第一图书网, tushu007.com

<<活在幸福的当下>>

图书基本信息

书名：<<活在幸福的当下>>

13位ISBN编号：9787503940071

10位ISBN编号：7503940077

出版时间：2010-7

出版时间：文化艺术出版社

作者：[日] 川村妙庆

页数：127

译者：王丹妮

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

前言

作者自序初次捧起这本书的朋友，以及重读这本书的朋友，欢迎你们的到访。
我非常高兴今天有缘能与大家通过这本书相识。
　我是在2000年开设自己的网页的，希望能“让更多的年轻人了解佛教”，“使佛成为就在我们身边的存在”。
我发布在网上的电子邮箱每天都能收到各种各样的咨询来信。
有人际关系纠纷，有在工作单位的各种不安，还有与同事的外遇，等等。
有时候，甚至能收到“我现在就想死”，“我想杀死我那唠唠叨叨的妈妈”这样惊人的来信。
“你为什么想死？
”“你为什么要杀死她？
”我询问他们理由，倾听他们的诉说，每天都认真面对每一位朋友的烦恼。
这不仅让我感受到人生的艰辛和深奥，同时令我惊叹竟然有这么多无处诉说自己烦恼的人。
2002年2月，我开设了《每日佛法》的主页，2005年4月将它改为博客。
通过博客，向大家介绍我理解的净土、真宗的教义和亲鸾圣人。
如今，每天访问这个博客的人数多达六万人，每天收到的咨询来信大约有二百多封。
　距今七百五十年前，有一位叫亲鸾圣人的僧人。
亲鸾圣人教导我们“不要去寻找烦恼的答案，而要究明烦恼的根源”。
也许有人认为佛是一种可以帮助我们解决烦恼的神奇存在。
但是，希望你听了我下面说的话不要感到失望。
佛并不会“实现我们的愿望”，而是教诲我们“只希望自己获得救助”的执著是造成烦恼的根本原因。
所以，虽然我无法通过我的回信解决大家的烦恼，但是希望我的努力能够帮助大家通过自己的烦恼认识自己的人生。
这次通过这本书的出版，得以使大家更容易接触到我在网上坚持书写的博客《每日佛法》和《烦恼咨询》。
人在艰苦的时刻都会感到迷惘，并且有时想逃离，有时想求助于一些肉眼看不到的力量。
但是，急于解决自己的痛苦和烦恼反而会令自己忽视掉一些重要的东西。
　不管处于何种境况，亲鸾圣人都会希望大家“拥有一双能够看清事实的双目”，“能够接触到教义的真理”。
既有优点又有缺点，这就是人。
混混沌沌地度过一生，还是要清清楚楚地过这一辈子，都取决于你自己。
希望这本书能为各位真正意义地正视“真实的自己”助一臂之力。

<<活在幸福的当下>>

内容概要

《活在幸福的当下：给心灵减压的108个智慧》是一本温暖朴素的心灵读本。
作者比丘尼川村妙庆用简洁易懂的语言娓娓道来108个简单但又深刻的人生道理。
108个道理包含生活中的方方面面，无一不是让人们学会通透、豁达的人生观。
作者主要从四个方面阐释人生真谛：人际关系的启示、克服困难的方法、有益人生的智慧、爱是什么。
让读者有针对性地去通过此书解决身边的琐事。
不同于其他身心灵的图书，《活在幸福的当下:给心灵减压的108个智慧》的语言短小精悍，一语中的，文字隽永，是一本当代版《世说新语》。

作者简介

作者川村妙庆，1964 年生于日本福冈县，本名伊知地庆子。
同时拥有真宗大谷派僧侣（正念寺守寺僧）、播音员和插花艺术家三个身份。
为了“使佛教的教义更容易理解”，她天天更新自己的博客《每日佛法》，每天来访人数多达六万。
每天收到的来自男女老少的咨询来信多达200 多封，她利用工作之余和晚上的时间，给每个人都一一回信，认真面对那些对人生充满烦恼疑惑的人。
有时甚至还因此救了许多人的性命。
而且，她在全国举行讲座，以生活中就发生在我们身边的事情为题，教授佛法。

