和尚 著
施元昊 单暖暖 译

河南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卸下心头重担 / (斯里) 阿鲁老和尚著 ; 施元昊,
单媛媛译. — 郑州 : 河南文艺出版社, 2014.10

ISBN 978-7-80765-968-6

I . ①卸… II . ①阿… ②施… ③单… III . ①人生哲
学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 031358 号

Bound volume of YUIGI NA IKIKATA and
NAYAMI TO EN NO NAI IKIKATA by Alubomulle Sumanasara
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Samgha Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese character translation rights arranged with
Samgha Publishing Co., Ltd., through Timo Associates Inc., Japan and
Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., China.
Chinese edition copyright © 2014 Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.

中文版权©2014上海读客图书有限公司
经授权,上海读客图书有限公司拥有本书的中文(简体)版权
图字:16-2013-202号

著 者 阿鲁老和尚
译 者 施元昊 单媛媛
责任编辑 杨彦玲
特约编辑 读客潘炜 读客赵晨凤
策 划 读客图书
版 权 读客图书
封面设计 读客图书 021-33608311
出版发行 河南文艺出版社
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 890mm x 1270mm 1/32
印 张 11
字 数 187 千
版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元

如有印刷、装订质量问题,请致电 010-85866447 (免费更换,邮寄到付)

版权所有,侵权必究

前言

无论是谁，都希望有意义地生活，有意义地安度人生吧？

那么，我来问大家一个问题，你现在的活法称得上“有意义”吗？也许我这么说你可能不明白。虽然这句话看上去简单易懂，但究竟怎样的一种活法才能叫作“有意义”的活法呢？如何才能实现“有意义”的活法呢？若大家只是粗略考虑一下，肯定无法回答吧。

在这里，我将会告诉你一个轻松判断的方法。请大家考虑下面这个问题：临睡前，你能说出“今天是快乐的一天”吗？

如果你回答“是”，那么你今天是过得充实且有意义的。然而，也有很多人怀疑，自己是不是足够幸福，是不是能够说出“嗯，今天很快乐”这句话。这才是这个问题的关键所在。

接下来，让我与你一同思考这个问题，了解佛陀留下的“佛教真言”，帮你感知充实与幸福，度过有意义的每一天吧！

也或许你会这样想：“所谓‘佛教真言’是助人成佛的吧？跟我们这些活在当下的人有什么关系呢？”诚然，这样去想没有什么问题。释迦牟尼的中心思想也确实解脱、彻悟与涅

槃，但这些的确是“有意义”的活法所追求的目标。因为只有选择了最正确的路，才能到达生命的最高峰。因此，我们最好借鉴佛陀的智慧来回答“该怎么活”这个问题。若能牢牢遵循释迦牟尼的教诲去活，不论是谁都可以度过一个有意义的人生。

释迦牟尼的开示，是“超越了尘世间人与人的关系、神圣而优越的”。佛陀的言说，不同于凡人的话语，佛陀是通过与普通人大相径庭的思考之后，得出了如此具有超凡智慧的言论。

然而事实上，释迦牟尼的开示并没有太多专业术语修饰，简单明了，不论是谁，不论水平高低，都能轻而易举地理解。因为佛陀传授其智慧的能力也远在众生之上。

释迦牟尼既解答了人们的提问与疑惑，又阐述了许多道理。有时被问及一些无关紧要甚至毫无意义的问题时，佛陀便以不作回答作为回答，因为佛陀从不说没有意义的话。

所以，可以说释迦牟尼的开示全是有意义的，对我们很有帮助，没有徒劳无益的无用功。佛教中，徒劳也是一种罪过。

不同的人为了各自“有意义的人生”而采取了各自不同的活法。然而，他们自私地追求自己的活法，都称不上是真正“有意义的活法”。

为什么？因为尘世间公认“有价值”“有意义”的事物，在特定场合下也是无用的。此外，世人还把感官的享受错当成

了幸福。但实际上，感官的享受没有任何价值。更不要说，感官享受使人偏离正道，是产生“徒劳”的祸根。

因此，人们盲目追求的活法，都称不上幸福的活法。流连于现实社会价值之中，这样的人生到头来终是竹篮打水一场空。由此我们明白，释迦牟尼所描述的“正道”，是活得有意义的唯一方法，只有跟随这个方法前进，才能真正获得有意义的人生。

然而，这条正道并非可以盲从的。这是一段自始至终以“自己”作为目标，令人激动的生命旅程。倘若发现了这条正道，便能够体会到一种无上的喜悦之感，这是尘世间任何所谓的“成功者”都无法体验到的。

