

孔健 [日] 酒井雄哉

/ 著 /

一日一生

的智慧

【所谓“一日一生”】

是指珍惜每天的“缘”，感恩度过每一天。

珍惜每个当下，把握每一天，活得自在，

不需为了今日的失败而感到沮丧，

因为明天又是一个新的人生。

只要每天都用新的心情面对生活，

如此便能获得新生，

重新出发。

孔健 [日] 酒井雄哉

/ 著 /

一日一生 的智慧



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

一日一生的智慧 / 孔健, (日) 酒井雄哉著. —北京: 华夏出版社, 2013.2
ISBN 978-7-5080-5814-6

I. ①一… II. ①孔… ②酒… III. ①人生哲学
IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第126673号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

一日一生的智慧

著 者 孔 健 [日] 酒井雄哉

责任编辑 李 颖

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm·1/16

印 张 14

字 数 175千字

版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

定 价 28.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-5814-6

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

推荐序







／ 修行中的酒井大师 ／

比叡山的活佛——酒井雄哉

[日]高仓健

一个和尚在险峻的山径匆匆而行。山径处于繁荫葱郁的深山中，有着高大的杉树和枞树。和尚手持灯笼，灯笼朦朦胧胧地映现出黑夜中的山径。

浮现在灯笼光照中的和尚，从上到下，一身雪白的装束，宛如死者入殓前的样子。

和尚的腰间插着短刀，如果在深山里无力挪步了，便可用这把短刀自杀。一旦进入这一修行，不允许中途告退，或是修行到底，或是就此死去，二者必择其一。

和尚翻山越岭，登险径，潜深谷，一往无前。

不论是阴雨之夜，狂风之夜，还是霰雪之寒夜……

这个和尚在做名为“千日回峰”的修行。在佛教的修行中，这是公认的最为严酷的修行。千日回峰，是指在比叡山养性的十二年中，得花七年的时间做此修炼。

千日回峰

日本修验道的修行法之一。系指延历寺僧巡回比叡山诸峰，礼拜三塔九院灵刹、七社和市社等的修行，又称“行门”。与止观行、遮那行合称比叡山三行。以千日为一期，奉不动明王为本尊，日日修不动立印秘法，并戴桧笠，着草鞋，腰系剑，右手持桧扇，左手执念珠，巡回比叡山诸峰的行者道，于指定的堂塔、山王七社、灵石、灵水等处修法。

比叡山

日本七高山之一，为日本天台宗山门派大本山。北衔比良山，南接滋贺山，属近江国滋贺郡，跨山城、近江二国。又称日枝山、日吉山、稗叡山。略称北岭、叡山。

每天夜深一点半时，离寺前往深山中，到太阳升起时分，还要不停地行走。规定每天得走三十公里。

第一年、第二年和第三年，各为一百天。第四年和第五年，各为两百天。总计是七百天的时间，在山中专心地行走。

大概是从第三年起，这个和尚已完全适应在山径行走了。从山峰至山谷，又从山谷往山峰，可以快步如飞地来来往往，宛如一名飞腿快探。

起初，和尚是孤零零地在中行走，他感到凄寂难以自己。后来，他与生活在这山里的野狗成了朋友。一只黑狗和一只白狗，欢快地跟着他。他还感受到山径两侧的花草以及树木的生命活力近在身旁，和尚已经不再是孤单一人。

不过，这山里的“居民”并不尽是惹人喜爱的生物，其中也不乏野猪、蝮蛇之类可怕的东西。倘若野猪或蝮蛇出现的话，和尚就得立即奔逃。他不使用佩带的短刀，而是拔腿就逃。这山里严禁杀生，除了自己的生命以外，不准杀害任何生命。

在和尚所住寺庙的低洼地区，聚集着众多的信徒。这天，是和尚结束山中七百日修行的日子，但也是更为可怕的修行开始之日。等待和尚

的，是不知能否活着出来的“入堂”。聚集在此的信徒们，无不为和尚担忧。

入堂这项修行，是人要关在佛堂里，不断地诵经九天。九天中，要不饮不食不睡，连横倒躺一下都不允许。

“岁数不小了，能行吗？”

“已经瘦得不成样了呀！”

