

中国大陆独家引进  
日本长销十年经典著作  
畅销日本、美国、台湾地区  
挽回最多生命的一本书

巨

高森显彻  
明桥大二  
伊藤健太郎

《人，为什么活着》翻译组·译

著

人，  
为什么活着

人民东方出版传媒  
People's Oriental Publishing & Media



东方出版社  
The Oriental Press

# 人，为什么活着

---

高森显彻

明桥大二

伊藤健太郎

《人，为什么活着》翻译组



人民东方出版传媒

People's Oriental Publishing & Media



東方出版社

The Oriental Press

## 图书在版编目(CIP)数据

人, 为什么活着 / (日) 高森显彻, (日) 明桥大二, (日) 伊藤健太郎著; 《人, 为什么活着》翻译组译. -- 北京: 东方出版社, 2014.11  
ISBN 978-7-5060-7888-7

I. ①人… II. ①高… ②明… ③伊… ④人… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49  
中国版本图书馆CIP 数据核字(2014) 第289655号

Naze Ikiru

by Kentetsu Takamori, Daiji Akehashi, Kentaro Ito

Copyright © Kentetsu Takamori, Daiji Akehashi, Kentaro Ito 2001

All rights reserved

Simplified Chinese translation copyright © ICHIMANNENDO PUBLISHING CO. LTD. 2014

With BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATIONS CO., LTD.

Published by ORIENTAL PRESS. 2015

First original Japanese edition published by ICHIMANNENDO PUBLISHING CO. LTD. 2001.  
Simplified Chinese translation rights arranged with ICHIMANNENDO PUBLISHING CO. LTD.  
through BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATIONS CO., LTD.

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理  
中文简体字版专有权属东方出版社  
著作权合同登记号 图字: 01-2014-6850号

人, 为什么活着  
(REN, WEISHENME HUOZHE)

作 者: [日] 高森显彻 明桥大二 伊藤健太郎  
责任编辑: 姬利张莹  
策 划: 吴常春  
出 版: 东方出版社  
发 行: 人民东方出版传媒有限公司  
地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号  
邮政编码: 100706  
印 刷: 北京中科印刷有限公司  
版 次: 2015年4月第1版  
印 次: 2015年4月第1次印刷  
印 数: 1—6000册  
开 本: 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张: 8.75  
字 数: 150千字  
书 号: ISBN 978-7-5060-7888-7  
定 价: 32.00元  
发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点不代表本社立场  
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258123

# 序

我列出一张单子

左边写着活下去的理由

右边写着离开世界的理由

我在右边写了很多很多

却发现左边基本上没有什么可以写的

……

是的

比起任何一个还要忍受饥饿、干渴、瘟疫的同龄人

我真的觉得自己很幸福，但这是相对的

二十年回忆中真正感到幸福的时刻屈指可数

……

如果人死的时候可以许一个一定会实现的愿望

我也许会许下

让所有人更加快乐吧

这是一名北京大学女学生跳楼自杀前写下的遗书。正是青春飞扬的年纪，身处名牌大学校园，她却为何感受不到人

生的“快乐”和“幸福”，甚至找不到“活下去的理由”……

北京心理危机研究与干预中心发布的数据显示：中国每年约有28万人死于自杀，而在15岁至34岁这个年龄段，自杀处于死亡原因的第一位。自杀人群的增加正成为一个日益严重的社会问题。

现代人享受着几百年前无法想象的丰富的物质生活。随着科学的发展，人类增强了改善生活环境的能力，平均寿命也得以延长。然而，人们因此变得更加幸福了吗？事实上，现代社会为恐怖主义、杀人、自杀等诸多问题所困扰，迟迟找不到解决这些问题的根本方案。

