

美在举手投足间

禅が教え「てくれる美しい人をつくる」「所作」の基本



一个人若举止优雅

心灵也会变得更坚强



枅野俊明 | 著
则慧 罗秋意 | 译



美在举手投足间

禅が教え「てくれる美し
い人をつくる「所作」の基本

枅野俊明——著
则慧罗秋意——译



北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

美在举手投足间 / (日) 枡野俊明著；则慧，罗秋意译。—北京：北京时代华文书局，2017.1

ISBN 978-7-5699-1264-7

I. ①美… II. ①枡… ②则… ③罗… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第272169号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2015-3930

美在举手投足间

Mei zai Jushoutouzu jian

著 者 | (日) 枡野俊明

译 者 | 则 慧 罗秋意

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 高 磊

责任编辑 | 余 玲 高 磊

装帧设计 | 孙丽莉 段文辉

封面插画 | 十 指

内文插画 | 郭 晶

责任印制 | 刘 银 誉 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 | 8 字 数 | 118千字

版 次 | 2017年1月第1版 印 次 | 2017年1月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1264-7

定 价 | 38.00元

版权所有，侵权必究

端正言行举止，
使心灵、身体、生活变得更美妙



我是一位修习禅法的僧人。虽然我不知道大家对“禅”有什么印象，但我认为，禅就是把多余的东西删除到一种极致的地步，使事物变得单纯，是具有突破事物本质的敏锐、深刻和宽广。

我现在的工作是设计“禅院”，以“禅院”的布局形式来表现禅的思想。参观禅院的时候（在日本众多的禅院中，众所周知的是京都龙安寺的石院等），我想没有一个人认为它们不美；即使不熟知禅的人，只要一面对“禅院”，这种美也会使内心变得宁静祥和，杂念顿消，越发使人感觉神清气爽吧。

现今社会，充满了物质和信息，千变万化都在瞬息间，消费也如此迅速。在这样的社会现实下，我觉得日本的美在渐渐

地消逝。

但是，日本人一直拥有一种发自内心的美，不过度也不动摇，坚韧含蓄地生活在世上。

这究竟是一种什么样的美呢？

从禅的思想来看的话，就很容易理解了。禅聚集了很多的智慧，可以使人生活得更美妙。

“威仪即佛法，作法是宗旨。”

这是一句禅语，是指一切行为动作，只要符合了礼仪作法，它就是佛法；或者说，能在日常生活中端正自身的言行举止，这种作法就是禅的修行。

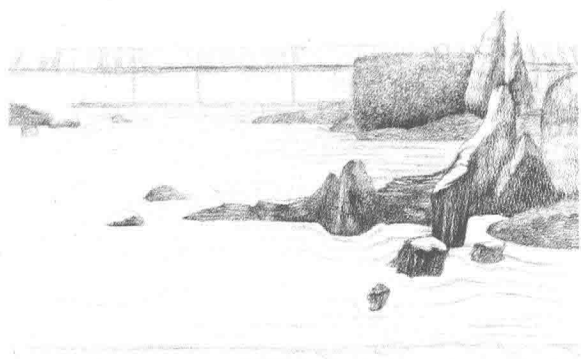
在“行住坐卧”之中都有禅的修行。站着、坐着、休息、散步，或者说每一个举止行为的本身都是修行；换句话说，所谓禅的修行，就是端正我们一切的言行举止。

为了净化内心，首先要从端正自己的言行举止开始，由此进入禅的修行。如果端正了身体的言行举止，内心也自然而然地随之调柔净化；如果内心变得宁静祥和，自然会流露出柔和慈悲的爱意。

反之，一旦行为举止散乱了，心也会随之而乱，说话的态度自然而然地就随着散漫，这就是自然流

禅就是把多余的东西删除到极致





每一个举止行为的本身都是修行



露。也就是说，言谈的方式变得具有攻击性，说出的话很容易自私而任性起来。如果生活中用这样的态度，随着时间的推移，在社会上就会树立很多的敌人，其原因即在于此。如果任其发展，当你发觉的时候，或许已经被社会孤立了。

