

他来自有『日本夏威夷』之称的冲绳县，曾是一名音乐才子，而立之年，却突然隐退研究精神世界，知天命之年，开始了他的『传奇演讲』。本书就是他『传奇演讲』的实录，告诉我们幸福的真谛。

幸福一念间

〔日〕阿部敏郎 著

蒋建伟 译



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

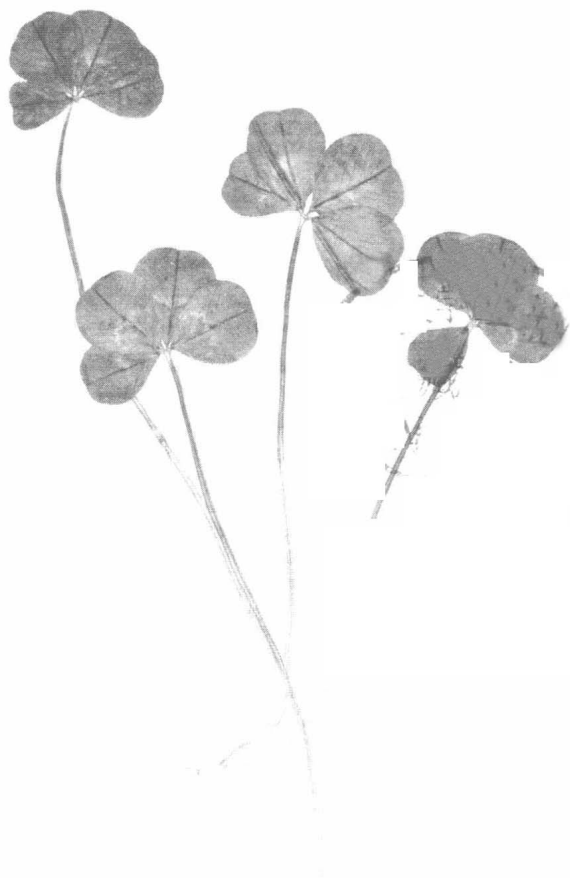


东方出版社
The Oriental Press

幸福一念间

[日] 阿部敏郎 著

蒋建伟 译



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

幸福一念间 / (日) 阿部敏郎 著; 蒋建伟 译. —北京: 东方出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5060-6162-9

I. ①幸… II. ①阿… ②蒋… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 058252 号

ISSHUN DE SHIAWASE NI NARU HOUHOU
Copyright© TOSHIRO ABE 2010
Simplified Chinese translation copyright© ORIENTAL PRESS 2013,
All rights reserved
First original Japanese edition published by SUNMARK PUBLISHING, INC. 2010
Simplified Chinese translation rights arranged with SUNMARK PUBLISHING, INC.
through BEIJING HANHE CULTURE COMMUNICATION CO., LTD.

中文简体字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: 01-2012-0830 号

幸福一念间 (XINGFU YINIANJIAN)

作 者: [日] 阿部敏郎
译 者: 蒋建伟
责任编辑: 姬 利 高 冉
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: 三河市金泰源印装厂
版 次: 2013 年 5 月第 1 版
印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷
印 数: 1—5 000 册
开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张: 5.625
字 数: 125 千字
书 号: ISBN 978-7-5060-6162-9
定 价: 29.00 元
发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012



十一月初的冲绳，秋风乍起。

那是一个星光闪烁的夜晚。

我从那霸市往北驱车四十分钟，在绿色环绕的一角，有一个村庄。它宛如“世外桃源”，安静祥和。

平成十七年（2005年）十一月二日，第一届“此时此地塾”演讲会，在中城村的文化宫“吉之浦会馆”举行。

当时聚集了上百名听众，大家甚至都不知道我要讲什么，却都赶来为我捧场，把会场挤得水泄不通。

在迁来冲绳之前，我一直在远州（现静冈县）某禅寺开办修心学校。

正当我为如何将自身经历的重大体验传达给他人而不断摸索之际，有幸结识了志同道合的禅僧，于是，两人一起举办了“此时此地塾”。

此后有缘，迁来冲绳。在这里，我得到了许多人的支持和帮助，度过了美好的每一天。有时候，我会想难道不能做些什么来表达我对冲绳的感恩之情吗？于是就举办了这个与“此时此地塾”同名的演讲会。

