

# 知日

It is JAPAN

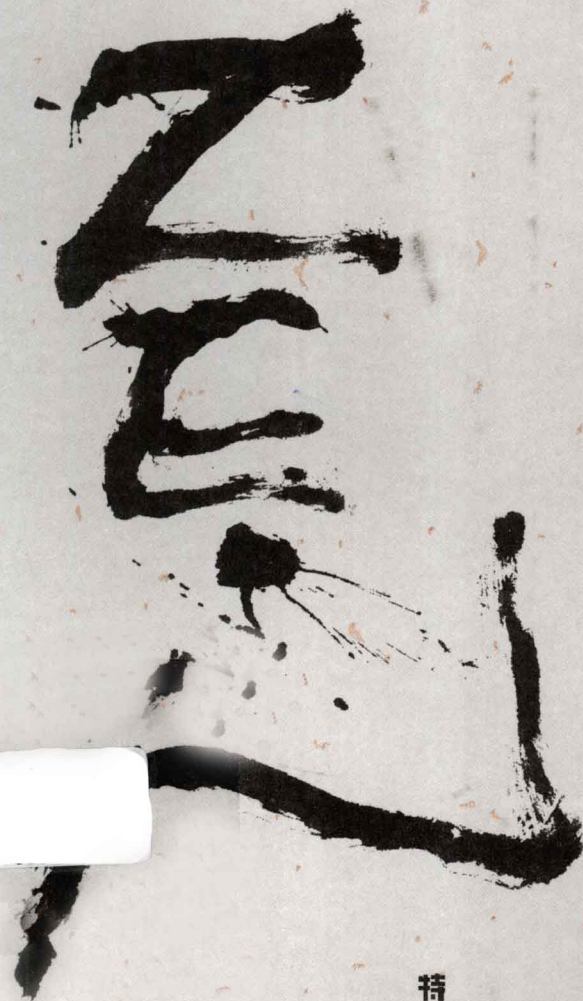
ZHI JP. 10

知日MOOK | ZHI JP.

特集 日本禅

陈鹤 / 主编

¥ 35.00



特集  
日本  
禅



中信出版社 · CHINACITICPRESS

## 特集○日本禅

日本三大禅宗大比较：世界的禅，日本的禅 08  
《简单的艺术》速读“禅意的栖居” 13  
铃木大师们带给世界的 30 条禅学经典 17  
禅诗与佛偈 23

铃木大拙纪念馆侧击 请来这里禅思 26

西方禅修中心探秘以及禅修课的要点 你我的禅修 30

日本佛教之母山 比叡山 38

佛教圣地之旅 空行高野山 46

永平寺修行僧的日常 54

### 字字珠玑

悠悠禅绪 62

禅与俳句，以及现代禅诗 64

### 方丈间的宇宙

一庭一世界 68

禅·庭园 梦窗疏石与枯山水 76

### 佛法·禅·茶

千利休 一个美丽的文化传说 79

禅茶一味 82

一茶一会 90

### 拈花笑

日本花道中的禅意 98

### 香·道

风雅与禅意并行不悖 106

### 声色光影日本禅

蛙跃古池，樱花过眼 111

### 一刀断岳

秉智慧剑，一往直前 116

宫本武藏的剑与禅 119

### 精进料理

简朴而不简单 126

沢庵漬け——就是腌萝卜！ 130

### 漫画

红尘度禅心 132

### 林谷芳专访

简谈日本禅与禅画 140

### regulars

《一个人》——反集团主义的个人美学  
145

梶井照阴——佛教弟子的摄影传奇  
148

异色的陶艺家——专访青木良太  
162

职人 | 寻技：佛具木器师——加计穰一  
172

门外侃禅  
176

### 专栏

山色如何

178

藏书

吴东龙的设计疆界

跨越时代的日本庭园

180

# 知日

it is JAPAN

ZHI JP. 10

出版人 & 总编辑：苏静

艺术指导：马仕睿

资深主笔：毛丹青

编辑顾问：蒋丰、姚远、

汤祯兆、健吾、

剑心、万众一

编辑：胡智敏、肖夏、张泓瑶、张洋

特约记者：姚远（东京）

策划编辑：王菲菲、王薇

责任编辑：朱春艳

营销编辑：邓丹

平面设计：typo\_d

Publisher & Chief Editor:

Johnny Su

Art Director: Ma Shirui

Chief Writer: Mao Danqing

Editorial Consultant: Jiang Feng,

Yao Yuan, Tong Chingsiu,

KENGO, Kenshin, Wang Zhongyi

Editor: Hu Zhimin, Xiao Xia, Zhang

Hongyao, Zhang Yang

Special Correspondent:

Yao Yuan (Tokyo)

Acquisitions Editor: Wang Feifei,

Wang Wei

Responsible Editor:

Zhu Chunyan

PR Manager: Deng Dan

Graphic Design: typo\_d

图书在版编目(CIP)数据

知日·日本禅 / 苏静主编. -- 北京: 中信出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5086-3809-6

