

<<一日一生>>

图书基本信息

书名：<<一日一生>>

13位ISBN编号：9787539953106

10位ISBN编号：7539953101

出版时间：2013-6

出版时间：江苏文艺出版社

作者：酒井雄哉

译者：程亮

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>

<<一日一生>>

内容概要

人为何而活？

面对人生的无常，我们该怎么面对生活？

我们又该如何接受痛苦与死亡？

对于人生感到迷惘与烦恼？

对于某个错误决定感到懊悔？

觉得人生之路走得太辛苦？

酒井雄哉大师说：“没关系，双脚走累了，就用肩膀走吧。”

这位大师和你我一样，曾经历许多困境，而帮助他度过这些难关的便是“一日一生”的生活信条。

所谓“一日一生”，就是指珍惜每天的“缘”，感恩度过每一天。

一步一步，专注于人生的道路，如果累了，就换个方式走。

酒井大师以浅显易懂的文字，娓娓诉说自己的生命故事，不着痕迹地传达重要的教诲：活好每一天，就是活好一辈子。

作者简介

作者：（日本）酒井雄哉 译者：程亮酒井雄哉，天台宗大阿阇梨，被称为“现代活佛”、“圣人”。佛教中，称现世修行者中达到最高境界的人为“阿阇梨”。他们通晓佛法，更熟知人世；他们了解“无常”，也珍惜“当下”；他们经过常人无法忍受，甚至无法想象的苦修，却仍然宽厚、平和，对生活充满热爱。

酒井大师就是这样一位高僧。

他年青时生活坎坷，曾亲身经历战乱，直至四十岁时才正式出家。

他两次完成“千日回峰”的“满行”修炼——每次“满行”费时七年，步行四万公里，其中每天行走六十公里的日子达一千日，其间还包含九天断食苦行等数项难行苦行，因此闻名日本，被称为“活佛”。

酒井大师现在居住在因织田信长而闻名的比睿山，平日除其信奉者造访亲炙外，位居日本政治权力核心的政治家、企业经营者、文化艺术等各界人士，亦常前往，听法师论法。

书籍目录

第一章一日一生 当思一日即一生005 每天重复做力所能及的事007 佛已通彻人生010 双脚累了，就用肩膀走吧012 始终坚定直面真实的自己015 深刻地体会才是修行018 活在“一日”020 人每天都能重新相识022 第二章道是佛让我活了下来031 从漫长的返乡旅途中得到的启迪034 不断重复做同样的事038 无论遭遇何种不幸042 人心皆有黑暗面045 妻子突然离世048 人生的际遇总会突然来临051 佛展现的夜叉之颜054 不懈追问自己为何而生、该做什么056 请用一生思考答案060 第三章行 沾衣朝露终入琵琶069 行走必有收获073 想知道就实践075 佛传亲子情078 呼吸的重要081 佛究竟在哪儿084 身边尽是宝086 学习与实践缺一不可089 不能顿悟也没关系092 第四章命 来自爷爷奶奶的温暖101 父亲背上大大的冬日暖阳103 兄弟姐妹互帮互助106 在夜店被母亲挡住的父亲109 心心相系的父母112 东京大空袭时在鹿儿岛做的梦114 面对死亡的兄弟117 让孩子看到努力生活的背影119 命尽死亦化春泥122 第五章调和 樱花努力盛开131 活在自然里133 背着沉重货物的中国小孩胸怀大志136 心态受多方面影响139 横看成岭侧成峰142 所有生命息息相关144 才活了三万天147

<<一日一生>>

章节摘录

插图：当思一日即一生开始千日回峰行之后，我每天凌晨都会穿上草鞋，出门转山。一天里要走十千米的上山路，十千米较平缓的山路，还有十千米的下山路。在山里走上一整天之后回到寺院时，脚下的草鞋早已变得破烂不堪，到第二天出发的时候，就不得不换上一双新的草鞋。

