

<<五十到一百的人生规划>>

图书基本信息

书名：<<五十到一百的人生规划>>

13位ISBN编号：9787536051287

10位ISBN编号：753605128X

出版时间：2009.3

出版时间：广东花城出版社

作者：松原泰道

页数：205

译者：杨向东

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;五十到一百的人生规划&gt;&gt;

## 前言

松原泰道是日本的佛学大师，今年101岁。

65岁那年，他发表《般若心经入门》，因说法精妙，一举成名。

从此他一发而不可收，四方讲学，开专栏，年年推出新作，迄今著述超过一百三十部，成为日本佛学界的一个奇迹。

我的日本同学冯日珍说，在东京任何一间小书店，都能找到他的著作。

受我们之托，2007年10月7日，日珍在讲谈社编辑佐佐木的陪同下，到东京龙源寺拜访了松原泰道。

龙源寺是松原家的祖产，现在，他一家三代都住在寺里。

平日他们帮助四邻做佛事，别人的馈赠成为主要收入来源。

日本的和尚与我们有别，像松原泰道，他是龙源寺的住持，却能像俗人一般结婚、生子、吃肉、喝酒，百无禁忌地享受人生。

原来，日本从明治时代开始允许和尚结婚，当时百废待兴，各种宗教空前活跃，清规戒律都取缔了。

问到松原泰道此生的成就与作为，他说：“我的人生是从50岁开始的。

以我的经验来说，五六十岁是人生的折返点，由此人生可分为两段：50岁前，是打基础阶段，在这个阶段里，我们往往为立足社会、养家糊口而疲于奔命，基本上是为别人活着；50岁以后，经济基础已经垫定，职责也已完成，这才到了实现自我、创造自我最有价值的阶段。

”就是在人生折返点后的第二阶段，松原泰道致力于推广佛教的生活哲学，把深奥的佛学经典、禅宗智慧写成易于被大众理解的著作，并身体力行，到城市、乡村，大学、中学，各种论坛进行普及性演讲，受到广泛的支持和推崇。

他切入世俗生活，把佛教的理念活学活用，创立了一套经世致用、充满智慧的人生观。

1989年获得第二十三届佛教传教文化奖。

在传记《我的航迹》一书里，松原泰道说，他平生所求，就是“说别人听得懂的话，写别人看得懂的字”。

在漫长的传教和写作生涯里，他悟出了“大道至简”的规则。

当日珍问他，你的长寿秘诀是什么？

他爽朗地笑起来：哪有秘诀？

我从来不知道自己活这么久！

他的长寿并没有遗传因素，母亲在他3岁时病逝，父亲在他30岁那年也因脑溢血猝然辞世。

他小时候总是病怏怏的，到成年还是体弱多病，身体差到连参军入伍的资格都达不到。

大学时，他还得了一场肾病，差点命丧黄泉。

这么一说，日珍越发好奇，进一步探询他的生活习惯。

于是，松原泰道娓娓讲述他每日的起居饮食细节：每晚七八点睡觉，第二天凌晨3点起床，起床后对着佛像，盘腿念经一个小时（现在腿盘得不标准了，要坐着一张小凳子让腿放得舒服一点。

普通人即便不念经，学着坐禅也很好，坐禅可以加深思维，把自己的感觉磨得很尖很尖，敏锐地感受到大自然的声息）。

凌晨4点开始写作，到7点吃早餐，早餐一般就是一汤一菜一碗粥。

早餐之后稍事休息，然后继续读书、写作。

中午12点是午餐时间，吃一碗乌冬面，然后继续书斋生活。

傍晚5点晚饭，晚饭是一天最讲究的一餐，有鱼有肉有青菜，再喝一杯日本清酒，或者喝一小罐啤酒，偶尔会喝中国的绍兴酒（非常喜爱）。

晚上7点临睡前，再喝一小杯葡萄酒。

整天呆在书斋里，不运动，不下地劳动，不吃保健品，还喝酒、吃肉。

松原泰道的长寿显得不可思议。

也许，只能从精神层面寻找长寿依据。

果然，他说，他一向看重精神养生法。

关于精神养生法的由来，他讲述了亲身经历的三个故事：大学那年，他得了肾病，气息奄奄，却遇到

## <<五十到一百的人生规划>>

了一位不可多得的好医生。

这位医生诚恳地对他说：“孩子，你太忧郁了，你的病很大程度是心理导致的。我们能不能来个分工合作：外面的病由我来治，心里的病由你来治。

”这番温暖人心的话鼓舞了他，他开始建立信心，积极乐观地配合治疗。

肾病很快就好了。

这次康复给他一个强烈的启示：心态健康最重要！

有一年，他去外地讲学，午间到一间餐厅吃了一个便当，便当里有一个装筷子、牙签的纸袋，上面印了一阕歌词：“见也难，别也难；有哭泣，有欢笑；时光像秋风匆匆吹过，一生只见了这一回。