我们是一体的。

无论何时，我们都被超乎想象的爱所守护着。

我们绝不会消失，我们会永远存在。

无论发生什么都不要害怕，即便我们死去。

所有的人，在降生到这个世上的那一刻就已经得到了救赎。

我一直在传播这样的信念。

一晃五年。

每周二的晚上，只要会场可以使用，我都坚持演讲，风雨无阻，从未间断。到现在已经是第二百三十次了。

这本书收录的讲话，是“此时此地塾”演讲会值得纪念的第一次到第六次的实录。

非常高兴，这些信息能够超越时空传达给您。

感谢您翻开此书。

阿部敏郎

写于冲绳县那霸市家中



前言 001

第1章 如何减少苦痛 001

“此时此地垫”的两个目的 002
产生苦痛的根源 005
是谁葬送了幸福 010
人人都是钻石 017
怎样停止思考 022

第2章 活在当下 025

勿枉做判断,多聆听人言 026
“三昧”是指止息杂念,心定一处 030
所谓的“将来”并不存在 032
一切听从“宇宙之轴” 035
我们并非一无是处 038
自卑感的使用方法 041
禅是一种状态 044

第3章 幸福要待何时 049

人性本善 050
99%的担心都是多余的 054
我们已经拥有一切 060
不要觉得自己特别 064

第4章 价值观产生感情 071

男人与女人存在的原点不同	072
判断产生感情	079
问题是上天赐予的礼物	081
凡事不归咎于他人	083
男人先向女人道歉	086
性是人行动的根源	089
人要懂得放下	095

第5章 绝对的你 101

瞬间变幸福	102
幸福不能从外部获取	108
超越幸与不幸的真正幸福	112
你具备至善之性	119
无需割舍任何东西	122
诚实生活	127
品味此刻的相逢	130

第6章 远离过去 137

在深处,我们是一体的	138
普通人的悟道之法	144
“此时此地塾”是如何诞生的	152
佛教“三法印”	158
佛教“三宝”	164
人人都已得到救赎	169

第 1 章

如何减少

痛苦





“此时此地塾” 的两个目的

感谢各位的到来。

今后，每次开始前，请允许我先介绍一下“此时此地塾”的目的。

把大家召集在此，主要是为了以下两个事情。

第一，讲一下如何减少我们生活或人生中的苦痛。

生活中，总有一些烦恼是无法与街坊邻居、亲戚、朋友讲的。比如金钱问题、人际关系问题，或者工作环境、家庭矛盾等。我想借此机会，谈一谈这些不太好与朋友倾诉的问题和烦恼。

第二，追究这些问题的根源所在。我到底是谁，为何这样活着，今后又将去向哪里等。与大家分享这些超脱日常生活之上的，更为宏大的知识和体验。

我们并不是只是为了吃饭而活着，也不是只为了繁衍后代而活着。

每日忙忙碌碌的生活，往往使我们容易迷失本来最重要的东西——为何我们这样存在着？我在“此时此地塾”里要讲的就是这两个事情。

以前，“村落”共同体发挥着作用，村里的老人会为我们解答各种各样的烦恼，山上寺庙里的和尚会告诉我们存在的理由以及上天的旨意。

这或许是我的自我满足，我觉得扮演他们的角色，也关乎我自身的生存意义。

请大家放心，我既不会在这里卖壶，也不会卖挂轴（笑）。

很高兴有这么多人会聚在此，这曾经是我的梦想。

接下来，我将本着对自己的话负责的态度，把自己对社会的感悟，包括平时大家忌讳的事情，全部讲出来与各位分享。

在此期间，有机会的话，希望大家也能彼此坦诚地交换意见。但是，此时的交谈，尽量不要对第三者提起。因为我们不知道我们“所听到的”是否真是当事人“所讲的”。大家明白我说的意思吗？

这是极为关键的点。因为没有确凿的证据证明：你所听到的就是那个人所讲的。我们总是带着主观的想法去听别人所讲，在自己理解的框架内，经常会出现类似于“啊，这个人是这么说的，发生了这种事情”这样的先入观。

因此，像“那个人这么说的”这种话，尽量不说为好。要说的话，可以说“我是这么听说的”。这还稍微准确点儿。因为我们不知道他到底说没说。

在此给大家介绍一个小知识。那是关于一位伟大人物——释迦牟尼的故事。佛教经文很有意思，其中许多的开头是这样的，即以“如是我闻……”为开端。如是我闻是何意呢？其意思就是“我是

