

有人因你 活着而幸福吗？



〔日〕翡翠小太郎 著
朴玉 译

假如每天都是生命的最后一天
你会怎么活？
26个问题，让你不忘初心，
活得热气腾腾

日本上市
半年销量
超过
180000册！

あした死ぬかもよ？



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

Discover

有人因你 活着而幸福吗？

〔日〕翡翠小太郎 著

朴玉 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

有人因你活着而幸福吗? / (日) 翡翠小太郎著; 朴玉译.
—北京: 北京联合出版公司, 2015.1
ISBN 978-7-5502-4129-9

I . ①有… II . ①翡… ②朴… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第272742号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-7380

あした死ぬかもよ? ひすいこたろう
“ASHITA SHINUKAMOYO” by Kotaro Hisui
Copyright © 2012 by Kotaro Hisui
Illustrations © Natsuko Tatsumi
Photographs © Chiyomi Noichi

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan
Simplified Chinese edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

有人因你活着而幸福吗?

作 者: [日] 翡翠小太郎
译 者: 朴 玉
责任编辑: 王 巍
装帧设计: 门乃婷工作室

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
鸿博昊天科技有限公司印刷 新华书店经销
字数92千字 880毫米×1230毫米 1/32 7印张
2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-4129-9

定价: 32.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

引言

怎样才是人生最后一天的最佳心境？

人的一生，是做自己真正想做的事，还是做本来不想做的事？

如果能够选择人生，那你选择哪一种？

当然是选择能做自己真正想做的事的那一种。

那么，让我们做个预言吧。

如果继续按原来的轨迹活下去的话，在人生的最后一天你后悔的概率可能会有90%。

这是问卷调查的结果，是在美国对90岁以上老人进行调查之后得出的。

“回顾90年的人生，您最后悔的是什么？”

对于这个问题，90%的人竟然做了相同的回答，那就是……

“如果能再冒点险就好了。”

假如就这样再过5年的话，你会变成什么呢？再过10年以后呢？

如果就这样一成不变地度过一生，在即将离开人世的时候就不会后悔吗？

避免上述问题的方法只有一个。

现在，就在这里，让我们好好想象一下自己的死亡吧。

认真地审视了死亡之后，你就能察觉到自己的“本心”（心声）。

不知为什么人们常会认为：只有自己不会死。

正如马塞尔·杜尚的墓碑上所刻：死亡的总是别人。

但是，遗憾的是，我们的死亡概率是100%。从发出“哇哇——”的哭声开始，一秒一秒，直到现在这一瞬间都在不断地接近死亡。

从前，武士们之所以那样痛快而热情地活着，就是因为没有回避“自己在某一天就会死去”这样一个事实，他们每天都在扪心自问：“这条命要怎么使用？”

