

所谓理想的实现， 就是把生活 过成自己喜欢的样子

[日] 铃木大拙 著
马超 译

“世界的禅者”

铃木大拙妙谛开示之作

乔布斯思想上的依托，

塞林格的心灵导师

钱穆说：知止静定即天台之止，

禅家之定，铃木谓之禅那

所谓理想的实现，
就是把生活过成自己喜欢的样子

[日] 铃木大拙 著

马超 译



山西出版传媒集团
北岳文艺出版社
BEIYUE LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

· 太原 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

所谓理想的实现,就是把生活过成自己喜欢的样子/
(日) 铃木大拙著; 马超译. — 太原: 北岳文艺出版社,
2019.3

ISBN 978-7-5378-5813-7

I. ①所… 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 (2019) 第 003014 号

书名: 所谓理想的实现,就是把生活过成自己喜欢的样子

著者: [日] 铃木大拙

译者: 马超

策划: 刘玉浦

责任编辑: 范戈

书籍设计: 李彦生

责任印制: 巩璠

出版发行: 山西出版传媒集团·北岳文艺出版社

地址: 山西省太原市并州南路 57 号 邮编: 030012

电话: 0351-5628696 (发行部) 0351-5628688 (总编室)

传真: 0351-5628680

网址: <http://www.bywy.com> E-mail: bywycbs@163.com

经销商: 新华书店

印刷装订: 北京市玖仁伟业印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

字数: 180 千字 印张: 7.25

版次: 2019 年 3 月第 1 版 印次: 2019 年 3 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5378-5813-7

定价: 42.00 元

目 录



第一章

别只顾得赶路，却忘记了对这个世界展露笑容

1. 凡是躲不开的，那就正视它 / 1
2. 别只顾得赶路，却忘记了对这个世界展露笑容 / 5
3. 放空心念，你要的岁月都会给你 / 11
4. 放下不切实际的期待，它们会让你寸步难行 / 14
5. 人生最美丽的刹那是从受过苦的地方绽放 / 19
6. 你怀有的善意慈悲，总会反馈到自己的身上 / 21
7. 感到迷茫，只是因为你太懒 / 26
8. 越是痛苦，越需要找一种方式抵达内心 / 30

第二章

好的积攒多了，坏的自然进不来

1. 好的积攒多了，坏的自然进不来 / 34
2. 自己的言行充满善意，才能活在一个温暖的世界里 / 37

3. 日子过得不好，是因为你對自己沒有盼頭 / 41
4. 停止那些非分之想 / 44
5. 忠实地相信，并择取善意 / 50
6. 不刻意追求结果，往往最能收获到好的结果 / 52
7. 好与坏，只是人们用自己的分别心强加上去的 / 55
8. 没有命定的不幸，只有死不放手_的执着 / 58

第三章

全身心体验生活，它的苦，它的甜，都有诗意

1. 所谓奇迹，就是在大地上安然行走 / 61
2. 如是观照：为什么要考虑和当下生活无关的事情呢？ / 66
3. 没有好的，也没有不好的，只有正在发生的 / 68
4. 人生所有的际遇，都是我们自身能量的外现 / 69
5. 当你抱怨生活的时候，其实是在肯定苦难 / 71
6. 所谓的束缚，都是我们强加给内心的 / 74
7. 不让自己活在评判里，身心自然会自由 / 76
8. 全身心体验生活，它的苦，它的甜，都有诗意 / 77
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 / 79
10. 努力如果用错了方向，将一文不值 / 82
11. 对自己诚实些，直视自己的欲望 / 84
12. 避免在身心发狂的状态下耗尽自己的能量 / 86
13. 别给生活下定义，你要做的是观察和享受 / 88

