

不乱于心， 不困于情

「日」 濑户内寂听

著

为迷茫中等爱 错爱 渴爱的人点亮心灯
积蓄内心宁静的力量

范宏涛 译

陕西新华出版传媒集团
三秦出版社

ZHO
紫图

不乱于心，不困于情

〔日〕濑户内寂听——著
范宏涛译



陕西新华出版传媒集团
三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

不乱于心,不困于情/(日)濑户内寂听著;范宏涛译.
—西安:三秦出版社,2016.5
ISBN 978-7-5518-1242-9

I. ①不… II. ①濑… ②范… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第061164号
作品版权登记号:25-2016-0046

JYAKUCHO BUKKYÔ-JUKU

Copyright © 2009 by Jakucho SETOUCHI

First published in Japan in 2009 by Shueisha Inc., Tokyo

Simplified Chinese translation rights arranged with Jakucho SETOUCHI
through Japan Foreign-Rights Centre/ Bardon-Chinese Media Agency

不乱于心,不困于情

[日] 濑户内寂听 著

出版发行 陕西新华出版传媒集团 三秦出版社
社 址 西安市北大街147号
电 话 (029) 87205121
邮政编码 710003
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 9
字 数 150千字
版 次 2016年5月第1版
2016年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5518-1242-9
定 价 39.90元

网 址 <http://www.sqcbcs.cn>



序言

reface



致有缘人

何为真实，何为人类，
我们必须用发现之眼重新审视。

本书自2000年4月由集英社首次出版以来，九年岁月一晃而过。今年也是我出家的第二十七个年头。现在我已经身在京都嵯峨野结起寂庵，增建了嵯峨三贺堂，我在那里写经、讲法、坐禅，而且成了寂庵的主人。

此外，我还担任了坐落于岩手县北限净法寺町的天台寺住持一职，从而迎来了我与佛结缘的又一个春天。进山后，我自然也成了天台寺的第八十三世住持。

大概就在那时，我还就任了敦贺女子短期大学的校长一职，走马上任后立刻就投入到工作中去。

总之，我成日里马不停蹄。

就在这忙碌的日子里，我除了完成本书的撰写外，还出版了几本其他著作。这一切宛若奇迹。

我对待工作和命运的态度都不是为求自己所需，而是尽可能自然处之，随遇而安。

这也许就是出家的功德吧。即使我内心仍有恐惧，但是依然在继续挑战未知的自己。

书中所写的便是通过当时我切身真实崭新的经历，将身心接受佛教的熏沐一点一滴，逐次呈现。

除了手之所触、身之所感和脑之所思外，本书再无其他游目骋怀之处。

所以，这本书栩栩如生地呈现出了我从对佛教一无所知

到踏上出家这一人生大冒险后的吃惊、发现和感动的经历。

我想，这不正好可以让像我一样原本和佛教并无多少缘分的人去细读并理解吗？随着岁月流逝，读者日增，内心的充实感日渐加深。

我每日都会收到各种各样表达愉快感想的读者来信。

九年间，社会上呈现出了超出我们想象的各种纷繁芜杂、光怪陆离的众生相，导致的混乱，让人们不知所以然。每年有超过三万名自杀者的事实已不容小觑，而父母杀子、子弑父母的消息似乎也时有所闻，天崩地裂等自然灾害更是反常地频频来袭。

世界和平犹如梦幻。

何处发出声响——这是地狱。

纵然如此，我们也不可放弃。

从现在起，请平心静气，且让佛法萦绕耳际。何为真实，何为人类，我们必须用发现之眼重新审视。

我衷心地希望这本书对大家有所帮助。而手捧此书者，也皆为有缘之人。

愿佛法普照大家！

濑户内寂听

2009年8月



目 录

CONTENTS

1 积累善行，远离渴爱

- 世间一切烦恼，皆出渴爱 / 02
慈悲是通往幸福的捷径 / 06
每一段痛苦都藏着一份大智慧 / 10
为了今天不再遗憾而好好生活 / 15

2 佛陀在世时，烦恼比我们还多

- 建筑的伟大，在于它聚集了志同道合的人 / 22
为何释迦牟尼被称为如来佛 / 24
从忧郁的青年到抛家弃子的“负心汉”？ / 31
“四门出游”确有其事？ / 36
志向和热爱是伟大行为的双翼 / 40
最可怕的是因不幸而生成的怨恨 / 44
理想是人生的太阳，值得用一生去践行 / 49
点亮自己心中的明灯 / 55

