

阿鲁老和尚 著
刘 畅 译

阿鲁老和尚开示：

本来无烦恼

世上本没有烦恼，烦恼皆由人心造，
让佛法带你找回平静安宁的本心。

阿鲁老和尚开示：

本来无烦恼

阿鲁老和尚 著
刘畅 译

河南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本来无烦恼 / (斯里) 阿鲁老和尚著 ; 刘畅译 . --
郑州 : 河南文艺出版社 , 2015.1
ISBN 978-7-5559-0155-6

I . ①本… II . ①阿… ②刘… 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 (2014) 第 263679 号

Bound volume of GENDAIJIN NO TAME NO MEISOHO and KOKORO WA BYOKI
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-00000060

著 者 阿鲁老和尚

译 者 刘 畅

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 北京海石通印刷有限公司

开 本 890mm x 1270mm 1/32

印 张 9.25

字 数 184 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 烦恼是心制造的毒 /1

· 我们的心总是喊着“我喜欢”“我想要”，一生都在不断地追求。但是得到了想要的东西，就一定能幸福吗？究其原因，是心被欲望蒙蔽了双眼。

· 凡事并不能全都如人所愿。但在得不到的刹那，我们还是会比任何人都愤怒。这种负面情绪会压向自己，制造出内心的毒，反过来伤害自己。

第二章 找到烦恼的根源 /21

· 如果凡事都强迫自己一定要成功，之后很可能因强烈的挫败感而失望、恼怒。不妨与失败握手言和，明白自己并不是全能的，这样无论成败，都能泰然处之。

· 我们总是为自己制定过高的标准，一旦达不到又会异常烦恼。太高的目标会成为压力和紧张的源头。放下它，去体会和享受做事本身的乐趣，才能拥有良好的心态。

第三章 佛陀的心灵故事·获得心的开示 /49

· 我们完全没有必要因为生病而苦恼。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。

· 一旦对一件事过于执著，就会变得看不清现实，迷失自我，不能拥有完美的人格。

第四章 阿鲁老和尚替你解读烦恼 /79

· 在这个世界上，我们和他人的固执都会互相困扰对方。不妨用体谅和包容的目光去看待别人，不要总是抱怨“别人给我添麻烦”，要站在对方的立场上理解他人。

· 世界并非在围绕着你转，不要总把自己的不称心、不如意归咎于别人。在抱怨别人之前，先想想自己做得怎么样，有没有给别人添麻烦。

第五章 放下计较心，收获慈悲心 /117

· 在生出烦恼的当下，试着站在对方的立场上作一下换位思考：“要是我在这样的处境会怎么做”。在你真正做到换位的一瞬间，解决问题的突破口便清晰可见。要想成功地做到这一点，就必须培养和修炼你的慈悲。

· 我们都是承蒙其他生命的恩惠才得以生存的，因此对所有生命持有一颗慈悲之心、善意之心非常重要。

第六章 学会冥想，就能消除烦恼 /143

· 人在苦恼、困惑、生气时会分泌出有害的荷尔蒙。因此，经常说“这也不顺心，那也不顺心”的人会过早地生病，这种毒素都是我们的心制造出来的。

· 事实上，并不是说那些乐观积极的人比其他人幸运，或是受到神的眷顾，而是因为他们不会经常抑郁、烦恼，遇到任何事都会保持开朗乐观的心态，所以凡事都会很顺。

第七章 你可以活得没有烦恼 /157

· 人总是会不关心现在发生的事情，而在过去和将来的事情上耗费心神，这是在很多人身上都存在的问题。

· 冥想非常重要的一点就是让人生活在当下，甚至等同于让人活在当下真实的生活中，感受正在发生的乐趣和意义。这样一切都会变得轻松愉快。

第八章 掌握心的法则，找回平静安宁的本心 /187

· 若不想因为造恶行而变得不幸、得不到幸福，就必须做点什么事来净化我们的心灵。冥想就是净化心灵的最好方法。

· 如果要成为一个真正成功的人，就必须先去除恶因。五戒（不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒）就是这样一种剔除恶因、让心保持坚强的方法。

