

没关系

你的人生可以更轻松



让自己

自由自在的

活着

老子与猫咪的人生

为你打开全新世界

[日]伊藤淳子——著 [日]南幅俊辅——摄影 清泉浅井——译

重庆出版社

没关系

你的人生可以更轻松



「日」伊藤淳子 / 著

「日」南幅俊辅 / 摄影

清泉浅井 / 译



版贸核渝字(2014)第232号

DAIJYUBU Junko ITO 2014

Shunsuke MINAMIHABA 2014

Originally published in Japan in 2014 by PHP Institute, Inc., TOKYO,
Chinese (Simplified Character Only) translation rights arranged with PHP
Institute, Inc., TOKYO,
through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and ShinWon Agency Co, Beijing
Representative Office, Beijing.

图书在版编目(CIP)数据

没关系,你的人生可以更轻松 / (日)伊藤淳子著;

(日)南幅俊辅摄影;清泉浅井译. — 重庆:重庆出版社,2018.10

ISBN 978-7-229-13147-0

I. ①没… II. ①伊… ②南… ③清… 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(2018)第074211号

没关系,你的人生可以更轻松

MEIGUANXI, NIDE RENSHENG KEYI GENGQINGSONG

[日]伊藤淳子 著 [日]南幅俊辅 摄影 清泉浅井 译

责任编辑:李梅

责任校对:朱彦谚

装帧设计:九一设计



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆市鹏程印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:3.5 字数:180千

2018年10月第1版 2018年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-229-13147-0

定价:32.00元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

版权所有 侵权必究

自由地活着



若能不必在意世间的种种羁绊，活得自由自在，该有多好啊。然而，世事往往难遂人愿，人生百年难免诸多苦楚。你是否也在以自己的方式拼命努力地活着，内心却时常萦绕着不安与怀疑呢？

悲伤、痛苦，没有自信，怀疑自己至今为止所做的一切，心理防线眼看就要被这种不安压垮。

当心灵濒临崩溃边缘时，一只猫从我眼前走过，那副优哉游哉的模样，令我不禁羡慕地赞叹：“啊！当猫真好啊。”我开始想象猫的心情。

即便被当作宠物饲养，猫仍旧自力更生、自由奔放。无人饲养的猫更是自在，“凡中意之处皆为吾土”。在大自然之中，猫，究竟都思考些什么呢？

任何一只猫，都是寻找惬意栖居之所的天才。暖洋洋的向阳处，能得到美味鱼儿的渔场或是略微隐蔽的角落里，都能看到猫咪的身影。

我看着这些悠闲自在的猫咪，脑中不禁浮现出老子的名言——“无为自然”。





中国思想中的老子



《老子》是中国古代的著作，据说是由老子这个人写就的。

春秋战国时代的乱世之中，诞生了许多思想家。彼时，以《论语》为代表的儒家思想正掀起热潮，儒家主张治国勉学，不断完善、提升自我。而老子的思想，则反对儒家的“努力主义”，礼赞自然。道家认为被社会规则与理解禁锢，以及勤勉于学习和竞争，是“不太好的事”，提倡以本来的样子，如大自然般、如空气般、如水般，淡然度过人生。

所谓“本来的样子”，即不去刻意、勉强做事。好比看着一株小树苗逐渐成长，直到它长成大树，只需默默守护，无需多做什么。

不自矜，不自擂，不引人注目而自有知己者，如此便可。毅然决然的生活态度，甚至略带些禁欲倾向。

并非特意寻求他人的认可而做出的自然而然的行为了别人。

这，不是很像猫吗？

《老子》是由 81 章节构成的散文，既没有故事，也没有起承转合。全书以“无为自然”为核心，言及天地自然的由来，与万物的根源，提出了许多以“本来样子”生活的启示和建议。