”当时，有三个艺妓表演这阕短歌，优美而感伤。

第二年，他再去这个地方，已经见不到这三个人了，就像歌里说的那样。

他意识到：一切稍纵即逝，对人对物都要用心珍惜。

1954年，北海道有一所寺庙请他去讲经。

临出发前，天气预报台风登陆，对方来电话通知他不要上船。

于是他退了票，换乘另一艘船。

没想到，原定的那一班船，果然被台风袭击，全船沉没，死了1200人。

听说船上有一个美国牧师，自己有救生圈，看到一个女人怀抱孩子却没有救生圈时，他把自己的救生圈给了女人，女人和孩子获救，他却淹死了。

这场悲剧震撼灵魂。

从那时起，松原泰道觉得，他的生命是别人给的，他要学着多舍少取，回馈他人，要“用忏悔和布施之心创造万物共生的世界”。

他的精神养生法就这样形成了。

精神养生法还有个“三不原则”：不勉强，不浪费，不懒惰。

不勉强，指的是不好高骛远，做脱离常规的事；不浪费，指的是珍惜时间、珍惜身边事物、珍惜他人的善意；不懒惰，指的是自己的事不能让别人去做，不管年龄多大，都要鼓足热情继续学习。

中同有个名叫百丈的和尚提出“一日不作，一日不食”，说得很有道理。

我问日珍这次拜访最大的感触是什么，日珍说了两个字：感动。

为什么？

她说，她原以为，一位百岁老人会枯萎得如同核桃壳一般，没想到松原泰道的面容如此润泽、明朗，他的笑容如冬日阳光般温暖，话语间有一种与万物共生共荣的欣喜和感激。

当我们细读本书的时候，看到的不是50岁以后的行动规划，而是心灵规划！

近日，松原泰道正在写最后一本书《学习死亡》。

他说，死亡就像不停地行走的钟，每一秒都存在，也许这是一本写不完的书。

写不完又有什么关系呢？

人生总是半途终结的，我们只需尽力做好每一天，力所不及的事，就交给苍天吧。

他的座右铭是：终生学习，至死方休！

感谢译者杨向东先生把松原泰道介绍给我们。

松原泰道已经活过了一个世纪，他是精神养生法的第一个倡导者和实践者，也是第一个成功者。

在健康读物大行其道的今天，我们更应关注人们精神的健康和信念的健康，为此，我们把这位让人感动的老人推荐给广大的中国读者。

编者2008年冬至日

## <<五十到一百的人生规划>>

### 内容概要

本书作者松原泰道，1907年生于东京，是日本佛学大师。

他早年就读于日本早稻田大学文学部。

曾在一个著名的佛寺修行。

担任过教派学部长，东京龙源寺主持，现任全国青少年教化协会理事、佛教传教协会理事。

1989年获得第23届佛教传教文化奖。

松原泰道在文化界贡献卓著。

几十年以来，致力于推广一种佛教生活哲学，把一般人难以理解的佛学经典、佛家的智慧写成易于被大众理解的著作，并身体力行，到许多著名大学、学会、城市和乡村进行普及性演讲，受到广泛的支持和推崇。

他把演讲与实际结合，不断调节内容，切入世俗生活，把佛教的理念活学活用，创立了一套经世致用、充满智慧的人生观。

本书是一位百岁老人倾其历练总结出来的一部成功绝学！

作者是日本著名的佛学大师，全书紧扣全球中老年面临的心灵困惑，提出“真正人生从五十开始”。

作者娓娓谈及宇宙观、心灵观、处世之道及人格修养之道，从中总结一套精神抚慰和精神修炼方式，并用大量实例说明健康信念蕴含着不可思议的能量，鼓励中老年人继续憧憬人生，创造惊世的奇迹。