如果端正了言行举止，内心就会变得清静，举止也会变得从容；这样的话，你在别人眼中就是一位优雅的人。更重要的是，你可以愉快地生活，身心也会更加强大起来。

那么，尽快端正言行举止吧。一旦端正了言行举止，身心就能自然而然地散发出正能量，人生也开始步入辉煌的时刻。

枡野俊明



前言 端正言行举止，使心灵、身体、生活变得更美妙

第一章 举止优雅 心亦优雅

1. 因为举止优雅，内心也会变得美好 002
2. 稳重的举止，心灵也随之安详 008
3. 削减至空无的地步，才被赋予了生命力 011
4. 你内心自然流露出的优雅，才是真正的美 014
5. 调身、调息、调心：保持寂静安详的境界 016
6. 触不到美的本质和精髓，就无法使自己真正变美 022
7. 端正身体、语言和内心，散发出坚韧的美 025
8. 举止不安，心亦难平 027

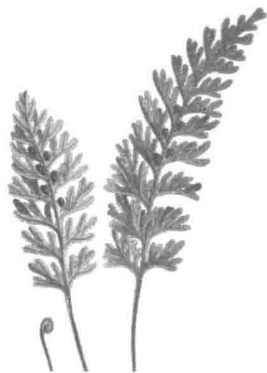
第二章 关照姿态 展现内心美好

1. 挺直后背走路吧，从现在就能做到 032
2. 身体某些部位，需要保持一条直线的状态 036
3. “半眼”和“正座”，感受到宽容和疗愈 039
4. 早上出门前，养成关照姿势的习惯 042

- 5.调整好呼吸，内心也能达到平静安定的状态 044
- 6.在呼吸时，要把意识集中在丹田 046
- 7.仅用呼吸的方法，就能调出身体不同潜能 049
- 8.照顾脚下，展现内心美好状态 052
- 9.手之所作，心之所现 056

第三章 调整内心 认真对待每一刻

- 1.举止有度，心即规矩 060
- 2.比举止更难的是调整内心 062
- 3.认为别人很完美，就模仿十天 068
- 4.爱语由爱心而生，具有翻转万物的能力 070
- 5.养成每天早晨双手合掌的习惯 074
- 6.光脚生活，唤醒出一个小小的大自然 078
- 7.找一条小道，慢慢地体会散步 080
- 8.不踩榻榻米的边沿 084
- 9.把手同行，和内心深处的真诚慈悲牵手 086
- 10.收拾并不是善后，而是为下一次做准备 088