<<活在幸福的当下>>

书籍目录

序每日佛法之一　人际关系的启示1. 当你对对方的“ 随便 ”无法释怀时2. 为什么人器量大就好呢？
3.像海绵一样生活4.仅凭“ 强硬 ”是无法做到互相理解的。
5.你有没有变成自我本位主义？
6.彼此认同的启示7.接纳街坊邻居8.何谓真正的孤独《来信》我想改变一下我丈夫……《来信》 和我们住在一起的公公婆婆与四邻关系很不好9.“ 要做个优秀的人 ”这是我们的一个误解10.道歉的重要性《来信》我对我丈夫总感到很不耐烦11.能说会道的人未必富有魅力《来信》　我很不善言辞《来信》我是一名教师，但却很害怕在学生面前讲话12.说别人坏话的同时，自己也会受到伤害13.说别人是非之前先看看自己14.不要以怨报怨《来信》我无法原谅我的母亲15.柔化“ 自我 ”16.不可论输赢17.争吵的原因18.打开心门就能够看清事实《来信》丈夫和我父母不和19.不以自己的标准判断他人20.谈话的技巧21.你没有无意间伤害了别人呢？
《来信》我动不动就冲部下发火22.你是容易令人倾诉的人吗？
23.填平人际关系的横沟24.袒护自己，仅此而已25.不要只顾自己的快乐汉字的教诲之“ 伪 ”每日佛法之二　克服苦难的方法26.生存的课题27.不能彻悟所以才会痛苦28.经常抬头仰望一下天空29.无论何时，都可以重新出发30.人之初都是婴儿《来信》因为妈妈的一句话，我对自己失去了自信《来信》活着很痛苦32.为什么会烦恼？
33.对父母而言，你是“ 无可替代的生命 ”34.痛苦必定会成为力量35.不接触他人就无法得到成长36.烦恼的根源在于“ 得不到他人的认可 ”37.好事，坏事，人生的正反面38.烦恼和痛苦源自事情不随己愿39.无法独处的人40.切勿感情用事《来信》我丈夫有了外遇，我该怎么办？
41.“ 不断烦恼 ”比“ 明白 ”更加重要42.想消除烦恼愁闷的时候43.想哭就哭44.写给受欺侮、痛不欲生的孩子们《来信》 陪酒的工作被人评头论足……45.凡事因为一念而改变46.经历了黑暗才能看到光明47.超脱自我48.人生没有什么事是“ 没有用 ”的49.发现自己的方法50.让自己流汗出丑51.并非独自一人《来信》我生完孩子后男朋友的态度突然变了，我很痛苦52.固执己念会变成一种奴役心理53.如何从痛苦中获得解脱自己54.灵活的心理更适宜生存55.反思一下自己被什么烦恼缠绕着《来信》我儿子债台高筑，实在受不了了《来信》单位里的朋友突然对我很疏远56.偶尔让大脑休息一下57.认识自己的烦恼模式的方法58.不要欺骗自己59.怎样才能拯救自己的心灵？
60.放弃执著拘泥，必将迎来新事物汉字的教诲之“ 泪 ”每日佛法之三　有益人生的智慧61.你活在“ 当下 ”吗？
62.保持平衡很重要63.成为像海一样深厚的人64.“ 明白了 ”是“ 不明白 ”的入口65.你有没有一味地只在为生存作准备呢？
66.牢骚生于己，毁己身67.注重“ 过程 ”《来信》我想成为一名女演员，可总是不能如愿《来信》我无论做什么事都不能长久坚持下去68.不要过分迷信占卜和通灵69.写给那些迷信占卜的人们《来信》 我店里的生意总是不好70.拓宽心灵的视野71.稍许的紧张能制造魅力72.你能不耻下问吗？
73.偶尔也坐一坐慢车，绕个远路74.所谓“ 虔诚 ”是一种更加平心静气、安详的心理75.“ 合掌 ”的意义76.佛让我们得以生存77.莫为物欲束缚78.我们都会一身“ 赤条条 ”地离开这个世界《来信》 浪费的毛病总也改不掉79.自由好吗？
80.珍惜真实的自己81.有没有人为自己的经验就是“ 常识 ”？
《来信》我找工作进展不顺利82.生存的意义83.你有没有为面子所困？
84.双脚紧紧踏住“ 温暖的大地 ”85.正视自己的存在方式86.“ 现在 ”不是永远87.身体的不适其实是生命的暗示88.真实地解剖自己89.当你厌倦自己的工作时《来信》我应该辞掉侦探的工作吗？
90.按自己的速度生活91.萌芽的人生92.拼命地生活汉字的教诲之“ 储 ”每日佛法之四　爱是什么？
93.怎样才能找到心爱的恋人《来信》总是没有遇到心仪的人《来信》我的单相思94.你的爱平静豁达吗？
95.怀疑别人之前先置疑一下疑心深重的自己96.写给那些这也想要那也想要、心猿意马的人97.写给那些爱上已婚者的人《来信》我没办法停止与同事的婚外恋，内心很痛苦98.驱赶自己心中的魔鬼99.你有可以互相诉说真心话的朋友吗？