祈愿三宝护佑。

阿鲁老和尚

目 录

前 言 / I

第一章 卸下你心头的重担 / 3

拥有幸福、有意义的人生 / 5

人生的痛苦来自徒劳 / 13

自爱的人不会让自己受苦 / 19

世俗的幸福与苦同在 / 27

为每一个小小的成功喜悦 / 42

第二章 徒劳是对生命的挥霍 / 53

树立正确的生活目标 / 55

徒劳已成为世间的常态 / 73

摆脱徒劳的生活 / 92

第三章 知足才能常乐 / 101

只留必要的，放下该放下的 / 103

能够吃饱就很快乐 / 111

穿得暖就感到知足 / 128

有地方住就很满足 / 133

能治病就感到知足 / 137

除了衣食住药，其他都不是必要的 / 144

聆听佛陀的教导 / 161

第四章 珍惜已经拥有的一切 / 167

认清什么对自己才是有价值的 / 169

过分追求高价值的社会 / 177

充满执念的价值观让人活得不轻松 / 195

远离“错误的价值观” / 203

第五章 享受充实、简单的幸福生活 / 217

追求刺激的生活无法带来幸福感 / 219

拂去心尘 / 238

实现幸福的计划 / 260

第六章 每天都是好日子 / 275

不沉浸于过去 / 277

不必担忧未来 / 314

享受每时每秒的当下时光 / 324

每天都是好日子经 / 334

众生快乐歌

任何存在的众生，
不论是弱或强，
是高大或壮实，
矮小或中等体积，
瘦小或肥胖，
那些可见到或不可见到，
及那些已出生的，
或那些等待诞生的，
愿一切众生快乐！

每天都是好日子经

过往之事不可追，未来之事不可求；

往昔一去不复返，来者不见空自忧；

当下片刻诸现象，常想常念常观想；

迷惑动摇皆抛弃，智者修此当下时；

今朝之事今朝毕，明朝生死谁人卜；

如若修得此种行，纵然生死不能扰；

佛祖释迦如是云，昼夜不惰勤精进；

世人若能修此行，每天都是好日子。



第一章

卸下你心头的重担

拥有幸福、有意义的人生

人应该怎样活着？

怎样的人生，才能让我们说出“有意义”三个字呢？释迦牟尼对这个问题也有解答。现在，让我们一起思考一下释迦牟尼的答案。

“人应该怎样活着”这个问题，其实我们很难单独来回答。我们每个人都有自己不同的人生道路，都拥有只属于自己的活法。那些人生道路顺利的人，意气风发地奋斗着；那些人生道路不顺利的人，不知所措地彷徨着。那些彷徨的人在犹豫，不知道该怎么办才好。

“我的路”与“别人的路”千差万别，大家都竭尽全力、各自精进。道路虽然不同，但本质上并没有好与坏的分别。

但是，若我自私任性地决定了自己的路，这条路一定称不上“正确”。每个人自私任性的活法最终会对整个社会产生困扰，甚至让自己陷入不幸之中。烦恼、痛苦、纷争，此起彼伏，人们的心情始终不能舒畅，“快乐地活着”便成了一纸空谈。所以，每个人基于自私任性而主观选择的路都不是“正道”。

于是，释迦牟尼便开始教给世人真正的“正道”，用超越当时世人的智慧指出了这条正确之路。

佛陀将人的正确活法归结为八种，称作“八圣道”。但“道”的意思比较暧昧不清，因此又可以称为“八正道”，因为这是每个立志修行的人必须走的正确道路。这是凡人智慧的极限，但对于每一位实践它的人，不论谁都能走向完满的幸福。

践行“八正道”的六大好处

围绕释迦牟尼所传喻的“八正道”来展开阐述，会形成对“有意义的活法”的讨论。“八正道”是一个人彻悟的必经之路，任何亲身践行之人都能因此变得出众，可谓超凡的教喻。

践行“八正道”，会对一个人产生怎样的影响？下面，让

老和尚来阐述一下它的六大好处吧。

①生眼

尘世的众生因为无明而无法理解真理。但若能践行“八正道”，便能生出未曾有过的“眼”，看见不曾留意到的事物。

②现智慧

拥有了新的“眼”，便能拥有至今为止都不曾有过的智慧。

③使心灵清明而安稳

你有注意过这些事情吗？学习之后本该变聪明的头脑，却因为无法跟上知识增加的速度而开始混乱。学习提高了社会地位，但身上相应的责任也变得更为重大，自己也只好更加辛苦。虽说地位提高、责任变重都是努力学习的必然结果，但我们的心却不能因此得到平静。

在这个世界上，即使是非常优秀的学者，头脑的灵活程度也会随着年龄的增长而开始衰退，不得不承受健忘、口齿不清的痛苦。所以说，即便你用尘世的知识填满了整个大脑，也无法得到精神上的安定。

但践行“八正道”，就能带给你一颗平静而安宁的心。

④接触超越尘世的智慧，也就是接受超越世俗的知识

⑤走向彻悟

⑥体验解脱与涅槃