第四章

所谓理想的实现，就是把生活过成自己喜欢的样子

1. 人生无法面面俱到，但可以随时调整方向 / 90
2. 所谓理想的实现，就是把生活过成自己喜欢的样子 / 94
3. 当人生走不下去时，记得换个方向 / 98
4. 任何的恐惧，都不过是坚固的妄想 / 101
5. 过一种纯粹的生活，是种莫大的幸福 / 103
6. 适时地掉头更有助于解决问题 / 106
7. 只有这一点骄傲，就区别于浑浑噩噩的人生 / 109
8. 生活不好过时，也带着心喜 / 113

第五章

顺其自然地安排生活，不取悦谁，也不与谁比较

1. 顺其自然地安排生活，不取悦谁，也不与谁比较 / 117
2. 每次发脾气前，都是你改善心境的最好时机 / 121
3. 能够随心所欲地安排人生，便是最大的幸福 / 125
4. 每个人都需要挣开身心枷锁的力量 / 129
5. 把念头集中在使自己真正感到快乐的事情上 / 132
6. 照着事物本然的样子来接受才是自由 / 136
7. 自己无法左右的事不放下又有什么用 / 139

第六章

在坏的际遇里看到好的方向

1. 在坏的际遇里看到好的方向 / 144
2. 踏实地为每种可能创造条件 / 148
3. 只有学会如何放松，才能懂得如何加速 / 152
4. 凡是能让自己产生强烈情绪的事物，都是值得留意的 / 155
5. 做些寻常的事情，还生活本来面目 / 159
6. 直截了当地去生活是对生命的尊重 / 164
7. 不要把别人的头，安在你自己的脖子上 / 168

第七章

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？

1. 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？ / 173
2. 打破一切权威 / 177
3. 无分别，便无牵绊 / 182
4. 生命中的一切，皆是在变化之中 / 186
5. 先接受一切，才能无碍地生活 / 190
6. 在被生活暂时否定的时候，别忘记要对自己做出肯定 / 192
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 / 196

第八章

接纳一切感受，它们的存在都不是无缘无故的

1. 接纳一切感受，它们的存在都不是无缘无故的 / 200
2. 对自己没好处的往往更是一种成长 / 203
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 / 206
4. 只随我心，切实感受自己活着的价值 / 210
5. 别信赖别人，即便是你的影子，也会在黑暗中离开你 / 213
6. 保持耐性，所有事情在变得容易之前都是困难的 / 216
7. 整理内心秩序，做好接纳不幸的准备 / 219



第一章



别只顾得赶路，却忘记了对这个世界展露笑容



1. 凡是躲不开的，那就正视它

我们的生活又累又苦，但还是要咬牙硬撑下去，对不对？但你为何不自省一下，是只有你一人的生活过得没有滋味吗？很显然，不是！那么，那些将生活过得如诗歌一般的人，他们是如何做到的呢？没有其他原因，只是因为他们过着一种充满自省的生活。

有人向善峰提问：“我是个一无所知的人，无法停止自己的疑问，请问这该怎么办？”善峰说：“没有谁能够停止生活里的困惑，既然无法停止，那就正视它。”一旦我们发现，学着去正视自己躲不开的事情，那么这些事情也就不会继续困扰我们了。

神光向达摩求学时说：“弟子内心还没有安顿，请您帮我安心吧。”达摩便说：“把你的心拿来，我才能给你安啊。”我们的心，确实很难安，因为我们常生出许多负面情绪来。但如果我们识

别了这些情绪，就能够安抚它们了。最怕的就是，我们明明心理有许多问题，却一直不敢面对，这就会导致问题一直存在。

弘忍的弟子向他求教：“怎样才能看住自己的心？”弘忍说：“只要守护好它就是了，何必问那么多？”我们在生活中最常见的错误就是，总是喜欢想问题，却缺少直接面对问题的勇气。

有人向慧海提问：“什么样的心，才算是平静的心？”慧海说：“就好比照物体的镜子，不论物体是什么样的，镜子照射物体的功能都不会受到影响。”我们的心，也应该这样。不论外境如何，都不要把心陷落进去，这样才能保持冷静和清醒，也才能够看清楚问题。

