

<<禅意生活>>

图书基本信息

书名：<<禅意生活>>

13位ISBN编号：9787508051055

10位ISBN编号：750805105X

出版时间：2009-1

出版时间：华夏

作者：松原哲明

页数：101

译者：王宁元

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;禅意生活&gt;&gt;

## 前言

《禅意生活》一书终于面世了，在出版过程中许多人为它付出了辛勤劳动。作为译者想交待一下选译该书的过程和一些感想，也算是与有可能看到该书的人交谈几句。可看做是闲谈琐话，或者根本就是地道的赘语。

该书的日语原名叫《禅の暮ちし》，“暮ちし”在日语里是生活、过日子的意思。

为什么用“暮”来形容生活呢？

大概是因为古代缺乏照明手段，人们是日落而息，或者日落必息的。

在炊烟升起的薄暮时分，人们习惯性地停止劳作，让辛苦了一天的身心循环到放松的周期，精神和肉体在黑夜里得到静养和休息。

这种静寂无争的状态才是真正的生活吧。

傍晚有禅趣，所以用“暮”来表达以禅度日，过禅意生活的愿望。

现在，早已有了许多把时间颠倒过来的手段，日落并不意味着黑夜与静寂。

许多人被迫或自愿地在日落后仍然延续着白昼的活动，精神和肉体的功能得到了最大程度地扩张，身心的节律也被最大限度地改写。

如果用一个字来形容这样的生活，恐怕会是“乱”或“逆”了。

现在的人们好像更有必要听听“暮”字所讲述的，生活本来应该是什么样的古来智慧。

以上如果算作破题的话，译者接下来想说说为什么觉得这本书好。

译者接触“禅”字大概是从鲁智深挥舞着的禅杖开始，后来读了一些禅学、佛学方面的书籍诗文，就想进一步去尝试实际坐禅。

在日本学习期间便读到了《禅意生活》。

《禅意生活》是一本简明而详尽的坐禅入门指导书，它将禅的奥义化解为具体的行为、姿势、场景和饮食器物等，章节层次详细而不繁琐，大量图照精美而朴素，简明而生动地讲述了人们为什么需要禅，怎样来实际坐禅，以及如何来体会坐禅的美感。

译者多次在国内和日本的图书馆、书店对比了中日禅学书籍的异同，感到国内释禅理、论哲史类著作汗牛充栋，而日本的坐禅书和词典类则精细耐看。

在国内，爱好禅的人可以轻易地从图书馆或书店里找到几十本禅文化的书，却很难找到一本详细的坐禅指导书。

《禅意生活》的特点在于它既有坐而论道、闲话桑麻的禅趣，更具备一种起而行之、采桑种麻的坐禅现场指导的实用性。

如果你对禅学感兴趣，想试试坐禅而又不知具体如何去做，《禅意生活》可以告诉你实际的做法。

《禅意生活》中对写经的方法、日常素食和禅寺食谱等内容也有详细、生动的介绍，这是该书的又一个特色。

写经在日本的佛教信众中普遍流行。

译者认识一位开木器店的老人，他每天早上用毛笔写《心经》，满一页为止，供到佛像前，焚香合掌。

未写完的经文第二天接着写，一直循环下去。

译者看到A3复印纸大小，类似宣纸的淡黄色写经纸上，用竖排格式写着经文。

因为不懂书法，不知老人的字写得如何，但可以感到字迹是认真而熟练的。

再看看佛像前，已经是“集稿盈尺”了。

日本医学界有关研究认为，长期写经的老年人免疫力会有所增强，患病后恢复得较快。

禅学者铃木大拙先生在《禅与日本文化》一书中谈到：没有一种宗教像禅那样深深地影响着日本人的生活。

素食应该是这种影响的典型代表吧。

《禅意生活》一书中对僧人的饭碗“钵”的赞美是独特的，也是由衷的，颇具美感。

书中还强调要吃出食物材料的原味，佐料是为拔出原味而加的，这种观点在家庭烹调习惯上也很值得参考。

## &lt;&lt;禅意生活&gt;&gt;

另外，禅的美感之一就是简约内敛，强调本色。

这种美学观点放到饮食上便是物尽其用、不浪费。

译者在日本生活了较长时间，无论在学校食堂还是在餐馆，确实没见到过剩饭、剩菜、甚至剩半桌饭菜的现象。

这里再次不避赘语之嫌，介绍两种尽显原材料本味的日本家庭料理。

简单易行，若有兴趣可以试一试。

**日本豆酱汤** 原料：日本豆酱(味噌，华堂商场、麦德龙商场或超市进口调味料柜有售)；嫩豆腐；裙带菜；小葱。

做法：锅内置水，根据个人口味将适量豆酱溶化到水中，将豆腐切成方丁放入，烧开后放入用水泡开的裙带菜，稍后放入葱花即可。

注：熟悉做法后可以放入自己爱吃的蔬菜，如白萝卜、芋头等。

**纳豆拌米饭** 原料：纳豆(发酵的大豆制品，华堂商场有售)；小葱；米饭。

做法：盛适量米饭，将纳豆及附带的调味酱油倒入，再加少许葱花，用筷子搅拌均匀至可拉出长丝即可。

注：据实验结果，充分搅拌(几十次至百次以上)，拉丝越长味道越好。

不习惯吃葱花可不加。

纳豆具有抗血小板聚集、活血化瘀、防止血栓形成的作用，长期食用有益于健康。

《禅意生活》是日本临济宗妙心寺派龙源寺住持松原哲明先生主持编著的。

松原先生是当代日本临济宗高僧，著述很多，对汉字也深有研究，曾作《大海一针：从汉字看人生与心灵的存在方式》专著，还曾在日本放送协会NHK的电视宗教时间里讲解《心经》。

