

# 浮躁世间 静心度日

再忙也要学会抚慰心灵



枅野俊明——著  
刘羽阳——译



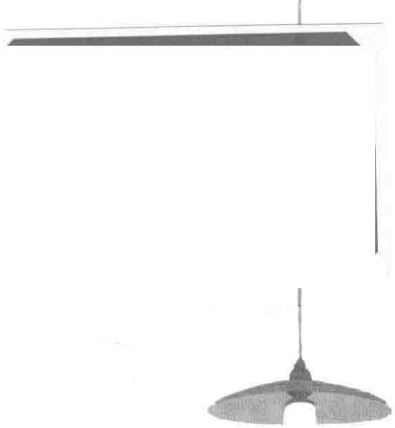
禅の作法に学ぶ

たかな人生

北京时代华文书局

浮躁世间

静心度日



枡野俊明 | 著  
刘羽阳 | 译

北京时代华文书局

## 图书在版编目 (CIP) 数据

浮躁世间 静心度日 / (日) 枡野俊明著 ; 刘羽阳译. — 北京 : 北京时代华文书局, 2017. 2  
ISBN 978-7-5699-1275-3

I. ①浮… II. ①枡… ②刘… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277267 号  
北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2015-3931

## 浮躁世间 静心度日

Fuzao Shijian Jingxin Duri

著 者 | (日) 枡野俊明

译 者 | 刘羽阳

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 高 磊

责任编辑 | 余 玲 高 磊

装帧设计 | 张俊锋 段文辉

封面插画 | 十 指

内文插画 | 郭 晶

责任印制 | 刘 银 瞿 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 6.5 字 数 | 91.5 千字

版 次 | 2017 年 1 月第 1 版 印 次 | 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1275-3

定 价 | 38.00 元

版权所有, 侵权必究

## 前言

如今在欧美地区，“禅”渐成风潮，在法国等地出现了名为“禅”的餐具，并且十分畅销，也常有人来向我咨询如何修建一个禅意庭园。在他们看来，“禅”是一种将一切冗余东西全部省去的简洁样式。

一直以来，欧美社会理所应当认为物产富饶就意味着幸福，但放眼世界，也存在着不这样认为的国家，这就是日本。在日本，心灵充实所带来的幸福感要远超物质上的富足。这种观念对于欧美人来说，甚为新鲜。

那么，所谓禅式思维究竟为何呢？虽然很难做到一言以蔽之，但勉强可用“心中有佛，无心生活”来形容。比如



在日常生活中感受自然，可为一例。

到了春天春风拂面，植物发芽、开花，盛开的花朵吸引蝴蝶，蝴蝶在汲取花蜜的同时也传播了花粉——这是超越人类构想设计的事物。没有任何策略，仅凭无心，自然界就可如此周而复始、生生不息。正因如此，自然才如此美好。

请试着在清晨深吸一口新鲜的空气；在前往公司的途中不经意间停下脚步，观赏身边的树木花草；在某一瞬间，与自然合为一体——如此这般，即可认清自我。现在的我应该做什么；对现在的我而言，幸福是什么；在哪里找寻心灵的充盈——请用“无心”之念，认真思考这些问题。而用来思考的时间，也是禅。

商业上的成功究竟为何，对此我也不甚明了。升职、赚到很多钱，也许可算是成功吧。设定具体目标，并且使之达成，也可谓成功吧。但是我认为人绝不可被这些束缚。为了自己的成功，而不惜排挤他人，这不该是人之所为。如若固守这种为人之道，那么最终被积蓄的压力所压垮的将是他本人，同时心灵的充盈感也将离他而去。

为了避免出现上述情形，就要克制欲望。在经营日常生活的基础上，一定要脚踏实地。所谓“禅”式思维，仅停留在文字表述上，是没有意义的，而且它对于知识积累也并无特别用处，日日践行才是最为重要。

