

# 《活法》

## 图书基本信息

书名：《活法》

13位ISBN编号：9787875060216

10位ISBN编号：7875060214

出版时间：2005年

出版社：东方出版社

作者：稻盛和夫

页数：192 页

译者：周庆玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 内容概要

稻盛和夫提醒并告诉您

- 简单是做人的最佳原则
- 以利他利公之心生活
- 劳动的喜悦是世上最大的喜悦
- 清除魅惑人心的“三毒”
- 磨砺心智的“六个精进”
- 支配人生的两股神秘力量

## 精彩短评

- 1、整本书都在讲精进和利他主义。稻盛的成功秘诀很简单，但往往简单的事情要坚持下去不那么容易。他的很多思想来源于儒家和佛教。以前觉得佛教是迷信，其实只要能让人真善美，何尝不是一种好的选择？扣一颗星还是因为不太适应日式平淡冗长，就感觉好几节都在阐明同样的事情。
- 2、#书单# 247 《活法》by 稻盛和夫 最近确实看了不少日本作家写的书。这本通篇看起来有几个关键字：追求每日反省、精进；燃烧一生的能量去完成梦想；观点、道理掷地有声；饱含对大自然和世界的敬畏。看到后半段，发现作者已在日本某寺院出家，开始了更深层次的修行。选择怎么活着，就会有对应的结果。
- 3、感触良多，值得一读
- 4、暂给四星 其实很棒 激发潜能让自我肯定 短篇的 这本书不教人怎么做会成功 而是我为我想要如何提动力 也许过几年再读会感觉更好？
- 5、以前我看这种励志管理学的书会有一种久旱逢甘露的感觉，现在看的多了，就呵呵后了。小时候有人告诉我人定胜天之类的话，我奉其为人生准则，后来长大了发现明显不对的人事错误都改变不了，还他妈想胜天呐？胜个毛吧。于是我很羡慕那些能活在有序世界的人，他们活的方式才叫活法。
- 6、人生智慧的结晶，经常翻阅可以让自己变得从容，心胸豁达
- 7、人生哲学，有点精神胜利的意味，不过自助者天助这样的心灵鸡汤对某一段时间的我来说也是很实用的，拖拉了一段时间才读完，不是很长的一本书，准备继续读下一部了呢！
- 8、认真看完 很受益的一本书 历练生命 需时常阅读
- 9、经营之神阐述自己的人生观念与成功秘诀，我觉得本书最重要是价值并不是让我们能多创造多少财富，而是让我们能明确怎样活着，至少了解他，是怎样活着的……
- 10、中庸，勤奋，精益求精
- 11、好好做事，好好活着。
- 12、布施，持戒，精进，忍辱，禅定，智慧。
- 13、多年前读过的励志书籍，现在想来，要想让自己成长还是要多读自己老祖宗的书，古人都是读老祖宗的成长起来的。
- 14、（敬天爱人）要达到无私的爱境界很高。看完智能用来洗礼一下心灵。
- 15、有一定的帮助
- 16、是一本告知人们要做基本道德的一本书，需要多读几遍以至于我一遍通读以后不舍得还掉，还需再读一遍。
- 17、很简单的道理却有多少人愿意做？
- 18、很奇怪，觉得这玩意和那个高效能人士的七个习惯有异曲同工之处。都把方向摆在了第一位。用新教伦理和禅宗的精进说法反反复复在说同一个观点。
- 19、买了一套《活法》，刚看了第一本。看这种励志的书思绪容易到处跑。作者是皈依佛门的人，文字宗教色彩蛮浓的。
- 20、大一老师推荐的书
- 21、是印象中的老日本企业家的形象。
- 22、越来越觉得朴素价值的正确性。
- 23、30.心怀感恩之心，做利他之事，抛弃欲望和贪婪，回归最本真生活。
- 24、12月中旬福建的盛和塾会来厦门演讲：)
- 25、真心佩服稻盛和夫，在战败后的日本，每天如同打了鸡血一般地工作，贯彻着人人都懂又人人都做不到的大道理
- 26、做个好人之基本
- 27、被稻盛先生的真诚感动了，很诚恳、很朴素的建议，但对于一个迷茫的人来说再有意义不过了。
- 28、只要找到自己活着的意义和人生的价值 我想大家都会过得很精彩  
很认同作者正直的人生观
- 29、在今天这个鸡汤盛行的时代，这本书的内容显得老生常谈了，因为他只告诉你要努力工作，努力思考，端正心态，等待缪斯女神亲吻你那一刻，没有捷径，没有窍门，没有能让你三十岁就退休的享乐理念，这多少会令现今的读者失望。但大道至简啊朋友们，努力与坚持本身就是淘汰机制。