科学的进步固然使生活变得更加便利，却并没有给我们带来真正持久的幸福和发自内心的满足。相反，现代生活往往只是加深了人精神上的孤独、寂寞和空虚。

身体健康，生活富裕，为什么心灵却得不到满足呢？

2500多年前，印度的乔答摩·悉达多（释迦牟尼佛）也是怀着同样的疑问，开始探究人苦恼的根源及获得幸福的真实之路。

悉达多生为太子，自幼才华出众，文武双全。长大后又娶了全国第一美女为妻，生活安定而富足。但是他并未因此感到快乐和幸福，反而终日闷闷不乐。因为他清楚地知道，尽管此刻自己的确拥有健康、财产、地位、名誉、家庭、才华……然而终有一天，这一切都将会失去。这世界上任何幸福，都无法战胜衰老、疾病和死亡。

知晓了人生的这个“实相”，悉达多再也无法感受到任

何的安心和满足。为了追求真正的幸福，他在29岁的时候悄悄离开都城去山中修行。6年之后，他终于彻悟了所有人痛苦的根源以及获得永恒幸福的真实道路，成为佛陀。

释迦牟尼佛的答案是超越时代的真理。无论什么时代的人，都会遭遇自己或者亲人突患急病的悲剧，即使拥有热衷的事业或爱好，也会由于年老力衰而无法继续下去。面对死亡的时候，更是不得和所爱的一切分离。人生究竟有没有永远不会背叛自己、值得一生追求而无怨无悔的幸福呢？

释迦牟尼佛明确指出了什么是永恒的幸福，并终其一生教导我们——唯有这永远不会崩溃的幸福才是人生的目的，无论多么痛苦，直到达成这个目的为止都要顽强地活下去。将这一教义之精髓在日本发扬光大的，正是开创了净土真宗的亲鸾圣人<sup>[1]</sup>。

然而今天，又有多少人明了这人生的目的呢？人们仍然在深沉的黑暗中摸索，不明白生命的意义，不知道人生有必须完成的目的。人们苦苦追寻“活着的意义”、“再苦也要活下去的理由”，却由于找不到答案而陷入深深的困惑与焦虑之中。战争、杀人、自杀、暴力、虐待等一切悲剧，追根究底，不正是源于这种困惑与焦虑吗？所有问题的根源都在于不懂得“生命的尊严”、“人生的目的”，如果这个得不到明确的回答，恐怕任何对策都是徒劳无益的。

---

[1] 亲鸾圣人（1173—1263）：日本镰仓时代人。幼年时父母早逝，9岁即出家。先于比睿山修习天台宗，后于29岁时拜访净土宗的祖师法然上人，随即入法然门下。31岁时为弘扬真实佛法，公然吃荤娶妻，因此备受责难。其生平详见第II部开头的“亲鸾圣人简介”。——译者注

“人生到底有没有目的?”

“人活着的意义是什么?”

一片沉寂之中，唯有亲鸾圣人如此明确地揭示出了人生的目的，并劝导我们一定要实现这个目的。

“人生有目的，有一个万人皆同的目的。那就是斩断苦恼的根源，获得‘生而为人真好’的生命喜悦，活在未来永恒的幸福里。为此，无论遭遇多大的痛苦，都要顽强地活下去，直至达成这个目的。”

这就是亲鸾圣人90年生涯中始终一贯的思想。它恰似一束亮光，照亮了茫茫黑暗中的人类世界。

作为一名亲鸾学子，笔者将在此书中通过亲鸾圣人的教导阐明人生目的的真实存在。

在第I部中，将通过列举一些文学家、思想家的话语，揭示人生的实态。

第II部将通过大量引用亲鸾圣人的语录，阐述亘古不变的所有人共同的人生目的。由于文中多处出现古文原文，恐晦涩难懂，所以逐一用现代文加以解释。

衷心希望得到读者的指正。

2015年1月

# 目录

第1部	人，为什么活着？	1
第1章	世间最不可理解的事情	3
	幸福如此轻易地崩溃	3
	任何行为都有目的	4
	没有终点的圆形跑道	5
	明确了人生目的，一切就都有了意义	6
	人类活动的大前提：活着=好事	7
	顽强地与病魔斗争是为了得到幸福	7
第2章	人的生命重于一切	11
	存在的空虚	11
	轻视人命的社会病	13
	自杀人数日益增加	14
	渴望人生目的的心灵会饥不择食	15
第3章	“忍耐着活下去”是人生目的吗？	17
	“为活着而活着”——不知所云的回答	17
	如果没有生命的喜悦和满足	18
第4章	兴趣爱好是人生目的吗？	21
	痛苦的新鲜期叫做“快乐”	21
	逃避的瞬间	23
	追求的过程就是快乐吗？	24
第5章	工作就是人生目的吗？	29
	成功者的苦恼	29
	“出售”生命	31



