

阿鲁老和尚 著
朱胤帅 李晓雪 译

阿鲁老和尚开示：

理解死亡

唯有理解死亡，才能理解生命的真谛。

放下对死亡的畏惧之心，就能更加乐观开朗地生活。

中原出版传媒集团
大地传媒

河南文艺出版社

阿鲁老和尚开示：

理解死亡

阿鲁老和尚 著

朱胤帅 李晓雪 译

河南文艺出版社

· 郑 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

理解死亡 / (斯里) 阿鲁老和尚著 ; 朱胤帅 , 李晓

雪译 . — 郑州 : 河南文艺出版社 , 2015.1

ISBN 978-7-5559-0068-9

I . ①理… II . ①阿… ②朱… ③李… III . ①死亡哲

学—通俗读物 IV . ① B086-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 272989 号

Bound volume of ROBYOSHI NI KATSU BUDDA NO CHIE and BUDDA NO HUMOR KASSEIJUTSU 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

豫著许可备字-2014-A-00000059

著 者 阿鲁老和尚

译 者 朱胤帅 李晓雪

责任编辑 谭玉先

特约编辑 读客孙青 读客潘炜

美术编辑 王井起

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 x 1270mm 1/32

印 张 9

字 数 172 千

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 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

第一章 衰老、疾病无可避免 /9

大多数人都希望自己永远都能保持年轻、身体健康。但年龄的增长是自然法则，衰老无可避免。能够坦然面对这一现实的人，就是这个世界上活得更幸福的人。

第二章 万事从调心开始 /23

不要总惦记着过去的美好。随着年龄的增长，自己的身心也在发生着变化。如果能够享受这些变化，年龄的增长也会让人开心得不像话。不要让昨天的自己一直活在今天。

第三章 凡事不必太执著 /55

世上没有完美的工作，也没有完美的相貌。凡事不必做得那么完美，只要在自己的能力范围内使出全力即可。

现在所在乎的一切，过了数十年后不一定依旧重要。大家都应该快乐点，没有必要让自己压力大喘不过气。

第四章 营造一颗开朗慈悲的心 /75

除了接受他人帮助的人应表达感谢之情外，行善的一方也应该表达感谢。请感谢对方让你能够积善。我们大家所做的好事中有一部分不能成为善业，就是缺乏了感恩对方让自己积德的心。

第五章 正视死亡，活出精彩人生 /105

我们完全没有必要因为生病而使自己苦恼。总是不能认同自然，不能面对自己所处的现状，会造成巨大的痛苦。死亡、衰老、疾病无法逃避，面对它，放下它。

第六章 当死亡来临时，我们该如何应对 /131

太阳落下，还会在升起。生命逝去，还会有新生命降临。人的出生和死亡都应当被视为非常普通的事。我们在出生的时候会开心、激动，在思死时也不需要悲伤和痛苦。以这种平静的心态送别死者是最好的。

第七章 快乐也是一种修行 /177

争执、吵架在这世上实在是再平常不过了。为了这种鸡毛蒜皮的小事而心烦，就像为了今天天气不好而心烦一样。像包容坏天气一样，包容坏心情吧。

第八章 知晓无常，让我们更加豁达 /203

对金钱执著，对工作执著，对房子执著，对权力执著……我们会因为对很多不属于自己的东西执著而感到极大的痛苦。

了解一切皆为无常，潮起终有潮落，就会放下执著，更豁达乐观地生活。

第九章 佛经中的人生故事 /217

我们都以为神明能够帮助我们，殊不知，我们就能守护神明。做善事、积善德，我们纯净、善良的内心会释放干净美好的波动，反过来帮助神明。

序 言

对死亡的恐惧

人活在这个世上，最迫切的愿望究竟是什么？

是想要拥有很多金钱，过上更富裕的生活吗？是想要和他人成为朋友，建立没有纷争、良好的人际关系吗？还是想让家人不要辛苦、没有争吵地幸福生活？或是找到更好的工作，改善夫妻关系，让孩子无忧无虑地成长，生意兴隆、出人头地、名扬千里……类似于这样、那样的愿望，应该都是大家能够认同的吧。

