

无忧无惧过生活

达摩难陀◎著

世上的仇恨，
不是用仇恨来平息，
而是用爱。
此乃不变的原则。

——《法句经》

西藏藏文古籍出版社

无忧无惧过生活

达摩难陀◎著



西藏藏文古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

无忧无惧过生活/达摩难陀著.

—拉萨:西藏藏文古籍出版社,2011.8(2014.9重印)

ISBN 978-7-80589-156-9

I. ①无… II. ①达… 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(2011)第 097882 号

无忧无惧过生活

作 者 达摩难陀

责任编辑 曾 恒

出 版 西藏藏文古籍出版社(拉萨市色拉路 22 号 邮编:850000)
北京编辑发行部:北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
邮编:100013 电话:010-64465295
打击盗版:0891-6764180 13908990085

印 刷 三河市信达兴印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 24 开(889×1 194)

印 张 8

版 次 2014 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80589-156-9

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

就算生活五彩纷呈，就算生活乐趣重重，但无论贵贱穷通，无论大小强弱，在内心深处我们每个人又都摆脱不了忧虑和恐惧的威胁。高强度的竞争，快节奏的变化，现代人尤其如此。假如我们始终生活在忧惧的阴影里，人生将变得多么无聊而乏味；缺乏快乐地活着，简直生不如死。

好在有释尊(佛陀)的出世，他像黑暗中的明灯，照亮了世人的心灵之路。他教我们免于幻象，直击真实；免于幻象，自可免于忧惧！

本书作者达摩难陀法师，以其深厚的佛法学养、广泛的知识积累，藉由通俗易懂的语言、深入浅出的描述，把忧惧的来源、克服忧惧的方法、快乐的要素、快乐成功生活的技巧分析得详尽明了，是本适合现代人的佛法好书，愿见者得益。

宝吉祥 笔于吉祥精舍

西历2010/01/16吉祥日

序

K. Sri Dhammananda 达摩难陀法师◎著

林淑丹 廖舜茹◎译

“人出生、受苦，而后死去。”这是安娜托·法兰斯的著作中一位智者对生命所作的诠释。然而，有些自由派的思想家则认为：“人只是一个小小的机器，由原子任意地排列所组成，不过是自然进化的一部分，痛苦则是人类挣扎求生存不可避免的过程，人命并没有特殊的‘意义’及目的。而死亡是化学成分的分解，分解殆尽后，不残存一物。”

当以上两种说法被某些怀疑论者甚至伟大的思想家广为采用的同时，其他哲学家及宗教上的先驱也想发掘出生命的意义及目的，尤其想要探讨人生所受苦难的问题。

根据释尊的看法，每一种物质都不会消灭，始终以成、住、坏、空的顺序循环不已，永不止息。释尊也认为所有的事物都受苦于无止尽的变化及冲突。然而，这些受苦受难的人们因为期待永生与灵魂不灭，愿意忍受这些痛苦。就因为存有这种期待，人们遂产生永远无法满足的私心，因此导致恐惧及忧虑。

释尊在他的教诲中为我们提供了道德行为的标准。他认为，虽然我们生活在痛苦与不确定感中，然而如果我们学习去区分成熟与幼稚的行为，就仍然有可能体会到实质的幸福。要达到这个目的，我们的心灵必须先有正确的观念，也就是认清生命的贪婪本性及追逐感官喜乐的倾向，并检讨人生变迁与贪婪的结局，以适当引导自己的生活，走向幸福之道。

为何忧伤

第一版《为何忧伤》（Why Worry）于一九六七年出版（一万册），随即获得读者广大的回响，并以每版五千册的记录再发行了六版以上，赞赏及感谢的信函从世界各地蜂拥而来。有的来自美国、英国、德国，有的则来自南非及许多亚洲国家。那些表示赞赏的人不仅有佛教徒，还包括印度教徒、回教徒、基督教徒，甚至一些自由思想家。这本书之所以引起大家的兴趣，部分原因是用词简单明了、内容浅显易懂，更重要的原因是本书的目的在于揭示生命的真相，不仅以佛教的观点，更是融入其他宗教及伟大思想家合情合理的观点，给予那些陷入纷乱复杂的文明世界中的彷徨迷惑者适度的安慰和建议。

