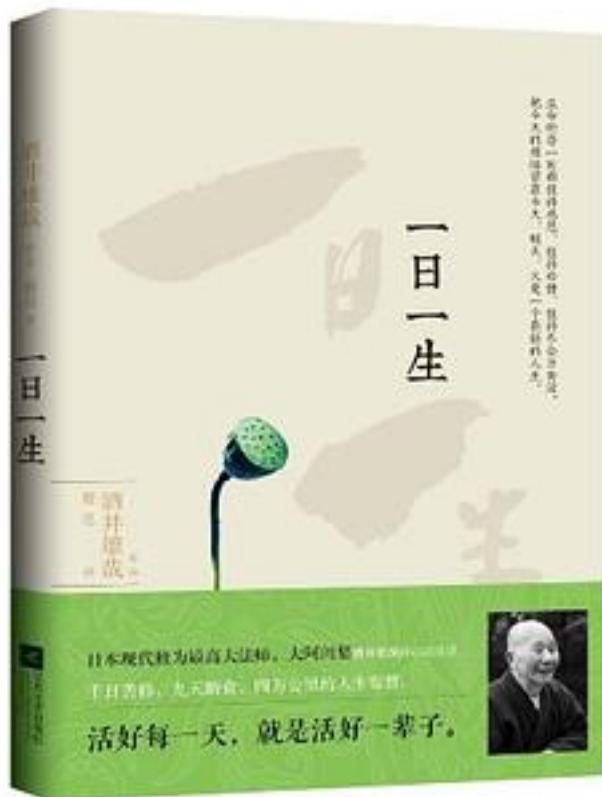


# 一日一生



[一日一生 下载链接1](#)

著者:酒井雄哉

出版者:木馬文化事業有限公司

出版时间:2009-10-29

装帧:平裝

isbn:9789866488467

◎聯合推薦

地球禪者、《喝茶解禪》《送你一首渡河的歌—心經》作者／洪啟嵩

水月蘭若執行長／陳琴富

香光尼眾佛學院副院長／釋自鼐

一日就是一生

今天的煩惱，留在今天

明天又是一個新的人生

面對人生的無常，

人該怎麼活？

人為何而活？又該如何接受痛苦與死亡？

對於人生感到迷惘與煩惱？對於某個錯誤決定感到懊悔？……酒井雄哉大師說：「沒關係，雙腳走累了，就用肩膀走吧。」

這位大師和你我一樣，曾經歷許多困境，幫助他度過這些難關的便是「一日一生」的生活信條。

所謂「一日一生」，就是指珍惜每天的「緣」，感恩度過每一天。一步一步，專注於人生的道路，如果累了，就換個方式走。酒井大師以淺顯易懂的文字，娓娓訴說自己的生命故事，不著痕跡地傳達重要的教誨：珍惜每個當下、把握每一天，活得自在。

不須為了今日的失敗而感到沮喪，因為明天又是一個新的人生，只要每天都用新的心情面對生活，如此便能獲得新生，重新出發。

擁有「現代活佛」之稱的酒井雄哉，他的話語，彷彿人生的及時雨：

不慌、不急、不放棄、不逞強

今天的自己，今天就結束，明天將誕生一個全新的自己。

每個人都有一條屬於自己的人生之河

一日就是一生。以「一日」為中心，就能盡全力好好過今天、迎向明天

沒有什麼事是白費的，就算當下沒有體悟，最後一定會碰上讓你改觀的那一刻。

每天用新的心情面對生活

不要為了今天的失敗而感到洟氣沮喪，因為明天又是一個新的人生。

不好好把握今天，有可能沒有明天。所以當下最重要

認真、忠實地做好眼前的事才是最佳選擇。

跌倒就再爬起來，永不放棄，毫不在意地默默努力。

自己最了解自己的本性，重要的並不是別人眼中的自己有多了不起。

自然地展現此刻真實的自己，在生命裡活出真我吧！

自己感受體會後才能了解真正的意義。人生，唯有靠自己的力量去了解。

多活一天，多做一天善事，就會留下善果與來生相繫。

半年銷售超過30萬本

日本暢銷書排行榜前十名！

孔子直系後代孔健專程前往日本採訪、對談

內容原為朝日新聞晚報專欄，曾引起極大迴響

酒井雄哉是日本京都日叢山德高望重的法師，也是千年來唯一經過兩次「千日回峰苦修行」而存活下來的大師。

作者介紹：

酒井雄哉 (Sakai Yusai)

比叢山飯室谷不動堂長壽院住持。

一九二六年出生於大阪府，太平洋戰爭時志願加入軍隊，其後於特攻隊基地的鹿屋直到戰爭結束。

戰後數度轉換工作，皆不順遂，因緣際會師事小寺文穎師，四十歲出家，於四十三歲開始修行，過了五十歲「滿行」，也就是修完千日的回峰，在六十歲時二度進行比叢山千日回峰修行。此二次修成皆各費時七年，步行四萬公里，天天行走六十公里的路程達一千日，其間還包含九天斷食苦行等數項難行苦行，因此聞名日本，被稱為「活佛」，也被稱為「阿闍利」（阿闍利是修行者中教導眾生的最高位者）。

平日除其信奉者造訪親友外，位居日本政治權力核心的政治家、企業經營者、文化藝術等各界人士，據說亦常慕名前往

目錄: 一日一生

一日就是一生

每天不間斷地重複乎自己身分的事

佛祖洞悉人生

腳走累了，就用肩膀走

好好面對真實的自己

別人不覺得自己了不起也沒關係

以「一日」為中心

每天用新的心情面對生活

第一章 道

活了下來其實是「被留下來」

在漫長的返鄉旅途上學到的事

周而復始，不間斷地重複做相同的事

不論遇到什麼事

人心有陰暗面

有一天妻子突然離世

人生的際遇會突然出現

佛祖讓我看的母夜叉面孔  
不停地問自己為何而生，又該做什麼  
一輩子持續思考答案

## 第二章 行

衣服上的朝露終將流進琵琶湖  
從步行中一定能學到什麼

想了解就去實踐

佛祖讓我體會親子愛

吸氣，呼氣。呼吸的重要

佛祖究竟在哪裡？

身邊有許多寶物

學習與實踐並重，缺一不可

有些事得慢慢地、花時間了解

## 第三章 命

祖父母的溫暖

被父親揹在背上的冬天

在揹與被揹之間成長

母親不讓我看見父親擺夜攤的模樣

心連心的父母

東京大空襲時，我在鹿兒島做的夢

面臨死亡的一對兄弟

讓小孩看見父母認真打拼的背影

雖然走到生命的盡頭，仍支持著其他生命

## 第四章 調和

奮力綻放的櫻花

人活在大自然裡

從抱著重物的中國小孩身上看到的「大志」

心靈的狀態受各種事物左右

或許其實看的是同一個東西

有生命的東西全都緊緊相連

只活了三萬天而已

· · · · · (收起)

[一日一生](#) [下载链接1](#)

## 标签

日本

佛学禅修

佛学

禅修

灵修

一日一生

酒井雄哉

净化心灵

## 评论

「衣服上的朝露终将流进琵琶湖」

---

呼吸的伟大力量

---

很平淡的说了一些我们大家都懂的道理，却很真实深刻，一点没有其他大师的滔滔不绝。母亲与父亲的羁绊那一段好感人。

---

图书馆借的被我弄丢了。。。

---

[一日一生 下载链接1](#)

## 书评

---

[一日一生 下载链接1](#)