I. ①知… II. ①苏… III. ①禅宗 - 宗教文化 - 日本 IV. ①B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第 009324 号

知日·日本禅

主 编 : 苏静

策划推广 : 中信出版社 ( China CITIC Press )

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者 : 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 11.75

版 次 : 2013 年 4 月第 1 版

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3809-6/G · 949

定 价 : 35.00 元

插 页 : 4

字 数 : 110 千字

印 次 : 2013 年 4 月第 1 次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com



## 撰稿人

### 毛丹青

外号“阿毛”，中国国籍。北京大学毕业后进入中国社会科学院哲学所，1987年留日定居，做过鱼虾生意，当过商人，游历过许多国家。2000年弃商从文，中日文著书多部。现任神户国际大学教授，专攻日本文化论。

### 姚远

西安人，毕业于厦门大学中文系。后在《青春潮》杂志社任记者、编辑。1988年赴日，从师于摄影大师森山大道。2000年起，创办电子杂志《日本流行资讯报》（后改名为《东京流行通讯》），十年来坚持不懈地传播日本流行文化。为多家大陆、港、台杂志撰稿，并助力日文书籍的中文版引介工作。

### 吴东龙

从事设计观察的作家、讲师、设计师，也是课程与书籍的规划者。在多面向的设计工作里，长期关注日本的设计场域，著有《设计东京》系列书籍，作品见于两岸三地。现在是“东喜设计工作室”、创意聚落“地下连云企业社”负责人。

### 金鱼屋

ACG爱好者。有日版漫画收集癖。

### 刘联恢

旅居日本多年，现为北京第二外国语学院汉语学院教师，专职教授外国留学生汉语和中国文化，每年为日本京都外国语大学等学校的暑期访华团做中国文化讲座。

### 施小炜

毕业于复旦大学外文系日本语言文学专业，毕业后留校任教。后留学于日本早稻田大学大学院日本文学研究科，并执教于日本大学文理学部。翻译过村上春树的《当我谈跑步时我谈些什么》，以及日本著名女作家川上弘美的《老师的提包》等多部著作，也是村上春树新作《1Q84》第一、二、三部的译者。

### 孙小宁

1970年生，文化记者，现供职于《北京晚报》。从事文化报导十几年，喜欢读书也读人，愿意发现并挖掘社会浮面下值得尊敬的被遮蔽的存在。

### 苏枕书

作家，客居京都。著有《岁时记》《尘世的梦浮桥》等。

### 任知

70后代表诗人，作家、影评人。南开大学毕业，现居天津，独立写作。曾为《假日100天》人文版编辑、昆明《生活新报》、广州《信息时报》专栏作家，有影评、乐评、书评多见于《北京青年报》《南方都市报》《钱江晚报》《城市画报》《上海时代报》等，著有诗集《孤屿心》和日本文化随笔集《完全治愈系》各一部。

### 图宾根木匠

没去过图宾根，没做过木匠。工作是影评人、策划、编剧。法学学士、广播电视艺术学硕士、电影学博士，现居北京。

### 柳具足

作家，著有《比爱更喧嚣》《隐姿梦咄》《西湖六吊桥心中未遂》《不堪抄》等。

## 受访人

### 青木良太

陶艺家，1978年出生在富山县，2008年获得台湾国际陶艺双年展特别奖，此外还曾多次获得日本国内以及国际上的多个奖项。

### 梶井照阴

1976年出生于日本新潟县，1995~1999年在高野山修行，并于1999年从高野山大学密教学科毕业。2004年，出版了第一本个人摄影集《海浪》并以此正式步入职业摄影师的行列。

### 林谷芳

禅者，音乐家，文化评论人，佛光大学艺术学研究所所长，台北书院山长。著有《谛观有情——中国音乐里的人文世界》《禅·两刃相交》《千峰映月》《画禅》《归零：摆脱惯性，什么都可能》《落花寻僧去》《一个禅者眼中的男女》等。