有些人甚至来信表示他们是如何藉由此书及时了断自杀的念头。有人则说他们每天晚上会阅读上几页，帮助自己静下心来，以确信世上的种种问题，总有简单及实际的方法可以解决。

自从《为何忧伤》一书出版后，发生了许多事情。这期间我读了许多读者的来信，以及与各行各业遭受困扰的人充分地讨论后，得到不少新的体验及领悟，因此，我决定出版另一册新书。

这本新书讨论人类古老的问题，也针对现今的现象加以探讨，但是初衷仍然不变，那便是表达出一个人如何透过适切的信仰而活得欢喜自在。我想以实际的及本人的观点来讨论问题，因此，在书中引用了许多文句、轶事、趣闻、寓言故事等来说明一个有智慧的人是如何超越时空看待生命的。这些颇具东方风味的文字，可能使有些读者无法加以联想体会，并觉得它们是属于特殊文化的一群。然而，这些读者若能区分故事本身及其要点，便可以受益匪浅。毕竟，世间的问题及真理对所有人都是一视同仁的。

诚挚地希望本书能为读者带来新的体验和希望，并期望读者不要用带有讥讽与怀疑的眼光来阅读本书。

达摩难陀法师

一九八九年五月十九日

目 录

卷首语	001
序	003
第一篇 忧虑及其来源	001
第一章 恐惧与忧虑	003
第二章 我们的困扰	010
第三章 我们为何受苦	020
第四章 精神虐待及健康的心灵	036
第二篇 如何克服忧虑	043
第五章 抑制怒气	045
第六章 自私的隐忧	051
第七章 克服嫉妒及私心	054
第八章 应付敌手及批评	059
第九章 控制不稳定的情绪	068
第十章 养儿育女的重担及喜悦	073
第十一章 对死亡的恐惧	084
第十二章 何必为未来忧心	090

第三篇 快乐的要素 105

第十三章 如何找到真正的快乐	097
第十四章 在斗争和冲突间找寻平和	105
第十五章 道德：生命中的神圣和尊严	110
第十六章 你创造了自身的运气和命运	117

第四篇 快乐、成功的生活技巧 123

第十七章 为他人的福祉牺牲自我	125
第十八章 有礼貌的言谈	132
第十九章 慈爱的价值	140
第二十章 容忍、耐心和满足	145
第二十一章 为爱所挫	150
第二十二章 愉快的婚姻生活	154
第二十三章 你的美貌	159
第二十四章 累积自身的福祉	162
第二十五章 与他人和谐相处	167
第二十六章 人们可以改善周遭环境	173
第二十七章 人性的尊严	177

第一篇
忧虑及其来源





年轻像夏日之花朵，
很快就凋谢了。
老年如火势蔓延至田畴，
突然就来到你跟前。

第一章 恐惧与忧虑

我们生活付出恐惧与忧虑的代价，而焦虑便是恐惧与忧虑的根源。

恐惧与忧虑似乎是人类生活的一部分，任何一个活在现世的人，都无法从这些不愉快的精神困扰中挣脱。

到底人为何而担心呢？他们的忧虑完全根植于各种不同的承诺及责任，而这些忧虑起源于各种的伪装。在与人相比时总感到不如人：“也许我无法胜任那个工作吧！”或“我觉得自己不够聪明，无法让人对我印象深刻”。他们不愿意以自己真实的面目在他人面前出现，因此对自己说：“我不能让其他人知道真正的我，这么一来，别人可能对我失去信心或轻视我。”所以他们只有装作别人的样子。

人往往很在乎自己的外表——男人会担心自己秃头，女人则烦恼自己脸上出现皱纹或忧心自己的身材、肤质、身高等问题。

人们也害怕遭受他人的批评与抨击，或遭到上司的谴责。他们害怕被人嘲弄，而不敢在众人面前表达自己的意见或想法，但每当有人表达与自己相同的意见且得到别人的认同时，又感到愤愤不平。他们深感自己为批评所累，虽然明知那种批评是不公平的也不是他们应得的。



担心自己的家庭又是一个问题：“或许我根本不是个好爸爸（妈妈、女儿、儿子）。”先生担心自己年轻貌美的太太会对其他男人示好，而太太也会忧虑自己英俊的丈夫会离她们而去或与其他女人私通；未婚男女担心如何找个好对象，而结了婚的夫妻又担心若膝下犹虚会是多么寂寞。在另一方面，已有子嗣的夫妻可能要担心子女的教养问题，有些人则忧虑：“我老公（婆）已不再爱我，可能会遗弃我。‘或’等我老了，孩子会不会照顾我？”有些父母过度担心小孩的安全问题、是否有足够的钱应付家庭的开销、家庭的保安问题，或是眷属亲人的健康情形等等。

