

欢乐与痛苦并存于变化之中，

这就是我们的人生

对自己和他人说：我，不轻视你

注视那闲云片刻吧，

你会发现自己的情感也在静静地移动，
这就是一份从容

幸福与不幸，

不决定于你遭遇的事情大小，

而决定于你如何去看待它，理解它

从容地放弃，
释然地微笑，这就是你

迂回的**幸福**之路

【日】玄侑宗久 著

陈建 沈英莉 译

天津人民出版社



迂回的**幸**福之路

【日】玄侑宗久 著

陈建 沈英莉 译

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

迂回的幸福之路/(日)玄侑宗久著;陈建、沈英莉译.一天
津.天津人民出版社,2006.6

ISBN 7-201-05353-1

I. 迂... II. ①玄...②陈... III. 心理卫生—通俗
读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 104972 号

著作权合同登记号 图字:02-2004-102

MAWARIMICHI GOKURAKU RON by GENYŪ, Sōkyū

Copyright © GENYŪ, Sōkyū 2003

All rights reserved.

Original Japanese edition published by The Asahi Shimbun Company

This simplified Chinese edition is published by arrangement with The Asahi Shimbun
Company,

Tokyo through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

天津人民出版社出版

出版人:刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码:300051)

邮购部电话:23332446

网址:<http://www.tjpm.com.cn>

电子信箱:tjpmcbs@public.tpt.tj.cn

天津市永源印刷有限公司印刷

*

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

787×960 毫米 16 开本 11.75 印张

字数:230 千字 印数:1—6,000

定 价:20.00 元

前言

在我获得芥川文学奖之后,发生了很多事情。在我彻夜诵经祈祷时,竟还有人前来索要签名,并且,来向我诉说烦恼的或是打电话寻求帮助的人也越来越多。这真有点儿让我无所措手足,太突然了。如果是打电话或是当面谈的话,我还可以随机应变,但若用最郑重的形式——书信的话,我就要长时间思考,该如何解答对方的问题。而此时,时间早已悄然逝去。我无法用最快的速度来帮助对方,所以心里总是感觉很遗憾,感到有些过意不去。

自那之后,我就总想写一本能够解答大家各种问题的书,很高兴,这本书终于完成并出版了。

大概人们沉浸于幸福时的样子都很相似,但若是说起苦恼,那则千差万别,作家托尔斯泰就曾经说过类似的话。在我们的生活中,诸如:破产失了业,患了癌症,子女有不良行为……这些都是很难解决的烦恼呀!

烦恼如果越大、越多,人就越容易失去思维的自由,心胸也就变得狭窄了,就像很久不上油的汽车方向盘,僵住了,转动不灵活了,那必然会招来很多不必要的状况。而且,充满烦恼的他们自认为是“不



幸的”，他们正面注视的只有“幸福”二字。而且“幸福”似乎还离他们很远。

而我认为，这种心理才是招致“不幸”的原因。仿佛像患了脑震荡的人的脖子必须要被固定住一样，被“不幸”这种意识所束缚、固定住的人，他的思想、心灵乃至视野，当然也会变窄。

佛祖释迦牟尼为了寻求痛苦的解脱而出家，花毕生精力教导弟子的就是：“苦”的“乐”，即如何才能达到“乐”的方法。后来这种境界被称为“极乐”。

其实，所谓幸福，实际上是一种欲望，这也是使人感到不幸的原因。即使再向我寻求帮助，我无论如何也无法帮助人们实现这些欲望。

我觉得无论是谁，都会在心中描绘自己将来的幸福家庭：和一个温柔的男人（女人）结婚，养一条狗，房子最好是独门独户的……但是，人的欲望是永无止境的，也就是说，实际上，即使很多年后人们的愿望实现了，他们也绝不会感到幸福。因为幸福的标准不知何时改变了，而且这个标准也提高了。人们会希望对方更加温柔体贴，除狗之外还要养猫，房子如果离车站近的话更好……这时，幸福不过是达到目标后，又变得更好、更远的，没有边际的一个幻像了，而提供这种幸福的人，当然是不存在的。

缓解人们“不幸”的这种心态——犹如往生了锈的方向盘上上点儿油——这也并不是做不到，这也就是我写这本书的原因。我希望大家把着眼点从自己是否幸福转移到弄清楚“极乐”上来。如果能够这样，人生也许就会焕然一新。因为，“极乐”的境界不像“幸福”那样没有边际，是谁都可以达到的一种身体和心灵都感到快乐的境界。