不论怎么工作，也得不到回报 .....	33
人生最悲惨的时刻 .....	33
<b>第 6 章 隐藏在幸福之中的陷阱 .....</b>	<b>35</b>
一旦心爱的妻子死去 .....	35
幸福同时也是不幸的根源 .....	38
曾经沧海难为水 .....	39
寻找不会毁灭的幸福 .....	40
<b>第 7 章 褪色的梦想 .....</b>	<b>43</b>
遥望富士何其秀，近观不过亦如此 .....	43
冠军心中的伤痕 .....	44
如此巨富究竟有何用处? .....	46
“人生目的”既不会褪色，也不会淡薄 .....	47
<b>第 8 章 岿然不动的死亡之墙 .....</b>	<b>49</b>
死亡会突然降临 .....	49
人无法漠视生的意义 .....	51
灵魂深处的低语 .....	53
人类痛苦不安的根源 .....	54
正视死亡，才能明确真正的人生目的 .....	55
泪水化成珍珠的时刻 .....	56



第II部	亲鸾圣人的回答 .....	59
亲鸾圣人简介 .....		61
第1章	人类永恒的课题 .....	63
	物质丰富的社会 .....	63
	爱因斯坦的呼唤 .....	65
第2章	人生目的就是乘上“渡难渡海大船” .....	67
	弥陀誓愿的大船 .....	67
	人并非为了痛苦而生 .....	68
第3章	当务之急——查明苦恼的根源 .....	71
	翻过这道山坡，会有幸福在等待吗? .....	71
	我很早以前就一直在椰子树下午睡 .....	74
	为什么戴安娜王妃也会五次自杀? .....	75
第4章	诊断——苦恼的根源是“无明之暗” .....	77
	苦斗烦恼二十年 .....	78
	邂逅法然上人 .....	80
第5章	无明之暗——不知死后去向的心 .....	83
	前往冥土的旅客 .....	83
	真正面对死亡时 .....	84
	“死后将会如何”才是最大的问题 .....	85
第6章	为什么无明之暗是苦恼的根源? .....	89
	“死后将会如何”的不安 .....	89
	人生目的就摆在眼前 .....	91

第7章	“王舍城的悲剧”与人生目的	95
第8章	“诚哉!”完成人生目的的宣言	113
	惊天动地的世界	113
	闪耀着幸福光辉的“乘船记”	115
	苦海人生有大船	118
第9章	生命的大欢喜——人生为何宝贵?	121
	始于“庆哉”,终于“庆哉”	121
	生命的大欢喜	123
第10章	关于有无人生目的的激烈冲突	127
	终生求道是美好的吗?	127
	不要让人生留下后悔	128
第11章	开启人生目的之门的钥匙	133
	“一念”与“二种深信”	133
	所谓“深信”	135
第12章	自我——以为知道,却一无所知	137
	认识你自己	137
	在斯芬克斯面前	140
第13章	真正的我在哪里?	141
	“别人”是自己的镜子吗?	141
	自己能找得到自己吗?	144
	真正的自己隐藏在深不可测的心底	146
	“一心求佛道,我心成核心”	147