3 读懂了“四大真理”，便读懂了人生

- 不论人生多么不幸，坚强的人总会从中获得一点收益 / 60
人生必有风险，然而引人入胜亦在于此 / 65
只要你不计较得失，还有什么苦难可以打倒你？ / 71
死不是最大的损失，虽生犹死才是 / 76
智慧的骄傲在于善于利用大自然和机遇的馈赠 / 81
绝不滥发粗浅道理的释迦牟尼 / 90

4 伟大的思想带来伟大的财富

- 生活是绵延不绝的渴望，烦恼伴生其间 / 94
- 人生最大的喜悦在于为别人带来了幸福 / 100
- 我们和虚无的真正界线，不是死亡而是活动的停止 / 103
- 所谓信仰就是完全信任托付 / 108
- 唯有活在当下方能无悔 / 113
- 信仰是心中的绿洲，行为是它的投影 / 116
- 修养的本质，最终要归结到美德情操上来 / 121
- 人与动物的区别——在于懂得反省和忏悔 / 129
- 认真地审视当下，忍耐至关重要 / 131
- 人生需要不断精进，没有什么比昨天的成功更危险 / 133

5 诚心正意，常怀感恩，人生才会更快乐

- 佛的慈悲是毫不惋惜地不断给予的爱 / 138
- 人性中最不容亵渎的是母性的光辉 / 141
- 有坚定信仰的人，才能活出无畏的人生 / 150
- 逃了“谦虚”这节课，生活就会让不幸来给你补 / 154
- 没有信念，绝不会有内心的强大 / 158
- 所有帮助过你的人，都是菩萨的化身 / 174

6 为什么《心经》是伟大的经典

- 《心经》全文 / 181
- 如果有玄奘的精神，就没有做不成的事情 / 183

从 6000000 字到 266 字	/ 189
内心宁静，智慧自出	/ 192
心牢囚不住贪欲，我们就会沦为欲望的奴隶	/ 200
为什么越在意越痛苦？	/ 207
做不好心如止水，很可能就成了心如死水	/ 210
迷茫源自于内心对未知世界的恐惧	/ 215
每个人的心中有一座富矿，等待自己去发掘	/ 223
崇高的人格，在于为别人的幸福而努力付出	/ 225

Chapter 7 苦才是人生，然而佛 却一再强调“世界的美好”

积极探索生命意义的动力，恰恰源自于死亡驱动力	/ 234
命运定会厚待热爱生活的人	/ 239
最真诚的怀念是继承前人的志向	/ 245
有一种成功是用自己的方式过完一生	/ 253

Chapter 8 想想人和人的“缘分”

祈福	/ 258
以鲜花致以崇高的敬意	/ 262
将负能量转化为动力	/ 266
“和颜施”——微笑是最好的礼物	/ 269
想想人和人的“缘分”	/ 272



积累善行, 远离渴爱

世间一切烦恼, 皆出渴爱

慈悲是通往幸福的捷径

每一段痛苦都藏着一份大智慧

为了今天不再遗憾而好好生活



世间一切烦恼，皆出渴爱

我安慰她说：“回忆中只要有几段关于爱的浮光掠影，难道就不能称为幸福吗？”她说：“不，因为有回忆，反而更心酸。”

佛教把爱划分为两种，一种是渴爱；一种是慈悲。

渴爱者，诸如我等凡人男女之间的肉体的爱。而与此相对，慈悲则为佛门之爱。

最澄言道：“我等人类尽力去忘己利他，难道不是一点一滴地努力靠近佛门之爱吗？”

渴爱二字，如其字面所示，意为“对爱之渴望”。若嗓子干渴时，自然渴望喝水。此时干渴的人会一个劲地喝，即使喝再多的水也觉得不够。渴爱和喝水一样，是期望获得“更多更多”的爱。希望别人重视自己，希望别人关注自