## 《活法》

- 30、人活着的意义就是为了使自己的灵魂在生命结束之时比出生时更美、更崇高。所以直面一切苦难吧，它们都是在修炼灵魂之路上的考验与磨练，态度积极向上的活着，对社会及他人有益的活着，心态淡定的活着，或许这也是一种让灵魂升华的活法吧！
- 31、小书大道理，敬天爱人，至今铭记。
- 32、自己不喜欢读书，感觉自己也越来越冷漠。读了《活法》之后，自己真的很受益，在自己很纠结的时候，就会以自己问心无愧，简单的方式去做，自己不再会觉得那么累啦，没有那么自私。记得去做一个善良，利他，简单的人。任何复杂的事情其实最本质上都可以用最简单的方式解决。
- 33、姑且一心不乱，拼命投入工作再说。
- 34、本来不太喜欢励志书的，但看后发现其实也不是励志书。。前面几章有点抵触心里，感觉很多事情都比较主观。。后来发现其实只是比喻。。这本书还可以，有很多道理很简单、很浅显，但是就是很难做到。做为自我提高还是很好的。
- 35、勤奋工作，满怀感谢之心，思善行善，真挚地反省，严格地自律，全力以赴去做好上述理所当然的事情，这就是人活着的意义之所在。”书中还提到六项精进和六波罗蜜，是磨练心志和净化灵魂不可或缺的修行指南。
- 36、日式鸡汤就是奋斗啊拼命，怀着【必死】的心情在努力，一定要做到，一定要活下去，blablabla...  
...
- 37、纯励志.....看不下去
- 38、一生从不炒股却缔造了两个世界500强的稻盛和夫，走过的心路历程对我们国家的年轻人有相当积极的影响作用。
- 39、没有读完，现在感觉还是不太读的懂，留待以后再看吧
- 40、长书评，写在日记里，写给我听