本书所写，即为“禅”式工作的实践方法。首先在第一章里介绍了如何放松疲惫的身体、怎样充满朝气地面对工作的禅式方法。第二章里记载了通过整顿身体，调整日常生活的节奏的方法和习惯。第三章介绍了禅式思维里怎样对待时间。第四章针对最令人烦恼的人际关系给出了一些解决方案。而在第五章中，则告诉大家为了让事物顺利进行，该有怎样的心理准备。

我希望在阅读本书的过程中，读者可以发现本心。还有，您所认为的心灵充盈是什么呢？您的幸福又在哪里呢？如果您可以通过阅读本书找到答案的话，这将是我的荣幸。

枡野俊明



目  
录

## 第一章 整顿你的身体

- 衣着得体的人，心也是认真规矩的 002
- 请大家一定养成坐禅的习惯，平静呼吸 004
- 姿势端正，行止坐卧皆有法 008
- 头发给人留下的印象，比脸还重要 010
- 浴室，不仅仅是洗去身体上污浊的地方 012
- 一直集中精力是不可能的，请短暂休息 014
- 人生路上必定会有陷阱，请照亮脚下前行 016
- 如果追问人生目的是什么的话，应该就是幸福的生活 018
- 喝茶即喝茶，吃饭即吃饭 020
- 所有的事物都如永不停歇的流水一般，不停变化 022
- 找一个可以对着自己大喝一声的地方 024

