

<<活着即修行>>

图书基本信息

书名：<<活着即修行>>

13位ISBN编号：9787508628080

10位ISBN编号：750862808X

出版时间：2011-7

出版时间：中信

作者：南直哉

页数：227

译者：王玥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;活着即修行&gt;&gt;

## 前言

自从笃信佛教，皈依佛门后，总有形形色色的人向我倾诉烦恼和痛苦，甚至有人说：“不想活了”。“真想从这世上消失”。

对这样的人劝说什么“活着多么美好啊”，他是全然听不进去的。

面对这些绝望痛苦的人，我从来不会用一些诸如“人无论如何都得活着”这样的大道理来解决，我会顺着他们的意思说：“其实死也未尝不可，毕竟现在你有能力自杀。

”只有如此切入，对话才能开始。

打个比方，医生不会给健康的人看病。

定期体检虽然也是必要的，但医生不会给健康的体检者进一步开药治疗，因为医生关注的首要目标群体乃是患病的人。

同样道理，佛教关注的也不是那些认为生活无比美好的人，而是认为人生痛苦，在这世上活得艰难的人。

也许是因为体弱多病，我自幼便对“死亡”十分敏感。

我所怀有的求生不易之感大抵来源于此。

对我来说，与“生”相比，“死”乃是更为现实的问题。

活着仿佛是某种不可靠的、脆弱的、岌岌可危的幻影，而死却更为真实，仿佛触手可及。

高中时我接触了基督教，之后又胡乱读了些哲学书，想为我心中的问题找到答案。

终于，我得到了释尊、道元禅师的教诲，选择了修行之路，决意出家。

出家并不代表人生问题从此统统迎刃而解。

每当看到“活得痛苦”的人，我就有种几乎发自本能的共鸣。

对于那些苦闷、自闭、抑郁，或是无法控制自己情绪的人，我反而怀有强烈的亲切感。

而且我想，我们对生命共同的疑问或许蕴涵着某种意义。

我把宗教看做一种“生活的技巧”。

佛教的教诲之所以能够应用于我们的日常生活，并发挥某种现实意义，是因为它能够为我们提供一个不同的视角来看社会、看人。

也就是说，立足佛的教诲来反观人世，会有不同的发现。

而这些发现也许会为我们提供一种更好的生活方式。

但若读者诸君和我同样怀有“我是谁？”

”“我为什么而活？”

”此类本源性的疑问，那么我以下的话或许能提供某种程度的参考。

如此幸甚。

## <<活着即修行>>

### 内容概要

他毕业于日本最著名的大学，曾任大型百货公司的高级管理人员。在日复一日的加班、升职、生活的诸多压力中，他越来越疲惫，常常不明白为什么每天要这样生活着，似乎因为大家都这样，所以也就这样了。每天临睡前，他都会痛苦地想：我不快乐，我不喜欢现在的生活，然后带着疲惫入睡。第二天起来，生活还是一成不变，反复重演。26岁那年，他终于决定抛下一切，出家修行。经过二十多年的修行生涯，他对人生有了完全不同的领悟，帮助成千上万的上班族找回了心灵的放松与宁静。

<<活着即修行>>

作者简介

南直哉禅师，日本著名的禅师。  
他于1958年生于日本长野县，毕业于早稻田大学，曾任大型百货公司管理人员，1984年出家入曹洞宗，至今已度过二十多年的修行生活，现任福井县灵泉寺住持，青森县恐山菩提寺代理住持。  
南直哉禅师著有《日常生活中的禅》、《读 正法眼藏 》、《师傅与少年》、《从“疑问”开始的佛教》；与人合著有《简易“禅”入门》、《“疑问”对答》。

## <<活着即修行>>

### 书籍目录

前言

Chapter 2

我们为什么不幸福？

渴望被人称赞

“空虚感”为何蔓延？

哪里才是我的安身之所？

孤独使人陷入绝望

“唯一”比“第一”更难

地震对人的身心造成巨大伤害

看不到活着的意义

极端的自我厌恶狂失控之时

“做有个性的人”其实是种折磨人的咒缚

Chapter 2

“那个世界”真的存在吗？

人是“不得已”降生到这个世界的

谁也没法亲历“出生”和“死亡”

我从哪里来？

要往何处去？

相信“前世”、“来生”的传说

追究灵异现象的真伪毫无意义

通灵者和巫女都是有特异功能的人

要学会如何悲伤

只要去恐山，就能“见到”思念的人

盛敛思念的“容器”——佛教

信仰会带来怎样的影响？

注意！

“信仰诈骗”是同神佛作“交易”

有难之时来唤“灵”

Chapter 3

“真我”在何方？

迂回避开人生难题很重要

“个人责任”能解决的都不过是个些琐事

谁也不喜欢做“个人决定”

