


〔日〕高森显彻 明桥大二 伊藤健太郎 著

YOU WERE BORN FOR A REASON

The Real Purpose of Life

人，为什么活着

日本佛教大师的入世智慧

 中国社会科学出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

〔日〕高森显彻 明桥大二 伊藤健太郎 著

YOU WERE BORN FOR A REASON
The Real Purpose of Life

人，为什么活着

日本佛教大师的入世智慧

☉ 中国社会出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

人,为什么活着:日本佛教大师的人世智慧 / (日)高森显彻, (日)明桥大二, (日)伊藤健太郎著;《人,为什么活着》翻译组译.——北京:中国社会出版社,2011.3
ISBN 978-7-5087-3512-2

I. ①人… II. ①高… ②明… ③伊… ④人… III. ①佛教-人生哲学 IV. ①B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 024282 号

Naze Ikiru

Copyright©KENTETSU TAKAMORI, DAIJI AKEHASHI, KENTARO ITO 2001

All rights reserved

First original Japanese edition published by ICHIMANNENDO PUBLISHING in 2001.

本书由日本 1 万年堂出版社于 2001 年出版

图字:01-2011-0548

书 名: 人,为什么活着——日本佛教大师的人世智慧
著 者: (日)高森显彻 (日)明桥大二 (日)伊藤健太郎
译 者: 《人,为什么活着》翻译组
责任编辑: 周炜赟

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 邮购部: (010)66060275

销售部: (010)66080300

(010)66051698

(010)66080360

传真: (010)66051713

传真: (010)66080880

传真: (010)66063678

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 148mm×210mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 150 千字

版 次: 2011 年 5 月 第 1 版

印 次: 2011 年 5 月 第 1 次印刷

定 价: 25.00 元



序

我列出一张单子

左边写着活下去的理由

右边写着离开世界的理由

我在右边写了很多很多

却发现左边基本上没有什么可以写的

……

是的

比起任何一个还要忍受饥饿、干渴、瘟疫的同龄人

我真的觉得自己很幸福，但这是相对的

二十年回忆中真正感到幸福的时刻屈指可数

……

如果人死的时候可以许一个一定会实现的愿望

我也许会许下

让所有人更加快乐吧

这是一名跳楼自杀的北京大学女学生留下的遗书。正值青春飞扬的年纪、身处名牌大学的校园，她却为何感受不到

人生的“快乐”和“幸福”，甚至找不到“活下去的理由”……

北京心理危机研究与干预中心发布的数据显示：中国每年约有二十八万人死于自杀，而在15岁至34岁这个年龄段，自杀处于死亡原因的第一位。自杀人群的增加正成为一个日益严重的社会问题。

现代人享受着几百年前无法想象的丰富的物质生活。随着科学的发展，人类增强了改善生活环境的能力，平均寿命也得以延长。然而，人们因此变得更加幸福了吗？事实上，现代社会为恐怖主义、杀人、自杀等诸多问题所困扰，迟迟找不到解决这些问题的根本方案。

科学的进步固然使生活变得更加便利，却并没有给我们带来真正持久的幸福和发自内心的满足。相反，现代生活往往只是加深了人精神上的孤独、寂寞和空虚。

身体健康，生活富裕，为什么心灵却得不到满足呢？

两千五百多年前，印度的乔达摩·悉达多（释迦牟尼佛）也是怀着同样的疑问，开始探究人苦恼的根源及获得幸福的真实之路。

悉达多身为太子，自幼才华出众，文武双全。长大后又娶了全国第一美女为妻，生活安定而富足。但是他并未因此而感到快乐和幸福，反而终日闷闷不乐。因为他清楚地知道，尽管此刻自己的确拥有健康、财产、地位、名誉、家庭、才华……然而终有一天，这一切都将会失去。这世界上任何幸福，都无法战胜衰老、疾病和死亡。

知晓了人生的这个“实相”，悉达多再也无法感受到任何

的安心和满足。为了追求真正的幸福，他在 29 岁的时候悄悄离开都城去山中修行。六年之后，他终于彻悟了所有人痛苦的根源以及获得永恒幸福的真实道路，成为佛陀。

释迦牟尼佛的答案是超越时代的真理。无论什么时代的人，都会遭遇自己或者亲人突患急病的悲剧，即使拥有热衷的事业或爱好，也会由于年老力衰而无法继续下去。面对死亡的时候，更是不得和所爱的一切分离。人生究竟有没有永远不会背叛自己、值得一生追求而无怨无悔的幸福呢？

释迦牟尼佛明确指出了什么是永恒的幸福，并终其一生教导我们——唯有这永远不会崩溃的幸福才是人生的目的，无论多么痛苦，直到达成这个目的为止都要顽强地活下去。将这一教义之精髓在日本发扬光大的，正是开创了净土真宗的亲鸾圣人^①。