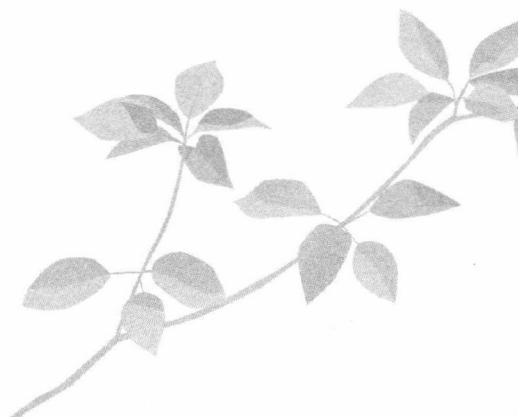
第14章	亲鸾圣人与刀叶林地狱——机的深信 .....	149
	爱欲广海 .....	149
	爱憎之心 .....	152
第15章	名利的冷血兽 .....	155
	虚伪的名誉 .....	155
	心口各异 .....	158
	欲壑难填 .....	159
	释尊的叹息 .....	162
第16章	潜在的凶恶本性 .....	165
	死亡对任何生物都是痛苦的 .....	165
	钓鱼之人救海龟——做善人的局限性 .....	166
	人心的真相 .....	169
第17章	希图回报之心 .....	173
	杂毒之善 .....	173
	“为别人”而行善 .....	175
第18章	与真实的自我会面 .....	179
	谁会认为自己坏到一无是处 .....	179
	在X光机面前，所有人都是丑陋的骨骼 .....	181
第19章	现在是打开过去和未来的钥匙 .....	183
	永远的“现在” .....	183
	后生也许就在下一瞬间 .....	185
	“恶人”——人的代名词 .....	186

第20章	《叹异钞》中的“往生极乐之道”	
	——法的深信	189
	“不顾身命”，只为往生净土	189
	怀疑消失的时候	191
	今生、后世弥陀两次拯救（二益）	192
	唯有本愿才是真实	194
第21章	知晓未来的智者	197
	智者与愚者的分界线	197
	如何才能成为智者？	199
	易往而无人	200
	未能过足下小溪，焉可渡前方大河	203
第22章	心灵无法想象、语言无法表达的世界	205
	“百思不得其解”	205
	不可思议的信乐	207
	与幸福永远无缘之人得到无上的幸福	209
第23章	人生目的一旦完成，会发生什么变化呢？	211
	心如畅游于净土	211
	无欲无求就是幸福吗？	213
	烦恼即菩提	215
第24章	《叹异钞》与人生目的	219
	摄取不舍之利益	219
	“欲念佛之心”发起之时	221
	弥陀所赐的“他力之信心”	222
	唯“他力之信心”至关紧要	223
	恶人为什么能成为无上的幸福者？	225

超越了善恶的世界 .....	227
<b>第25章 人生目的是“无碍之一道” .....</b>	<b>231</b>
“不自由，毋宁死！”——真正的自由在哪里？ .....	231
“雨不要停，山再荒凉些，路再远些……” .....	233
在不自由的世界中尽享自由 .....	234
<b>第26章 “如众水入海一味”</b>	
——人生目的万人皆同 .....	237
所有人共同的误区 .....	237
“人生目的，亲鸾与法然上人完全相同” .....	238
“自力之信心” 因人而异 .....	239
“他力之信心” 万人皆同 .....	241
<b>第27章 人生目的与生存手段的分水岭 .....</b>	<b>243</b>
极速圆融的“一念之拯救” .....	243
荷花凋落时，即是浮起时 .....	245
明辨真假是在同一时刻 .....	247
<b>第28章 实现人生目的后的亲鸾圣人 .....</b>	<b>249</b>
少有人知的一面 .....	249
一向专念无量寿佛 .....	250
痛斥外道邪教 .....	253
独自勇往直前的亲鸾圣人 .....	256
<b>后记 .....</b>	<b>260</b>

## 第 I 部

人，为什么活着？









## 第 1 章

# 世间最不可理解的事情

### 幸福如此轻易地崩溃

“你给我滚出去！”

母亲从楼上跑下来，一边捶打父亲一边叫喊着。她的声音至今还回荡在我的耳际。我战战兢兢地呆立在一旁。父亲默默地从我面前走过，再也没有回来。

那时，我还在上小学。几个月以后，我知道了“离婚”这个词，这才明白发生了什么事。没有任何预兆，幸福的生活就这样轻易地崩溃了。

不管看上去多么牢固的幸福，最终都有破灭的一天。世事难料，谁也不知道何时会发生何事，如此变幻无常的人生，究竟有什么意义呢？

人，为什么活着？