不要被流于表面的爱国主义所迷惑

花钱的方式能体现人品

对自己来说什么最重要？

过分“胸怀大志”的成年人令社会变糟

## <<活着即修行>>

别以为自己多有价值  
永远找不到答案的“寻找自我”  
“我”只存在于同他人的关系中

### Chapter 4

活在“当下”的意义何在？

人生苦痛，悲伤事更多  
笑着活下去  
依赖症是对“自我”的逃避  
“疑惑”能否具体化为“问题”？

人生不存在“正确答案”  
拥有怀疑常识的“第三方视点”  
梦想不是生活的目的  
正因绝望才更执著于希望  
选择活着，你准备好了吗？

只有被人接受，“业”才成其为业

### Chapter 5

亲子之间亲密而又痛苦的羁绊  
没有什么比亲子关系更脆弱  
问题越是深刻，感情越是无能为力  
“不良少女”心中的苦恼  
害怕被父母抛弃  
你享受过无条件的宠溺吗？

失去孩子的母亲的痛苦  
父亲的角色是将母子相对化  
人都渴望得到肯定  
亲子关系不过是一种“规则”

### Chapter 6

人际关系为何恼人？

孩子因为自己痛苦才欺负别人  
导致欺负行为必然出现的因素  
对他人的慈悲能超越支配欲  
“原谅”的困难  
世间就算没有爱，人与人的关系也一样加深  
只有互相尊重的关系才最理想  
挣脱支配与被支配的关系  
仅凭当事双方无法消除歧视  
好的信仰“信法”不“信人”  
不可把人生选择权交与他人  
愤怒时的克制法

### Chapter 7

如何度过困难时期？

<<活着即修行>>

建成重视修养和知识的社会  
成人能在多大程度上共有危机感？

方便带来不便  
为了得到一些，舍弃另一些  
拥有自我批判力的人  
自以为是最浅薄  
当“生”的强度超过“死”的真实性  
人与人只有共患难才能产生羁绊

Chapter 8

人生的终极技巧  
不改变生活方式，自己就不会改变  
一日坐禅五分钟，坚持一生必开悟  
提倡“随兴式”的坐禅  
咨询是一种“缓解治疗”  
没烦恼也就没智慧  
活下去的智慧  
佛教提供的是“处生之道”而非“处世之道”  
信仰是不须下注的“赌博”

后记

## &lt;&lt;活着即修行&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章我们为什么不幸福？

渴望被人称赞我们为什么觉得不幸福？

为什么有这么多人不想活下去？

这就是本书的主题。

在这个世上，有人活得痛苦，但也有另一些人，他们觉得活着很幸福，他们的幸福感从何而来呢？那些感受到活着的价值和乐趣的人，往往都在做着自己想做的事，从事自己喜欢的职业，相信自己的工作是社会所需要的，自己的价值能得到他人认可。