己……如此永无边际的渴望，这便是我们人类的爱。

但是，对渴望重视自己、渴望关注自己的人来说，因为渴望的对象也是普通人，自然他人也不会无限地去施舍爱。他们有自己的工作和人生，自然也不可能只关注着你的一亩三分地。

不过，人类并不会就此满足，他们总是希望别人关注着自己，而不愿看到关注的目光投向他人。我想人类自己就是以这样的思路去爱别人，所以也渴望自己获得与此相等的爱。

此外，自己若爱别人十分，则希望得到别人回赠自己十五分乃至二十分的爱情。渴爱便是期望回赠的爱。

这不仅局限于男女之爱，父母子女之间亦然。

若为人父母，便会以渴爱的逻辑疼爱孩子。正因为爱，父母会给孩子做好吃的饭食，穿漂亮的衣服，让孩子上学校，然而到后来孩子们丝毫未把父母之爱放在心上……起初若没有任何期待尚且好说，但若期待“爱情回赠”，并且期待这种回赠能与日俱增就会平添几许苦闷。

无法分别，只因爱自己胜过爱他人

人类之爱即为渴爱，而渴爱皆为爱自己。

由于自己想被人重视，所以去爱他人。无论对恋人、丈夫、孩子多么体贴温柔，到头来后还是视自己为珍宝。

因为希望别人爱自己，所以自己去爱别人……大概这就是渴爱的真实含义吧。而“忘己利他”的佛门慈悲与渴爱正好相反。

以前，曾有一位女演员到我的寂庵中寻求指点。这位女演员非常时尚、优秀，而且丽质脱俗。若说起她的名字，恐怕大家也早有耳闻。

她有一个交往了七年的恋人，但是有一天她突然被告知那人要和她分手。她自然是不愿分开，但是她面对恋人的决绝也不知如何是好。

听完她的倾诉，我这样问道：“他既然已经决定和你分手，你就应该知道无法改变他的意念吧。那么你为什么还不果断放弃呢？”

随后，她告诉我说，相恋七年却不得不以这样的方式分道扬镳，自己是多么痛彻心扉。

她的遭遇固然令人怜悯，但这只不过是渴爱的结局。

她不愿和恋人分手，其因不在于她对他爱得深沉。也许我的表达听起来冷血无情，但这大概仅仅是因为她深感自己在七年间对爱情的执着付出付诸东流吧。

“回想这七年岁月，记忆中不会都是不堪回首的忧伤，总会有快乐难忘的时光吧？你的心灵深处，也应该珍藏着他对你爱的回忆吧？”

我安慰她说：“回忆中只要有几段关于爱的浮光掠影，难道就不能称为幸福吗？”她说：“不，因为有回忆，反而更心酸。”

这也是渴爱之故吧？

我们的悲哀在于，将他人的付出抛之脑后，心里想的全是自己的付出。诸如“那时我还给你买过东西”“我曾精心为你做过可口饭菜”之类，我们总是清楚地守着自己为别人做了什么，而别人为自己做了什么却丝毫不记得了。

此外，即便脑海中全是美好的回忆，我们也不会就此满足。打开回忆的匣子，越回想就会越期待更多的幸福感，所以到后来反而会品尝到种种酸苦。若真心爱对方，难道不该帮助对方实现其心中所想吗？若对方执意分手，那么即使心中有万般辛酸苦楚你也应该毅然决然地答应。



慈悲是通往幸福的捷径

摆脱苦难的渴爱地狱，布施纯粹的慈悲善行——此即为释迦牟尼的训示。

不过，我们断不能去责备她。

不仅是她，我们的所作所为也不是因为爱恋人而去付出，我们只是期望自己沉醉于有爱的世界。皆因爱使人心情舒畅，所以我们会去爱他人。

正如我们想着收获他人之爱一样，别人也不会单单去爱我们。即便对方喜欢自己，但因为人类的贪欲没有止境，也全然不会对此心满意足。于是，人们妄想着得到“更多的、再更多的”爱。正因为这种爱是渴爱，所以爱得内心饥肠辘辘。如此一来，即便经历岁月流逝，人类也永远不会满足，因此最终将深陷烦恼境地。