吃喝是欲望，要生活得更好也是欲望，欲望有什么可怕的呢？以禅者的眼光来看，欲望是躲不开的，既然躲不开，那就正视它，说不定这样就会减少许多不必要的烦恼。

虽说断除烦恼是个人的事情，但我们也不能对他人的烦恼就袖手旁观。所谓的为社会尽力，并不是要我们都去立下什么丰功伟绩，能够在日常生活中切实地帮助别人，也是很有意义的。

人，应当是有“根”的，但如果人们因为欲望泛滥而把这条根忘掉，就会出现相互之间的迫害、欺诈，于是，人的尊严便丧失了，人与人之间变得冷漠异常。如果说有什么智慧能够让人认清欲望，那么便是禅了。禅能制止那些过多的、泛滥的欲望，而使人保留能够生活下去的正当的欲望。

对生命的追求，这是人性的闪光，是任何人都不能被剥夺走的权利。但是，在求生的过程中，依然可以见到禅的光芒。因为有了这样的光芒，我们才肯忍受屈辱，因为禅告诉过我们，人生总会是“柳暗花明又一村”。禅给求生者以信念，让求生者能够平顺地度过人生中每一个艰难的时刻。

不要以为工作与精神活动就一定没有联系，你看，那些在本职工作上做得出色的人，他们的人格品行和精神境界也绝不会差到哪里。有些人，他们总能意识到工作时也可以提升自己的精神境界，并随时调整心态，保持最佳状态，所以这些人最后不仅成了行业中的佼佼者，而且还成了一个精神世界闪光的人。

那些有名望、有地位的人，他们最后不过化为一捧冷灰。你看，人生不过匆匆百年，在吵闹不休的世界里平静淡然地生活，这才是真实的幸福。

“生活着”与“真正的生活”，这是截然不同的两回事。浑浑噩噩的也是活着，但没有活出任何质量来，活得也不明不白。而真正的生活，却是感受到山川草木的存在，活得不那么麻木而且能够看得到生活中的点滴乐趣。

有些人认为，生活的主要意义就是赚钱谋生。诚然，这个想法也不能说是完全错误，但如果我们只是抱着这样的态度去生活，那么我们又如何能有生活的热情呢？禅家认为，真正的生活，乃是一种昂扬向上的欲望，这种欲望是一种创造性的力量。

一个忽视了自然界生命的人，他多半也会忽略了自己的自由，

不珍惜自己的自由。一个不懂得区别哪些是合理正当的欲望的人，他肯定也不太懂得什么叫作尊重本心去生活。这便是从禅的思维里得出来的启示。

一颗没有爱的心，是绝对不会爱护他人的，一颗将所有欲望都一概排斥在外的心，绝对会枯萎干涸的。没有欲望的人，并非因为他高尚，而是因为他有一颗僵死的心。

在欣赏鲜花的时候，如果一朵不起眼的小花也能使你感受到大自然的美好，感受到花的灵气，那么它的存在便是有意义的，是真实的，否则，那便是虚幻的。正如同，当一种欲望催促我们向前行走，催促我们把生活变得更美好，那么它就是有价值的。

敢于正视自己的欲望，才能在各种欲望中做出区分，这类人，他们的心头总会有些善意存在，因而他们可爱又真实，是值得我们亲近的人。反之，如果有人不敢承认自己的真实想法，那么他的心中常会出现损人利己的盘算，这类人，还是尽早远离比较好。

所谓智者，理应把自己有限的精力放在提高自己的精神境界上。而有些人却到处搜罗别人的事情，然后还要把自己的生活与他人的生活加以比较，这种做法实在是可笑、愚蠢又令人叹息啊。