100.与他人共同生活的思想准备《来信》我不断虚荣地对女朋友说谎，感到疲惫不堪。
《来信》我的结婚对象欠了一身债。
101.无法爱他人的人，也不爱自己102.爱人比被人爱更加重要103.温暖的人能够吸引他人104.想要改变他人首先要“以身作则”105.无论在什么情况下你都能爱这个人吗？
《来信》我非常想帮助我女朋友消除她的痛苦106.认识父母的恩情《来信》我突然被女朋友甩了，辗转难眠。
《来信》我和交往了八年的他分手了，很痛苦。
107.相遇的记忆108.跨越悲伤后记

章节摘录

插图：61.你活在“当下”吗？
一位寺院的住持发给我一份电子邮件，说在一本册子里看到这样一句话，很受刺激。
“我浪费了的今天，是昨天逝去的人迫切希望活下去的一天。
”每一天，每个人都有各自的活法，都有各自的人生。
有人觉得一天转眼就过去了，也有人觉得一天没有任何变化和起色。
还有人每一天都认真地、充实地生活着。
但是，最令人感到空虚的人生，莫过于那种只关心拘泥将来和过去的事情，却看不到最重要的“当下”的人生。
其实，无须慌乱着急，也没有必要与他人进行比较。
珍惜上天赋予的属于你的生存方式，好好地活在“当下”。
“人总是拘泥昨天，梦想明天，忘记现在”。
62.保持平衡很重要人在外面工作，回到家后变回自然真实的自己，重复着每一天。
如果只有内、或者只有外，状态始终维持两面中的其中一面，人就会像将自己走到死胡同一般感到窘迫。
内与外。
人要拥有这两面，保持两面的平衡。
63.成为像海一样深厚的人亲鸾圣人留下众多以“海”作比喻的教诲。
比如，向大海扔石子，大海既不生气也不吵嚷。
可是，向浅浅的水潭扔下石子会怎样呢？
水潭没有足够的深度承接住石子，于是波澜起伏。
我们应该让自己成长为像大海一样“深厚的人”。
64.“明白了”是“不明白”的入口随着年龄的增长，人们经常会认为“世界不过如此”，以为自己已经看透了人生和世界，对人生和世界不屑一顾。
有时会不由自主地脱口而出“我什么都明白，不明白的是你”。
但是，这种“无所不知”的态度不会令人得到成长。
莲如上人曾经这样说过，“以为自己已获心得，这本身就是没有得到真正的心得”。
也就是说以为自己“明白了”的这种想法，其实正是“不明白”的一种表现。
凡事不要绝对地断定“不过如此而已”，而要认真仔细地追究“真的是那样吗？
”，“为什么会这样呢？
”，“那到底是怎么回事？
”这就是净土真宗的教义。
无须特意找出答案。
因为在得出答案的同时，人也就停止了成长。
65.你有没有一味地只在为生存作准备呢？
“我们没有真正地生存，而只一味为生存在作准备。
”当我读到帕斯卡的这句话时，不由得全身振颤，那种感觉至今记忆犹新。
不亲身经历就无法真正体会出人生的奥妙，可是我们却只顾着学习“生存方式”，想象“人生一定是这样的吧”。
不要只考虑预防淋雨的方法。
哪怕淋成落汤鸡也无妨，何不痛痛快快、真真实实地面对自己的人生呢？
66.牢骚生于己，毁己身“我要是再年轻些，这种事我也能做”，“我要是健健康康的话，就可以做那样的事了”，“如果我有钱的话，就可以更有余地”，“如果我现在是独身，该多么自由啊”……我们总是追逐和留恋那些无法实现、不可能的事情，因此就会产生牢骚。
有这样一句话。
“锈生于铁，腐蚀铁，牢骚生于己，毁己身。