我每天就这样重复行走着，直到有一天，我突然觉得自己就像脚下的草鞋。若将穿烂的草鞋换作自己，下场怕是与死无异了。

可是，到了明天，又会换上新的草鞋，宛若重生一般。

今天虽已结束，明天又将重生。

其实，人和草鞋是一样的。

快步走在山中，那是动的世界；下山后脱去穿了一天的草鞋，或捧诵佛经，或横卧榻上，则是静的世界。

待到清晨，静的世界隐去，动的世界复归。

动静实乃一体两面，有动方有静，有静方有动。

若以人生作比，动的世界便是生，静的世界便是死。

有生必有死，死后复又生。

脱下草鞋时，今天的我已经死去，而为了明天的重生，自当极力反省，回思今天为何做错事，尽力争取明天不会再犯同样的错误。

到了明天，便重新苏醒，再次上路。

今天的自己今天就已死去，明天又将诞生一个崭新的自己。

一日即一生。

不必为今天的失败而沮丧消沉，更无须放弃，因为明天又是一个崭新的人生。

而且，只有珍惜今天，才能期待明天。

也就是说，今天是最重要的。

坚持不懈地尽力做好自己正在做的事，不就是最好的人生吗？

每天重复做力所能及的事经常有人说我看起来比实际年龄年轻许多，还有人问我怎样才能保养出这么好的皮肤。

其实在我看来，每天不变的生活便是健康的生活。

我每天都会大概在凌晨三点半到四点之间起床，先去瀑布那里洗脸，然后用桶里的水倒在佛堂里擦地，擦完地再去正殿做日课，有客人来就负责接待，同时也做些杂务。

到了傍晚做晚课，晚课结束后吃晚饭，饭后小憩一两个小时。

大概到凌晨零点半，又开始做各项勤务，然后再小睡片刻……每天都这样不断地重复再重复着。

我的食量算是很小，每天两顿饭，每顿只吃少许素面、大豆和蔬菜，不吃零食。

即便如此，我也很少觉得肚饿，似乎喝一杯茶就能抵一顿饭。

很多人以为，过这样的生活肯定能省下不少钱，可我财运不济，根本没能省下钱来。

人们常常问我，在完成两次千日回峰行之后有何变化。

其实没有任何变化，修行结束之后，我仍然一直都在山里行走。

而且，就“比睿山回峰行”这件事本身而言，并不像大家想的那样有多了不起，只是被过分夸大罢了。

战后，我曾在荻洼站前卖过拉面，如今寺里有了材料的时候，我也还会重操旧业呢。

那时和现在一样，早起采购食材，天亮开张营业，深夜打烊关门，然后睡觉，到了清晨六点再次起床采购……就这样每日重复，从不间断。

就算我从现在起继续出摊儿卖拉面，每天的生活也必定还和以前一样。

人所做的事不存在伟大与不伟大之分，只是形式不同而已，其实都一样，在佛看来都是平等的。

珍惜上天赐予自己的人生，孜孜不倦地重复做好正在做的事，才是最重要的。

很多人都想逞强充能，想做到力不能及的事给别人看，只要稍遇磕绊，就会跌倒失败。

<<一日一生>>

其实，每天尽力做自己力所能及的事，才是最重要的，因为那些在别人眼中伟大而了不起的事，在佛看来并无不同。

佛已通彻人生我以前的人生道路一直走得不太顺畅。

小学和中学双双中途辍学，去参军被刷了下来，正在彷徨无措之际，战争结束了。

战后，我打工受挫，在荞麦面馆当店员也不成，总之做过许多工作，却无一顺利，甚至刚刚结婚，新娘子就死了……如此碌碌辗转的我，最终被命运抛到佛前，受佛庇护。

我时常想，人生究竟是什么？

人无时无刻不因成败而或欣喜或沮丧，这是在所难免的，可每个人应该都有属于自己的命运之河。

譬如说我，若能生于豪门世家，而且足够聪明的话，就会进入陆军士官学校或海军学校，或者上大学，然后工作，到老退休，或许度过的便是这种正经的人生。

然而，在佛看来，恐怕我只是个不愿轻易结束人生的家伙，很可能前世就做过贪得无厌的勾当。

若是有了格外聪明的头脑，说不定就会去做无良律师呢。

因此，佛事先便已将这些可能统统抹消。

我在自己的人生路上碌碌辗转，尝过千般滋味。

走在这样的人生路上，难免想过应该忏悔，应该拼命修行。

当我来到佛的世界，各方面就变得非常顺利。

我原本对学校无比讨厌，可在进入睿山学院之后，却以首席身份毕了业，而且毕业成绩还不错，为此得了天台座主奖。

这简直就是奇迹，看来佛早已通彻我的人生。

不过，佛说，“门已打开，接下来的路还要你自己走”。

佛不会轻易告诉我人生的答案，所以我只能跌倒爬起，跌倒爬起，始终兢兢业业，从未放弃。

双脚累了，就用肩膀走吧已故的箱崎文应禅师是我做回峰行时的师父，据说他儿时听过一个小名浜大盗贼的故事，曾讲给我听。

故事里说，那个大盗贼为了偷东西，每晚都会从福岛县的小名浜走到宫城县的仙台。

每到入夜，他就和同伴去酒馆喝酒，然后在八、九点钟回家。

进屋之后说声“我回来了”，就开始假寐。

等家人都已入睡，他便动身去仙台行窃，到黎明再回来睡觉，然后与家人几乎同时起床，所以始终没有被人发现。

大盗贼一直就这样神不知鬼不觉地行窃，直到有一天，他去仙台的某家医院偷东西，不巧被一个女护士发现了。

“有小偷！”

“那女护士大叫一声，上前一个漂亮的过肩摔，就把大盗贼扔了出去。

大盗贼心想，“竟然连一个女护士都打不过，看来真是不中用了”，最后便投案自首了。

后来警察问他，“你从小名浜走到仙台偷东西，然后再走回小名浜，这么远的距离，究竟是怎么做到的？”

