

阿鲁老和尚开示：

所有的累 都是心累

苦累皆由心生，不管有多忙碌，
修得一颗自在心，所有的累都会随之烟消云散。

阿鲁老和尚 著

李晓雪 酸奶 译



河南文艺出版社

阿鲁老和尚开示：

所有的累 都是心累

阿鲁老和尚 著
李晓雪 酸奶 译

河南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

所有的累都是心累 / (斯里) 阿鲁老和尚著 ;

李晓雪, 酸奶译. -- 郑州 : 河南文艺出版社, 2014.6

ISBN 978-7-80765-964-8

I . ①所… II . ①阿… ②李… ③酸… 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 033575 号

Bound volume of KEKKYOKU WA JIBUN NO KOTO WO NANIMO SHIRANAI and KURUSHIMI WO NAKUSU KOTO 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: 16-2013-201号

著 者 阿鲁老和尚

译 者 李晓雪 酸奶

责任编辑 谭玉先

特约编辑 读客孙青 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 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本 890mm x1270mm 1/32

印 张 7.5

字 数 120 千

版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价 32.00 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

目 录

序 我该如何活着？ /1

人究竟怎么做才能活得轻松、活得快乐，是从古至今各个宗教都在探讨的问题。本章将从这一主题出发，从佛教的角度来彻底研究一下“我究竟该如何活着”。

第一章 你为什么活得这么累？ /13

总是抱着“只有我是重要的”“只有我是正确的”这样的心态存活于世，是活得累、活得痛苦的最大原因。接受自己不是最特别的那个人，我们都只是大海中一滴小小的海水，就能摆正心态，活得轻松。

第二章 所有的累都是心累 /67

心累了，不妨接受人生并非一直如你所愿；心累了，不妨接纳那些注定无法改变的事；心累了，不妨抛开过去，着眼于当下。

第三章 人怎么才能活得不累？ /99

以慈悲之心对待世间的其他生命，以平常心对待疾病和死亡，以感恩心对待帮助自己生存的一切生命，就能达到内心的安宁、幸福和领悟。

第四章 不沉溺过去，不妄想未来 /125

现代人为了将来的幸福而盲目奔走，甚至放弃了现有的安稳和幸福，“再多赚点钱！”“再努力一点！”我们被逼得这么累，再也感受不到任何幸福，并在不满和悔恨中挣扎。

其实，人生就只有“今天”而已。真正的成功者是“成功地度过今天”的人。要让自己的今天过得充实，不要将希望放在明天。

第五章 哪种性格的人活得最累？ /159

世上没有永远顺利或永远不顺的事，也没有永远好或永远坏的事。看待事物太主观或太极端的人容易活得累。要经常以“如果有什么变化就先改变自己”的心态来生活，就能活得轻松。

第六章 烦恼从哪里来？ /179

有人说，富裕的人因为财富而高兴。人因为有执著的东西所以才快乐，什么都没有也就没有快乐。

佛陀说，富裕的人因为财富而烦恼。人因为有执著的东西所以烦恼，没有执著的人，也就没有烦恼。

执著的东西越多，烦恼也越多。

第七章 幸亏有苦累，才能知幸福 /191

一旦明白活着只不过是不断地从一种苦转变到另一种苦，并做到与“苦”和平共处，那么忧郁、悲伤就会消失，心情就会变得平静、安宁。

第八章 心不累的活法 /207

世人通常把快乐建立在一些附加的东西上，一定要得到什么东西，才会说“我很幸福”，这是束缚之路，不是自由之路。

佛陀说，长久的幸福是建立在舍弃上的，执著就是束缚，放下就是自由。幸福就是为人生做减法，舍弃何尝不是一种获得？



序

我该如何活着？

人究竟怎么做才能活得轻松、活得快乐，是从古至今各个宗教都在探讨的问题。本章将从这一主题出发，从佛教的角度来彻底研究一下“我究竟该如何活着”。

我们究竟该如何活着？

首先，在开篇中，我想问大家一个问题。

你是否想过怎样活着才好？怎样才能活得不累？

我认为有很多人在被这一问题困扰着。尤其是年轻人，他们今后要以一个社会人的角色生存，因此他们的心中经常会有这样的烦恼。并且，他们的烦恼并不只有这个。“我应该如何学习”“我应该选择什么样的职业”“我有什么样的才能”“究竟是选择自己喜欢的职业，还是选择父母已经为自己决定好的职业”“是选择和现在交往的恋人结婚，还是选择分手”……许许多多诸如此类的与人生相关的问题，都会困扰着他们。