第九章 善意冥想法——消除烦恼的根源 /205

· 在投入善意冥想法时，首先要在心中默认自己是非常幸福的，还要想着周围亲近的人也和自己一样幸福。然后更进一步，心中一直默念、想象所有的生命都会得到幸福。

· 一旦开始实践善意冥想法，人可以做出善的行为，累积起善业。内心积攒起纯洁的能量，会抑制坏的能量。

第十章 慢动作冥想法——让心彻底平静 /223

· 对任何事物都不抱有执著心，是慢动作冥想法的关键。这样，人便不再会随着外界环境的变化而轻易动摇。心从根本上就能得到净化，变得独立坚强。

· 进行慢动作冥想法后，可以消除心中的“无明”，从而最终从根本上治愈人的心灵，以非常平静的心态面对这个世界。

第十一章 实践善意冥想法 /237

· 善意冥想的实践根本不是件难事。我们只需要把“希望我幸福”“希望和我关系亲密的人幸福”“希望一切生命都幸福”“希望讨厌我的人和我讨厌的人都幸福”冥想的内容，反复地说给自己的内心听。

· 当你能够百分之百虔诚地念诵“希望讨厌我的人和我讨厌的人都幸福”时，你就能真切地产生慈悲、悲悯的胸怀。

第十二章 实践慢动作冥想法 /249

· 慢动作冥想中的静坐冥想是极为简单的冥想法。慢慢地坐下，慢慢地闭上眼睛，慢慢地挺直后背，慢慢地吸气，慢慢地呼气，慢慢地感受肚子的膨胀和收缩……短短十几分钟就能有效地消除烦恼。

第十三章 无烦恼的人生唾手可得 /275

· 为什么社会到处都充满竞争？为什么哪里都无法令人心情舒畅？人与人之间的相处总有不满意的事，为了一点鸡毛蒜皮的小事就开始讨厌这个、怨恨那个，可见人们早就忘记该如何快乐地生活。

· 试着用善意冥想和慢动作冥想完成对心灵的培育，这样才能充分体验没有烦恼的快乐。请大家带着这种愉快的心情，幸福、从容地生活吧。

附录 关于冥想的疑问 /284



第一章

烦恼是心制造的毒

• 我们的心总是喊着“我喜欢”“我想要”，一生都在不断地追求。但是得到了想要的东西，就一定能幸福吗？究其原因，是心被欲望蒙蔽了双眼。

• 凡事并不能全都如人所愿。但在得不到的刹那，我们还是会比任何人都愤怒。这种负面情绪会压向自己，制造出内心的毒，反过来伤害自己。

心是烦恼的源头

烦恼的根源是什么呢？烦恼来自于心吗？

单单“心”这一个词，讲的到底是什么呢？你能够回答出来吗？

我也曾经试着问过许多人，但是从来没有听到过一个满意的答案。尽管我们平时总是说要具有“某某心”“某某心”，但其实根本就不知道“心”到底是什么。

为了更好地理解关于心的各种问题，请先思考一下，我为什么会把“心到底是什么”作为一个问题提出来呢？

首先，希望大家记住的是，我们是依靠心来活的。人类不进食会饿死，但即使有食物，若没有心，那么“吃”这个行为就无法成立。因此，心远比食物重要。

身体的所有行动，都是由心来支配进行的。若没有心，连手都举不起来，更别说讲话和眨眼睛了，甚至连用筷子夹菜，把肉和蔬菜嚼碎都无法完成。

我们是靠心活着的。这是毋庸置疑的事实。

身体仅仅是被心主宰的机器

反过来讲，活着本身就意味着心在进行活动。虽说身体能够像机器一样自行运转，时而还会有反射作用，但仅靠这些是根本无法活下去的。人类是因为有了“想要举手”“想要聊天”“想要讲话”“想要睡觉”“想要起床”等诸如此类的愿望，才会有所行动的。也正因为有了心，才会总是以自我为中心，一说话就“我如何如何、我怎样怎样”。

从佛教的角度来讲，没有心的躯体仅仅是一个物件。身体只是一团肉，如果把心去除，肉体便从那一刻开始腐烂了。因此信佛的人才能在面对尸体火化的时候，保持一种平静的心态。

在不同的文化背景下，有些人可能会将遗体视为佛的化身。但尸体其实也只是个物件，仅仅是一件死去的、没用的物件，因此简单烧掉就好。

另外，法律的权利也全部限于权利主体有心的情况下。对于财产的所有权，也仅限于你活着的时候。从死亡的那一瞬间开始，属于那个人的所有权利，也就理所当然地随之消失了。

人无法违抗内心

能够违抗内心旨意的人，真的是一个都没有。

大家一天要吃几顿饭吧。想要吃饭的时候，决定吃什么是心。想吃荞麦面的话，那就吃荞麦面。想必没人会说：“因为我想吃荞麦面，所以选择了乌冬面。”