然而今天，又有多少人明了这人生的目的呢？人们仍然在深沉的黑暗中摸索，不明白生命的意义，不知道人生有必须完成的目的。人们苦苦追寻“活着的意义”、“再苦也要活下去的理由”，却由于找不到答案而陷入深深的困惑与焦虑之中。战争、杀人、自杀、暴力、虐待等一切悲剧，追根究底，不正是源于这种困惑与焦虑吗？所有问题的根源都在于不懂得“生命的尊严”、“人生的目的”，如果这个得不到明确的回答，恐怕任何对策都是徒劳无益的。

^①亲鸾圣人 (1173—1263 年): 日本镰仓时代人。幼年时父母早逝, 9 岁即出家。先于比睿山修习天台宗, 后于 29 岁时拜访净土宗的祖师法然上人, 随即入法然门下。31 岁时为弘扬真实佛法, 公然吃荤娶妻, 因此备受责难。其生平详见第 II 部开头的“亲鸾圣人简介”。——译注

“人生到底有没有目的?”

“人活着的意义是什么?”

一片沉寂之中,唯有亲鸾圣人如此明确地揭示出了人生的目的,并劝导我们一定要实现这个目的。

“人生有目的,有一个万人皆同的目的。那就是斩断苦恼的根源,获得‘生而为人真好’的生命喜悦,活在未来永恒的幸福里。为此,无论遭遇多大的痛苦,都要顽强地活下去,直至达成这个目的。”

这就是亲鸾圣人90年生涯中始终一贯的思想。它恰似一束亮光,照亮了茫茫黑暗中的人类世界。

作为一名亲鸾学子,笔者将在此书中通过亲鸾圣人的教导阐明人生目的的真实存在。

在第Ⅰ部中,将通过列举一些文学家、思想家的话语,揭示人生的实态。

第Ⅱ部将通过大量引用亲鸾圣人的语录,阐述亘古不变的所有人共同的人生目的。由于文中多处出现古文原文,恐晦涩难懂,所以逐一用现代文加以解释。

衷心希望得到读者的指正。

2011年

第 I 部 人，为什么活着

- 003 第一章 世间最不可理解的事情
- 003 幸福如此轻易地崩溃
 - 004 任何行为都有目的
 - 005 没有终点的圆形跑道
 - 006 明确了人生目的，一切就都有了意义
 - 007 人生的大原则：活着=好事
 - 008 顽强地与病魔斗争是为了得到幸福
- 011 第二章 人的生命重于一切
- 011 存在的空虚
 - 013 轻视人命的社会病
 - 014 自杀人数日益增加
 - 015 渴望人生目的的心灵会饥不择食
- 017 第三章 “忍耐着活下去”是人生目的吗
- 017 “为活着而活着”——不知所云的回答
 - 018 如果没有生命的喜悦和满足

- 021 **第四章** **兴趣爱好是人生目的吗**
- 021 痛苦的新鲜期叫做“快乐”
- 023 逃避的瞬间
- 024 追求的过程就是快乐吗
-
- 027 **第五章** **工作就是人生目的吗**
- 027 成功者的苦恼
- 029 “出售”生命
- 031 不论怎么工作，也得不到回报
- 031 人生最悲惨的时刻
-
- 033 **第六章** **隐藏在幸福之中的陷阱**
- 033 一旦心爱的妻子死去
- 036 幸福同时也是不幸的根源
- 037 曾经沧海难为水
- 038 寻找不会毁灭的幸福
-
- 041 **第七章** **褪色的梦想**
- 041 遥望富士何其秀，近观不过亦如此
- 042 冠军心中的伤痕
- 044 如此巨富究竟有何用处
- 045 “人生目的”既不会褪色，也不会淡薄

- 069 第三章 **当务之急——查明苦恼的根源**
- 069 翻过这道山坡,会有幸福在等待吗
- 072 我很早以前就一直在椰子树下午睡
- 073 为什么戴安娜王妃也会五次自杀
- 075 第四章 **诊断——苦恼的根源是“无明之暗”**
- 076 苦斗烦恼二十年
- 078 邂逅法然上人
- 081 第五章 **无明之暗——不知死后去向的心**
- 081 前往冥土的旅客
- 082 濒临死亡时
- 084 “死后将会如何”才是最大的问题
- 087 第六章 **为什么无明之暗是苦恼的根源**
- 087 “死后将会如何”的不安
- 089 人生目的就摆在眼前
- 093 第七章 **“王舍城的悲剧”与人生目的**
- 109 第八章 **“诚哉!”完成人生目的的宣言**
- 109 惊天动地的世界