”认真接受自己的处境和现实。
认清自我，重新出发。
67.注重“过程”日本一直以来有一种称为“道”的精神思想。
花道、茶道、书道等，多种多样。
“道”重要的不是进步的结果。
面向目标一步步努力前进的过程才是“道”。
佛道也是如此。
佛道就是为了使人们更加人性地生活之“道”。
人生是一个过程，而不仅仅是一个结果。
失败也好，成功也罢，都有同样重要的意义。
人生没有必要抄近道，不需要高明的活法。
《来信》我想成为一名女演员，可总是不能如愿。
我的梦想是当一名话剧演员。
但是，现实很残酷，我总是在最后一次评审落榜。
每次落榜后都焦躁不安，借酒消愁。
妙庆女士，我是不是该放弃呢？
我是不是不适合这个工作呢？
《回信》话剧演员是个很美好的职业。
你说你每次试镜落选后都会喝酒，我想你是借此来转换自己的心情吧？
不过注意别喝多了。
我曾经有幸多次在某电视节目中与嘉宾进行过交谈。
所有人的谈话中都提到过谈话要有多彩的表现力。
同样是笑，“哭笑”“高兴地笑”“悔恨地笑”等，要充分地表现出各种各样的表情。
你一个人在房间里时，要把自己“遗憾、不服输”的心情尽情表露出来。
所谓的才能不是生来就有的。
一天天勤奋刻苦的努力，咬着牙坚持下去的持续力才是真正的才能。
佛教中有一个词“转之妙趣”。
我非常理解你每次落选时的沮丧心情。
但是，你应该也从落选中吸取了教训，学到了一些东西。
凡事都是让我们获得新发现的契机。
不需要模仿别人，发挥你自己独有的个性，从明天开始重新挑战！

后记

回想一下我走过的人生道路，真是挫折不断。
高中的时候，我父亲突然去世。
他是北九州市门司港西莲寺的住持。
因为父亲的去世，寺院没有了住持，信徒也都逐渐散去了。
妈妈、哥哥和我三个人都很担心寺院的将来，束手无策。
妈妈看到我们沮丧失落的样子，说：“我们这么失魂落魄、手忙脚乱的也没有用。
西莲寺有我来守护，我希望你能到京都去学习佛教。
”妈妈说这话的时候，我还是一名高中生。
一直以来寺院的事情都是父母在处理，我连寺院的正殿都没有踏入过。
因此我认为学习佛教很“土”，对学习佛教感到不安和抵触。
结果，我选择了一所与寺院有关的日本式插花艺术短期大学。
毕业后，我本来希望留在研究室做教授的助手。
不知为什么，所有报名的人中只有我一个人落榜，没能让我继续留在学校。
我非常失望和失落，那时候我第一次想到“出家做个僧人算了”。
这是我二十一岁时的事情。
后来，我进了东本愿寺经营的一所学校。
可是，从这所学校毕业的时候，“你不能留校”，我想留校的愿望又遭到了拒绝。
我本来想不管是做总务还是什么，只要能让我留在学校就好。
没想到这所学校也不接收我。
我当时真是沮丧极了。
结果，毕业后我开始在一家花店打工。
我经历了各种各样的工作，OL、店员、夜店、配送、销售等，尝尽了赚钱的痛苦和辛苦。
后来，我又为了成为自小就非常憧憬羡慕的播音员，开始了播音员的学习。
我原本天真地以为，只要能从播音员学校毕业，就能从事自己向往的工作。
可是我所属的经纪公司却对我说：“你当个单口相声演员吧！
”“你给艺人当经纪人吧！
你只要亲切地听听他们的苦恼，就肯定会很受他们欢迎的”。
“您在开玩笑吧！
我想做的工作是播音员，为什么让我做经纪人……”当时我一心就想成为优秀的成功的播音员。
我先后经历了剧场演出、职业角斗的主持人、展览会场的向导等工作。
一面感受着现实与梦想的差距，一面数十次地不断参加各种试镜选拔，最后终于有机会做与电视和电台有关的工作。
可是，我却又不知道今后该走向何方，几乎迷失了自己。
忧郁烦闷的我不经意间抬头仰望了一下天空：“云……”那时候，我突然想起了亲鸾圣人的一句话：“光云无碍如虚空。
”人生有时晴空万里，有时乌云密布。
如果每天都能是晴天那该有多好啊！
可是这是不可能的。
我的烦恼就像浮云一般不断地出现在人生的天空。
这时我开始认识到“这样下去，我的人生就只不过是随‘烦恼的浮云’四处飘散的空虚人生。
如果我现在不回到西莲寺，就永远回不去了。
为什么我会生作寺院之子呢？
这其中应该有重大的意义。
”我还想起了教授我佛教的学校的恩师的一句话。
在那所学校上学的时候，我一直表现得很乖。