决定吃什么这类的小事情虽不会引发什么大问题，但是作为人来说，正因为完全顺着自己的心意作决定，才会导致辛苦，招致不幸，让生活充满各种扰乱情绪的烦恼和欲望。

比如，心里想着“试着去爬一下那座危险的山吧”，于是不顾危险、不顾后果地去爬了。再比如，只要看到自己喜欢的东西，无论如何都想得到，也不管自己是否真的需要，即使去借钱也要把它买回来。

再比如，有的公司老板想要去玩乐，于是身为公司经营者，就这样撇下工作跑出去玩乐了。出现这样的行为，势必会导致公司倒闭、员工走投无路的恶果，同时也会招来世人在其背后的指指点点。尽管如此，人还是无法抵御内心深处“玩一玩也无所谓”的念头。人，本来就是被心驱使，顺着心意去行事、去生活的生物。

强大的心甚至能控制脉搏和呼吸

具有冥想经验的人大概都知道，心能够控制脉搏和呼吸的节奏。当内心变得平静之后，连心跳的快慢都可以自由掌握。即使让呼吸暂时停止，也能够依靠心进行其他的工作。

虽然从科学的角度来分析，呼吸停止的话人就死了。

但是，当心高度集中地忙于其他工作的时候，呼吸也是“停止”的。准确地讲，并非真正地停止呼吸，而是微弱到几乎感觉不到脉搏和呼吸的状态。此时，血液依旧在正常地循环。心是具备这样的控制能力的。

然而遗憾的是，如此强大的心，对于一事无成的胆小鬼来说，却是脆弱的，容易被击垮的。

生存是相当艰辛的过程。有关于心的软弱，我们将在后面另作详细的讨论。

佛陀说：我们都是心的奴隶

就像这样，我们活着时所做的事情，都是由心主宰着进行的。这一点释迦牟尼佛十分清楚。

当有人问及“谁是支配这个世界的主人”时，释迦牟尼佛

并没有回答“是神灵”，而是非常简明地作了如下回答：

Cittena niyati loko^①

巴利语中，Cittena的意思是心上、依照心，即“心指引行动”。

niyati是“被引导”的意思。

loko指的是众生，即“世间或人世”“生灵”，也就是指人类和生命。

整句话的意思是“心引导众生”“众生被心引导”。

也就是说，释迦牟尼佛的回答是“生命被心引导，由心来管理。生命依靠心来生存，被唯一的心掌控一切”。

最终，我们成为了心的奴隶，不存在任何独立的自我，也无法自由地生存。

因此，在被问及“佛教的神是什么”的时候，我会回答“是心”。因为我们不能违背“心”，就与不能违背一神信仰中的“神”是一样的。

在佛教中，“是天上超越人们认知的神灵创造了我们、守护着我们”等这样的说法，一概不存在。取而代之的是“我们由心支配，按照心意生存”这样极为具体、清晰的阐述。佛教的这一认知应该算是非常科学的思维方式。

我们是心的奴隶。这一点也请彻底牢记。

^① 摘自《杂阿含经》。

心是脆弱的“国王”

举几个社会中的例子。

任何国家都有总统、总理或国王，他们是一个国家中最有权势、最有地位的人。但是，正是那样的人才最脆弱。

这是为什么呢？

处于那种地位的人，是不能一个人擅自外出购物或闲逛的。从官邸或皇宫等住所走不出几步远，就会跟着无数警卫及保镖守护其左右。因为这样的人独自出门，生命是会受到威胁的。

即使在我的祖国斯里兰卡，总统计划出访的时候，大都会在临行前三个月，就开始对拜访地实施警备。在拜访当天，方圆八公里的范围内全部实行交通管制，身份不明者一律不得进入警备区。

心也一样。

你需要守护你的心

通常来说，一样东西越强大越了不起，相对也就越脆弱。我们的心就是这样的。虽说心能掌控人的一切并发布命令，但实际效力却微乎其微。若不能非常谨慎、小心翼翼地去保护它，就会产生种种问题和烦恼，令生存变得十分艰难，无法继续自在地活下去。

相对于身体，我们更应该保护好自己心。

身体是异常强大的东西，无论寒暑，都经得起各种各样的侵袭。它仅仅是一个物件，如果受到伤害，依照自然规律就可以治愈，甚至置之不理也能自愈。如果遇到细菌侵入身体，虽然相对而言需要花费更多的时间，但最终还是能够治好的。

心却不同，不可能那么简单、自然地就将它治好。就算是微不足道的一点小事，也会让心遭受重创，让心碎成粉末。

相比没有复杂社会关系的动物，人类更难保持好自身的心态。

心是强大的，同时也是非常脆弱的，必须彻底地保护。为此，必须让自己学会守护心灵的法则，才能找回那颗平静、安宁、强大的本心。