1、稻盛和夫先生改变了我对资本主义世界的看法，之前一直以为资本主义国家崇尚奢靡的生活，以勤俭劳动为耻，其实不然，其中还掺杂了很多体制外的因素。大到国家、小到个人，本书都阐释了各自的活法，融合了佛家思想，旨在唤醒这个日渐浑浊的社会。在稻盛和夫看来，西方推崇“霸道”思维，而东方走的是“王道”之路，人类应该采用的是“王道”而非“霸道”。该书同时也讲述了最浅显易懂的道理，都是人们耳熟能详的，只是由于克制不住自己的私语而很难做到。“禁欲”思想贯穿全书，人活着的终极目的就是修炼自己的内心，做一个比降临人世之初更好的人。1) 就因为人生疾苦，才更要把它视为对灵魂的锻炼和考验。苦难是淬炼心性最好的机会。2) 更重要的，就是在我们所处的尘世中每天努力认真去做事。3) 全神贯注于一件事，对工作努力不懈的人，会在日复一日的精进过程中锻炼自己的灵魂，同时培养出具有深度的人格。4) 心存善念的人，会展开美好的人生；心存歹念的人，人生不可能一帆风顺。5) 要成就事物、实现想法，必须做到“构思出于乐观，计划本于悲观，实行基于乐观”。6) 人一生所遭遇的种种都是自己内心所导致。7) 人的一生确实有命运的存在，然而，命运并不是人难以与之抗衡的“宿命”，而会随着你的心态产生种种变化。改变命运的关键在于自己的心，人生要考自己去开创。东方思想对此，用“立命”一词来表达。8) 就算目标高到自己都觉得不可能，也不能有丝毫胆怯，要勇往直前努力到底，这样才能让我们的能力展现出自己都不能置信的惊人进步，或唤醒我们的潜在能力使其开花结果。9) 假如你不轻视每一个今天，拼命认真去度过的话，自然会看到明天。明天也同样认真去过，就会看到下一周，而一周又一周去认真度过之后，就会来到下一个月……总之，不需要把眼光一直紧盯在长远的未来，只要你此时此刻倾尽全力去做，原本遥不可及的未来，不久之后自然会显现在眼前。10) 与其为明天而烦躁，汲汲营营计划未来，不如把力量放在充实每一个今天。这才是让梦想成真的最佳方法。11) 如果以昨天的努力为基础，再下一点工夫去改善的话，那么今天一定会比昨天再进步一些，哪怕程度有多么微不足道。想把事情做得更好的态度，若能维持不变，长期下来一定会产生显著的差异。不死守自己习以为常的做法，是接近成功的秘诀。12) 没有梦想的人不会有创造力，不可能成功，人格也不会有所成长。13) 企业经营的原理原则何在？不在公司的利益或面子，而是对社会、对人有所贡献。提供顾客好的产品与服务是企业经营的根本，也是企业应该遵守的原理原则。14) 是否拥有“宁可损失也要坚守到底”的哲学，以及明知辛苦仍在所不辞的心理准备，这就是决定你能否拥有真实的活法，能否掌握成功果实的水火岭。15) 克制利己的欲望，抑制想纵容自己的心。如果连这个都做不到的话，那不仅不会有任何作为，也不可能把自己的能力发挥到极限。16) 不管物质的条件如何，只要拥有一颗懂得感恩的心，那么就能得到满足的感觉。17) 每次在做出响应之前，不妨暂且保留当下的第一个反应，稍等一下，换口气，然后问问自己：“这个想法是否掺杂了私语在内，是不是带了私心？”18) 要是你工作随便应付，而在嗜好和玩乐的世界里找喜悦，或许短时间内会乐在其中，但绝不可能体会到发自内心的喜悦。19) 人类什么时候会感到内心充满深切而纯净的极致幸福感？那绝不是私益获得满足的时刻，而是在利他充分发挥的时刻。而贤明的人也会发现，像这样为他人尽心力的行为，不仅是帮了别人，到最后自己也会连带受惠。20) 追求利益是经营事业与人类活动的原动力，因此，有获取利益的“欲望”其实无可厚非。只是，不能让这个欲望局限在利己的范围，必须把对方的利益也考虑在内，以这种“大的欲望”为出发点去谋取公益。21) 只要心存善念，处处行善，命运将被导往好的方向。人类受到命运支配之余，也能通过自己的善念善行，改变命运。22) 要把“竭尽所能为世间、为人类付出”的想法，以及“知足”的活法烙印在心中，而不能放任自己的欲望膨胀，贪得无厌。作者的很多感悟，在现实中都很难办到，因为想要做到完全的利他实在是太难太难，人类社会中的各种复杂的人际关系让我觉得做人真累，而无时无刻不为别人考虑也不现实，人，总是会有私心的，但我还是愿意为之一试，直面内心的邪恶，才能真正地理解正义。

2、稻盛先生用两把“剑”来表述自己对正念与邪念的观点：

只计个人得失、私欲的想法，这样的动机叫做“邪剑”，用纯洁的心灵思考，首先考虑他人利益，是“正剑”

六把正剑：

布施：牺牲自我普济众生（怜悯之心）

持戒：抑制欲望，愚痴，愤怒，控制自己的言行

精进：不服输于任何人

忍辱：不屈服，不逃避，忍耐、并不断努力  
禅定：集中精神，凝视自我，冥想  
智慧：以上五个修养的努力

让我产生思考的几段文字：

- 1以感激对付贪婪
  - 2知足，如果无法得到渴望的东西，就珍惜现在拥有的。
  - 3.心灵和思维的升华，可以改变命运
  - 4.克服痛苦和辛苦后取得的成功，是人世间无可替代的喜悦
  - 5.利他之心是最高最善的德行
- 这是无数人推崇的经典著作，确实值得每个人学习