其价值不仅在于充满感召力的励志言论，更在于一百年的的人生实践，因为作者正是这套言论的第一个实践者及成功者。

全书穿插大量资讯和幽默漫画，包括“养生妙诀”、“励志传奇”、“大器晚成的名家”“中外老人精彩人生”等，以智慧诠释人生，以幽默诠释人性，以人性安顿人心，充满普世情怀。

## <<五十到一百的人生规划>>

### 作者简介

松原泰道，1907年11月生于东京，日本佛学大师。  
他早年就读于日本早稻田大学史学科。  
曾在著名佛寺修行，担任过教派学部长、东京龙源寺主持，等等。  
现任全国青少年教化协会理事、佛教传教协会理事。

他在文化界的贡献，是几十年如一日，致力于推广佛教的生活哲学，把深奥的佛学经典、禅宗智慧写成易于被大众理解的著作，并身体力行，到城市、乡村、大学、中学，各种论坛进行普及性演讲，受到广泛的支持和推崇。  
他切入世俗生活，把佛教的理念活学活用，创立了一套经世致用、充满智慧的人生观。  
1989年获得第23届佛教传教文化奖。

65岁那年，松原泰道出版了《般若心经入门》，因说法精妙，一举成名。  
从此他一发而不可收，四方讲学、传教、开专栏，年年推出新作，迄今著述超过130部，成为日本佛学界的一个奇迹。

## &lt;&lt;五十到一百的人生规划&gt;&gt;

## 书籍目录

关于松原泰道编者代序 真正人生从五十开始钟健夫自序 50岁起,更要“积极、达观”地面对生活  
50岁是人生马拉松的折返点 “达观”与“看穿”的区别 “不易和流行”的达观思想 退休后正是人生最好和最后的机会 “一日即一生”——正确的无常观 不影响他人的生活 将死亡交给“宇宙的意志” 第一章 从50岁起修改“人生计划” 50岁才掌握兵法的武藏 不必厌恶诱惑 修正人生的轨道 《般若心经》中所说的“空” 人生没有终点 尽管有太阳,但宇宙还是一片黑暗 不存在一成不变的事物 万事万物皆可通过因果关系解决 任何人心中都有佛性 认识到自己是凡夫俗子——浜口雄幸的生活方式 简单地看待人生,人生之路将越走越窄第二章 逆境中的今天,更显现《般若心经》的智慧 摩诃般若波罗蜜多心经(玄奘译) 《般若心经》译成现代语言的含意 改变逆境的人 “现在,只有现在” 将无聊的“负面”努力转化为“正面” 从病痛中学习人生的意义 “同病相怜”乃是慈悲之心 正因为知道泪水的苦涩…… 沉醉于蜂蜜甘甜的旅人 只有明白“苦”,才能享受到“乐” 生病时要将自己当作病人 跌倒了爬起来,继续向前 要正确理解“忍” 随遇而安 站在同一位置来观察处理事物第三章 人到中年,犹如抱着一座“活火山” 将自己的工作经验传给孩子 隐藏在自己内心深处的恶魔 随时爆发的活火山 中老年人内心危机的克服方法 当今时代应该重视“个人” 通过工作使个人趋向完善 加深矛盾所产生的得失差异 坚持“自他不二”的理念 “大男子主义”和“女人天下”都不可取 50岁之后的夫妻关系 工作是目的,不是手段 重塑自我——空海大师的至理名言 我主张“现在进行时的人生观、世界观” 《华严经》所描述的新型夫妻关系 创建共生的社会 “缘”是可以改良的第四章 活到百岁的良好生活方式 学习不分早晚 年轻时代美好,老年时代依然是美丽的 “精心”的年轮 用“三无助言”为老年做准备 将头脑中的知识纳于腹中 50岁之后应该一边体味一边读书 内心深处的“心读” 立志诵读《般若心经》百万卷 屈辱是奋发的开始 《般若心经》能够教给我们什么 老有所学,虽死不朽第五章 百岁之前“一日即一生”的生活方法 慎用血气之勇 死后重生 “无”和“不”两个否定词在心经中被使用了三十次 立足于“大死一番”的心境 将今天这一天当作自己的一生 正受老人有关“一日即一生”的感悟 释迦牟尼的教诲与“一夜贤者” 在习惯中求新知 从十变回原来的一第六章 在每天的生活中做好“死亡准备” 出生即死亡 我想这样迎接死亡 怕死的人和不怕死的人 必定存在死后的世界 死亡并不是在彼岸,而是在此岸 死亡方式本身并不重要 死后的世界不过是观念游戏 人死“业”永存 佛教并不认为“人乃万物之灵” 供奉可以滋养自己的心灵 心中葬礼的方式跋 译后感言杨向东本书参考资料