该节目持续半年，译者有幸聆听了松原先生的讲解，受益匪浅。

《禅意生活》的行文富含禅理而又亲切近人，这既与编著者的文学修养有关，更是编著者禅学素养的外现与慈悲心的流露。

松原先生说“很高兴，也很荣幸《禅意生活》在中国出版。”

译者也为能够翻译《禅意生活》一书而深感荣幸，愿该书对于有兴趣坐禅的人们来说，是多多少少“有用”的。

同时不得不交待一下的是：译者对禅学的理解及文字水平极其有限，译文中一定有许多不当之处，还请编著者和看到该书的人们多予指教。

记得有一篇纪念文章中谈到：美学家宗白华先生上中学时就爱读佛教经典。

有一尊佛像，陪伴了宗先生几十年。

这位创造了以生命哲学为基础的宗白华美学、智慧而拙朴的老人，从佛经和佛像上获得了多少生命的感悟呢？

近朱则赤，近佛则慈悲，近禅则寂静而慈悲！

译者 王宁元 2008年9月于北京

## <<禅意生活>>

### 内容概要

如果以为修行只是寺院的僧人们所做的功课，那就大错特错了。其实我们每个人都可以轻松地尝试在家进行身心灵的修行。这本书用行云流水般、简单易懂的言语，告诉我们一些可以轻松运用于日常生活中的禅的道理和方法。

当我们被忙碌的工作和紧张的生活方式压得喘不过气来的时候，不妨偶尔抽出一些时间，运用书中这些禅的思维方式和放松身心的方法，在家里给自己营造出一段清净从容、悠然舒缓的时光，使我们有机会与心灵深处真实的自我进行对话，让疲惫的身心得到真正的释放和休息。

## 作者简介

松原哲明，龙源寺住持。

1939年生，1964年到静冈县龙泽寺进行修行。

1974年毕业于日本早稻田大学，获文学专业硕士。

现在为临济宗妙心寺派龙源寺住持。

主要著作有《般若心经解读上（1）：NHK心的时代》（日本放送出版协会）、《玄奘的丝绸之路——求心不求佛》（讲谈社）、《大海一针——从汉字看人生与心灵的存在方式》（home社）、《禅僧的智慧——以本原的模样活着》（讲谈社）、《可以进一步改变自己——与真正的自己相会禅的发想》（成美堂出版）、《般若心经》（三修社）等。

2005录制《般若心经解读》节目，在NHK教育电视台播放。

<<禅意生活>>

书籍目录

起而行之，采桑种麻——译者赘语，兼论禅是一种实用的生活窍门第1章 成人心灵的慰藉术——弹  
清静从容、悠然舒缓的禅意生活 成年人心态的ON和OFF第2章 坐禅的方法 在家坐禅的准备  
开始坐禅 坐禅的各种方法 求心不求佛 心灵与身体是紧密相连的第3章 净化灵魂的写经 写经  
反映“心”的状态 《般若心经》的教诲 写经前的准备 开始写经 写经的方法 书法与禅第4章  
心灵的品味 禅与食 神圣的食器——钵 一汤一菜 素食的艺术 素食食谱 素食周末第5章  
禅的智慧 禅的历史 烦恼与开悟 柔和的禅语出尘的体验 寺院里的集训生活 坐禅会心得后记

## 章节摘录

第1章 成人心灵的慰藉术——弹 清净从容、悠然舒缓的禅意生活 倾听你自己 你是否曾羡慕在乡下田舍的人们那种悠闲自得的日子？看到他们男耕女织、轻松而满足地生活着，你是否会想：如果自己也能够像他们一样过着轻松的日子，给自己的心灵留出一些空间该有多好啊！

生活在都市的我们，经常既要负起自己的责任做好本职工作，又要努力保持好各方面的人际关系，虽然憧憬悠闲自在的生活，却不得不身心疲惫地过日子。

于是你就试着在屋子里焚上薰衣草香，或者喝上一杯香茶，甚至去做按摩等。

这些方法也许可以暂时缓和一下紧张的心情，却仍然不能够彻底轻松下来，总觉得差点什么，隔着一层，心里不能通畅透明，好像内心的什么地方梗着一刺一棘。

为了能够得到真正深入心灵的慰藉，拥有澄澈宁静的安详时光，在家坐禅或参加禅寺，坐禅会的人不断增加。

作为修行，禅僧当然是要坐禅的，但是，如果以为坐禅只是禅寺的僧侣们为修行而做的功课，那就大错特错了。

为了心情愉悦地度过每一天，无论谁都可以轻松地尝试坐禅。

如今，寺院正渐渐成为年轻人寻求心灵慰藉的场所，年轻的男男女女混杂在老年人的群体里参加坐禅会的情景，渐渐已不罕见。

<<禅意生活>>

编辑推荐

读《禅意生活》，与心灵深处真实的自我对话。  
倾听内心的声动，寻找真实的自我，唤醒潜藏的力量，提高生活的品味，在纷繁的生活中慰藉心灵，  
的疲惫，在喧嚣的尘世里享受，内心的宁静。

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:<http://www.tushu007.com>