我希望受到每个人的喜爱，总是面带微笑。
于是，有一天，恩师对我说了这样一句话。
“川村，你总是笑嘻嘻的啊！
”我以为老师在表扬我，回答道：“是的，这是我唯一的可取之处。
”结果老师说：“川村，你有开朗的好的一面，但是，也会有灰暗的烦恼的一面。
你应该把你辛苦的一面更加坦白地交托给阿弥陀佛，不需要掩饰自己。
”听完老师的这句话，我突然感到全身获得了放松。
感觉就像把“藏在内心的重担”轻轻地放到了阿弥陀佛的大地上一样轻松。
回想至此，我决定了“我能做的事情就是从父亲那里承继衣钵，站在佛的面前，聆听教诲”。
有一天，一位做IT工作的朋友突然每天打来电话向我诉说他的烦恼。
我在与他的交谈中不时地引用了一些亲鸾圣人的话。
于是，这位朋友对我说：“你的这些话只对我说太可惜了。
我建一个网站，你在网上传播一下佛教吧！
”我接受他的这个建议，开始了“每日佛法”的博客。
人的缘分真是太不可思议了。
仔细算来，从二十一岁我遇到挫折，想到“做个僧人算了”开始，转眼已经过了二十年。
如今，我认定僧侣就是我的人生宿命。
当然这是花了很长的时间才终于意识到的。
如果没有我的祖先、父母、哥哥、亲戚、朋友、信徒、恩师、婆家、插花以及艺人时代遇到的工作伙伴，还有传授我佛教知识的历代僧侣，特别是与亲鸾圣人的相遇，就没有现在的我，他们缺一不可。
后来，我的名字有幸成为2006年春天“雅虎检索排行榜”中人名检索的第一名。
讲谈社经济出版社的依田则子女士得知后，读了我的博客。
她一直想联系我，可是因为出差这件事就暂时放在了一边。
据说几天后，她回到家打开收音机，恰好听到我在电台的FM-WAVE节目中的谈话。
于是她想了起来：“啊，赶紧联系一下妙庆女士！
”依田女士的热情感动了我。
就这样，这本书就问世了。
在这里我要再次对她表示感谢。
“相遇”的“遇”意味着同时会遇到好事和坏事。
人生必定会有烦恼的浮云。
但是，你抬头仔细看看就会发现，太阳的光芒会从云彩中间透射过来。
阿弥陀佛的光芒照射在心存烦恼的我们的身上。
挫折会令我们的人生变得更加意味深长。
因此，认清自己是很重要的。
无论发生了任何事情，佛都不会抛弃你。