信徒们在窃窃私语。

当时，和尚是五十二岁。千日回峰这项修行，在此山中已存有一千二百年以上的历史。以往参加这一修行的和尚都很年轻。年过五十的和尚做此项修行，在如此悠久的历史上还不曾有过。钟声在深谷间回响。和尚在这入堂的信号钟声里，顺着陡直的石阶登向佛堂，他的身影是那么瘦小。

在山里的七百年修行中，和尚每天只吃两顿饭。每顿的伙食是：一碗面条，半块豆腐，两只盐水土豆。而且，自入堂的七天前起，伙食已改为每天一顿，每顿仅一碗流食而已。

和尚沉静地步入小小的佛堂。厚重的堂门发出“咋咋”的响声，合上了。和尚朝着堂上的不动尊塑像，开始诵经。

不动尊

即不动尊菩萨，教界称为“不动明王”，亦谓之不动使者。“不动”，乃指慈悲心坚固，无可撼动；“明”者，乃智慧之光明；“王”者，指驾驭一切现象者。不动明王的誓愿为“见我身者发菩提心，闻我名者断恶修善，闻我法者得大智能，知我心者即身成佛”。不动明王为佛教密宗八大明王首座，具有在遇到任何困难的时候，均能扫除障碍，并不为动摇之意。不动明王显现愤怒相，使侵扰众生之邪魔深感畏惧而远离，使众生于修行路上不致动摇善念菩提心。



从第四天起，和尚的身体渐渐衰弱，四肢发凉，腕部和腿部开始出现紫斑。他自感身上有一股尸臭味在飘逸。佛堂里，香烛燃烧的气味在弥漫。为了消除身上的尸臭味，和尚焚上气味更浓郁的线香，顿时，堂内的气味强烈得令人晕眩。

第五天，和尚的意识开始模糊，产生在山中行走的幻觉。他的脸色苍白得像蜡人一样。

“就这样化成木乃伊，该多么幸福啊。”第八天，和尚产生这样的心愿。他的身体已孱弱到皮包骨的程度了，但依然诵经不止。

“我能活着出去！”第九天，和尚改变了主意。喜悦之情使他精神振奋。

钟鸣声响彻深谷，这是和尚出堂的信号声。信徒们兴奋得高声欢呼。和尚顺着佛堂的石阶，安静缓慢地走下来。信徒们敛容屏息地望着和尚的身影。完成了这一修行的和尚，被信徒们尊为“活佛”予以奉迎。

然而，千日回峰这项修行尚未结束。第六年，和尚还要在比叡山中行走，进而到京都的寺庙朝圣。这修行要反复进行一百天。

第七年是到京都的大街小巷行脚，就是站在各个街头祈祷，祈愿众生和平幸福。这要反复修行两百天。至此，千日回峰的修行才算完成。

这位和尚，竟然两度修行千日回峰，并且两度成功。

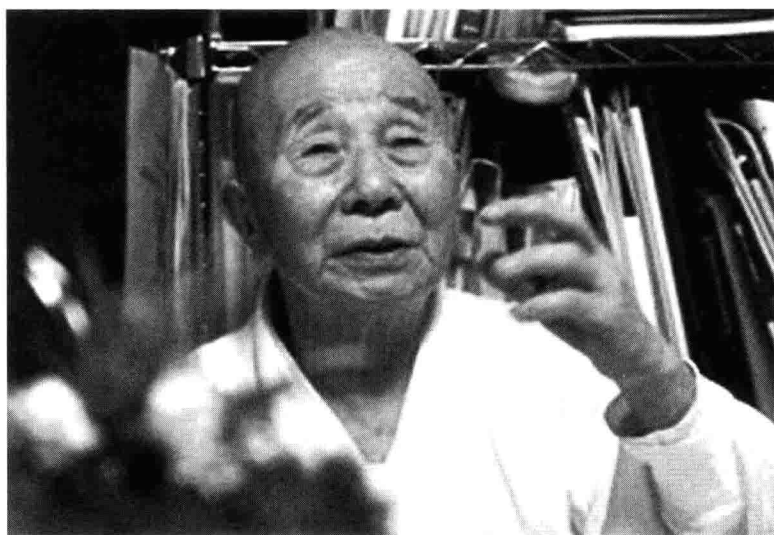
僧位至大阿者梨的酒井雄哉，就是完成这项最为严酷的修行的和尚。

阿者梨

在日本的佛教界，“阿者梨”是指身为弟子的规范、教授佛法的老师。“教授阿者梨”是担任修行老师的高僧，而曾接受传法（维持发展佛法、经文的所有必要因素）灌顶的“传法阿者梨”则是传授佛法的老师。在传法阿者梨之中，拥有最高德望的称为“大阿者梨”；完成天台宗“千日回峰行”至难修行的修行僧则称为“大行满大阿者梨”。