生活需要一颗灵活敏感的心，但总有人说，太过敏感的人便会生出许多苦恼来。但从禅的观点来看，人的苦恼乃是因为执着所生，而那些心性敏锐却又善于调整欲望的人，是极少会陷入苦恼的漩涡之中的。

可能你们觉得生活太操心，太琐碎，也太烦闷了。但是，操心也是一种乐趣呢，如果你只是看到因为操心带来的烦恼，那么你的生活中必定处处是烦恼；但如果，你感受到了操心之后带来的充实感和愉悦感，那么你会觉得这种操心的生活真不错呢！

当你看到世上那么多可爱而又无辜的生命遭受痛苦，你心底那慈悲的泉水就会奔涌出来。在禅的世界里，一切生命皆是平等而无高下之分的。



2. 别只顾得赶路， 却忘记了对这个世界展露笑容

师兄云游四方时来到了师弟所在的禅堂，可是师弟已不如以往那般精进，师兄便劝他要努力精进，才算不辜负一世的光阴。可师弟完全听不进去，因为他的内心，完全被过去的成就给塞满了。如果我们不及时地清理掉过去的荣耀，总有一天，我们也会远离初心的。

慧能说，我们的心，不要被外境所牵绊。其实是在说，我们不应该被外境给干扰了，因为我们的心志容易动摇，很容易就会背弃了最初的信念从而把自己带入了歧途。

黄檗希运禅师经常讲说无心的妙处，一个人听不懂，就专程前

来向他请教。希运说：“若是无心，过往的事情便不会成为我们生命中的困扰了，我们前行时，也就不会特别吃力了。”人，往往是在多心多劳之后能明白无心无忧的好。

一个和尚问首山：“虚空的意义是什么？”首山说：“虚空的^①意义就在于，它警示我们过去的、现在的、未来的，都会成为生命中的过往，根本不值得留恋。”这个和尚又说：“那么，如果我们死抓住过往不放呢？”首山站起来说：“手上端着热水，你怕烫吗？如果死抓住过往，就好比端着热水会被烫一样。”

首山禅师的一个弟子说：“很长时间以来，弟子都活在沉迷之中，恳请您能给我指出方向。”首山说：“我怎么有这个闲工夫？”这个弟子很不满意，但首山说得没错啊，每个人都应该自己来解决生命中的问题，而不能完全地指望着别人。这个，就是一种承担。

现代人最大的弊病就是太过于以自我为中心了，一旦他人不能满足自己，便怨恨丛生。禅认为，人是可以自己满足自己的，比如心性的光明与宁静，对生命的创造，对生活的热情，这些都不是别人能够赐予自己的。

有人抱怨说目前做的工作太辛苦，而且也不是自己喜欢的，因此很苦恼。但如果你不马上做出决定的话你将会更加苦恼，并且持续地苦恼下去。禅认为，要么与苦恼的成因握手言和，要么就果断地抽身离去。虽然我们不可能对自己的人生完全掌握，但在必要的时候，还是可以选择当一次主人翁的。

生与死是根本无法分离的，正是因为它们那连续不断的活动才构成生命的每一个瞬间，如此看来，生命真正的价值就在每一个瞬间，由此可见，在每一个瞬间，我们都应该遵从本心去生活。选择真正喜欢的事情，喜欢真正喜欢的人，遇到麻烦的人和事不必烦恼，因为快乐总会过去，所以我们千万要珍惜；因为烦恼也会过去，所以我们不必为此着急。

许多人都在追求“永生”，这可真是荒唐得很，在生命的每一个当下你都获得不快乐，你要永生，那岂不是要一直都不快乐下去吗？

当身陷困境时，人们想的不是如何自救，而是如何逃避。逃避不过是自欺欺人罢了，禅告诉我们，人是需要有所担当的。在困境之中，往往最能看出一个人是否和禅相契合，那些于困境中从容应对的人，无论他以后过着怎样的生活，都不会过得太差，因为他有一颗禅心，能够在困境中制造希望，从而走出困境。