“觉得活着苦”和“不想活”是两种截然不同的情绪。

从未有过“不想活”念头的人，也会有遇上人生困境的时候吧。

说活着难未必就意味着不幸。

想着将来要做点什么，或是为了某个目标而努力活着的人，即使活得再难再苦，也会不断地激励自己：“现在虽然难熬，但是……”从而设法坚持下去。

很多父母都是在“无论如何也要等孩子长大成人”这个念头支撑下挺过来的。

生活极其艰苦的年代，光是为了明天的口粮都得拼尽全力。

人们经常感到活着真难，但都还不曾萌生不想活的念头。

所谓的“不想活”，大概是一种看不清自身价值和存在意义的状态吧。

如今，我发现“不想活”和“活着难”似乎成了一回事。

也就是说，并非因为某些具体的困难而不想活，人倒更像是被“不想活”的念头所控制，内心充满绝望，却又不得不勉强活着，因此活着的难度愈加凸显。

“不想活”和“活着难”就这样联系在了一起。

究其深层原因，人们多半是因为被肯定、被珍视的期望落空而心情苦闷。

“生存的危机（生活的辛苦）”虽然不同于“存在的不安（活着本身的痛苦）”，但从痛苦的角度来说两者并无不同。

而在“活得苦”、“活得难”这类情绪中，不想活的人怀揣的“存在的不安”，大概又是最为痛苦的一种吧。

“空虚感”为何蔓延？

1984年我入福井县永平寺修行，过了3年，大概是1987年前后，开始作为一名修行僧为普通香客提供参禅指导。

20世纪80年代后半期是泡沫经济不断膨胀的时期，而那以后四五年间，每次接触参禅者我都有这样的感受：人们都很焦躁。

虽说任何时代的人都免不了怀有某种莫名的不安，可这次我却分明感到，人们在根本层面上焦躁着，弄得自己疲惫不堪。

正是从那时起，社会的节奏远远超过了人们正常的生活节奏。

机械化、电子化的社会信息流通过于迅猛，叫人追赶不及，疲于奔命。

进入90年代，泡沫破灭之后不久，人们的孤独感增强，甚至强过了焦躁感。

此外，还出现了一种无依无着、无处安身的感觉。

最近同人交谈，不论男女老少，我总觉得他们的孤独感之上还有一层无法言喻的空虚。

这几年接连发生的无差别杀人案，犯下滔天罪行的往往是极为“普通”的人。

交代的杀人动机也多是“想杀而已”。

仅仅因为这种荒谬的理由就要杀人吗？

我不能理解。

虽被称作是“无动机杀人”，可实际并非无动机，只是那动机无法形诸语言吧。

这种“想杀而已”的残忍背后，是一种轻浮的、暧昧的空虚。

而轻浮之中，又有着某种更为致命的情由：他们感受不到自身价值，也感受不到周遭世界的价值。

由于失去了“价值”的重力，自身存在必然变得轻浮飘忽。



## <<活着即修行>>

1997年的酒鬼蔷薇事件 以来，此类案件总能和上述“无动机”扯上干系，然后被人们贴上“内心阴暗”的标签。

不过我觉得说那是“空虚感”更为确切。

如今这种空虚感正在整个社会蔓延，在一些偶然因素的触发下导致案件屡屡发生。

政府机关和企业不时爆出丑闻，让人不禁想问：他们做出这种蠢事难道不脸红吗？

可以说这也是“空虚感”的一种体现。

这些人失去了思考工作价值的兴趣。

想必他们也知道自己的职责，也知道自己所为愧对他人，然而却不愿去深究、去反思，认为那毫无意义。

这难道不就是“空虚感”的根源所在吗？

泡沫经济落幕，日本经历“失落的十年”，迎来高喊“构造改革”的时代，如今社会体制的剧变已经将人们感受孤独的余力也剥夺一空，徒留茫然。

也正因茫然，人的内心才会生出空虚感吧。

## &lt;&lt;活着即修行&gt;&gt;

## 后记

我成为僧侣之后首先想到的就是：最好不要讲什么“唯一绝对的真理”，想都不要想。

佛门中人应该处理的是“如何去活”的问题，或曰是重要的“命题”。

直截了当地说，是个人怀有的问题。

正如第八章所述，对佛门中人最为重要的是辨明问题所在。

就像医生基于诊断确定治疗方案，根据病症调整用药种类，僧人也应该根据对方根本问题的指向，给予不同的回答。

除了问及教义外，一般情况下应该具体问题具体分析，没有必要像学者那样给出一致性很高的固定答案。

比如，面对年过九旬的老奶奶对自己能否去极乐世界的担心和三十岁的自闭症患者“活着真难”的倾诉，情况是不同的吧。

好比面对不同的病，医生给出的治疗方案也必然是不同的。

所以，对年过九旬的老奶奶和三十岁的自闭者没理由说同样的话。

每个人怀揣的问题各不相同。

同时，我必须对自己的发言负起责任，和医生的医疗责任一样。

如果失败，就是自己的责任——我是带着这样的觉悟说话的。

因此，对我来说，唯一的真理、标准答案之类的东西都无所谓。

如果有人觉得活着难、活着痛苦，那么问题出在哪里？

如果即使痛苦也要活下去，又该怎么做？

这些才是我一直关注的问题。

本书中也有提及，面对自身的问题非常困难，所以每个人都会在有意无意中隐藏真正的问题。

这是一件颇费工夫的事。

不过正因如此，定时的咨询倾听可能会找到问题的突破口也未可知。

\* 迄今为止，关于佛教的书我已写了若干册，常有人说我的文章难懂难读。

不过老实说，我还是不懂“简明易懂”的佛教书究竟该是个什么样子。

于是乎，通过整理我讲学的内容这种新的尝试，就诞生了本书。

博客上发表的一些内容也被收录进来。

作为结果，书是否变得“简明易懂”了呢？

只有交由读者判断了。

不过只要能多少让您产生“人生痛苦之事虽多，不过想想办法如何”的心情，那么本书的目的也就达到了。

<<活着即修行>>

编辑推荐

这是一本让人心情平静的书，《活着即修行》，让日本上班族站在拥挤的地铁里放松微笑，《活着即修行》，写字楼里的白领忧虑的时候就要拿出来看看，结束职场生涯，遁入空门，他，究竟有了什么不一样的顿悟？

日本震后疗愈第一书，安抚都市红尘中每一颗疲惫不堪的心灵。

<<活着即修行>>

名人推荐

人们急于成长，然后又哀叹失去的童年；人们以健康换取金钱，然后又想用金钱恢复健康；人们对未来焦虑不已，却又无视现在的幸福；人们活着，仿佛从来不会死亡；临死前，又仿佛从未活过。你必须修行，然后才能觉悟到你的真性、你本来的面目。

<<活着即修行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>