联络 知日 ZHI JP

订阅、发行、投稿、建议

zhi.japan@gmail.com

微博

http://weibo.com/zhijp

豆瓣小组

http://site.douban.com/113806/

加入知日

408693831@qq.com

商业合作洽谈

(010) 84407279

发行支持

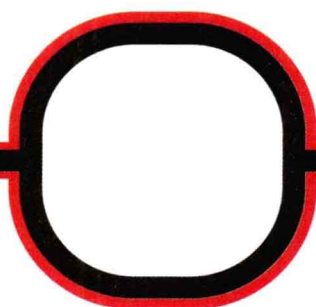
中信出版集团股份有限公司

北京市朝阳区惠新东街甲4号

富盛大厦2座

100029

特集



日本  
禅

# 荣 西 禅 师

临济宗开祖荣西禅师的一生：

1141年

出生于今冈山县的一户神官家中

1154年

在比叡山出家

1168年

远赴中国南宋学习禅法

1187年

拜天台山万年寺的住持怀敞禅师门下参学

1191年

学成临济宗黄龙派的禅法，

回国后在九州地区传法

1194年

受到比叡山的排斥，被禁止传授禅宗

1198年

著书《兴禅护国论》

1200年

北条政子创建寿福寺，荣西任住持

1202年

得到源赖家的支持，在京都创建

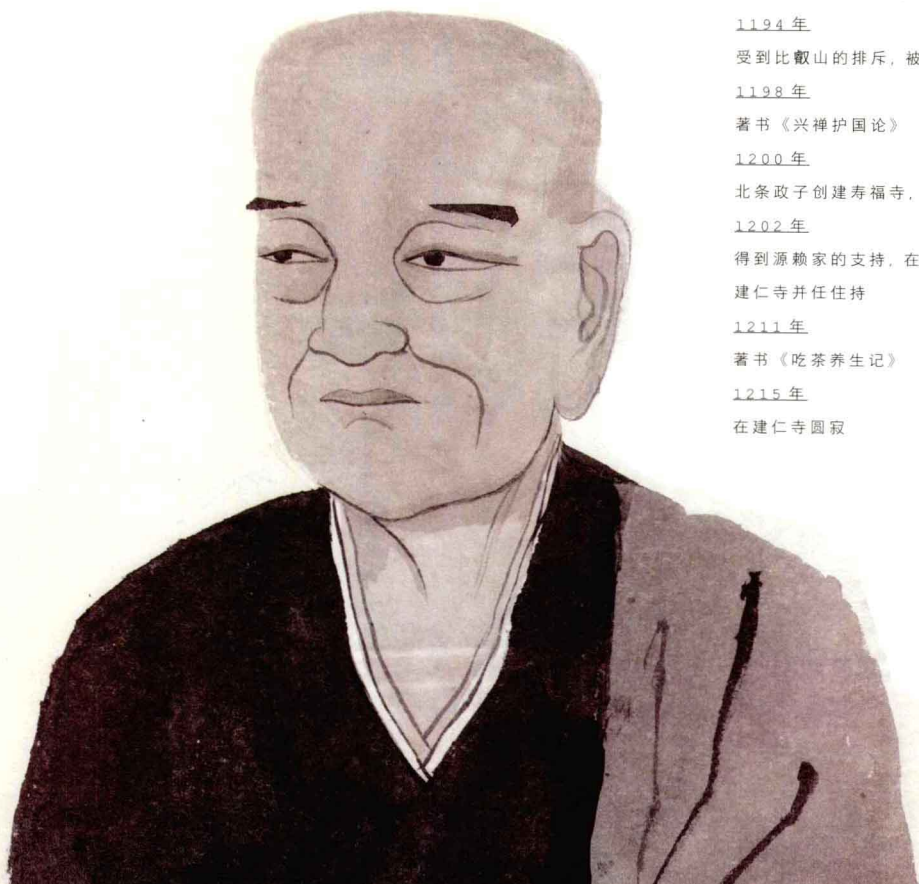
建仁寺并任住持

1211年

著书《吃茶养生记》

1215年

在建仁寺圆寂



# 道 元 禅 师

曹洞宗开祖道元禅师的一生：

1200年

出生于村上源氏直系贵族的久我家

1212年

在比叡山出家

1223年

远赴中国宋朝学习禅法

1225年

拜景德寺住持如净禅师门下，

学习默照禅

1227年

悟得“身心脱落”的境界后回国，

著书《普劝坐禅仪》

1230年

离开比叡山来到福井县草深

1233年

在京都创建兴圣寺，著书《正法眼藏》

1246年

创建永平寺并任住持，成为日本

曹洞宗的开祖

1253年

在京都圆寂





隐

元

禅

师

黄檗宗开祖隐元禅师的一生：

1592年

出生于中国福清县

1620年

在福清黄檗山万福寺剃度出家，  
法号“隐元”

1635年

成为临济宗的正式传法者

1637年

担任黄檗山万福寺住持

1654年

受日本僧人邀请，从厦门起航  
赴日本长崎宣传禅法，  
得到德川幕府的厚待

1659年

在日本皇室支持下，  
于京都宇治川建万福寺并任住持，  
成为日本黄檗宗的开祖。

1673年

在万福寺圆寂





# 世界的禅， 日本的禅

日本三大禅宗大比较

历史：  
印度的禅，  
中国的禅，  
日本的禅

○ 禅起源于古代印度，今人普遍认为，出生于公元前 6 世纪（一说为公元前 565 年）的释尊（释迦牟尼）是世界禅宗的开祖。释尊在菩提树下坐禅 49 日，最终进入大彻大悟的境界，这个过程就是“禅”。

○ 释尊出生于古代印度一个小国（迦毗罗卫国，今尼泊尔南部），原是王位的继承人，不到 20 岁便已拥有娇妻憨娃和美满家庭。因为看到天下百姓在生老病死的痛苦中无法解脱，自己作为一国的王储却毫无解决的办法，因而离家出走，开始在长年的苦修中寻求答案。苦修是一种要求极端禁欲的自我折磨式的修行，释尊因为身体羸弱，选择在菩提树下坐禅，也是因为这是一种自我消耗较少的修行方式。