这些问题总的来说，就是烦恼于究竟该如何活着。可是很

多人就算一直想、一直想，也还是找不到答案。

如果自己无法找出答案，很多人就会选择其他方法，比如让别人告诉自己。通常来说，当自己无法得出答案的时候，就会向那些能够告诉自己答案的人请教。

回答者如果能告诉提问者一些东西，能够给予他人帮助，也是很不错的。但麻烦的是，有时候被询问的人即使不知道答案，也还是会给予回答。谁都不会说：“我也不知道怎么活才好，问我也没用。”即使是那些连自己的事情都不知如何是好的人，在遇到别人的事情时，也会变得“知识渊博”。

因此，如果问某个人：“究竟该怎么活才不累？”他确实会告诉你很多答案。

这个人会告诉你他的想法，“你应该这么活”“应该这样做”“人就该这样活着”。但是，如果你拿同样的问题再问其他人，又会得到不同的答案。

比如，有人会告诉你：“你应该相信神明。”也有人会说：“不，你不应该信神。”有人说：“不要做让自己祖先蒙羞的事情。”有人说：“不要给世人增添麻烦。”有人说：“要做自己想做的事情，要为自己而活。”还有人说：“活着要给他人带来帮助。”如果问自己的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈，他们一定会说：“要为自己的幸福而活。”在公司询问上司，他则会回答：

“不要为了自己，要从公司的角度出发，这才是一个人应有的生活方式。”那你是该听父母的话，还是该听上司的话呢？

其实，世间充斥着各种各样的观点，一个人采纳什么样的意见都是自由的。不管是谁告诉自己该怎么活，我们都不知道这究竟是不是适合自己，不知道是否还有更适合自己的生活方式。因此，“怎样活着才好”这样的疑问，只靠自己思考的话，是无法得到答案的。即使向别人询问也不会有答案。不知道如何活着，就仿佛在黑暗中单凭双手摸索着向前走，并且只能一直以这样的状态活着。这不是开玩笑，人类都是以在黑暗中探索前进的方式活着的。

死后烦恼就会消失吗？

人总是在想：“怎样做才好？人应该怎么活着？”从过去到现在，一直都是这样。

当人们得不出答案，解决不了“如何活着”这样的问题时，就会跳过转而尝试去解决其他相反的问题。

这时就不是探讨“应该怎么活”了，而是转向“死了的话应该怎么做”这样的话题，想到死后的事情。

事实上，如果人死了就没有必要做任何事了，活着的时候就该把要做的工作都完成。但是热衷于烦恼这个、烦恼那个的人们，将“死后应该做的事情”也列入了烦恼清单，并为之烦恼，为之心累。

“死了的话怎么办”“死了的话会去哪儿”“是不是一直待在坟墓里”……如果真的有工夫担心这些乱七八糟的事情，不如在死前就做完了应该做的事情，然后好好地活着，这才是一种好的生活方式。但是即使这样，大家也还是会不知不觉想得太多。

下面，我们再来探讨一下，人类在相当长的时期内一直在思考的“如何活着”，究竟结果如何呢？大家有没有得到解决方法呢？结果是否仍然不知道究竟什么方法才是对的呢？

怎样才能去天堂？

我们来观察一下关心死后诸事的宗教世界。

有人苦行，有人绝食，有人坐在瀑布下修行，有人去深山修行，他们都认为这些做法很好。同时，有人说坐禅好，也有人说练瑜伽好。

世间有各种各样的生活方式，例如，“不能吃猪肉”“不能吃牛肉”“不能吃肉和鱼”“必须一天祈祷五次”“每个周日都必须祈祷”“女人不能让别人看到除了手指以外的其他身体部位”，等等。但是，这些都是相互矛盾的。相信吃猪肉会进地狱的人，会吃牛肉；认为吃牛肉会进地狱的人，会吃猪肉。那么究竟吃什么才会进地狱呢？