3、在励志管理书籍爆发的现在，《活法》里面的道理似乎刻板又肤浅，不像“告诉你一百个职场真理”“100个说话之道”等书籍爆炸性地吸引人的眼球，读完似乎就迅速地站在人生的巅峰，该怎么做一目了然。当然，这只是短期的自我膨胀，像泡沫一碰就破。最重要的待人之道，不是圆滑会说话，而是真诚；想取得事业的成功，最基本的道理也是勤奋精进。在日本的企业家也好，普通打工族也好，身上都有一种日本特质的东西——认真自省。很多时候我们会觉得日本人刻板得可以和德国人有得一拼，可这种刻板带给消费者的更多是信任商品的品质。在国际市场上，日本货就是品质的代表，而中国货呢，顶多获得一个“物美价廉”。前几天读过吴晓波《大败局》再来读这本日本企业家的作品，似乎多了很多比较。在大败局中，很多企业败就败在对广告的盲从，特别是一些保健品，在广告上可是吹嘘得天花乱坠，可质量却始终提升不到相应的高度，转眼间，就失去了消费者的信任，在媒体的报道下迅速地垮了台。做企业的，难免要推销，而在推销的背后，更是勤勤恳恳的工作，改进工艺，为消费者着想从而达到扩大利益的目的。而我们很多的企业家似乎都聪明得不认可这样的态度，在改革开放的初期，一批批的企业家败了，败就败在有点成绩就盲目了。史玉柱绝对是个电子天才，却不是一个生意人。脑白金的广告战略让多少崇拜他的年轻学子梦都碎了，从此将他比作一个笑话。而稻田和夫年轻的时候设计了新的陶瓷材料挽救了企业，却始终称自己不是个天才，只是靠基本的做人准则成功的。正直、勤奋、谦虚、坚强、节制、自利利他等，简单得都无法进入青年人的内心，总觉得迂腐得可笑，却是这个做了五十多年的企业家最内心的想法。尽管日本这个民族常常让人觉得他在走极端，一面是正直、深刻的思考，一面是AV市场的发达，但在日本人身上，我们还是可以借鉴那种有礼貌、谦虚、认真工作的精神，这种精神放在哪个文明时代都不会出错的（当然不包括蛮夷的时代，弱肉强食的规则是另一种制度）。

## 章节试读

## 1、《活法》的笔记-工作即修行

有什么具体的方法可以培养人格和锻炼灵魂呢？是不是非得做一些特别的修行，例如到深山里闭关、以肉身抵挡从天倾泻而下的瀑布之类的事？没那回事。我认为最重要的，就是在我们所处的尘世中每天努力认真去做事。

释迦牟尼认为“精进”非常重要，是达到开悟境界的修行方法之一。所谓精进，是指努力工作，心无旁骛地投入眼前的工作。我认为这就是帮助我提升心性与培养人格的最重要、也是最有效的方法。

一般人都把劳动看成获得生活所需之粮食与报酬的手段，认为劳动的时间越短越好，工资则多多益善，其余时间要用来发展自己的兴趣，从事休闲活动，这样的人生才算丰富。抱持这种人生观的人认为劳动是人人都不愿意做而又必须去做的事。

然而，工作对人类而言，其实具有更深远、更崇高的价值与意义。劳动可以帮助我们战胜欲望，磨炼心性，培养人格，其目的不只是换取生活所需，因为换取生活所需只不过是劳动所附带的功能而已。因此，以全部的精神投入每天的工作，是极为重要的事，唯有如此才能做到锻炼灵魂、提升心性的无上“修行”。

举例来说，二宫尊德出身贫寒，是个毫无学识的一介农民，可是他凭着一把锄头、一把圆锹，每天天没亮就出门下田工作，直到满天星斗为止，就这样日复一日拼了命似的老老实实干着农活。这些努力让他成就了一项了不起的事业，把原本荒芜凋敝的农村一点一点改造成丰饶的村落。

如此辉煌的成绩让他获得德川幕府拔擢入府，与众诸侯平起平坐，尽管他不曾受过任何礼仪的训练，但当时表现出来的行为举止就有如出身显赫的贵族般，自然散发威严，神情更是泰然自若。