而且,是可以在有生之年实现的。

看了这本书,如果大家能够明白我所说的“极乐”的境界,我的初衷也算达到了。

为此,我借用了佛教和其他宗教的思想观点,使用了包括短歌、俳句、俗曲等在内的文学形式,还引用了一些人的具体事例来说明我所要说的“极乐”的境界。看到这些似乎有些顾左右而言他的文字,也许会被认为是在走弯路、兜圈子,但我认为,弯路,正是通向“极乐”的入口。

写这本书的想法是拜栗田礼子女士所赐。她把许多课题编成目录交给了我,我依照目录顺序逐一作了回答。文章从头到尾就像谈话一样,我也遵照她的嘱托尽量做到了“用语简单,道理深刻”。

朝日新闻社的矢坂美纪子女士也向我提出发行单行本的宝贵意见,此外还要感谢在出版前审阅此书并提出很多宝贵意见的朋友们。

玄侑宗久



第一章 如果你为人际关系而烦恼

带来烦恼和痛苦的人生追求 / 3

把微笑送给对方 / 4

自我实现的捷径 / 6

被加工出来的情感 / 7

第二章 谎言

世上所有发生的事情都是谎言吗? / 11

被人骗了,又何妨? / 12

从长远来看,人是不会撒谎的 / 13

第三章 自己给自己相面

编造出来的故事 / 19

干嘛非要彻底了解自己呢? / 20

不是要改变自己,而是寻求新的开始 / 21

第四章 听从语言支配的身体

身体对语言的信仰 / 25

说让自己变快乐的语言 / 26

佛经将人引向何处 / 27

第五章 二者择其一带来的痛苦

领会了“一”就是突破口 / 31

将“大烦恼”与“小烦恼”区分开来对待 / 32

二者择其一的方法 / 33

第六章 与其反省,莫若让自己的人生焕发光彩

你需要反省吗? / 39

与其改变别人,不如改变自己 / 40

第七章 聆听的益处

聆听当真很难 / 47

对待聆听应采取的态度 / 48

第八章 笑的魔力——桃色的人生

单纯无邪自然笑 / 53

付出真的会有回报吗? / 55

微笑蕴涵的力量 / 56

第九章 在工作中消除疲劳的日本人

劳动也是一种快乐? / 61

助人为乐对观音菩萨来说就是一种游戏 / 63

第十章 神灵与佛祖

多亏了您啊! / 69

内部与外部的调和任重道远 / 70

只有用尽全力才能获得神佛的力量吗? / 72

第十一章 关于“死”

“死”即是解脱? / 77

灵魂存在吗? / 79

死,是一个谜 / 81

埋葬方法与轮回 / 84

关于“死之界定点”的认定 / 86

从另一世界来看 / 87

生存于现世的顿悟 / 92

第十二章 时间所拯救的

时间真的在流逝? / 97

人类最大、最后的烦恼——时间 / 99

过去能改变吗? / 102

第十三章 关于哭泣

哭为真?不哭为实? / 107

哭丧妇,哭丧丁 / 108

不哭的话即不能笑? / 110

第十四章 男与女之间

男人与女人是不一样的? / 115

女人被歧视了么? / 116

在一起生活是很不容易的 / 118

第十五章 孩子与大人

大人理解“无常”? / 123

佛祖提出的“冥想” / 124

保留孩子的天性吧! / 126

怎样使孩子摆脱烦恼 / 128

蜕变 / 130

第十六章 老后的光辉

人生从百岁开始 / 135

老了才会拥有的从容 / 137

平均寿命与自己无关 / 139

第十七章 幸福与不幸

欲望太多便会不幸? / 145

幸福与乐的差异 / 146

知足常乐也! / 148

幸福的必要条件 / 149

第十八章 缘

发生的一切都是缘份 / 155

按照他人的希望去生活 / 156

与讨厌的人相逢的意义 / 158

第十九章 生存下去的意义

宇宙自身具有的意义 / 163

自我意识的烦恼 / 165

抛弃了自我的幸福生活 / 167

内力与外力 / 169

生存下去的意义 / 171

编后记 / 177

第一章 如果你为人际关系而烦恼



带来烦恼和痛苦的人生追求

平时,我接触很多人,通过接触这些人,使我了解到因人际关系而烦恼的人是如此之多。从此种意思上来说,也使我充分理解到,解决这些烦恼是何等重要。

前些天,一位友人突然来访。他向我倾诉了很多自己关于家庭和工作上的烦心事。谈话将近两个小时,在这当中,我一直都在仔细地聆听。我感觉,这位友人产生烦恼的根本原因在于,总是觉得周围的人都讨厌自己。不仅如此,我认为还有另外一种潜意识存在,那就是:一定要战胜、要打败那些讨厌自己的人!