禅从不教人逃避，它告诉人们，要以一种肯定的方法来获得“正觉”。比如，你能觉察到痛苦的真实来源并且尝试着化解痛苦，而不是等待别人把你从苦海中拉出来，这就是一种正觉，是一种自立自强的正觉。

一边工作，一边修行，同样是可以获得心灵安宁的。既然禅是不离生活的，那么工作中同样有禅。但人们只是看到工作中烦恼的一面，却没有看到工作给自己带来的乐趣和成长。以禅的眼光来看，看待任何事物、问题都要全面去看，如果你只是把目光集中在烦恼、琐碎上，那么你过得不快乐，这又能怨谁呢？

我们苦恼的原因自然是千差万别的，但有一点却是共通的：把自己幸福与否的决定权交给别人。你有一桩不幸福的婚姻，你希望伴侣能改变这种状况；你有一份薪资很低又很劳累的工作，你希望老板帮你改变你的生活。那么，我很想知道，你为自己的幸福生活，做了什么决定呢？如果什么都没做，那么你的那些抱怨又是从何而来的呢？

痛苦和烦恼的经验，就是厌世思想的根本原因。可是，结束生命就一定会终结痛苦吗？在临死的时候，人的痛苦经验要比往日更强烈。正是因为有了痛苦，我们才会想到如何灭除痛苦。就好比，我们只有在生病时，才会开始关心身体健康，生病反而促成了我们对健康的守护。痛苦是可以转化的，你不妨试试去看痛苦背后的东西。

我们大多数的烦恼是怎么来的呢？是因为我们把好坏完全地对立起来，并想舍弃坏的那一方面。我们盲目地妄想抛弃自己不想要的那一方，而从来没有想过超越。这好比我们痛恨别离，却没有看到别离背后隐藏着的是新的际遇。什么时候我们学会了全面地看问题，什么时候，我们的烦恼才会少一些。

有人说，自己喜欢的人偏要分离，自己憎恶的人偏要遇见，这真是一桩烦恼的事。可是，你要知道，人生际遇并不会按照你自己的好恶喜厌而进行，所以，就不要在烦恼之上再添烦恼了，试着发现你憎恶的人身上也有美好的一面，这个才是正道。

过于强调精神，那么就很容易导致个人主义；过于强调物质，那么就易于陷入享乐主义。最好就是将精神和物质融合起来，不使

两者有任何偏废。禅告诉我们，世界上是不存在对立的，所谓对立，不过是观念上的偏颇罢了。

让自己喜欢的，就要一直相守；让自己憎恶的，就一定不要遇见；使自己高兴的事情，就要天天发生；使自己痛苦的事情，最好永远不要出现。这不过是愚人的美梦罢了，有智慧的人应该丢弃这样的偏见。

人们总说，戴着面具做人才最安全。但这样无非是让自己生活在虚假和疲累中，从而和最初的自己越来越远，乃至忘记了自己的初心。在禅的世界里，唯有真实的，才是最宝贵的。一个人若不敢做真实的自己，那么便是对生命的浪费。

在很多时候，从自身立场出发而不可理解的事情，却能在换位思考之后得到理解。这就说明，我们在生活中不要把目光局限在自己身上，要学会打开视野、打开心胸去看待事情。禅的世界里没有局限，只有包容。

如果你连自己的脾气、毛病、缺点、错误都无法改变，你又何谈改变命运、改变他人呢？如果你真的认为，要把所有的毛病、缺点都改掉很困难，那也不必觉得羞愧，对于大多数人来说，不可能马上就改掉所有毛病，你只要谦卑些，但又保有尊严，那么你还是会得到人们的喜爱的。

闲暇时，我喜欢看窗外的树木，看它们那样无忧无虑地生长，我便感觉能够和它们共同生活在这地球上，真的是一种快乐。如果你也能像我这样去看待身边的一草一木、一花一鸟，甚至是每一个