吃饭的方法1

11. 不仅不能吃得太饱，食材也要注意 090

吃饭的方法2

12. 用食器，举止动作自然优雅 096

吃饭的方法3

13. 怀着感恩之心用餐，姿势端正有礼 099

美好地度过早晨的方法1

14. 早起生善缘，让身体充分苏醒 102

美好地度过早晨的方法2

15. 专心打扫，心灵的尘埃也随之飘散 104

美好地度过早晨的方法3

16. 心行合一，仔细地做早上应该做的事 108

美好地度过早晨的方法4

17. 活动刚睡醒的身体，邂逅每一刻时光 110

美好地度过早晨的方法5

18. 打开窗户换上新鲜空气，深深地呼吸 112

美好地度过早晨的方法6

19. 早晨用腹式呼吸，从丹田发出声音 116

美好地度过夜晚的方法1

20. 以睡前三小时为界限，一天的工作在这里结束 118

美好地度过夜晚的方法2

21. 让心安静之后再去休息 120



美好地度过夜晚的方法3

22. 让身体休息，固定就寝时间 122

美好地度过夜晚的方法4

23. 半夜不想事情，不让内心被不安占领 125

优美的仪容1

24. 服装是一种生活态度，可以传达出你的内心 130

优美的仪容2

25. 对衣服有敬意，看上去会更加闪耀动人 132

优美的仪容3

26. 有清洁感的人，也给人一种心灵清明的印象 134

优美的仪容4

27. 对颜色保持丰富细腻的感受，找到适合自己的 136

优美的仪容5

28. 不知道如何是好的时候，请保持最根本的“利他”心 139

29. 过着和花儿心灵相通的生活，是多么美好 142

30. 爱惜老旧之物，感受人的温暖 146

31. 不悔过往，不忧未来；即令、当处、自己 148

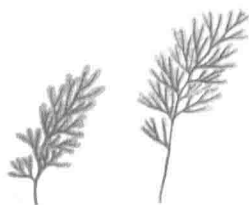
第四章 以心传心 善待他人

1. 语先后礼，可以让语言更好地传达给对方 152

2. 想着对方，真心实意地写好每一个字 154



- 3.每一个生命都值得尊重 160
- 4.怀着尊敬的念头面对长辈 162
- 5.直接的话，比用邮件的信赖感更高 164
- 表达感激的做法1
- 6.感谢的话要在感受到的时候马上说出来 167
- 表达感激的做法2
- 7.用正式的书信表达感谢，会显得更加真诚 170
- 8.款待的姿态，存在于以心传心的世界里 173
- 饮食的款待1
- 9.一期一会，以过去、现在、未来三种食材 178
- 饮食的款待2
- 10.根据季节变化使用不同食器，与每一刻的自然充分调和 182
- 饮食的款待3
- 11.不必拘泥于菜单上的规制，用心制作出料理 184
- 茶的款待1
- 12.不过是茶，然而是茶 187
- 茶的款待2
- 13.舍弃外物，举止和内心融为一体 191
- 如何跟手机、短信、电脑打交道1
- 14.一封信有着胜过十通电话的温柔 194
- 如何跟手机、短信、电脑打交道2
- 15.桌面上只留下与“现在”有关的文件 196
- 16.美点凝视，专注地去发现对方的优点 198



公共场合1

17.给别人造成困扰的行为，坚决不能做 200

公共场合2

18.不要笑话老人，你将来也会成为这样 202

公共场合3

19.你扔下的一件垃圾，不断吸引着其他垃圾的到来 206

公共场合4

20.忘我而为他人，即是慈悲之极致 208

第五章 爱物惜物 感受人的温暖

1.使用风吕敷吧，让你的心意传达出传统香气的品味 212

2.身边常备擦手巾，体会日本人的生活智慧 214

3.用水将地板洗净，郑重地等待客人光临 218

4.款待客人时最好使用卫生筷 220

5.千江同一月，随着月龄日历生活 222

6.珍惜和家人在一起的时间：可以的话三代人一起住吧 225

7.即便有点贵，也要买真正喜欢的东西 227

8.再利用，给物品注入新的生命 229

9.舍弃之后所充满的，一定是美好的人生 231

10.要成为优雅的人，接触日本文化不可或缺 234

后记 体会“美”，拥有“美”，活出“美” 236

译后记 239

第一章

举止优雅
心亦优雅



因为举止优雅， 内心也会变得美好

说起“日常举止”，也许很多人会想到站着抑或坐着时的动作或是身体活动的方式。确实如此，当我们听到别人谈论“某个人的言行举止很优雅”时，往往会联想到轻盈的动作，优美的身段。

但是，所谓的日常举止，不仅仅是身体的动作，还有更特别的内涵表现出来。

请尝试着想象一下两种对比鲜明的打扮，一个人穿着平日的休闲服装，而另一位穿着珍藏许久的礼服，再配上一双高跟鞋（如果是男性，穿上典雅的西服，系上令人赏心悦目的领带），这两人共同去出席华丽的宴会时……那么，两种风格的打扮，所表现出来的言行举止，自然会有不同之处吧。穿着休闲服饰的时候，举止总