在工作场合，人们可能烦恼能否顺利完成工作，以及如何做正确的抉择。“如果我的决定是错的，那该怎么办？”“我应该现在赶快把股票卖了昵？还是迟些再卖？”“我的部属在财务处理方面是否值得信任？或是他们会不会趁我不在时背叛公司？”有些人担心可能会造成的损失，或是无法如愿获得升迁，或是被托付太多的责任；有些人则烦恼功成名就时遭同事的嫉妒。

事实上，我们每天所遇到的烦恼永远也无法详细列出来。活着本就充满了忧虑和恐惧，这造成我们内心的黑暗面。人有无数的恐惧——害怕在不安中惊醒、怕敌人、怕饥饿、怕生病、怕失去财产、怕老、怕死、甚至害怕来世。

人不只担忧事情出纰漏，甚至事情进行得太顺利也要烦恼。在他的心中有种隐约的恐惧感，似乎事情会在突然之间出错，眼前的快乐可能在下一秒变成悲哀。虽然有人说“没有消息就是好消息”，但人们还是担心没有消息，无端的担忧使得生活中充满恐惧。这种不幸降临在所有人的身上，只有心地纯洁的人才能从中解脱。

忧虑的原因

在所有负面的精神状态中，最不健康、最伤身体的是慢性的忧虑。人为什么会忧虑呢？最根本的答案只有一个——忧虑是因为“我”和“我的”概念或佛教说的“我执”所致。

几乎所有比人类低等的动物均靠本能生存，而人类则不然。人类拥有优越的思考能力及直觉，惯用理智创造永久的自我。在人类思想史上，佛教对于自我观念的探讨，占有独特的地位。佛教的教义指出，自我或精神只是一种概念，通常无法与现实世界相呼应。从对自我的信仰中，人发展错误的“自我”和“所属”想法，因而产生渴求、私欲、欺骗、骄傲，以及其他不健全的思想。这种“自我”的概念是所有问题的根源，小至个人冲突，大到国与国间的战争。

从“自我”的观念中，人们错误地相信，必须不断地满足充满欲望的肉体。而一旦无法满足他们的需求和欲望，便会带给他们烦恼和忧虑。

因而，忧虑只是一个渴望世俗欢愉的负向心理状态，对某样物体愈执著就愈怕失去它。但是，当一个人的欲望获得满足时，新的需求又会产生。

同样地，人害怕与厌恶的事物有所牵扯，对喜悦的执著与对不快事物的厌恶便造成了忧虑。有时极端的话，只要与某样物品或情境有所关联，即使对本人无伤也会产生忧虑。例如，对黑暗的恐惧、置身于封闭空间的恐惧、对空旷空间的恐惧、惧高、害怕动物、恶魔、幽灵、怕小偷、怕敌人、怕符咒、幻想被人攻击或背地里遭人杀害等。

一个人经历的忧虑与遭遇，只是自我对多变的尘世欲望所产生的交互作用。无法了

解这项事实是遭遇诸多痛苦的原因。但是，如果一个人能够修养内心，理解生命的本质和特性，便容易克服痛苦。因为他了解，无论是愉快的经历或是所爱的人，终有远离的一日，而且随时均可能发生；可能在事业起步之初，或中途，甚至在结束之际。在这不确定的世界里唯一确定的事是凡事均有终点。所以一个认为自己是不可或缺的或事必躬亲的人，应该想想，当他无法在场时该怎么办。他会被人所怀念，也可能有人会觉得他已不在人世，但时间不会太久。没有一个人在世界上是不可或缺的，少了他一人，世界还是会继续运转。既然如此，他就大可不必这么担心自己，心怀想象的忧虑，以至伤害自己的健康，缩短人生的旅程，直到终点——死亡。

亲密关系的破裂亦带来痛苦。当自己所爱的人离开了，便感到失落、灰心、绝望与充满挫折，这是自然反应。当自己被所爱的人拒绝时总是痛苦万分的，但有些人不去克服困难，让时间来治疗伤痕，反而以沮丧来麻痹自己，在心里想了一遍又一遍，找各种方法或手段治疗自己破碎的心，有些人甚至使用暴力来发泄愤怒与挫折。