虽然这些都是确实存在的、迫切的烦恼或愿望，但是在给我们这些佛教教义介绍者写信倾诉的人们中，他们与我们讨论的愿望，首要的不是刚才说的那些。实际上，还有一个愿望是这些远远比不上的，它在所有愿望中占压倒性的比重。

那就是健康。

换言之，也可以说成对衰老、疾病、死亡的恐惧和避讳。

被这些问题烦恼着，并为此而痛苦的人何其之多。

疾病对于人类而言，绝对是极为难熬的痛苦。生病可以说是这个世界上最不幸的事情了。因为疾病不仅会让生病的人痛苦，对于照顾他们的家人来说，也是一件非常辛苦、困难的事情。

随着年龄的增长而造成的身体不适，随着老化造成的疾病，还有绝对无法避免的死亡问题，可以说一直在烦恼、威胁着世人，却又是世人最关心的事情。想要永远保持年轻健康的愿望，似乎是谁都无法否认的万人之想。并且，如何面对终将到来的死亡，如何接受这一现实，不仅仅是对濒临死亡的人，对尚且离死亡还远的人来说，也是无法避免的问题。它深深地困扰着每个人。

对于健康的向往，换句话说来说就是战胜生老病死的愿望。这一愿望对于许多人来说，也是最切实的愿望。

科技越发达，疾病却越多

对每个人来说，迄今为止应该至少有一次去医院的经历。在医院的接待室里，你可以看到这样一种情形：脸上带着扭曲、痛苦表情的人，不安地发着抖的人，以及神色阴郁地排队等待着的人，形形色色的病人满满地挤在接待室里。看到这样的情景，你可能会大吃一惊吧。

这么多的人会让人以为是不是所有人都生病了。随着科

学和医学的发展，人类的生命渐渐延长了，但是讽刺的是，随着寿命的延长，新的疾病数量也随之成比例地增长。即使寿命好不容易变长了，有时也要在病床上卧床不起，抑或患上痴呆症，长寿对他也就没了意义。这些现实正逐渐变成一项社会问题。不仅如此，事实上，有时我们甚至被医院轰走，连起码的治疗也得不到满足。这究竟是怎么一回事？好不容易美梦成真，实现了长寿的愿望，结果生病的人却越来越多，人越来越痛苦。

有说法认为，现代人生病的原因90%以上是由压力（心理因素）引起的。这是现代人生存在这样高压力的社会里的最好证明吧。

并且，由于科技的发展、生产力的提高、环境的破坏等问题，也出现了各种新的疾病。

好不容易医学得到了发展，令人啼笑皆非的是，生病的人反而日益增多，疾病的种类也越来越复杂，人际关系遭到了荒废，人们纷纷陷入由压力造成的自我折磨中。

时代的发展磨损了人类的精神，科学的发展破坏了人类的身体。这些异常的现象是连现今最新的医学技术也无法解决的。

佛陀几乎很少生病

若是生了病，就必须接受医生的治疗，这一点是非常自然的。但是疾病不是单单靠医学知识和医生就能够治好的。

在这里想告诉大家一件不可思议的事情。

释迦牟尼一生中几乎没有患过什么真正的病，并且他活到了八十岁高龄。在释迦牟尼生活的距今2500年前的那个时代，这样的现象可以说是奇迹般的长寿了。

并且，据说那些释迦牟尼的弟子，每个人都是健健康康的，即使生了病，也会在极短时间内不可思议地痊愈。

甚至于说，据佛经记载，不仅释迦牟尼本人，连他的弟子们自身也具有治疗疾病的力量。

这究竟意味着什么呢？

这些事情都是偶然吗？还是说这些事情都是从古代留下来的民间传说，只是在历史的洪流中被夸大的牵强附会的故事？不，这些都是真实存在的。

心灵和疾病的关系

以上这些事实，往往会被一些人夸张地说成是奇迹、信仰的力量。但是，对于我们这些得到真理的人来说，这些既不是奇迹也不是信仰的力量，只不过是非常普通的现象。

关于这一点只要读完本书就能够充分理解了。疾病和心灵、心灵和身体的关系，心理和健康的因果关系，这些现代医学仍在探讨的课题，释迦牟尼在2500年前就已经一语道破，并且对此进行了证实。

