



chan



在受苦的 地方绽放

「目」铃木大拙 著

马超 译

美国、欧洲人文学界尊崇的“世界的禅者”

乔布斯当他是思想上的依托

《麦田里的守望者》的作者——塞林格称他为“心灵导师”



北方妇女儿童出版社



ZAI SHOUKU DE DIFANG ZHUANFANG

在受苦的 地方绽放

〔日〕铃木大拙 著

马超 译



北方妇女儿童出版社
长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

在受苦的地方绽放 / (日) 铃木大拙著 ; 马超译

— 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5385-9970-1

I. ①在… II. ①铃… ②马… 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(2016)第116389号

出 版 人 刘 刚
出版统筹 师晓晖
策 划 马百岗
责任编辑 张晓峰 苏丽萍
版式制作 水长流文化
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8.5
字 数 300千字
印 刷 小森印刷(北京)有限公司
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
电 话 编辑部: 0431-86037512
发行科: 0431-85640624

定 价 36.00元



目录

第一章

正面思考， 最大限度去接近我们所知道的美好

1. 避免在身心发狂的状态下耗尽自己的能量 /2
2. 如是观照：为什么要考虑和当下生活无关的事情呢 /4
3. 全身心体验生活，它的苦，它的甜，都有诗意 /6
4. 人生所有的际遇，都是我们自身能量的外现 /8
5. 当你抱怨生活的时候，其实是在肯定苦难 /11
6. 所谓的束缚，都是我们强加给内心的 /14
7. 不让自己活在评判里，身心自然会自由 /16
8. 没有好的，也没有不好的，只有正在发生的 /18
9. 按自己的意愿过一生，
因为你值得用一辈子去赢得做自己的权利 /20
10. 努力如果用错了方向，将一文不值 /24
11. 对自己诚实些，直视自己的欲望 /26
12. 所谓奇迹，就是在大地上安然行走 /28
13. 别给生活下定义，你要做的是观察和享受 /34

第二章

安定内心，在残酷的世界里骄傲地活着

1. 好与坏，只是人们用自己的分别心强加上去的 /38
2. 忠实地相信，并择取善意 /41
3. 日子过得不好，是因为你對自己没有盼头 /44
4. 停止那些非分之想 /47
5. 自己的言行充满善意，才能活在一个温暖的世界里 /54
6. 不刻意追求结果，往往最能收获到好的结果 /58
7. 正知正念：好的积攒多了，坏的自然进不来 /61
8. 没有命定的不幸，只有死不放手的执着 /65

第三章

恰到好处地自省，要想知道自己想去哪里

1. 凡是躲不开的，那就正视它 /70
2. 放下不切实际的期待，它们会让你寸步难行 /75
3. 感到迷茫，只是因为你太懒 /80
4. 别只顾得赶路，却忘记了对这个世界展露笑容 /84
5. 人生最美丽的刹那是从受过苦的地方绽放 /91
6. 你怀有的善意慈悲，总会反馈到自己的身上 /94
7. 放空心念，你要的岁月都会给你 /99
8. 越是痛苦，越需要找一种方式抵达内心 /103

第四章

放大胸怀，想办法把自己的日子过得更好

1. 不要把别人的头，安在你自己的脖子上 /110
2. 做些寻常的事情，还生活本来面目 /115
3. 只有学会如何放松，才能懂得如何加速 /121
4. 凡是能让自己产生强烈情绪的事物，都是值得留意的 /125
5. 踏实地为每种可能创造条件 /129
6. 直截了当地去生活是对生命的尊重 /134
7. 在坏的际遇里看到好的方向 /137

第五章

停下来思考，从沉闷之中解脱出来

1. 每次发脾气前，都是你改善心境的最好时机 /144
2. 顺其自然地安排生活，不取悦谁，也不与谁比较 /148
3. 自己无法左右的事不放下又有什么用 /153
4. 每个人都需要挣开身心枷锁的力量 /157
5. 把念头集中在使自己真正感到快乐的事情上 /161
6. 照着事物本然的样子来接受才是自由 /166
7. 能够随心所欲地安排人生，便是最大的幸福 /169