“大盗贼解释说，“我走走歇歇，就不觉得累了”。

大盗贼究竟是怎样做到的呢？

其实，他只是有意识地分配自己的身体轮流工作，右脚累了就换左脚，左脚累了再换右脚。

如果双脚都走累了，就把意识集中到腰上，腰走累了再集中到脖子。

譬如说，行走时心里默念，“接下来就拜托右边了”，如此就能将意识集中在身体的右半边。

就这样，一会儿用左肩走，一会儿用右肩走，边走边晃动肩膀，好让精神集中。

在此期间，身体的其他部位都能得到休息。

如果中途走累了，就进行接力，把精神集中到身体的其他部位。

这样就能保证速度不减，可以一直快步行走。

在我做千日回峰行的时候，师父把这个故事讲给我听，让我作参考。

他说：“我自己做回峰行的时候，就一直在实践这个方法，但有一件事我总也做不到。

”我问：“是什么事？”

<<一日一生>>

”他笑着说：“就是一边晃脖子或者抖肩膀一边走路，我试了无数次都不行。

”师父还说，“你也可以想想怎样才能边走边休息”。

我也曾试着依样画葫芦，却终究达不到大师的那种境界。

行走人生路，其实也可以运用这种原理。

人生并不是某一部分累了，就都累了，只是因为精神过度集中在辛苦的那一点上，不想再继续辛苦下去，才会导致跳楼自杀之类的事件发生。

越是无计可施，越要手忙脚乱地勉强自己想出办法，所以才会觉得累。

不如让辛苦的部位暂时休息，将精神集中在其他部位。

“双脚累了，就用肩膀走吧”。

这样行走人生路，就能更轻松更从容。

始终坚定直面真实的自己大家叫我“活佛”，实感诚惶诚恐。

我只是偶然来到比睿山，被其接纳，得以在这个拥有一千二百年历史的巨大舞台上修行，所以人们才会觉得我了不起，其实我与普通人并无不同。

若是我独自在名声不显的山里修行，还会有人觉得了不起吗？

我虽被人称为“活佛”，可若是倨傲地以此自居，佛怕是要发怒的。

有时出席演讲等活动，我会住在酒店里。

站在酒店门口的服务员若是看我坐的车又小又旧，就只会机械地告诉我停车场怎么走，一副公事公办的口吻，可若看我坐的是好车，就会毕恭毕敬地打招呼，讲解起来也很耐心细致。

这让我非常惊讶，原来人终究还是只看外表。

一旦周围人的态度发生改变，就容易自以为了不起，并要求得到与此相当的待遇。

如此一来，就会滋生傲气，致使心灵蒙尘。

如今的世界很现实，导致人们胜负之心很强，所以才会只关注外表。

然而，人生并不只是一个看得见的世界。

自己最了解自己的斤两。

其实，被人夸赞多了不起并不重要。

人无论富裕还是贫穷，聪明还是蠢笨，总有一天都会死，到那时人生也就结束了，没人能够例外。

所以，我们应该坚持此时此刻最真实的自己，只要生命不息，就要活出自己的本色人生，这才是最重要的。

深刻地体会才是修行到我这里来的人往往都会累得精疲力尽，因为在见面之前，大家都觉得“这个和尚了不得”，紧张得像个木头人。

前阵子来找我的人，在走出佛堂的一刹那开口便喊，“终于松了口气”。

还有人问我是否真的做了回峰行，且要再三确认，令我很是纳闷。

我进入寺院的时候已经年届四十，见识过寺里的排场，以及其他许多令人生厌之处。

在我未出家时，有一次从大阪过来见了僧人，那僧人听我说话时始终正襟危坐，行动和举止很是法度严谨。

可是，客人也有等级之分，若有贵客登门，像我这样的人就会变得无人理睬。

亲历过这种事的我对此格外厌恶，心想自己若是当了和尚，肯定不会这样做。

不过，在山里行走的时候，这种心绪倒是给我添了不少麻烦呢。

很多信佛的大婶都曾经生气地对我说：“请您自重一些，要有个阿闍梨大师的样子”。

我则会说：“那又如何，我就是我”，言毕端坐如初。

我的言行令其他僧人非常愤怒，但并不是说我因为完成了回峰行，就变得多了不起。

倘若只在意完成了什么修行，做到了多么厉害的事，这样争来比去，只是抢个名头罢了，哪里还是修行？

无论多少次做过怎样的修行，倘若不能有所收获，那就毫无意义。

只要能够深刻地体会，认真地行走，哪怕只有一天，或许也是好的，因为这样做能提醒人们已经遗忘的东西，告诉他们什么才是最重要的。

如此说来，不被别人高看又有何妨？

编辑推荐

《一日一生:活好每一天,就是活好一辈子》介绍日本“现代活佛”大阿闍梨酒井雄哉的心灵法。千日苦修,九天断食,两次满行,四万公里的人生智慧:活好每一天,就是活好一辈子。日本、台湾冠军畅销书,半年狂销50万册,疯狂加印18次。

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>