## &lt;&lt;五十到一百的人生规划&gt;&gt;

## 章节摘录

50岁才掌握兵法的武藏我们年轻时，都曾心高气盛，以为凭借一己之力就可以实现任何目标。但是，每遇到困难，我们就会不断受到打击，于是自信心随之慢慢丧失。

最终我们发现，原来自己的能力是十分有限的。

发现自己能力有限，这本身就是一个很大的收获。

首先，它会使人变得谦逊，明白有些事情单凭个人的力量，是无论如何也做不好的。

此外，发现自己能力有限，在做事的时候，还会使我们获得超越自己的无形力量的支持和保护。

正如《般若心经》所说：自我是空。

所谓“自我是空”，是指被主观意志所膨胀的“自我”消失得无影无踪的“真空状态”。

自我如果处于“空无”状态，则物理上反倒可以具有如同透明般的充实。

在佛教中，将这一事实称之为“真空妙有”。

“妙有”，是指“巧妙的存在”。

佛教将“存在”称为“有”。

对于一个人来说，如果消除了对于“自我”的执着，则将处于“空”的状态。

这种“空”的状态与“充实”的状态其实是密切相关的。

为什么这样说呢？

因为人生在世，不免受到金钱、名利和物质等各方面的诱惑与束缚而无法获得真正自由。

唯有摆脱束缚，才能实现真正的自由。

当一个人达到“真空”的刹那间，自由就实现了。

所以，“真空”就是“妙有（存在）”。

前人修炼成佛，就是修炼对“真空妙有”的执着信念，这是一般人不具备的。

因此佛可以超越人类而存在。

“真空妙有”的信念也是一种誓愿。

这种誓愿不是以命令的形式存在。

而是通过“断言”的形式表现出来的。

中国古代圣贤孔子所说的“不惑”就是一个例子。

我认为，“不惑”是孔子对“天”这样一种伟大“存在”发下的誓愿。

向包容自我和超越自我的伟大存在发下誓愿，并努力创造自我，这是江户时代的剑道家、兵法家宫本武藏（1584 - 1645）所创的“独行道”的要旨。

武藏著有著名的《五轮书》，讲述他通过严格的剑道修炼获得兵法的奥秘，全书分为地、水、火、风、空五卷。

在撰写《五轮书》之前，武藏奉藩主细川忠利之命，撰写了《兵法三十五条》献给忠利。

当时武藏已经58岁。

此后过了两年，武藏登上肥后（位于熊本县境内）的岩户山。

用他的话说，此行是为了“拜天地、敬观音、崇佛祖”，并发下誓愿。

随后他开始撰写《五轮书》。

历经两年，即到武藏62岁这一年的5月，他终于完成了《五轮书》的写作，并把书的内容传授给弟子寺尾胜延。

7天后，武藏去世。

在《伍轮书》的开头，武藏写道：自13岁初次决斗获胜，到29岁与佐佐木小次郎在严流岛比剑，其间先后与各种流派的剑道与兵法高手进行多次决斗，“未尝一败”。

更令人惊讶的是，30岁之后，武藏不需用剑即可战胜对手。

武藏在回顾自己比武获胜的历次记录时，这样写道：“30岁之后，回想此前岁月，已穷极兵法，不拘泥于胜负，自然拥有道之利器，且不背弃天理。

其后又通晓不同流派兵法，朝夕苦练，终使自己深谙兵法之道。

达此境界，我也50岁了。

## <<五十到一百的人生规划>>

”武藏自30岁至50岁，其间二十年，日夜苦练，坚韧不拔，终于通晓了兵法之道。

当然，在这二十年间，武藏在修炼过程中遇到诸多挫折，出现过很多错误。

不必厌恶诱惑《五轮书》是宫本武藏以《兵法三十五条》为核心内容扩写而成的。

《独行道》是将《伍轮书》的主要内容归纳为十九条或二十一条，再扩展而成的另一本著作。

《独行道》由其弟子执笔撰写，其中还包括武藏临终前的“自诚之辞”，即“究极事物”、“以自誓之心秉笔写就”等内容。



<<五十到一百的人生规划>>

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>