恐惧和迷信

此外，还有一种在人心蔓延的恐惧：对自然及未知的不可抗力的恐惧。在人学习和野兽搏斗，并且保护自己防御外族时，这种恐惧长久以来即深驻人心。在漫长的蛮荒深夜中，当人与大自然的力量抗衡时，迷信的种子早已深植人心，并传承下来，一代延至一代迄今未止。

恐惧在原始感官中被形容为一种强烈感情的反应。发生时，在本能上有想逃离引起该恐惧情境的冲动，并出现如脸色苍白、颤抖、心跳急速、口干舌燥等生理状态。

根据著名心理学家约翰·柏多斯·华生的说法：“恐惧是三种自然情感的反应之一，另外两种是爱与愤怒”，突然失去关爱或遇到巨大噪音皆会导致初生儿的恐惧感。他相信，即使是婴儿，也需要受到挚爱与给予信心。母爱可以缓和他心中的焦虑。人们相信，初生婴儿心中的恐惧可能与前世的生活方式有关，这些恐惧仍深刻地烙印在婴儿心中，而这些与前生有关的恐惧感，时常会在幼儿时期表现出来。

当面对无法理解的势力时，原始人与野兽间的差异便很清楚。野兽直觉地去适应并屈服于威势下。然而，原始人在被凶狠的野兽包围或面临自然现象如雨、风、暴风、闪电，及天然灾害如地震、火山爆发、传染疾病时，会匍匐在地上，向未知的力量寻求保护。从稍早对外界力量的感觉，人认为可以借祷告来停止灾害，就像自己也可被取悦般。原始人发展仪式及信仰，把自然的力量当做神：若是助力就变成“善神”，若是阻力，则变成“恶神”。

于是，那些不了解自然法则的人便心生恐惧，不管是原则也好、动机也好，恐惧是迷信的开始。在许多宗教信仰的内心，他们依赖神的帮助来满足需求，深恐得罪造物主，因此许多宗教制度及信仰的根基都建立在对未知的恐惧上。而由宗教产生的恐惧是最严重的一种，因为它禁锢并诱惑人心，并助长无知与迷信。

在这千变万化、对问题永无解决的世界里，人们渴求自身及所爱之人的安全。在自认为解决了难题时，产生原先问题的环境可能已经改变，因而引发另一个问题，情况依然令人困扰与迷惑。于是，人们深感忧虑，就像一个在沙滩上筑城堡的小孩一般，担心着每一次风浪的袭击。

在这种渴求安全感及害怕死亡的情况下，我们只好求助于宗教力量。于是，在神



秘的宇宙中，对于令人恐惧的物品发展出了信仰，是无知与对未知的恐惧使人产生最初的宗教信仰。人们认为，宇宙的一切运行原则都是由超越自然力量的完美的神所掌握。虽然科学的发展多少减低了这些迷信，也增进了现代人的知识，但是过去的迷信依旧残留在人心。因此，人们必须从束缚中挣脱开来。迷信削弱意志，囚禁人心，而且荒诞不经的宗教理论及信仰，不仅深植于粗野不文的人心，也在受过高等教育的人心里根深蒂固。

因此，我们应该记得释尊说过的一句话：“不论恐惧源自何处，它总是来自愚人而非智者。”

忧虑带来什么

亚力斯·卡罗医师说：“当嫉妒、仇恨和恐惧成为习惯时，疾病就不远了。”医学的观点是，假如无法消除烦恼与忧虑，疾病（如糖尿病、高血压、胃溃疡、皮肤病、哮喘等）将更加恶化。当我们产生需求时，欲望的念头会引起生理的失调，医生发现病人有时是在自我期许下康复，而非医师的诊疗。心灵的伤痛会彻底瓦解健康的身体。企业家若不懂如何排解忧虑及沉重的压力，往往会英年早逝；而无论外界如何地骚动，能够保持内心平静的人，则不会引起生理与心理的疾病。

经验也显示，忧虑时常导致身心失常，忧虑使血液更快干涸。适度的恐惧与忧虑是自然的，并且对自我成长或许也是必要的，但是，若长期恐和忧虑而控制不住时，则会对人体造成破坏，这些问题均会削减身体自然的功能。

根据医学上的观点，治疗功能失调症状的患者时，须密切注意患者的心灵状态；