与其盲目地恐惧死亡，倒不如像武士们那样好好“活用”一下死亡。

死亡能够成为使生命完全燃烧的最佳“开关”。

当死亡的阴影笼罩了内心的时候，人才会恢复自身本真的心境。

莲花被称为释迦之花。莲花并不是在洁净的水中开放的大朵的花儿，而是在池塘近乎脏污的水中开放的美丽的、大大的花朵。

然后它的花瓣在3日内凋零。

即便只有3天生命，若能让它开放出自我，就能成为美丽的人生。

这就是生命。

当人完全依照自内心涌出的本心而活着时，即使只有3天，也不会后悔。这就是生命。

那么，让我们从这一刻起，面对死亡，与真正的自己（本心）相会吧。

在生命的最后一天，什么样的心境才是最佳的呢？

用现在的生活态度，能达到那样的心境吗？

如果无法达成，那么要从什么时候开始换个活法呢？

这本书就是为了能使你在生命的最后一天笑着离开这个世界，用26个问题作为送给你的礼物。

选择什么样的人生取决于你把什么样的问题扔给自己。

好吧，就让这本书把你引向“死亡的世界”吧。

翡翠小太郎



在生命的最后
一天，会因为
什么而后悔到
想哭呢？

在生命的最后一天你的心情将是……

请想象一下吧。

今天就是你生命的最后一天，最后的瞬间。

（从现在开始请你仰面躺在床上开始阅读。）

你穿着睡衣，正躺在医院的床上。

落日的余晖从窗口射入。

病房中只有你一个人。你正目光呆滞地望着天花板上的日光灯。

你的一生曾是怎样的呢？

我的一生不论何时终结都不会后悔。你能这样挺起胸膛骄傲地说吗？

请你想象一下。你的灵魂将在此后的30秒内离开肉体。

像关上了开关的日光灯一样，身体的重量瞬间就消失了。

你会在20秒后死去。

眼睛蒙眬，几乎什么都看不见了。

静谧之中只能听到微弱的空调声。

你会在10秒之后死去。

身体的感觉在消失，就像在空间中溶化了一样失去边界。

咚、咚、咚、咚、咚、咚……

心脏的跳动也在渐渐消退。

仅存的一点儿意识也好像被什么东西引向远方。

是的， 你刚刚死了。

你现在已经死了。

请你就当自己真的死了，在此后的5分钟之内，
身体保持一动不动，闭上眼睛感受死亡。

5分钟之后，请翻开下一页。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

没有未竟之事了吗？
不遗憾吗？

就这样结束人生，不遗憾吗？

就这样结束自己仅有一次的人生，难道就没有什么想要哀号的遗憾吗？

那么，再给你5分钟。

在这5分钟里，你要捶胸顿足，尽情哭喊：“好后悔啊！”

正是悔意在追赶着你，

使你奔向新的冒险世界的入口。

是这种遗憾成为翅膀，带你飞向天空。

“泣”字就是“三点水旁加个立”。

那就是说，人在哭过之后才能真正站立起来！

那么，请吧。请你大呼“遗憾”，尽情哭喊。

但是，即便是现在，你还能够改变人生！

为了重获新生，过去的你必须死亡。

现在就要打破以往被束缚的价值观、旧的条条框框，以一个崭新的自我而重新开始。

你已经准备好了送走过去的自己，
正因为这样，今天你才得到这本书。
那么你就能够从今天开始重获新生，
“未来的你”就是这样告诉你的：

今天正是你重获新生的日子。

引 言 怎样才是人生最后一天的最佳心境？ **I**

问题0 在生命的最后一天，会因为什么而后悔到
想哭呢？ **VI**

第1章 活得不遗憾

问题1 今后你还能看几次樱花？ **002**

问题2 你给自己施加了哪些限制？ **006**

问题3 假如你在出生时能够选择父母，
那么选择的理由是什么？ **012**

问题4 如果满分为100分，你的人生现在能得几分？ **020**

问题5 在失去之前，你意识到幸福了吗？ **027**

问题6 5个你“最不想失去”的人或事是什么？ **030**

问题7 现在的烦恼，到了人生的最后一天，
还会那么强烈吗？ **039**

第2章 活得有梦想

- 问题8 什么样的人生是理想的人生？ 048
- 问题9 你希望被人记住的是什么？ 056
- 问题10 你想在自己的墓碑上刻上什么话？ 060
- 问题11 你的讣闻登出来了，你希望是怎样写的？ 069
- 问题12 你的好友有什么样的梦想，你知道吗？ 076
- 问题13 “等到哪天我就去做”，你的“哪天”
到底是哪一天呢？ 080
- 问题14 死之前最想做的10件事是什么？ 085

第3章 活得有志向

- 问题15 有人因你活着而幸福吗？ 092
- 问题16 你能准确说出爷爷奶奶的名字吗？ 102
- 问题17 非你不可的事是什么？ 108
- 问题18 死后你会留在谁的记忆中呢？ 114

第4章 以本心而活着

问题19 什么时候你会得到片刻解脱呢？ 122

问题20 假如半年后就会死去，你会辞掉
现在的工作吗？ 128

问题21 你想成为谁呢？ 134

问题22 假如今天就是生命的最后一天，
那你还会做原来打算做的事吗？ 140

问题23 假如今天喝的茶是你的最后一杯茶，
那会有什么不同？ 145

问题24 假如做什么都可以，那么你真正想
做的是什么呢？ 152

问题25 在以往的人生中，最让你高兴的事是什么？ 158

问题26 度过了理想人生的“未来的你”，会对
“今天的你”说些什么呢？ 165

后 记 177