

# 活在幸福的当下

Huo zai xing fu de dang xia

心灵之书

[给心灵减压的108个智慧]

(日)川村妙庆 著  
王丹妮 译

活  
在  
幸  
福  
的  
当  
下

向不良过去告别，正视真实的自己  
让我们在忙乱的时代里，生活得从容、坦然。

文化艺术出版社  
Culture and Art Publishing House

川村妙庆 / 给心灵减压的108个智慧

## 图书在版编目(CIP)数据

活在幸福的当下：给心灵减压的108个智慧 / (日)川村妙庆著；  
王丹妮译. —北京：文化艺术出版社，2009.11  
ISBN 978-7-5039-4007-1

I. 活… II. ①川…②王… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第215386号  
版权登记号：01-2010-3288

《Kokoro no Nimotsu wo Orosu 108 no chie》  
©Kawamura Myoukei 2007  
All rights reserved.  
Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.  
Publication rights For Simplified Chinese character edition arranged with  
KODANSHA LTD.through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD.Beijing,China.

## 活在幸福的当下：给心灵减压的108个智慧

责任编辑：吴士新

特约监制：李耀辉 郑中莉

特约策划：苏静

封面设计：熊琼工作室

内文设计：艾维马克

插 画：孔雀

出版发行：文化艺术出版社

地 址：北京市东城区东四八条52号 100700

网 址：www.whyscbs.com

电子邮箱：whysbooks@263.net

电 话：(010) 64813345 64813346

(010) 64813384 64813385

经 销：新华书店

印 刷：小森印刷(北京)有限公司

版 次：2010年7月第1版

2010年7月第1次印刷

开 本：880 × 1280毫米 1/32

印 张：4.25

字 数：112千字

标 号：ISBN 978-7-5039-4007-1

定 价：24.80元

活在幸福的当下..  
给心灵减压的108个智慧

(日) 川村妙庆 / 著 王丹妮 / 译



## 序

初次捧起这本书的朋友，以及重读这本书的朋友，欢迎你们的到访。

我非常高兴今天有缘能与大家通过这本书相识。

我是在 2000 年开设自己的网页的，希望能“让更多的年轻人了解佛教”，“使寺院成为就在我们身边的存在”。

我发布在网上的电子邮箱每天都能收到各种各样的咨询来信。有人际关系纠纷，有在工作单位的各种不安，还有与同事的外遇，等等。有时候，甚至能收到“我现在就想死”，“我想杀死我那唠唠叨叨的妈妈”这样惊人的来信。

“你为什么想死？”“你为什么要杀死她？”我询问他们理由，倾听他们的诉说，每天都认真面对每一位朋友的烦恼。这不仅让我感受到人生的艰辛和深奥，同时令我惊叹竟然有这么多无处诉说自己烦恼的人。