也就是说，每天辛苦流汗，灰头土脸埋首农事的“田地里的精进”，也在不知不觉中深耕了他的内心，发挥了陶冶人格、磨炼心性、提升灵魂层次的作用。

因此，全神贯注于一件事，对工作努力不懈的人，会在日复一日的精进过程中锻炼自己的灵魂，同时培养出具有深度的人格。

劳动之所以值得尊崇，道理在此。磨炼心性，这个字眼或许会让人联想到宗教修行，其实不过是要你发自内心喜欢自己的工作，并全心投入其中罢了。

我记得拉丁文中有句俗谚：“与其成就工作，不如成就做事的人。”人格的培养必须通过工作。也就是说，哲学会从辛苦流汗中孕育出来，心性会在每天的劳动中得到锻炼。全心投入自己应做的工作，不断动脑去想，努力去做，如此就能珍惜地活在所获得的每个今天及每个瞬间。

每一天都要过得“异常认真”。我经常对公司员工这么说。对于一去不复返的人生，不能有丝毫浪费，要以诚恳认真到“异常”的方式去度过。这种看来傻得可以的生活态度，如果能长期坚持下去，任何一个平凡人也能蜕变成超凡的人物。

世上那些博得“名家”之誉，在其领域各领风骚的能人，恐怕也都是这么走过来的。劳动不仅能产生经济价值，说它把人类的价值一并提升了也不为过。

因此，人哪里需要远离凡尘？工作场所就是修炼精神的最佳场所，工作本身就是一种修行。只要每天确实努力工作，培养崇高的人格，美好人生也将唾手可得。

## 2、《活法》的笔记-人该如何合理地与欲望共度一生？

除了感谢之心、反省之心以外，要净化并提升我们的人性，最重要的一环就是抑制自身过度的欲望。“贪欲”之念最难对付，它牢牢地根植于人的内心深处，不易拔除，而且它的毒性最强，它能腐蚀人的灵魂，把人引向歧途。

释迦用下面一段故事来形容人的贪欲，描绘人如何沉溺于欲望的情景。故事稍稍长一点，但我仍想给大家介绍。

深秋时节某一天，在落叶和寒风中，有位旅人行色匆匆，赶路回家。走到某处突然低头一看，脚下一片白乎乎的东西，仔细一瞧，竟是人骨。此处怎么会有如此大量的人骨呢？他不禁毛骨悚然，又不得其解。只顾往前奔走，抬头看时，迎面走来一只体格巨大的老虎，咆哮着向他逼近。旅人直惊得魂飞魄散：“啊！那么多人骨原来是老虎吃剩的残物。”他急忙调头逃命，然而慌不择路，一阵猛跑竟然

跑上了悬崖峭壁，峭壁之下是怒涛汹涌的大海。前无去路，后有猛虎追逼，进退维谷之际，他爬上了崖边仅有的一棵松树，但那恶虎紧随其后，张开骇人的巨爪，也开始爬树。

“今天我命休矣”，正当他万念俱灰时，忽然看见树上垂下一根藤条，他顺着藤条往下滑去，那藤条却不着底，旅人被悬在半空之中。

上面是老虎伸着舌头、流着口水盯着他，正所谓“虎视眈眈”。再看下面，狂风大浪之中出现红、黑、蓝三条巨龙，正等着他掉下去时可一饱口福。

忽又听到上方有窸窣之声，定睛一看，黑白两只老鼠正在交替啃咬那藤条的根部。藤条一旦被鼠牙咬断，旅人只好落入张开巨口的恶龙腹中。命悬一线之际，旅人想到将老鼠赶走。于是拼命摇晃那根藤条，摇摆之下，有湿漉漉、暖烘烘的液体落到他脸上，用嘴一舔，是甜美的蜂蜜。原来藤条根部有一蜂巢，一经摇动，蜂蜜就掉落下来。