我觉得这两种意识好像是众多烦恼者所共有的。

也许我的话有些偏激。可是,不正是因为恰恰有了这样复杂的人际关系,我们眼中的世界才会如此的五颜六色么?如果我们仅以自己的好恶来简单地处理人际关系的话,那多少让人觉得有些不妥。而且,即使说了那些要战胜对方的话,大概也只是由于自己内心深处的反抗意识在作怪罢了。

仔细想来,自从我们记事起,大人们就一直教育我们要做一个强者,要战胜一切对手,而且还反复告诫我们不要以个人的好恶来判断事物。我想这些早就成为我们人生目标的支柱之一了吧。

可是我现在想说的是,这样的人生目标是不是使你感到非常的难受、痛苦呢?也就是说,这样的人生目标将你完全封闭了起来,令你对未来的憧憬过于完美,而你又丝毫不想破坏这种完美,因此就盲目地恪守这种“完美”的人生目标了呢?

有的人认为,只要树立了一种人生目标,一生都不应该改变。像学生时代那样不屑于发表任何意见、无视一切、要战胜一切的人,可能到了二十或三十岁时就会



尝到痛苦的滋味了吧。在这当中甚至有的争强好胜的人到了八十岁也要争第一呢。现在我最想说的是,你的这种“伟大的人生目标”是否正在困扰着你呢?所谓的由于人生目标太过完美或是不想破坏它,因此尽力要将自己的人生和既定的目标相吻合,殊不知,在这奋力追求的过程中,痛苦和烦恼也会随心而至呢。

如果此时你正在为人际关系而苦恼、痛苦的话,那我想,是寻求转变的时候了。

改变以往的认知,了解对人生的种种看法,建立一个与先前不同的人生目标是非常必要的。这其中,我们可以将以前的人生目标加以改变或修正,以求达到一种全新的改变。

在这本书中,我不想只单单介绍佛教的人生观,还想与读者交流很多很多其他方面的内容。因此,我希望读者在读此书时不仅要读懂行动的美感和人生观本身的统一性,还要能利用我所讲的相关内容来解决现实中的苦恼。

我深深感到,人真是一种麻烦的动物,所以这就是人际关系成为一个永久话题的原因吧。尽管我们在人生道路上无休止地徘徊、走弯路,但最终还是能获得很多的经验,这一点还是蛮好的。

我说得也许太抽象,但不管怎样还是希望大家能够理解。

把微笑送给对方

我常听一些人抱怨说,自己和别人的关系处得不是很好,原因全都是因为对方不好,对方做得不对,自己本身并没有什么错误。如果你要开导他,劝慰他,让他去跟对方处好关系,争取到对方的认可,让对方喜欢自己——这简直无法想象——他肯定会回答你:对方喜欢不喜欢自己,根本就无所谓。



上面确实是到我那里与我诉说心事的客人说出的十分复杂的话。大体上,我光聆听就要花上一个小时。其实,每个人都有自己的烦恼,而且,他们满嘴都是:某人讨厌自己,某人厌恶自己……诸如此类的话。

在我看来,他们已把个人的好恶深深地埋在了心底,所以没有任何办法,而且就是因为这一点,不管你用什么方法去解决他们的烦恼,也毫无效果,他们只会说,你讲的道理不适用于他。

通常,人们只会认为自己的烦恼是最个别的,最复杂的,最难解决的,这才是让人大伤脑筋的呢。其实,人际关系的确可以改变人的生存方式。这其中,必须先要弄清楚两个概念:一是认为自己和任何人都不能友好相处的病态心理,另一个则是和某人相处不好的个别情况。