○ 无论如何，释尊获得的所谓大彻大悟的境界，其实是强调“万物虚空”的一种主观唯心主义。在“一切皆空”的基础上，将世人从痛苦的根源——欲望中解放出来。

○ 公元 6 世纪初，印度禅师达摩（菩提达摩）来到中国，为了达到释尊开创的“大彻大悟”之境界，在嵩山少林寺开始了长达 9 年的面壁修行，将“面壁坐禅”的禅修法传入中国。

○ 事实证明，古代中国是一块很适宜“禅”生长的土地。由唐入宋，经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍之后，分为六祖慧能的南宗禅及神秀的北宗禅。后主张渐悟的北宗禅，由于得不到统治阶级的支持，不久即衰落；而主张顿悟的南宗禅得以在中国开花结果，六祖慧能之后先后产生了临济宗、曹洞宗、黄檗宗等宗派。

○ 7 世纪中期（一说为 653 年），禅宗从中国传入平安末期的日本。

○ 12 世纪，扶桑僧人荣西来到中国，在天台山跟随师父怀敞修行临济宗。回国后，受到贵族阶级支持下的以“镇护国家”为目的的旧佛教的迫害，荣西辗转来到镰仓，投奔了新



黄檗宗  
临济宗，曹洞宗，  
修禅即修定：

兴的武士阶级政府——镰仓幕府。武士政权的统治者对临济宗宣扬的生死观极为感兴趣，源赖家亲自在京都修建了建仁寺，荣西成为建仁寺第一任住持，临济宗因此在镰仓兴盛起来，并很快成为日本禅宗的主流。

○ 然而，临济宗只是在僧侣和统治阶级之间流传的“密教”，其教义本身与广大的普通民众并无任何关系。

○ 13世纪，日本和尚道元也远渡重洋，来到中国学习禅宗，在天童山跟随如净和尚日夜参禅。回国后，他在远离尘世的福井县建立永平寺，成为日本另一支禅宗——曹洞宗的开祖。曹洞宗主张“只管打坐”，即抛开一切，只需坐禅即能达到顿悟的境界。与临济宗相比，曹洞宗更加接近释尊的“禅”的最本真的教义，修行方式也十分简易，因此受到普通民众的推崇。

○ 因为支持者阶层的不同，临济宗和曹洞宗两个禅宗分别被戏称为“临济将军”和“曹洞土民”。到了室町时代，以临济宗为代表的禅宗文化甚至发展成了完整的体系——京都五山文化。

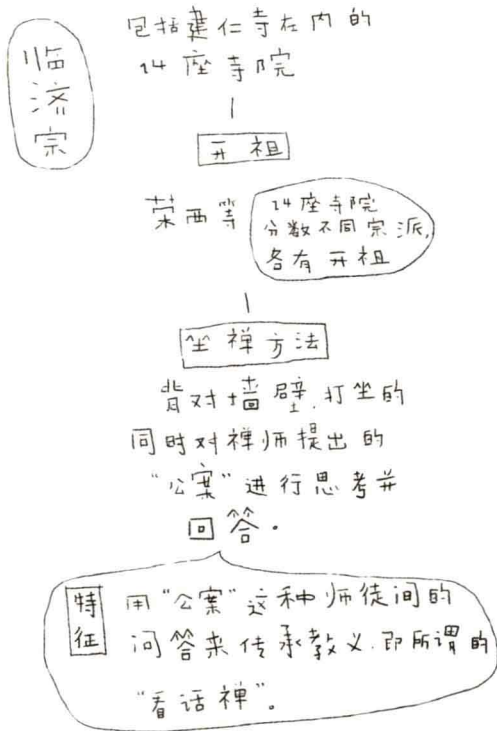
○ 在平安时期以来的旧贵族们逐渐失去权威的当时，洋溢着强烈中国风的禅宗文化，既能标榜独特的品位与学识，同时又能与民众文化划清界限，因此受到武士这个新贵族阶层的追捧与热爱。五山僧侣们也因此和当权阶层往来密切，甚至能够插手政事。

○ 也是从这个时候开始，禅宗文化渐渐开始了世俗化的进程。禅师一休向普通民众教授禅修的做法与学问，让更多的人了解禅、喜爱禅。也使得茶道、能、水墨画等受到禅宗影响的日本传统文化得以在室町时代生根发芽。

○ 日本禅宗三大宗派的最后一宗——黄檗宗的传入时间相对较晚，是在江户时期，由中国渡日的和尚隐元将其介绍至日本，并得到德川幕府的支持，在京都宇治建立了万福寺，隐元也成为日本黄檗宗的开祖。这一宗派的传入，对于明朝文化传入日本也起到了巨大的推动作用：随隐元禅师一同东渡的，还有中国的馒头、豆腐配方和当时中国的建筑、雕塑、书法、印刷、医药和音乐等等，这些被日本人亲切地称为“黄檗文化”。