第六章

主动出击，放开手脚向前奔跑

1. 打破一切权威 /176
2. 世界如此之大，可你却专门盯着
没有阳光的地方看，这难道不是你错了吗 /181
3. 在被生活暂时否定的时候，别忘记要对自己做出肯定 /186
4. 生命中的一切，皆是在变化之中 /190
5. 先接受一切，才能无碍地生活 /195
6. 无分别，便无牵绊 /198
7. 真正的生活不是看谁跑得最快，
而是看谁在烦恼面前能够不为所动 /202

第七章

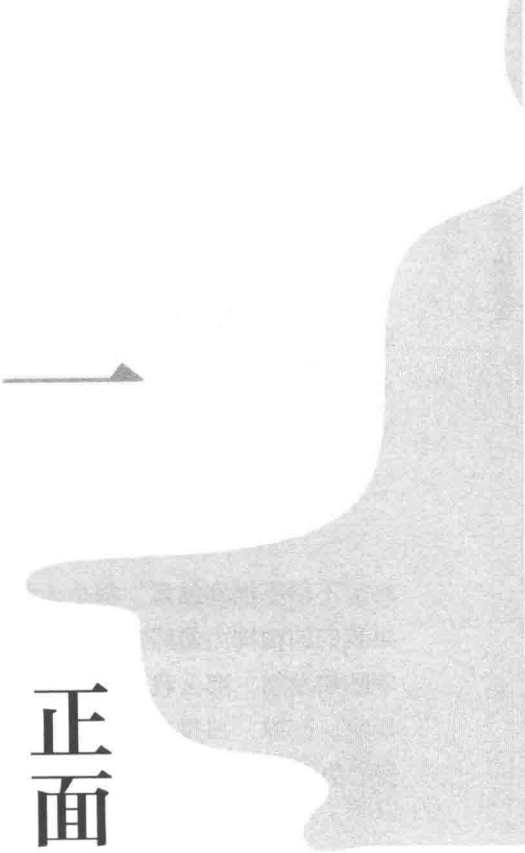
用尽力气过活，重建自己与世界的关系

1. 人生无法面面俱到，但可以随时调整方向 /208
2. 适时地掉头更有助于解决问题 /213
3. 只有这一点骄傲，就区别于浑浑噩噩的人生 /216
4. 任何的恐惧，都不过是坚固的妄想 /221
5. 过一种纯粹的生活，是种莫大的幸福 /224
6. 把生活过成自己喜欢的样子，这便是理想的实现 /227
7. 当人生走不下去时，记得换个方向 /231
8. 生活不好过时，也带着心喜 /234

第八章

只随我心，越是痛苦越要绽放

1. 整理内心秩序，做好接纳不幸的准备 /240
2. 别信赖别人，即便是你的影子，也会在黑暗中离开你 /244
3. 面对痛苦，最明智的不是忘记，
而是当它们袭来时，能够安抚好它们 /248
4. 只随我心，切实感受自己活着的价值 /252
5. 对自己没好处的往往更是一种成长 /255
6. 保持耐性，所有事情在变得容易之前都是困难的 /259
7. 接纳一切感受，它们的存在都不是无缘无故的 /262



正面思考，

最大限度去接近

我们所知道的美好

1. 避免在身心发狂的状态下耗尽自己的能量



不得不提到的是，每个人都有着十分强大的精神力量，但如果我们的精神力量经常处于激烈爆发的状态，比如生活中常见的争吵和发怒，那么我们的心灵就会失去平衡，我们就会患上身心疾病。而禅，却是让我们从另一个角度看生命，去肯定生命，从身心失衡的状态中走出来。



生命中总有一些令人困惑的难题。面对这些难题，我们不应该消极对待。我们要做的不是发狂般地高呼“讨厌！讨厌！我不要这些麻烦”。这种对生命的完全否定，只能带给人们最黯淡的生命前景。我们要做的是把握好心理平衡，平稳地度过危机。



世上所有走上成功顶峰的人，都要经过一番勇敢奋斗，要经过苦痛的剧烈挣扎。谁能在伤心落泪的时候坚持下来，谁的路便能走得更远。



生命中的许多难题其实很难得到最终极的解决。但在解决问

题的过程中，我们却能得到不断的成长。生命从来就不是盲目的奋进，而是一个逐渐克服困难的过程。



有一位弟子向师父求学，三次求学却挨了三次打，旁人替他抱不平，但他反而更敬重师父。因为他知道，世间一切珍贵的东西，都不会轻易地得到。如果我们能有这样的智慧，恐怕也就不会在问题面前怨天尤人了吧。