这么听说的”。没有以“释迦牟尼曰……”为开头的佛经。

“我是这么听说的”这句话也适用于我辈之人。

我们是如何按照自己想看到的样子去看，按照自己想听到的样子去听的呢。这远超乎我们的想象。我们俨然就是先入观的集合体、固定观念的结合物、各种观念的凝结体。

因此，我们总是以自我为本来进行判断、评价。

即使对同一个人，一百个人也会有一百种评价。比如，对于裴勇俊，无论男性还是女性觉得他帅的大有人在，认为他一般的人也有，应该也有人从心底纳闷为何那样的家伙会如此受欢迎吧。裴勇俊明明是一个人，对他的评价却是各不相同。如果这个评价结果，由裴勇俊本人作出，那么结果只有一个，因为裴勇俊只有一个。试想，评价之所以因人而异，是因为作出评价的不是裴勇俊啊。要说的是由谁作出的，那当然取决于每个人看裴勇俊的不同价值观、不同判断标准。

关键是每个人所戴的不同的眼镜，如果符合那副眼镜的审美观，就是“帅”，反之就是“不帅”。对某个对象的评价，往往不是现实中事物本身所造成的，而是由观察那个现实的我们每个人的价值观所决定的。





产生苦痛的根源

这个“眼镜”，就是“观念”。先入观、固定观念。

我认为谈论观念的话题非常重要。时常告诫自己：我看到的未必是事情的本来面目。如果能够一直秉持这种态度，我们就不会傲慢。然而，我们却往往自以为眼见即为实，认为那个人是好人，这个人是坏人，或者这个是对的，那个是错的，如此来判断裁决。

假使我们意识到自己戴了这么一副眼镜，并且眼镜的框架决定了自己的判断的话，傲慢应该会少些。

我们从早到晚不停地对人评头论足，做各种判断、批判，说这个好那个坏。当然这也是我们无意的心理行为。

其实，这些都是观念使然。明白这一点，我们会变谦虚一些，并能够更灵活地看待事物。

如果被观念套住，就会变得非黑即白，没有任何幽默可言，所有的事情都变得严肃起来，因此固守观念的人，不懂幽默。

我所说的“幽默”，并非一味地开玩笑，而是指自由看待事物的灵活态度。如此一来，即使遇到再严重的问题，我们也能够微笑

面对，或者宽恕。

在座的各位，没有人不具备这种幽默感。只是有些人紧紧把住观念不放，而有些人能稍微客观地对待罢了，仅此一点不同。至于幽默的能力，大家都是一样的。

如果提前讲出我的答案的话，那就是：“苦痛”取决于人观念的强度，固定观念的强度。因为他会想当然地认为“就是这样的”，并非根据实际上发生了什么。无论发生什么，看待它的态度决定我们的感情。看待现实的态度决定我们的人生。

因此，改变现实本身或许十分重要，然而，更重要的是，研究一下自己是如何的想当然，为何这样想，这种自身的精神构造，会更有价值。

我们究竟抱着怎样的观念来看待别人抑或自己，打算以怎样的观念度过此生，这非常关键。

然而，这些事情，无论在小学、中学，还是踏入社会之后，都没有人教给我们。如果大家能够在此学到这一点，我将非常高兴。

裴勇俊不好也不坏，裴勇俊就是裴勇俊，结论是我们自己给出的，这是关键点。我在这里重复了一遍又一遍，只为传达一个方向性。

我在此并不是教大家“一定要这么做”，只是说一个事实，即方向性。具体怎么做，在于每个人。

讲到这，感觉稍微有点私塾的氛围了。在座的各位，包括我在内，大家有没有想过自己的固定观念有多么严重，并且凭这些固定观念来判断过多少人。

换言之，观念也可以说成“应该怎么样”。“应该怎么样”、“必须怎么样”，这些全都是观念。大家是否有过这种经历：哪怕对方只有一点超出“应该怎么样，必须怎么样”的框架之外，就会觉得那个人一无是处。

譬如，即便是你的家人，其他什么地方都好，总有一点是你无法忍受的。

你的母亲也好，父亲也好，孩子也罢，无论是谁，只要有一点不好，是否就会觉得他什么都不好呢？就像“我讨厌他的全部！”这样，仅凭一点就对他进行全盘否定。这种经历我们都有过吧。