舔着甘露般的蜂蜜，旅人居然陶醉起来，以致忘记了自己身处绝境——虎龙夹击，得以苟延残喘的藤条正被老鼠啃噬——还在一次又一次摇动救命的藤条，忘情地享用美味的蜂蜜。

释迦的故事描述了利令智昏的人类的实相。死到临头竟然沉醉于蜜汁之中而不能自拔，这就是我们人类无可救药的宿命。

据说俄罗斯大文豪托尔斯泰得知这个故事后大为惊叹而且非常佩服。他说：“再没有任何故事能将人类的贪欲表达得如此淋漓尽致。”的确，把人的本性、人的欲望之深，刻画得如此惟妙惟肖的寓言可谓绝无仅有。

在这里，老虎暗喻死亡和疾病；松树代表世上的地位、财产和名誉；白黑两鼠表示白昼和黑夜，也就是时间的流逝。人在不断逼近的死亡的威胁中拼命求生，而维系生机的仅是一根藤条而已。而这根藤条也随着时间的推移不断磨损。我们想逃离死亡，但死神却一年一年逼近我们。然而，即使折寿，哪怕缩短生命，也要去吸食“蜜汁”——切不断那可怜、可鄙又可悲的欲望。释迦告诉我们，这就是赤裸裸的人类本性。

上述故事中的“蜂蜜”是指满足人类欲望的各种各样的快感和享乐。而等待旅人落下的“龙”，是人们心造之物，它如实影射人们丑陋的思想和欲望。

红龙比喻恼怒，就是“瞋”；黑龙比喻欲望，就是“贪”；蓝龙比喻忌妒、憎恨、发泄不满，就是“痴”。佛教称这“贪、瞋、痴”为“三毒”。三条恶龙就隐喻这三毒。按释迦的说法，这就是“糟蹋人生”的三大要素。

据说人的烦恼有108种之多，特别是其中的“贪、瞋、痴”这三毒，是使人痛苦不堪的“元凶”，是死死缠住人心、不肯须臾脱离的“毒素”，人们即使想摆脱它们却总是摆脱不了。人这种动物，每天每日都要受这“三毒”的影响乃至控制。想比别人生活得更好，想早日出人头地。这一类物欲、名利欲潜藏在每个人的心里。当这种“欲望”无法实现时，就转为“恼怒”：为什么自己不能如愿以偿？同时又反过来“妒忌”那些有钱有名的人——大多数人都会受上述情绪的支配和摆布。

在这一点上，就是小孩、婴儿也毫不例外。拿我的孙儿来说，当我疼爱其中一个，另一个马上露出妒忌的神情。才两三岁的孩童，就已经像大人一样，受到了烦恼的毒害。

当然，欲望和烦恼是人类生存的原动力，不可一概否定。但是它们同时又具有“剧毒”，一不小心，就会让人陷入痛苦和焦虑，甚至断送了人的一生。

细细想来，人还真是遵循因果辩证规律的动物。人生存必不可缺的动力之中，却含有陷人于不幸、甚至致人死亡的毒素。

因比，重要的是尽可能“摆脱欲望”。要完全消除三毒不可能，但可以努力去抑制它们、控制它们。在具体做法上没有捷径，但只要将诚实、感谢、反省这一类“简单易行的修炼”持续实践就行。另外，平时养成用理性判断事物的习惯也很重要。

例如，日常生活中我们必须对各种各样的事情做出判断。这时，瞬间产生的第一反应，往往出于本能，即出于欲望。因此，在正式应答前，暂且保留条件反射式的判断。暂停片刻，吸一口气，然后自问自答：“我这个想法，这样判断，是否出于个人欲望，是否夹杂私心？”

这样做非常重要。就是在做出结论之前，先设置一个“理性的缓冲器”，使你的判断不是基于单纯的欲望，而能接近于理性。在“思考”这一过程中预设一个“理性的程序”，对于摆脱欲望而言极为有效。

控制住欲望，也就是抑制了私心，利他之心就会抬头。先人后己的利他心，是人一切德行中最美好、最高尚的品格。



## 《活法》

忘我利他，把自己放在后面，先为世人为社会尽力。当这种利他心呈现时，人就不再为欲所迷。而且有了利他的想法，烦恼的三毒就开始消解，原本“纯洁的心灵”就能从庸俗的欲望中解脱出来，重新描绘美好的愿望。

# 《活法》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)