2002 年 2 月，我开设了《每日佛法》的主页，2005 年 4 月将它改为博客。通过博客，向大家介绍我理解的净土、真宗的教义和亲鸾圣人。

如今，每天访问这个博客的人数多达六万人，每天收到的咨询来信大约有二百多封。

距今七百五十年前，有一位叫亲鸾圣人的僧人。

亲鸾圣人教导我们“不要去寻找烦恼的答案，而要究明烦恼的根源”。

也许有人认为佛是一种可以帮助我们解决烦恼的神奇存在。但是，希望你听了下面说的话不要感到失望。

佛并不会“实现我们的愿望”，而是教诲我们“只希望自己获得救助”的执著是造成烦恼的根本原因。

所以，虽然我无法通过我的回信解决大家的烦恼，但是希望我的努力能够帮助大家通过自己的烦恼认识自己的人生。

这次通过这本书的出版，得以使大家更容易接触到我在网上坚持书写的博客

《每日佛法》和《烦恼咨询》。

人在艰苦的时刻都会感到迷惘，并且有时想逃离，有时想求助于一些肉眼看不到的力量。但是，急于解决自己的痛苦和烦恼反而会令自己忽视掉一些重要的东西。

不管处于何种境况，亲鸾圣人都会希望大家“拥有一双能够看清事实的双目”，“能够接触到教义的真理”。

既有优点又有缺点，这就是人。

混沌沌地度过一生，还是要清清楚楚地过这一辈子，都取决于你自己。

希望这本书能为各位真正地正视“赤裸的自己”助一臂之力。

川村妙庆 合掌

# 目录

序 .....5

## 每日佛法之一 人际关系的启示

---

- 01 当你对对方的“随便”无法释怀时 .....16
- 02 为什么人器量大就好呢? .....16
- 03 像海绵一样生活 .....17
- 04 仅凭“强硬”是无法做到互相理解的 .....17
- 05 你有没有变成自我本位主义? .....18
- 06 彼此认同的启示 .....18
- 07 接纳街坊邻居 .....19
- 08 何谓真正的孤独 .....20
- 来信 / 我想改变一下我丈夫
- 来信 / 和我们住在一起的公公婆婆与四邻关系很不好
- 09 “要做个优秀的人”是我们的一个误解 .....22
- 10 道歉的重要性 .....23
- 来信 / 我对我丈夫总感到很不耐烦
- 11 能说会道的人未必富有魅力 .....24
- 来信 / 我很不善言辞
- 来信 / 我是一名教师, 却很害怕在学生面前讲话
- 12 说别人坏话的同时, 自己也会受到伤害 .....27
- 13 说别人是非之前先看看自己 .....27



- 14 不要以怨报怨 .....28  
    来信 / 我无法原谅我的母亲
- 15 柔化“自我” .....30
- 16 不可论输赢 .....30
- 17 争吵的原因 .....31
- 18 打开心门就能够看清事实 .....31  
    来信 / 丈夫和我父母不和
- 19 不以自己的标准判断他人 .....33
- 20 谈话的技巧 .....34
- 21 你有没有无意间伤害了别人呢? .....34  
    来信 / 我动不动就冲部下发火
- 22 你是容易令人倾诉的人吗? .....36
- 23 填平人际关系的横沟 .....37
- 24 袒护自己, 仅此而已 .....38
- 25 不要只顾自己的快乐 .....39

## 每日佛法之二 克服苦难的方法

---

- 26 生存的课题 .....44
- 27 不能彻悟所以才会痛苦 .....44
- 28 经常抬头仰望一下天空 .....45
- 29 无论何时，都可以重新出发 .....45
- 30 人之初都是婴儿 .....46  
来信 / 因为妈妈的一句话，我对自己失去了自信  
来信 / 活着很痛苦
- 31 不要自责地活着 .....48
- 32 为什么会烦恼？ .....49
- 33 对父母而言，你是“无可替代的生命” .....49
- 34 痛苦必定会成为力量 .....50
- 35 不接触他人就无法得到成长 .....51
- 36 烦恼的根源在于“得不到他人的认可” .....51
- 37 好事，坏事，人生的正反面 .....52
- 38 烦恼和痛苦源自事情不随己愿 .....53
- 39 无法独处的人 .....53
- 40 切勿感情用事 .....54  
来信 / 我丈夫有了外遇，我该怎么办？
- 41 “不断烦恼”比“明白”更加重要 .....55
- 42 想消除烦恼愁闷的时候 .....56
- 43 想哭就哭 .....56
- 44 写给受欺侮、痛不欲生的孩子们 .....57  
来信 / 陪酒的工作被人评头论足
- 45 凡事因为一念而改变 .....59

- 46 经历了黑暗才能看到光明 .....60
- 47 超脱自我 .....61
- 48 人生没有什么事是“没有用”的 .....61
- 49 发现自己的方法 .....62
- 50 让自己流汗出丑 .....63
- 51 并非独自一人 .....63
- 来信 / 我生完孩子后男朋友的态度突然变了，我很痛苦
- 52 固执己念会变成一种奴役心理 .....65
- 53 如何从痛苦中获得解脱自己 .....66
- 54 灵活的心理更适宜生存 .....67
- 55 反思一下自己被什么烦恼缠绕着 .....67
- 来信 / 我儿子债台高筑，实在受不了了
- 来信 / 单位里的朋友突然对我很疏远
- 56 偶尔让大脑休息一下 .....70
- 57 认识自己的烦恼模式的方法 .....71
- 58 不要欺骗自己 .....71
- 59 怎样才能拯救自己的心灵？ .....72
- 60 放弃执著拘泥，必将迎来新事物 .....72