该做什么就去做什么，永远不要计较，不要想得太多，不然就会落入思想的罗网里而不得自由。



人类所有痛苦的源头就在于无知。我们试图冲破枷锁，但这枷锁又在哪里呢？它就在我们的内心中。如果要突破的话，那也应该是向内在去寻求啊，何必咒骂和抱怨生活呢？



当我们点燃了内在智慧的明灯，内心的黑暗就会被驱散。把黑暗转变为光明，这其实不过是我们主观心念上的一个转变。



如果不从肉欲的迷醉中走出来，我们势必会把自己的生活给搞垮。身体的享乐就像一剂毒药。一味贪多，对身心毫无益处。



不论你是一个普通人，还是一个比较有觉悟的人，谁都无法逃避生活中的自然法则：饿了就要吃饭，冷了就要加衣服。一味

地追求物质那是将自己拖入欲望的深渊，可一味地否定物质，那岂不是无法生存了？

——摘选自铃木大拙《禅与生活》

2. 如是观照：为什么要考虑和当下生活无关的事情呢

正如我们大多数人所体会到的，生命是痛苦的，生活是一种挣扎，但是，如果你肯正视这种痛苦、面对这些挣扎，那么你便会发现，自己承受的痛苦越多，内心便越是深沉。



不想安于困境，首先就是要用自己全部的力量去奋斗，用自己的人格来支撑理想，而不是用懒散怠惰来放任自己。



我们以手指来指月亮，但如果有谁把指月的手指当作月亮，那我们就会觉得他真可怜；我们用竹篮把鱼装回家，当鱼放在案板上时，我们就不会担心篮子是否完好无缺。摆在我们面前的事实需要我们尽力把握，关注当下就好。



当我们饿了，就好好吃饭；当我们困了、倦了，就好好休息，我们只需要亲身体验生活就很好了，为什么还要考虑许多和

当下生活无关的事情呢？



曾经在与某位朋友聊天时得知了他的近况，他说自己最近过得非常安宁平静。但从他的神情来看，这种安宁不过是一种假相。我们往往自以为的安宁，其实是没有任何深厚基础的。如果突然遭遇暴风雨侵袭，很容易就会垮掉了。



世间最具有价值的乃是人的意志。就好比在一个故事里说的那样，一个立志求学的人向老师坦言自己害怕很多东西，怕自己苦学多年后依然毫无建树，他的老师却告诉他：“你如果不去想着这些害怕的事，而只是用你的意志来坚持做事，那么你会发现，世上没有什么事情是值得你害怕的。”



禅门中经常说的“内在宝藏”就是我们的意志力。虽然意志力不是万能的，但它是我们成就事业、成就人生所不可缺少的。



灵训禅师在庐山归宗寺参学已有十三载，但他觉得自己毫无收获，便打算辞别师父，到远处继续修学。他的老师归宗禅师告诉他，任何一件事想要做成，都是需要内外部各种条件的。所以，如果我们眼前的事情没有做成，那不过是因为条件尚不成熟而已，我们不必因此而自怨自艾，更不必因此而否定人生。



在一个炎夏的午后，一个小学童坐在门槛边儿上打盹睡了过去，原本他是打算看书的。或许是因为年龄太小，终究还是没能

抵御得了瞌睡虫。就在他睡得正酣时，他的老师从这里经过。小学童听到脚步声慌忙睁开了眼，但他的老师却连声道歉。为什么呢？睡眠是正常的生理需要，顺应着正常的生理需要来生活，这才是真正的大道。

——摘选自铃木大拙《禅与生活》

3. 全身心体验生活， 它的苦，它的甜，都有诗意



我们的生活不需要做出种种解释，而只需当下承担便是，生活就是接触事实。



在生活中，我们需要做的就是当下亲身地体验它，这就好比两块明亮的镜子彼此反照一样，我们从生活中总能“看到”自己。



我们不可能依靠别人的指示来体验自己的生活，而只能靠着我们自己亲身来感受生活的苦乐。禅认为，我们追求的自由其实一直都在生活里，只是要等我们自己亲身去感知，而不是靠着他人的经验来安排自己的生活。正是禅的存在，才使我们能够诗意地生活下去。因为禅便是生活本身。