同时，还有一点很重要。我们不仅把别人框在“应该怎么样，必须怎么样”的观念框架之内，实际上也把自己深深地框在里面。“我应该是这样，我必须这么做，人生一定要这么活”等，我们为自己捏造了许多“应该怎么样，必须怎么样”的行为准则，并且严格按照它来生活，我们就是这样的一种存在。

然而，这些框架并不能涵盖我们的全部。我们是有机体，是活着的，有温柔的时候，也有不温柔的时候，有美的一面，也有丑的一面，具有两面性。

尽管如此，一旦自己得不到认可，就会想“我为什么是这样的”、“我真是个没用的人”、“为什么我会这样想呢”，从而越来越讨厌自己。

这种“自我厌恶”的情绪，只会加深“自己真没用”的观念，使自己陷入恶性循环，为此备受折磨的人不在少数。殊不知，这些苦痛实际上是自己制造的。

这是自身的问题，谁也拯救不了。因此，我们救得了自己，

却救不了别人，需本人领悟才可以。

救人不是我们的工作，不是我的职责，也不是你的职责。自己的人生，自己负责。

我们一直在探讨观念的话题，观念，在有些时候也是必要的。

譬如，在这附近有一条 329 国道线，如果晚上在那儿，也不环顾左右就“哇——”的一声突然跳出来，是会发生交通事故的，任谁都会这么想。我们不晓得事故到底会不会发生，这个时间段，或许事故发生率不太高，可是一旦发生，后果肯定很严重，因为大家都在飞速行驶。

我们正是因为有这个观念，才不会突然跳到国道上，因此说，这个观念发挥了作用。

人要是完全没有这种观念，就会很麻烦。因为观念保护我们，避开各种危险。观念不会告诉我们事情到底会不会发生，到底是不是这样，而是使我们决定“就这样”的一种态度。

跳到国道上会引发交通事故，这是一种观念，因为我们并不知道结果，不能保证 100% 会这样。但是正由于我们这样想，才得以平安地活着。因此，对人生有用的观念也是有很多的。

观念本身并不坏。如此看来，语言真是复杂。或许我们在每个场合所要表达的东西，只有从各个方面都说到，才会平衡稳妥。

我在此要说的并不是观念本身的好坏，而是我们持有一些干扰自己人生的观念。

如果不能按照自己想要的生活方式生活，那多半是因为我们抱有阻碍自己想法实现的某种观念。明明想往右走，却走向左的话，肯定是有了一种观念牵引着我们向左走。我们抱有一些阻碍自己实现人生

理想的观念。

我觉得这值得我们去看透并妥善处理。话虽如此，棘手的是观念并不是靠想就能找出来的。因为观念深植在人的内心深处，是我们思考的机制。

就像电脑程序一样，当我们输入 A 信息，电脑就会发出“哔——”的一声对信息进行处理从而得出 B，这个信息处理程序就是观念。

连思考方式都是由观念掌控的，因此我们无法思考观念本身。

如果仅凭想一想就能解决观念的问题，那么我们应该会更容易变幸福。如果我们想一想就能找出这个渗透在我们心灵深处，控制着我们的东西，那该多好啊，可这是办不到的。



是谁葬送了幸福

以前，我做研究班的讲师时，曾遇到过一位女性。当可以成为恋人的人出现在眼前，幸福触手可及时，她绝不会选择幸福，而是选择做忍耐的一方，牺牲的一方。

她本人当然是渴望幸福的，却因为不会选择，而使事情适得其反。这正是受观念的影响所致。

至于她抱有怎样的想法，说到底，在她的各种观念之中，最根本的一条就是“自己没有资格活着”。

在她的内心深处，一直有这样的观念：我连活着的资格都没有，怎能有权追求幸福。在她本人看来，自己就是如此没用，没用到根本不应该存在。她从心底对此深信不疑，其信念甚至比某些宗教徒对神灵的信仰还要强烈。她深信自己“一无是处”，所以不选择幸福。

那么，为何她会觉得自己没用，何时有的这种观念呢？

很多观念，从我们呱呱落地时就已经开始形成。在牙牙学语前，我们通过体验来形成观念。这样做会有好结果，那样做会有坏