○ 尽管日本三大禅宗派系有着各自不同的教义和做法，但都将“坐禅”作为达到顿悟境界的唯一手段。在禅宗看来，修禅即修定。在静默的打坐过程中，一遍遍地审视自己的内心，清除心中一切欲望和杂念，也将世俗社会的常识伦理、规则教条彻底丢弃，始能接近佛教真理中“一切皆空”的境地。

○ 获得顿悟后，菩提达摩总结出禅宗的四圣句：“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛。”“不立文字”，即禅不需要立书成学，用文字解释，而需要自己通过坐禅的实践去悟得；“教外别传”，即禅的教义要通过师父直接传承给弟子，这种传承没有特定的教学体系，而是所谓的“以心传心”；“直指人心”，即在坐禅的过程中充分认清自己的内心；“见性成佛”则是让人找回本我，最终成佛。这其中的关键是一个“悟”字。



曹洞宗

永平寺和总持寺

开祖

道元

坐禅方法

面对墙壁，  
只管打坐。

特征

只管打坐，除此之外  
什么都不做。坐禅  
不仅是获得顿悟的  
手段，坐禅之姿  
即已是佛。

曹洞宗

万福寺

开祖

隐元

坐禅方法

背对墙壁，  
心中念佛。

特征

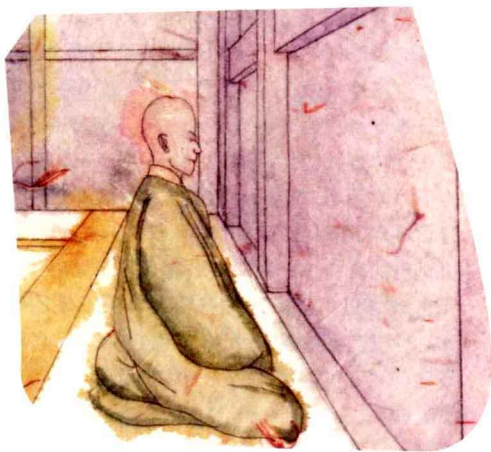
与佛教净土宗的  
习惯相结合，在坐禅  
的同时，口中要默念  
“南无阿弥陀佛”，  
始能成佛。

○ 临济宗是唯一一个得到幕府公认的官方宗派，它的特色在于“公案”。“公案”是指禅师在接引参禅学徒时所做的禅宗式的问答，或做出的某些具有特殊启迪作用的动作。《临济录》《无门关》《碧岩录》等作品中收录了上千条自古以来的“公案”记录。禅师会根据弟子个人的能力，抛出“公案”，而弟子在坐禅的同时思考“公案”并给出回答。“公案”中，不乏诸如“无是什么？”“狗有无佛性？”这样的难解之题，参禅弟子们在思考问题的过程中，深化自己对“禅”的理解。

○ 临济宗的开祖荣西禅师，原是天台宗密教僧侣。根据当时天台宗的教义，佛教的存在是为了“镇护国家”，国家的权力在宗教之上。因此，从中国修习禅学归国后，荣西主张禅宗的存在也是为了“镇护国家”，因此得到了来自镰仓幕府的新兴统治阶层——上层武士们的强烈推崇。临济宗得以在镰仓发展壮大。

○ 到了室町时代，同是临济宗禅师的梦窗在将军足利义满的支持下，模仿宋的体制建立了京都五山禅僧体系。五山禅僧们不仅在艺术、学问等领域据有支配地位，而且由于中日关系是日本最重要的对外关系，这些熟知中国国情的僧侣们甚至作为幕府的政治顾问，广泛参与到政治、外交与贸易中来。在这个过程中，原本应该一心参禅的禅僧们开始追求起名誉与地位，禅也背离了原本的要义，变成了出世升官的工具。

○ 与临济宗的“公案”相比，曹洞宗的特色在于“只管打坐”，只需一味坐禅就能顿悟成佛。





○相传道元在天童山拜如净禅师为师学习参禅时，一日，如净禅师看见有的僧人一边打坐一边瞌睡，便呵斥道：“参禅的人要身心脱落，不用烧香、念佛、礼拜、诵经，只管打坐始得，只管打睡，做吗？”无意中听到此语的道元瞬间觉悟，他觉得这就是禅的妙旨所在，立刻去找如净印证。如净禅师听了之后说：“脱落、脱落，身心脱落。”因此，在由道元创立的日本曹洞宗的主张中，最重要的主张就是“只管打坐，身心脱落”。

○回日本后，道元看到以建仁寺为代表的临济宗已经俗化，于是他来到位于日本东北部今福井县的草深，在此建立了永平寺传授曹洞宗。

○道元禅师一生撰写了很多部禅宗法书，95卷的《正法眼藏》中记录了他理解中的禅修的本质和心得。他提出了“修证一如”论，即坐禅与成佛不是手段与目的的关系，两者是平等一体的关系：一切坐禅是证悟以后的修，悟的表现就是佛性。