有人说：“那些禅僧只是日复一日地打坐、喝茶、吃饭、睡觉，这不就是一种因循守旧的生活吗？”但是我要说，一个人的生活是守旧还是创新，其实并不体现于外在形式。



我们看问题，太容易局限于表相，所以我们就会感觉到很多的不自由。可是，一旦我们丢弃掉那些非根本的东西，直接去接触问题的核心，那么很多事情便可以迎刃而解。但关键的是，我们需要先把那忙乱的心给平定下来。



古时候有位禅僧说：“人的痛苦，根源在于欲望，如果消除了所有的欲望，人也就没有痛苦了。”另一位禅僧听后却说：“人如果没有了欲望，就不吃饭不睡觉了，如此岂不是违反自然大道？性命都可能不保，还谈什么修行？”所以你们看，欲望也并非都不好。合理的欲望，我们又何必剔除掉呢？有了欲望，我们才会有做事业的动力。可见，欲望也并非坏东西。



禅宗中总说“活在当下”，这个当下，是一种心态，更是一种行动。但最关键的是，我们在当下是否真的尊重自己内心的想法，而不是嘴上说一套，心里想一套，行动又是另一套。



曾经有人向一位禅师请教：“禅是要坐出来的吗？”禅师说：“禅不在坐。生活中的任何事，都是禅。坐久了不过就是劳累身体而已。”这其实是说，生活中的任何一件事，都能带给我们关于生命的感悟以及对人生的感受，只看我们的心，是不是足够敏锐了。



尽管物质生活很重要，但我们也不能丢下自己的精神生活，我曾见过许多年轻人表情茫然、眼神空洞，这就是因为他们忽视了内心世界的建设才会变成这样。

——摘自铃木大拙《禅与生活》

4. 人生所有的际遇， 都是我们自身能量的外现



人最大的愚钝便是不肯正视问题、不敢正视困境。我们总有一天，要直视生命中的一切问题和困境，并且要解决它们。以禅的智慧来看，其实一切问题，无非都是心的问题，回归到本心上来，再去解决问题，这样效果会好得多。



现代人的一些身心问题，无非是因为心理失衡所导致的，一般来说，如果以禅的角度去看待这种身心失衡，敢于面对这种身心失衡，那么这些身心问题并不难解决。因为禅就是教给人正视一切的勇气。



当我们身上能够深深地体现出吸引他人的那种能量时，自然

就会有人聚集到我们身边。我们带着怎样的能量，就会吸引来怎样的人。所以，别再抱怨自己的际遇了，人生所有的际遇，那都是我们自身能量的外现。



中国唐代时有一位南泉禅师，他对李翱说：“我在小玻璃瓶中养了一只小鹅，经过一段时间的喂养后，它渐渐长大并且没法通过瓶口跳出来了。现在，既不能打碎这个瓶子，也不想把鹅弄伤，我该怎么做，才能把鹅放出来呢？”李翱正在沉思时，禅师大喊他的名字。李翱惊愕地回应了一声。南泉禅师说：“看，这不就出来了吗！”这个故事是想告诉我们，在很多时候，我们是被自己绑缚起来的，画地为牢。这种体验，便是执着。而一旦我们从自己的固有思维中跳出来，那便挣脱了身心的束缚。



某一天，石巩慧藏禅师正在厨房里做饭，马祖道一禅师走进来就说：“你在做什么？”石巩禅师说：“放牛。”马祖又问：“怎么个放法？”石巩禅师说：“如果牛想撒开腿跑，我就去牵牛的鼻子。”马祖听了就很欢喜地说：“你说得很对！正是这样啊！”你以为他们真的在谈如何放牛吗？他们谈的是如何对治自己的烦恼。当烦恼出现，不要先去抱怨，而是先抓住关键。处理任何事情，都应该如此。



一个人的内在生命和精神，才是有别于其他人的本质特性。我们真的没有必要妄自菲薄或妄自尊大，每个人都有他自己的光芒，又何必与其他人攀比计较呢？