媒体关注与评论

所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。
——张德芬不要总提醒着自己遇到的不幸，要知道在这个世界上有着很多人比你还不幸，只要能够抬头看到阳光就是幸运的，一个人把自己标榜成什么样，她就只能生活在自己给自己设下的心牢里，只有积极向上的情操才会让生活变得美好，相信明天一定比今天会好，只要你努力了，社会一定是公平的，不要报怨生活，否则只能证明你自己没有真正的去努力。
——杨澜如果你找到了平静和幸福，他们可能会嫉妒你，不管怎样，你还是要快乐。
——特蕾莎人活着最重要的是要让自己快乐。
有一份自己喜爱的工作，有自己很好的朋友和家人，身边的人都能够快乐幸福地生活着， ——曾子墨不管幸运能维持多久，身在福中千万要知道是福，且尽情享受福乐，对现在感恩，对未来随缘，就可以安乐度日。
——梁凤仪凡事顺其自然，凡事不可强求。
但求无愧于心。
此身乃如草芥微尘，世事转头已成空。
淡然的面对，坦然的渡过。
感恩，快乐，进步,忘却，大气。
一切本是身外之物！
没有什么是自己的，不要妄图去占有。
也不要去计较什么。
不要妄图改造别人，要时常警醒自己。
——冰心

编辑推荐

《活在幸福的当下:给心灵减压的108个智慧》编辑推荐：今天你活在“ 当下 ”吗？
——“ 我浪费了的今天，是昨天逝去的人迫切希望活下去的一天。
”日本心灵导师川村妙庆将自己的慈爱、善良、善解人意、悲天悯人 的情感融入自己的文字之中，使全书散发出独有的暖意。
毫无功利心的文字，带给读者的是豁达与享受、轻松与通透。
短小的警句箴言，改变生活带给自己的灰色心情，解开压在读者肩上的重荷，让人们学会如何从容地去处理纷杂的人际关系，学会坦然地面对生活中的各种挫折和波折。
超人气的心灵读本最浅明的处世之道来自比丘尼川村妙庆的减压法则让您学会放下心中的所有重荷日文原版自2007年出版至今，连续畅销四年，人气横扫日本列岛。
作者比丘尼川村妙庆语言亲切朴实，文字之间洋溢着爱与宽容，豁达与理解。
108个简单的道理，源于生活中的我们所能遭遇的种种。
作者寓教于理，如邻家姐姐般把生活的真谛传递给读者，指明如何才能活在幸福的当下，怎样去拥有通透、豁达的人生观。
作者主要从四个方面阐释人生真谛：人际关系的启示、克服困难的方法、有益人生的智慧、爱是什么。
让读者有针对性地去通过此书解决身边的琐事。
幸福是宽容，是豁达，是善待自己，以及身边的每一个人。
混混沌沌地度过一生，还是要清清楚楚地过这一辈子，都取决于你自己。
也许令我们感到最孤独的，不是在远离人群的深山老林，而是在自己的声音的得不到倾听的茫茫人海中。
没有必要将自己装扮成很出色，很坚强。
我们就是我们自己，不需要装扮成某个人。
我们要花时间，一点一滴地，好好地与自己的内心进行对话。
随着秋天的到来，不断变多的是枫叶；随着年龄的增长，不断变得深刻的是自我。
就算背负着重重的龟壳，也要不懈地努力生活，活出自己的风格。

名人推荐

我认为：“ 语录 ”和“ 箴言 ”类的书，除了这本以外，其余的，都没有味道。
 我看每一个智慧都津津乐道。
这些语言和思想令人印象深刻。
作者使用日常语言，告诉大家，朴素深刻的道理。
作者每一天都收到到许多人的问题和投诉，每天都为有着种种困惑的人排异解惑，只是因为她知道如何让我们接受这些善意的话。
作者善良的个性让人想起生活是这么的好。
 在阅读本文时，心灵感到温、轻松。
　——沉默的猫我做的工作并不是我喜欢的，所以总是有消极的想法。
朋友推荐我看川村妙庆的书，第一篇章就使我深受感动。
妙庆的每一句话都让我明白，我不能否认我所做的一切，我要改变我的心情。
这本书读下去如同咀嚼橄榄，让我能细细体会我所做的事情。
现在我的工作状态发生了改变。
妙庆走进我的生活，让我的每一天都变得乐趣无穷。
　——原田正美我认为我可以摆脱那些心灵的包袱。
妙庆的文字，让我很容易地去理解生活的真本。
　——现在醒了期待明天

第一图书网, tushu007.com

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