### 每日佛法之三 有益人生的智慧

---

- 61 你活在“当下”吗? .....78
- 62 保持平衡很重要 .....78
- 63 成为像海一样深厚的人 .....79
- 64 “明白了”是“不明白”的入口 .....79
- 65 你有没有一味地只在为生存作准备呢? .....80
- 66 牢骚生于己，毁己身 .....80
- 67 注重“过程” .....81  
来信 / 我想成为一名女演员，可总是不能如愿  
来信 / 我无论做什么事都不能长久坚持下去
- 68 不要过分迷信占卜和通灵 .....83
- 69 写给那些迷信占卜的人们 .....84  
来信 / 我店里的生意总是不好
- 70 拓宽心灵的视野 .....85
- 71 稍许的紧张能制造魅力 .....86
- 72 你能不耻下问吗? .....86
- 73 偶尔也坐一坐慢车，绕个远路 .....87
- 74 所谓“虔诚”是一种更加平心静气、安详的心理 .....88
- 75 “合掌”的意义 .....88
- 76 佛让我们得以生存 .....89
- 77 莫为物欲束缚 .....89
- 78 我们都会一身“赤条条”地离开这个世界 .....90  
来信 / 浪费的毛病总也改不掉
- 79 自由好吗? .....91
- 80 珍惜真实的自己 .....92

- 81 有没有认为自己的经验就是“常识”？ ……………92  
来信 / 我找工作进展不顺利
- 82 生存的意义 ……………94
- 83 你有没有为面子所困？ ……………95
- 84 双脚紧紧踏住“温暖的大地” ……………95
- 85 正视自己的存在方式 ……………96
- 86 “现在”不是永远 ……………97
- 87 身体的不适其实是生命的暗示 ……………97
- 88 真实地解剖自己 ……………98
- 89 当你厌倦自己的工作 ……………98  
来信 / 我应该辞掉侦探的工作吗？
- 90 按自己的速度生活 ……………100
- 91 萌芽的人生 ……………101
- 92 拼命地生活 ……………102

## 每日佛法之四 爱是什么

---

- 93 怎样才能找到心爱的恋人 .....108  
来信 / 总是没有遇到心仪的人  
来信 / 我的单相思
- 94 你的爱平静豁达吗? .....111
- 95 怀疑别人之前先质疑一下疑心深重的自己 .....111
- 96 写给那些这也想要那也想要、心猿意马的人 .....112
- 97 写给那些爱上已婚者的人 .....112  
来信 / 我没办法停止与同事的婚外恋, 内心很痛苦
- 98 驱赶自己心中的魔鬼 .....115
- 99 你有可以互相诉说真心话的朋友吗? .....115
- 100 与他人共同生活的思想准备 .....116  
来信 / 我不断虚荣地对女朋友说谎, 感到疲惫不堪  
来信 / 我的结婚对象欠了一身债
- 101 无法爱他人的人, 也不爱自己 .....118
- 102 爱人比被人爱更加重要 .....119
- 103 温暖的人能够吸引他人 .....119
- 104 想要改变他人首先要“以身作则” .....120
- 105 无论在什么情况下你都能爱这个人吗? .....120  
来信 / 我非常想帮助我女朋友消除她的痛苦
- 106 认识父母的恩情 .....122  
来信 / 我突然被女朋友甩了, 辗转难眠  
来信 / 我和交往了八年的他分手了, 很痛苦
- 107 相遇的记忆 .....125
- 108 跨越悲伤 .....125

## 后记



每日佛法之一

人际关系的启示





# 01

## 当你对对方的“随便”无法释怀时

有这样一个词——随便。

我们经常在责备别人时这样说：“那个人真是太随便了。”

比如，面对违背诺言的对方，心里产生一种“不可原谅，无法认同”的心情。

但是，你对对方的期望越高，越执著于自己的原则，就会愈加对对方感到无法忍受。而最终，你的眼中只能看到对方的“随便”，深陷于此的你反而疲惫不堪，愈来愈痛苦。

这个时候，试试换一个角度来思考问题。

不要把“随便”认为是随随便便，而把它想成随自然之便。

就是说，不要热血沸腾、一相情愿地一味要求对方，而应该顺其自然，把握适度，静观事物的发展和变化。

# 02

## 为什么人器量大就好呢？

有时候，往往只因为一个恰当的器皿，菜肴就显得格外诱人。

我们经常用器量这个词来比喻人的“内在器皿”——内心胸怀的大小。

人的“内在器皿”小，就只能装得下“自我主张这道菜”，没有空间可以再装得下“自我以外的美味佳肴”了。

人的“内在器皿”大，就可以暂且把自己的意见摆到器皿的边角，把他人的存在和意见也一起装入自己的器皿中。

人的内心可以承载各色各样的好菜。