“如果让别人看到身体，就是犯罪，会坠入地狱的。”在某种宗教思想影响下的女性会用厚厚的黑色面纱把自己从头到脚裹起来。然而，虔诚信仰基督教的西方女性，只要在不触犯法律的情况下，可以最大限度地将身体的美展现在世人面前。那么进地狱的是不让别人看到身体的女性，还是让别人看到身体的女性呢？哪一个才是对神的敬仰呢？如果只要是相信神明的人死后都能进天国的话，那么这些女人的行为都是毫无意义的。

也就是说，那些过多考虑死后事情的人们，他们得到的结论也只会相互矛盾，令人无法理解。

矛盾的道德观

世间存在着道德这种东西。大家只要一听到“道德”这个词都会感到云里雾里吧。因为大家会困惑：“究竟怎样活才好？我不知道啊。”

道德是一种生存方式。

道德教育人们“要这样活着，这样的做法才正确”。

谁都在活着，活着就是生活方式。并且，生活方式也是道德，道德可以分解为“必须要做的事情”和“应该做的事情”这两项。因此，道德和个人的喜好无关，是谁都应该学习的东西。

父母、学校的老师、前辈、上级，这些人都努力地想要告诉我们什么是道德。但可笑的是，越是进行道德教育，大家就越讨厌道德。

大家知道这是为什么吗？

因为人们都把自己的主观意识、价值判断以及从他人那里获得的东西拿来现学现卖，并认为这就是道德。这样是没有说服力的。

现在的学校不像以前那样进行严格的道德教育。即使开

设道德课程，其内容也混杂着各种各样的观点。学校教授的东西，如果和家庭中所传授的道德不同，那么就会给孩子们带来困扰。他们就会忘记之前学到的道德，重新形成新的道德观。

“要大声地打招呼”“要开朗健康地活着”“要帮助有困难的人”，这些被当作正确的生活方式教育了许多人。但是这些生活方式根据情况不同、时代不同，以及地域和国家之间的不同，也并不是绝对正确的。

通常，一条“要像这样活着”的道德观，总是会伴随着出现“为何要这样做”的疑问。我们的教科书中，也没有明确记载将它视为正确的生活方式的理由。

为何要大声打招呼？为何要开朗健康地活着？为何要帮助有困难的人？为何不要打讨厌的人？为何不要杀坏人……我们总是会产生这样的疑问。这些准则都没有从本质上说明，对于自己来说这些行为究竟有什么意义，这些生存方式究竟有什么好处。

这些理由都很模糊，通常情况下，对于该做什么总会因时间和情况的不同而有所改变，所以不知道究竟该怎么做才好也是理所当然的。

世间的道德不仅没有普遍性，也有很多矛盾之处。究竟谁说得对，人们完全不清楚。

因为人对于事物都有各种各样的见解，所以越听别人的意见，反而自己会越不明白。宗教也是越学越深奥的。受生活方式困扰的我们，尽管从小到大吸取了各种各样的知识，却反而越来越不懂这些道理了。

认清自己，才能活得不累

人类一直存在“如何活着才好”这样的问题。对此，佛陀问道：“且慢，我对此怀有疑问；难道在此之前不是还有一个重要的问题没有搞清楚吗？”

佛陀说：“在思考自己究竟该怎么做之前，是否先想过自己究竟是谁？如果明白了我是谁，问题不就能解决了吗？”

“我”也可以说是“自己”“自我”。我们经常会说“我看到了”“我这么想”“我这样做”这样的话，经常说我这样、我那样的。那么，这个“我”究竟是什么呢？

对于“我”这个东西，你能够立刻说清楚吗？如果可以的话，“我该怎样活着”这样的烦恼也就不存在了吧。如果你能够明白“我究竟是谁”，那也就没必要问别人自己该怎么做了吧。

我们来举例说明一下。假如存在某种生物，有人对你说：

“麻烦请给这东西喂点食物、照顾一下吧。”你会照做吗？不能吧，因为你根本不知道这是什么生物。

如果你知道这个生物是狗、猫、松鼠或热带鱼的话，就能很明确地说：“很高兴饲养它。”如果这生物是老虎、熊或狮子的话，你就会说“要考虑考虑”。首先，只要不知道这是什么，就什么也做不了。以此类推，在知道该如何做之前，知道“自己是什么”就成为必不可少的条件了。

下文将通过对“我究竟是什么”这个问题的明确解释，来解决长期让人们思考、烦恼的“如何活着”的问题，一旦找到明确的答案，心上的疲惫感就会消失，变得轻松起来。