目录

- 111 闪耀着幸福光辉的“乘船记”
- 113 苦海人生有大船
- 115 **第九章 为什么人的生命重于一切**
- 115 始于“庆哉”，终于“庆哉”
- 117 生命的大欢喜
- 121 **第十章 关于有无人生目的的激烈冲突**
- 121 终生求道是美好的吗
- 122 不要让人生留下后悔
- 127 **第十一章 开启人生目的之门的钥匙**
- 127 “一念”与“二种深信”
- 129 所谓“深信”
- 131 **第十二章 自我——以为知道，却一无所知**
- 131 认识你自己
- 133 在斯芬克斯面前
- 135 **第十三章 真正的我在哪里**
- 135 “别人”是自己的镜子吗
- 137 自己能找得到自己吗

- 139 真正的自己隐藏在深不可测的心底
- 141 “一心求佛道,我心成核心”

- 143 **第十四章 亲鸾圣人与刀叶林地狱——机的深信**
 - 143 爱欲广海
 - 146 爱憎之心

- 149 **第十五章 名利的冷血兽**
 - 149 虚伪的名誉
 - 152 心口各异
 - 153 欲壑难填
 - 156 释尊的叹息

- 159 **第十六章 潜在的凶恶本性**
 - 159 死亡对任何生物都是痛苦的
 - 160 钓鱼之人救海龟——做善人的局限性
 - 162 人心的真相

- 165 **第十七章 希图回报之心**
 - 165 杂毒之善
 - 167 “为别人”而行善

- 171 第十八章 与真实的自我会面
- 171 谁会认为自己坏到一无是处
- 173 在 X 光机面前，所有人都是丑陋的骨骼
- 175 第十九章 现在是打开过去和未来的钥匙
- 175 永远的“现在”
- 177 后生也许就在下一瞬间
- 178 “恶人”——人的代名词
- 181 第二十章 《叹异钞》中的“往生极乐之道”——法的深信
- 181 “不顾身命”，只为往生净土
- 183 怀疑消失的时候
- 184 今生、后世弥陀两次拯救（二益）
- 186 唯有本愿才是真实
- 189 第二十一章 知晓未来的智者
- 189 智者与愚者的分界线
- 191 如何才能成为智者
- 192 易往而无人
- 195 未能过足下小溪，焉可渡前方大河

- 197 **第二十二章 心灵无法想象、语言无法表达的世界**
- 197 “百思不得其解”
 - 199 不可思议的信乐
 - 201 与幸福永远无缘之人得到无上的幸福
- 203 **第二十三章 人生目的一旦完成,会发生什么变化呢**
- 203 心如悠游于净土
 - 205 无欲无求就是幸福吗
 - 207 烦恼即菩提
- 211 **第二十四章 《叹异钞》与人生目的**
- 211 摄取不舍之利益
 - 213 “欲念佛之心”发起之时
 - 214 弥陀所赐的“他力之信心”
 - 215 唯“他力之信心”至关重要
 - 217 恶人为什么能成为无上的幸福者
 - 219 超越了善恶的世界
- 221 **第二十五章 人生目的是“无碍之一道”**
- 221 “不自由,毋宁死!”——真正的自由在哪里
 - 223 “雨不要停,山再荒凉些,路再远些……”
 - 224 在不自由的世界中尽享自由



櫻花虽易逝，犹信明日在。
焉知夜半里，风雨会否来。

第一章

世间最不可理解的事情

幸福如此轻易地崩溃

“你给我滚出去！”

母亲从楼上跑下来，一边捶打父亲一边叫喊着。她的声音至今还回荡在我的耳际。我战战兢兢地呆立在一旁。父亲默默地从我面前走过，再也没有回来。

那时，我还在上小学。几个月以后，我知道了“离婚”这个词，这才明白发生了什么事。没有任何预兆，幸福的生活就这样轻易地崩溃了。

不管看上去多么牢固的幸福，最终都有破灭的一天。世事难料，谁也不知道何时会发生何事，如此变幻无常的人生，究竟有什么意义呢？

人，为什么活着？

当美好的生活毁于一旦，人们在现实面前惊愕万分的时候，就迫切地想要知道这个问题的答案。

那些记述拒绝向不幸的命运低头、坚强地面对生活的励志书籍相继登上畅销书排行榜。书中都在呼吁：

“把每一天都看做是一种锻炼，坚持下去，就一定会得到幸福。”

“绝不能灰心气馁！”

“人要有目标，不论什么样的目标都可以，只要沿着自己选择的路走下去。”

似乎大家都期待着一种鼓励：不要怕慢，一步一步往前走……

然而，朝什么方向走？终点在哪里？这些问题的答案都弄清楚了吗？

任何行为都有目的

任何行为都有目的。例如乘坐出租车，不管多么沉默寡言的人，他都必须先告诉司机要去哪里。因为如果司机不知道目的地，就不知道该往哪里开。如果任由司机随便开，只会是浪费时间和金钱。

如果有人问“为什么要学习？”你大概会回答说“因为明天要考试”、“因为要考取资格证书”，等等。如果有人问“去哪里？”你大概会回答“去买东西”、“去散步，换换心情”等，人的行为都有目的。