○后来，道元禅师的弟子莹山禅师将日本的神道信仰加进曹洞宗的教义，从而扩大了曹洞宗的影响与群众基础。再加上“只管打坐”的简便做法，曹洞宗因此在普通民众中，尤其是贫穷的农民群体中受到了强烈的欢迎。

○如今的曹洞宗两祖并列：道元作为日本曹洞宗的创始人被称为高祖，而为曹洞宗的后续发展做出很大贡献的莹山被称为太祖。永平寺与总持寺则被称为曹洞宗的两大寺院。

○日本黄檗宗是传入时间最晚，也最不为人熟知的禅宗派系。他的开祖隐元原本是临济宗的僧侣，在中国福清的黄檗山万福寺担任住持。他将“坐禅”融入净土宗的做法之中，坐禅的同时心中也要默念“南无阿弥陀佛”。

○江户初期的1654年，为了重振日本禅宗，日本长崎兴福寺的住持逸然邀请隐元东渡扶桑宣扬禅法。净土信仰早在镰仓幕府时期即在日本流传开来，拥有强大的群众基础，再加上隐元的主张中有“坐禅，即以一人敌万人，入贼群取贼首”的说法，因此，隐元的来日，不仅受到普通僧人和民众的欢迎，也受到了以德川幕府为代表的武士阶层的欢迎。毫无悬念地，经隐元改良后的禅宗做法在日本引起了很大反响。

○空前的受欢迎程度引起了临济宗僧侣们的嫉妒。东渡日本时，隐元还属于临济宗的僧侣，因此必定会落脚在临济宗的寺院。然而，本该接待隐元的京都妙心寺，却以这不是最正

宗的临济宗禅法为由拒绝了隐元的入住。迫不得已，隐元接受了德川幕府的邀请，在京都宇治的黄檗山新建了一所寺院，即万福寺，原打算继续挂上“临济宗”的招牌，后在反对声中也只得改名为“黄檗宗”。

○作为又一支受到幕府支持的官方宗派，黄檗宗对日本文化也产生了深远的影响。其中值得一提的，就是将被称作“普茶料理”的中国式精进料理（斋饭）引入了日本。“普茶料理”注重人与人之间的和睦平等，进餐时大家围坐在没有主次之分的圆桌旁，用自己的筷子随意取食摆在桌上的菜肴。

### 念珠与佛坛： 临济宗、曹洞宗、 黄檗宗

○人们创造宗教并将之作为精神依靠，就必定会在最能寄托人类情感的生命转折点——生老病死之时——有相应的法式。禅宗看似一门玄而无解的学问，但也逃不开这种最世俗化的宗教的宿命。而日本的佛教在这一方面表现得尤为突出。

○包括禅宗，在佛教的法式中，有一些常见的法具，也有一些通行的做法，比如挂上念珠念佛，以及平常家庭里摆放的佛坛等等。

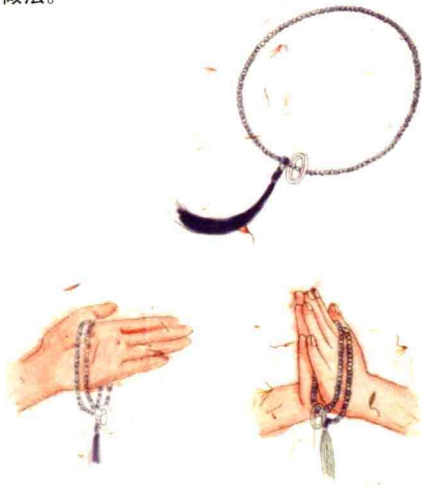
○念珠，也叫数珠，本来是作为计算念佛次数的工具而存在。正式的念珠数量应该是108颗，象征着佛教中所说的“百八烦恼”，但现在根据宗派的不同，念珠的数量也有不同，但都是从108这个数量出发进行的改造：比如108颗的一半，54颗；108颗的1/4，27颗；或者像天台宗那样将108的0去掉，只保留18颗；等等。制作念珠比较常见的材料有：菩提子、水晶、玛瑙、黑檀木、樱花木、桃木、象牙、珍珠，以及能够散发香味的白檀木、沉香等等。