因此说来，这本书并不是一本猎奇的书，也不是一本否定医学的书。不仅如此，这本书还是尊重医学的。因为关于肉体的疾病，绝大多数如果不依靠医学的力量还是无法治愈的，这一点是无法否认的事实。

但是，在听从医生的建议、服用药物的时候，了解本书所讲的真理和完全不了解的人，在治愈力方面就会有惊人的不同，这一点也确实是事实。

面对死亡，理解死亡

本书将对大家最关心、最迫切希望战胜的衰老、疾病、死亡这些问题，从佛教的观点进行分析，也可以称之为“战胜生老病死的方法”。

本书自然要针对衰老、疾病、死亡这些问题，具体阐述如何对待它们的方法。但是，话虽这样说，也希望大家不要把这本书简单地当作是健康书籍或者健康指南。因为每个具体的解决方法，都是以释迦牟尼传授的真理为基础的。

本书的前半部分主要从“疾病的原理和心灵的关系”这一主题展开。后半部分主要针对“死亡是什么，如何面对死亡”这一问题进行阐述。当然也有一些纯理论的部分，有些内容涉及到关于人类存在本质的部分也许比较难懂，但是我相信还是能够让大家都理解的。

读了这本书，希望大家了解到重要的一点，即不要只是恐惧，不要再只依赖于医生和药物，而是理解其原理，通过自己的力量解决问题。

虽然有点啰唆，但是希望大家不要只读本书中具体的解决方法，一定要结合关于原理的部分进行阅读，将其作为一个整体进行理解。就像不读操作说明书，打字机或者电脑就无法操作一样，如果对生老病死的理论没有一个大概的了解，就不能

打造出真正健康的心灵和身体、真正幸福的自己。

我相信，本书对于那些渴望健康的人，包括因身患一些没有治疗方法，尤其是以癌症为首的疾病而绝望的人，因慢性疾病而痛苦的人，甚至是苦于看护、照顾病人的家人和亲友，都是非常有用的。并且，对于一些受衰老威胁、畏惧死亡的人来说，也有消除不安的指导作用。

最后，衷心祝愿阅读本书的所有人，都能够看清人类存在的本质，打开面向释迦牟尼阐述的真理世界的大门。

阿鲁老和尚



第一章

衰老、疾病无可避免

大多数人都希望自己永远都能保持年轻、身体健康。但年龄的增长是自然法则，衰老无可避免。能够坦然面对这一现实的人，就是这个世界上活得最幸福的人。

第一节 无法避免的衰老和疾病

我们都在通向死亡的道路

也许大家都认为，健康比什么都重要，也绝对不希望自己生病，不想要衰老。

但是从佛教的角度来说，这一想法本身就是大错特错的。

这是因为，人类的年龄在分分秒秒、丝毫不差地增长——这就意味着人生没有停滞的时刻。我们体内所有的细胞，都是在一分一秒中老化，无人可以例外。随着年龄的增长，各种身体机能和功用都逐渐无法发挥作用。人体系统终将迎来衰老，必然迎来死亡。谁也无法阻止这一流逝的现象，即使是拥有杰出能力的人也不可能阻止。即使是掌握最先进的医疗技术的人，也无法创造停止年龄的增长、人类不死的奇迹。

而释迦牟尼认为，能够坦然面对年龄的增长、机体的老化，认识到活着即是迈向死亡这一现实的人，就是这个世界上活得最幸福的人。