## 第二章 整理你的生活

- 请试着将所有的东西放下，放下对物念的执著 028
- 当你擦拭物品，心灵上的尘埃自然也被除去 030

真正想说的话，不能用文字或语言表达 032

修理物品的时候，也是在修复心灵 034

只要不是现在必须做的，就不放在桌上 036

试着一周中至少食素一天，让内脏保持健康 038

看看玄关，就能知道主人的生活状态 040

艰难的时候，需要的是超乎寻常的开朗乐观 042

偶尔写写信，通过习字扪心自问 044

在匆忙的人世间，不能忘记人类的节奏 046

暂时逃离现实，一边望天一边发呆 050

与其依着不知所谓的习惯，不如专注品味 052

已经发生的事再多想也没用，忘了吧 054

保持心止如水，无谓的压力就不会出现 056

感激给予自己生命的人，静静地陪着他们坐坐 058

坐在树下，度过一段安静的时光 062

怀有感恩之心的人，必将得到回馈 064





没有多余动作，举止就会端庄优雅 066

时间分秒流逝，认真对待每个现在 068

反省过去的确重要，但是不可被它束缚 070

用沉静的心考量今日应做之事 072

无论什么场合，精力集中就不会迷失真我 074

想放松身心，就集中精神去休息 076

敏锐地抓住对方所看重的那一点，并为之努力 078

人无欲则心充盈 080



### 第三章 工作就是修行

请不要把当下该做的事情拖延到明天 084

春风仅有一度，切勿错失良机 086

果断拒绝超出自己能力范围的请求，是一种工作礼仪 088

制订计划十分重要，但不能认为计划一定会顺利进行 090

正因彼此都有各自的烦恼，所以才更要好好相处 092

率先垂范，这才是最好的用人之道 094

事情顺利进行的时候，更要小心翼翼 096

一日不作，一日不食 098

成为人上人不应是努力的唯一目的 100

单纯地与人交往，也是一种执著 102

用人类自己制定的等级衡量人，是多么浅薄无知 104

如果不能总揽全局，结果就是什么都搞不清楚 106

总将视线集中在成功上，会丧失重要的东西 108

在勤奋劳作的人身后，定然会留下清晰的足迹 110

思考怎样将彼此的观点融合，才是工作的精髓 114

训导也要分工合作，不能一人承担 116

与其教授一群半途而废者，不如只教几个人 118

不能因为暂时没用就丢掉，应该耐心等待 120

如果打算辞职，请再试着努力三个月 122

工作就是人生中的修行 126



不管怎样也无法喜欢的人，将他放在“喜欢”和“讨厌”中间 128

两忘：停止用二分法的思维方式思考问题 130

在接受公司安排的同时，自己找寻老师 132

不管处在怎样的环境，在其中都要竭尽全力 134

在休息平台略微休整绝对不是浪费时间 136

#### 第四章 单纯地与人交往

能够使你心灵丰盈充实的朋友，身份年纪不重要 142

爱自己的人，也同样会对他人抱有慈悲之心 144

毫无心机地与人相处，肯定能让压力减半 146

“落花随流水”，这是款待的极致 148

能够反躬自省的人，才有资格成为领导者 150

闻无声之声，体察对方无法言说的情绪 152

对于上了年纪的老人，应倍加尊敬 154

生命是寄存的物品，一定要珍惜 156  
比起事事争先，不如压制欲望努力做好自己的事 158  
物我不二、心境一体 160  
时候一到，定会有风吹来 162  
当以和蔼之容颜，面向一切 164

## 第五章 与另一个自己相见

人，部分可以改变，部分不能改变 168  
试着努力了一下还是不行的话，那就放弃吧 170  
顺其自然，不要自寻烦恼 172  
请将痛苦揭开仔细查找，那里一定藏着喜悦的种子 174  
没有必要闯进别人的路，留意只有你才能做到的事情 176  
  
用坐禅的方法来实现与另一个自己相见 178  
了解自己的本分，并为之而努力 180  
在心力交瘁之前，请给自己创造一处“桃花源” 182



下雨时为雨喜悦，刮风时为风喜悦 184

试着将目前心中的不安写出来 186

这个世上，没有恒常永久的东西 188

迷茫之时，回家安静坐下就好了 190

不完整的美才是美的最高境界 194



第一章

整顿你的身体



## 衣着得体的人， 心也是认真规矩的

各位一定有过如下体会吧？身上还留有昨日的疲惫，昏昏沉沉、睡眼惺忪地起床，但是一旦在镜子前面系领带，就立刻变精神了！

这是因为心与仪容紧密相连。

禅修的起点就是打扮齐整、动作得体。用禅语讲，即“威仪即佛法”。修行这件事不是兴之所至说说就能做到的，所以为了修行，首先就要进行着装整理。规规矩矩地穿好衣服，认真调整衣领衣袖，这样一来，自然而然就对修行心向往之了。也就是说整理自己的着装与整顿自己的心是完全一致的。

最近，夏天流行一种被称为清凉商务装的不打领带的职业装。这并不是件坏事。不过多数人在会见重要客人或进行重要工作时

还是会选择系领带。这是十分必要的。

年轻人也一样，享受各种时髦服饰是他们的自由。哪怕在上年纪的人看来这样不成体统，但把这认为是潮流也是个人自由。不过奇怪的装束会让人感觉不可靠，尤其是初次见面的场合。认为服装和外表无所谓观点可谓大错特错。

衣着得体的人，心也会是认真规矩的。内心调整得当的话，行礼方式也会随之一变，遣词用句也会更为得体，这样就会给对方留下良好印象。尽到了礼数，工作自然就会顺利进行。努力做到仪容仪表规矩整洁，是迈向事业成功的第一步。



## 请大家一定养成坐禅的习惯， 平静呼吸

“形直影端”——正直的心灵来自端正的身姿。这是中国唐代禅师沩山灵祐所著《沩山警策》中的一句。“形”者，指人的身体，只要人身体的姿态端正，那么他的“影子”自然就会端正。

保持身形端正，不仅指身体要处在良好的状态，精神上也要状态绝佳。别再驼背俯身踮脚，试着挺胸抬头大步前行。只要用心，心态就会变得乐观向上。为了养成保持正确姿势的好习惯，我向大家推荐坐禅。请大家一定要养成坐禅的习惯，每天早上进行五分钟就可以。如果连这也无法做到，那么在上班途中进行立禅也行。午休时在自己办公桌前坐禅也可以。头脑里有要调整自己的身体这种意识最为重要。