人活在世上，会有许多悲辛困苦的事。我也为不堪困苦的事，到比叡山领受过落瀑击顶的洗礼。为此，我有缘与酒井大阿者梨相遇。

这位完成了至难修行的和尚，脸上总是浮现着和蔼安详的笑容，那是一种涵容温情、暖融人心的笑容。



// 慈祥和蔼的酒井大师 //

作者序







／ 交谈中的孔健先生和酒井大师 ／

儒与佛的交融

孔健

说起酒井大师，一位被冠以“引发奇迹的男人”“当代的活佛”“稀世的圣僧”“超人”等各种称谓的僧侣，我起初是在曾经阅读的一些书籍当中认识的，但在当下，他已是众人皆知的大师、活佛了。

酒井大师被所有人尊敬又羡慕地称为“阿者梨”先生。所谓阿者梨，是授予积累了十分残酷的修行的行者的尊称。酒井大师和所谓的寺庙住持不同，他是个以修行为生活重心的出家人，但并非穷极学问的僧侣，而是在每日的修行中钻研佛道的修行者。身为僧侣，他钻研在残酷的修行中所领悟的佛道，并运用它们来教导众生，他以此为重心，是一位行动着、实践着的出家人。

我初见他的时候，大师温和的笑脸让我感到周围的环境仿佛都是被温暖的气氛包围着，和他交谈时，虽然离得很近，但他传入我耳畔的声音的张力，却让人感觉这似乎是从远处传来的声音。

儒教和佛教，同是人生的精神食粮。

在我们当下现代人的生活中，没有精神食粮，我们是否就无法生

存下去？这个道理正如：给植物浇水，如果不偶尔施点儿肥，它将很容易枯萎。我想：我们现代人，即便有着充足的水源，但是否缺少了肥料呢？带着这样的思考，我在中日两国间奔波了二十多年。我在日本传播孔子和《论语》时，感受到了日本人内心的饥渴，感受到了儒学给他们带来的丰润的养分。

我在平时读书时，就与酒井大师神交已久。我一直希望和酒井大师见上一面，因为无论在身为中国人的我看来，还是在日本人的眼中，他都是人们心中的活佛。

“日本的活佛”与“孔子的后人”围桌而坐，最初约定二十分钟内结束的交谈，竟在不知不觉中持续了两个小时。

酒井大师在其年过五十之时，完成了残酷严苛的千日回峰修行。我想，与其说这是种身体的训练，不如说是心灵的磨炼来得更确切吧。酒井大师正如孔子所说：“四十而不惑。”他在近四十岁之时决心进入佛门，随后的生活，也真正遵循了孔子言论中“五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”这样的生活态度。

当时的我顿悟到：这是一位能够成为我师长的人。我决定请他到我的故乡，也就是孔子出生的地方作交流。这个想法如今已经实现。

那次，酒井大师作为山东省孔子文化大学的客座教授，受到学生热烈的欢迎，而他精彩的就任演讲更是深深感染了在场的学生们：“人类世界虽有和平却也有战争，但我们只需要和平，不需要战争。日本也为曾经的战争而反省着。其实，我们日本也和中国一样，‘有朋自远方来，不亦乐乎’。”当时在场的日语系学生三百余人，闻听此言，掌声不绝于耳……

听酒井大师言语，着实感受到其深受孔子思想的影响，常常引用孔子的言论。在这一点上，我都铭记于心。

如今，不管是中国人还是日本人，内心都是饥渴的，必须尽快为他们注入养分。这支“营养剂”，正是中国的《论语》。而酒井大师，也为此开出了佛教的处方。

这本书的读者，若能根据《论语》这味汉方和酒井大师的处方而重拾生活的力量，哪怕只是一点儿，那么我和酒井大师的交谈也就大有意义了。

在酒井大师广为人知的发言中，有这样一段话：

“对我而言，生活在修行之中，修行亦在生活之中。也就是说，修行和生活已然融为一体。因此，我从未感到修行的艰苦，当然，也并不认为它是种煎熬。”



// 孔健先生与酒井大师促膝交谈 //