○在佛教看来，念珠是沟通佛与诵经念佛之人心灵的桥梁，平时要将它作为护身符端戴于手上，绝不可以将它随随便便地放在衣兜，或扔在地上，更不能借予他人使用。

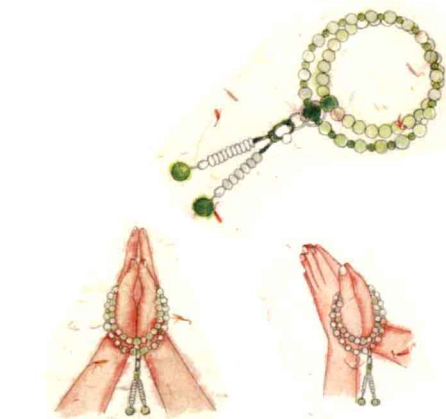
○日本的三大禅宗使用的念珠，形式和持法



相同。由于黄檗宗的开祖隐元原本就是一位临济宗的僧侣，因此这两门宗派的做法极为相似，临济宗的做法同时也代表了黄檗宗的做法。



○ 为了与禅宗作一个对比，这里还要介绍日本净土宗的念珠。不同宗派，念珠的形式与持法也不同，挂错了念珠是很大的忌讳，因此在购买念珠的时候，一定要做到心中有数。



○ 在日本的寻常家庭中，有一个很常见的事物，那就是佛坛。佛坛上供奉的是佛祖或者自己祖先的牌位。在为自己过世的亲人举办佛教法事时，或者是每年的春分、秋分，以及盂兰盆节之时，也是日本人扎堆购买佛坛的时候。包括三大禅宗，日本佛教流传至今仍有13个宗派，每个宗派都有自己的一套供奉佛坛的做法，因此每个家庭在购买佛坛后，首先要做的就是根据自己家信仰的宗派来布置佛坛。

○ 临济宗之下又有很多的门派，每个门派供奉的宗祖各不相同，大体说来分为两个主流：一个是以建仁寺的荣西禅师为宗祖的建仁寺派，另一个是以妙心寺的无相大师为开祖的妙心寺派。

○ 摆放佛坛的时候，最上居中摆放的通常是本尊释迦牟尼，但这也并非固定的做法。左右两边摆放的佛像画轴则根据门派而定，比如有些门派在释迦的右侧摆放菩提达摩的画轴，左侧则是观世音菩萨的画轴。下面一层摆放祖先的牌位，最近离世的先人牌位摆放在最左边。供品一般是水、茶、花、佛饭、明灯、线香等。拜佛时点上两支线香，一支给本尊的释迦牟尼，一支给先祖，正坐鸣钲三次，然后开始诵经。



○ 曹洞宗以永平寺的道元禅师为开祖，以总持寺的莹山禅师为太祖。与临济宗没有固定的本尊不同，曹洞宗的本尊就是释迦牟尼。佛坛最上居中摆放的必须是释迦牟尼的坐像或画像，道元禅师的画轴与莹山禅师的画轴分别摆放在其左右两侧。在本尊的同一层，依据从晚到早的时间顺序，从左至右摆放祖先的牌位。中间

一层摆放佛碗、茶汤碗、高杯等等。下面一层的中央摆放三具足：即中央是香炉、左侧是插了花的花瓶、右侧是点着蜡烛的烛台。佛坛前放一张经桌，经桌右侧放一个木鱼。

○ 因为曹洞宗讲究的是“只管打坐”，因此早晚要在经桌前以“法界定印”的姿势打坐。每次打坐前，深呼吸两到三次，等内心平静下来之后，再开始一天的坐禅。



《简单的艺术》速读

## 「禅意的栖居」

○多米尼克·洛罗，旅居日本的法国随笔家。多年前一次对「枯山水」的参观改变了她的人生轨迹，被东方禅意的极简之美震撼与吸引，怀揣着对神秘东方的憧憬，她来到了日本并从此长居于此。20多年的日本生活让她明白，令自己心生向往的「禅」在这个东方的小小国度得到了完美的展现。绝不仅仅是在枯山水上，还在水墨画中，禅深深扎根于日本人生活的每一个细节里，每一次选择时，每一种形态中。

○2005年，她将自己多年的生活笔记整理成册。在这本《简单的艺术》中，多米尼克的形象不仅仅是一名热爱生活的现代女性，更像是一位名为「简」的宗教的传道士，她呈现给我们的不是一个不那么复杂，不那么物质，极尽简化从而凝聚了精华的世界。多米尼克告诉人们，是时候给生活做做「简」法了。

## Materialism &amp; Minimalism

为拥有甚少而欣喜吧

○我们拥有豪车、洋房、钻石、金表，我们拥有高权、要职、金牌、学位，我们拥有名誉、荣耀、广泛人脉，却没有意识到拥有的越多贪欲也就随之而来，也没有意识到欲望的洪水猛兽吞噬了我们的真实需求与生命的正能量。多米尼克说，在追求下一个目标之前不如先静下心来，问问现在的自己是否感受到幸福，问问自己是否因所拥有的而感到满足，列一张清单看看究竟有多少东西能够被丢掉，让一切变得明确起来，其实生命中真正需要的不多不少，刚刚好。



我们住在什么样的空间中，  
就是什么样的人



○住宅本该是这样一个地方，在车水马龙中奔波了一天之后得以舒舒服服地泡个澡，在觥筹交错里身心俱疲之后可以一个人静静沉思。宽敞的屋子说不定凌乱不堪，小小的居室也可以被充分利用而令人眼前一亮。抛弃烦琐而无用的装饰，我们需要的仅仅是一张柔软的沙发、一杯暖暖的牛奶、一本未读完的书和一屋子的阳光与爱。