时而以孕育生命的母亲为例，时而要人们学习纯真无垢的婴儿，坦率地、不引人注目地保持自己的风格。

如水般，坚韧地活着，温柔却不失力量，是道家的理想。

不强调自我，抛却欲望，不持有多余之物。谦逊地活着，时而如野草一般，时而如路旁的沙砾一般。

老子的思想，给在竞争社会中精疲力竭的现代人，带来一种回归原点般的安心感。

当你止步不前，心中发出犹豫的疑问——“这样可以吗”时，仿佛有个声音在回应你“那样可以的”。这就是老子的温柔。

而那些户外的猫咪们，仿佛就在实践着老子主张的生活方式。

稍稍片刻，停下你的脚步，让你的心和它们一起，变得暖而软吧。

不要威风，
却自有威严

CONTENTS

CHAPTER 1

给逐渐失去自信的你

逆境是最大的机会，
痛苦将变成财富

- 自由地活着……1
- 中国思想中的老子……5
- 不要威风，却自有威严……6

- 01 不需要名字……2
- 02 干净和肮脏是一样的……4
- 03 如水，如空气……6
- 04 以攀登顶峰为目标……8
- 05 不沉溺于快乐……10
- 06 我就是我，再迟钝也是我……12
- 07 不完美才好……14
- 08 不需要语言……16
- 09 自由随性地活着……18
- 10 慢即是美……20
- 11 活成自己的样子……22
- 12 哪儿都不去也挺好……24
- 13 淡然地行动……26
- 14 找到自己的风格……28
- 15 心怀珍珠般的真实心声……30

2 CHAPTER

获得心灵的安宁

不过分努力，不预设目标

3 CHAPTER

爱，很美好

在我身边，有许多小美好

- 01 有比金钱更重要的东西……34
- 02 像花草那样自然地活着……36
- 03 不要慌乱……38
- 04 不被感谢也没关系……40
- 05 威风凛凛……42
- 06 没有不需要的东西……44
- 07 不炫耀力量……46
- 08 上善若水……48
- 09 要像沙砾而非宝石……50
- 10 缓慢闲适，心灵丰富……52
- 11 以慈悲之心待人接物……54
- 12 柔软地接受……56
- 13 “不懂装懂”是病……58
- 14 柔软而非刚强地活着……60
- 15 大树，最初也是小苗……62

- 01 心总是空空荡荡……66
- 02 成为母亲般的存在……68
- 03 什么都没有，才有用……70
- 04 生于根，归于根……72
- 05 每个人都是一棵小树……74
- 06 不要虚张声势……76
- 07 抛却理论吧……78
- 08 不执着……80
- 09 心怀不求回报的爱……82
- 10 有与无的反复……84
- 11 除了五感之外，还能感受到什么……86
- 12 一个一个，慢慢积累……88
- 13 受恩赐的生命……90
- 14 像大自然一样宽广的心……92
- 15 不作片面判断……94

后记……96

给逐渐失去自信的你

逆境是最大的机会，痛苦将变成财富

不需要名字

当你为该怎样度过人生烦恼时，
不要觉得大家认为好的生活方式，就是对的。
无论是头衔，还是名字，
受到大众认可的，未必正确。
追本溯源，任何东西原本都是没有名字的，
为了与其他东西区别开，才有了名字。
有了名字，
就能与其他东西区别开。
但一旦拥有了名字，
不知不觉就受到了束缚。
原本，“名字”并无紧要。
即便没有名字，
东西仍然存在。
没有名字，也无伤大雅。
就像东西没有名字也可以一样，
生活方式
也没有什么“非此不可”。

猫咪美味传说

黑猫葡萄酒

德国摩泽尔地区的 Zeller Schwarze Katz 这种葡萄酒的商标上画着一只黑猫。传说黑猫站过的酒桶里的葡萄酒比较好喝。商标的黑猫便源自这个传说。

请用您喜欢的名字
称呼我。
因为我就是我。



干净和肮脏是一样的

任何人见了都觉得美的东西，
看法一变，可能就不觉得美了。

另一方面，

大部分人见了都觉得不可爱的东西，
在某些人心中也许非常可爱。

可爱、不可爱，

没有对错之分。

好和坏也一样。

无和有

亦并非两极对立，

都在一条线上。

所以，

你觉得很难的事，

也许坚持做完后，会发现它其实很简单。

诸如此类两极对立的事物，就像音乐里的和音一样。

如同乐器的演奏和歌声要协调一般，

世间万物也一直在和声。

猫咪不可思议

猫咪认家

常有人说：“狗认人，猫认家。”原因是，猫有强烈的地盘意识。据说，在外活动的猫，把半径 50 ~ 100 米以内视为自己的地盘。不过，其中也不乏富有冒险精神的猫。