下面,我们来分析一下只和某个人相处不好的情况。

这世上与自己人生目标不同的人有太多,没有必要对所有人都抱着必须要讨好的想法,因此,最终我们所希望的就是,无论对谁都可以敞开心扉畅所欲言,让对方了解自己的真实想法。

其实,细想起来,人们通常都会尽力去理解自己所喜欢的人说的话,即使有不理解的地方也能认可。就像崇拜一个偶像一样,对他(她)的一切所为都能理解,都能接受。即使发现他(她)做了什么不妥的事情,也会替人家寻找众多借口。哎呀,真的是没办法,人就是这样的感情动物。

这样想来,使我感到,为了优先考虑达成目的,最好还是不要太过认真。换言之,遇到一些小事,你内心可以保留自己的真实看法,坚持自己的原则,但表面上,一定要将微笑送给对方。在平时,如果遇到必须要针对对方的言辞、意见加以反驳,坚持自己的观点不让步的情况时,不要当即就反驳对方,最好是能等上那么一会儿就好了,哪怕只是短短的五分钟。大概人都太心急了吧,急着要表达自己的意见,结果,大多数的时候,在还没有听完别人的意见时就开始反驳对方了。虽然表



面上是在听,但实际上却在想底下自己要说的话。如此,人际关系便会变成比赛一样,一定要分出个胜负不可。

自我实现的捷径

我发现,很多人都认为,推心置腹地谈话可以改善人际关系。但这种推心置腹是适用于受个人主义熏陶、崇尚争论的欧美人的。也就是说,大概感情转移能力比较高吧,和那样的人交流时,可以去推心置腹地交谈。而日本人是完全不同的,一旦产生争论,日本人是不会将什么都说出口的。即使当时心里能够原谅、能够理解,但事后情景变了,就又会产生种种不同的想法。同样一个问题,可以从360个不同的角度去理解,不同的角度、不同的情态、不同的心绪,想法和解释就会完全不同了。因此,千万尽量不要给对方以“奇怪的言语和态度”的印象,说多了,就会不由得加入很多个人的感情因素,加多了的话,就会适得其反了。

往往,人们对他人的认识是通过对方的语言、行动的总和来实现的。所以我们每个人最好特别注意一下自己的语言和行为。如果,你认为深谈就可以解决一切的话,那么,你就可以随便做任何事情,其结果也就无所谓了;但如果你注重别人对你的感受,那么,你自己就应该慎重行事。将别人对你的看法和态度放在心上,积极应对,这应该是自我实现的一条最好路径了,这也是所谓的生活动力吧!

被加工出来的情感

人嘛，总是生活在人群中，所以时时会因为各种不同的关系、不同的情境而出现不同的自我。我们对于比较熟悉、了解的人，会积攒很多的记忆。当遇到平时就很憎恨的人时，诸多痛苦的记忆就会涌上心头。其实，仔细想来，我们并非憎恨那个人，而是憎恨自己心中储存的有关那人的不良记忆。尽管那人现在并没有做令人厌恶的事，但想起以前种种不愉快的记忆，便不能以平常心去正视对方了。

在日本人的日常礼貌用语中有“你好”这样一个词，它实在是意味深长。就像 good morning 之类的，不用非点明“今天”，但也是在期盼今天是好的一天。也就是说，姑且不谈今天以前发生的事情，忘记过去，现在重新开始的意思。说得深一点就是只限今天的意思。把自己从以前很长的时间记忆里解放出来，掀开新的一页，这就是日本人的寒暄语。

世界上没有客观的实体，全部都是由我们的意识创造出来的。我想，在这种世界观当中，积累的记忆和印象是我们最深刻的意识，所有经验的遗留也都将印在上面。但是，我们并非总要在那样深奥的意识中生存，虽然这种意识是无法完全被抹掉的，但以一般常人的水平还是可以控制的。就像在门前鞠躬迎客，不正是如此吗？以前所有的那种着急生气的感情在门前完全消失殆尽，以真心面对客人。

在我们的心中，有很多的感情在流动，像大笑、生气等一次感情，也就是我们所说的喜怒哀乐，如果是很自然的话，我们丝毫不会觉得有什么不好。但我们经常会在无意识当中，将那种自然的一次感情加工成二次感情的东西了。所谓的二次感情指的是：爱和恨。这不是和对方见面之后就立即产生的东西，不管怎么说，就好