风格是一种天赋

○时尚仿佛新闻头条般一日一变，真正优雅的女人拥有的不是满橱花花绿绿的跟风之物，而是自己的风格。不用太艳丽的颜色，黑、白、灰也有搭配余地；不要过于宽松或紧身的剪裁，没有什么美得过“得体”二字；最重要的是，别去模仿他人，也别太在意他人的目光，整理你的衣柜时别被“还不错”和“不太糟”的东西所诱惑，只留下最经典、最中意的几件。最后记住——再美的着装不过是外在，优雅的气质、得体的举止与有深度的思想才是一个最美的装饰。



最重要的不是拥有时间，  
而是不虚度光阴

○几乎每一天都能听到无数人在抱怨时间是多么不够用，包括我们自己。纵然时间掌握在我们手中，却无法使它暂停或是倒转，于是我们拥有的只是“今天”。不要被时间的不可逆转所吓跑，不要为了过去的失败而在今日悔恨不堪，不要因为计划的耽搁而对未来忧心忡忡，去享受每一段时光，去感受全心投入的乐趣。纵然生无所息，但难得的人生何必如此匆忙，不如在世间不急不慢、平平稳稳地走一回。



○ 不知从什么时候开始，金钱被人们妖魔化了。一边认为金钱是万恶之源，一边却在心中萌生出对它无尽的渴望；一边燃烧生命就为了多赚一分钱，一边在冲动中又将其白白挥霍。扭曲的从来不是金钱，而是我们的态度。不如试着将钱分为两份，一份用来生活，一份用来梦想。多记几条账目，谨记开源节流，原来金钱从来都不是什么不堪的事物，它是我们生活中一个金光闪闪的支点，充满了无限的正能量。



○ 看看镜子中的自己，脸色是否健康，头发是否有光泽，指甲是否整齐干净，身材是否胖瘦适中。精神的富足自然使人拥有光鲜的外表，而对外在的修饰与呵护同样也是对精神的休整。这种护理不必投入太多的金钱，广告里天价产品神迹般的效果都不如充足的睡眠、无污染的食物和内心的幸福。

P h y s i c a l



饮食有度，  
烩不厌细



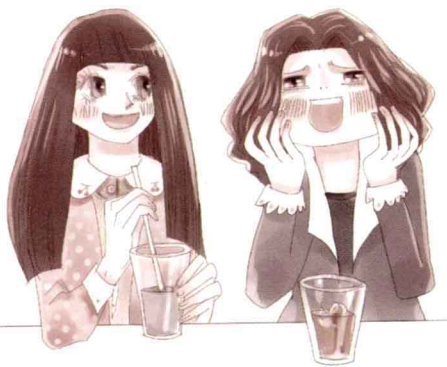
○ 当吃不再只是一种生存手段，而成为一种享受、一种追求、一种感受生命美好的方式，不如放慢你的节奏，别让劣质的食物剥夺你的能量，别让胡吃海喝摧毁你的意志。在让人放松的环境中进食，哪怕是色拉与清汤也会在不知不觉中变得可口。别为了一两百卡路里虐待自己的胃，不如问问它今天想吃什么，毕竟唯有爱与美食不可辜负。



没有低谷就没有高峰



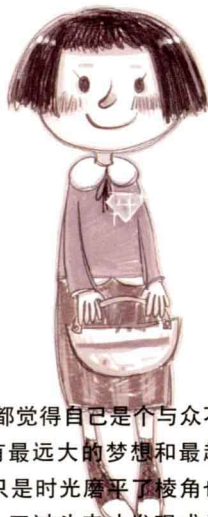
○ 当我们悲伤时全世界都是无趣的，当我们烦恼时全世界都是迷茫的，当我们嫉妒时全世界都是可憎的，当我们恐惧时全世界都是不安的。躺在床上睡不着时望着天花板，觉得人生无望，为何自己总是想得太多做得太少？——那么不如就不要想了，放下手头没有完成的任务，去看一部喜欢的电影，听一首放松的歌，太阳朝升暮落，人生有起有伏，一切顺其自然。



○ 刷着社交网站时我们似乎永远不会发觉自己浪费了多少时间，这是一个熟人太多、朋友太少的年代。别为不值得的人消耗你的精力，别因不懂得的人改变你的执着。只有一个会表达也会聆听的人，一个懂得原谅与关心的人，一个属于自己的人，才能结交足以成为一生的财富的真正朋友。如果你找到了，记住，永远别去伤害他。

与自己  
和别人的  
不完美  
和谐共处

每个人都是一颗钻石



○ 小的时候都觉得自己是个与众不同的人，拥有最远大的梦想和最超凡的才智。只是时光磨平了棱角也磨去了斗志，回过头来才发现成为了一个不想成为的自己。我不能说简单的生活能改变什么——走过的弯路和留下的伤疤不会消失，但永远别放弃制订计划，也别放弃追逐梦想，别怀疑闪闪发光的未来是不是存在，因为每一天都可以成为一个更好的自己。