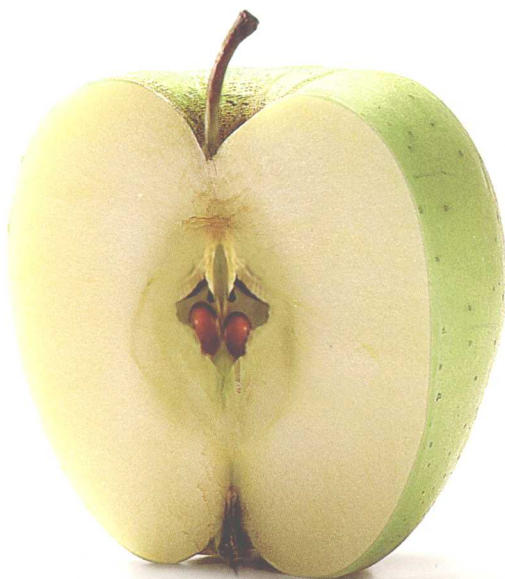


一行禅师 张莉莲 著

与快乐失联的人，请在本书中找回你失去的快乐

苹果禅

像一行禅师这样吃苹果，立刻平复焦虑，快速减轻体重



要快乐，就练苹果禅。跟着一行禅师一起做，找回用钱买不到的快乐与平静

刘汉生 译

中国出版集团
现代出版社

HarperCollins Publishers
哈珀·柯林斯出版集团

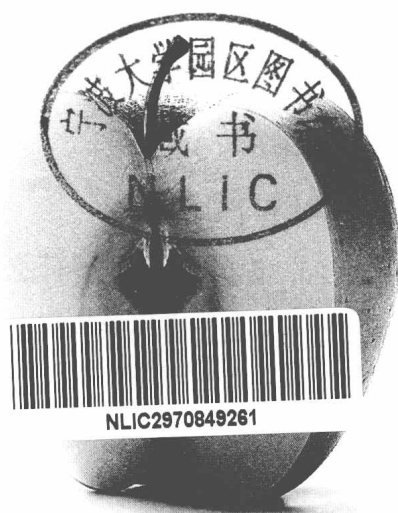
ZTC
紫图

一行禅师 张莉莲 著

苹果禅

像一行禅师这样吃苹果，立刻平复焦虑，快速减轻体重

刘汉生 / 译



中国出版集团
现代出版社
HarperCollins Publishers
哈珀·柯林斯出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

苹果禅 / 一行禅师, 张莉莲著; 刘汉生译.

-- 北京: 现代出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5143-0791-7

I. ①苹… II. ①一…②张…③刘… III. ①食物养
生 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 240583 号

版权登记号: 01-2012-7372

SAVOR: Mindful Eating, Mindful Life

by Thich Nhat Hanh & Dr. Lilian Cheung

Copyright © 2010 by Thich Nhat Hanh and Lilian Cheung

Simplified Chinese Translation copyright © 2012 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

through Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

纠错热线 / 010-64360026-180

作 者: 一行禅师 张莉莲

责任编辑: 陈世忠

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 14.5

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-0791-7

定 价: 38.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目 录

作者中文版序：品尝幸福 /6

导读：每一刻，都是你刷新生命的机会 /7

25 种简单生活禅修：随时做，随时有效 /15

第一篇 要获得幸福，不能全靠自己

每个人都有能力叫停自己不良的生活习惯，那些导致我们消极和痛苦的负面因素，都是我们无念间逐步堆积起来的“祸患”。只要我们接纳自身的不足，并愿意为之改变，就能得到幸福。

第一章 倾听内心的渴求 /31

第二章 苹果禅对我们的帮助 /59

第三章 你吃了什么，你的生命就是什么样 /64

第四章 正念帮助我们止息痛苦 /82

第二篇 正念行动计划

把那些琐碎无聊的事变成滋养心性、找回快乐的机会，通过长期的正念练习，使自己的身心健康、愉悦。

第五章 正念饮食：重新看待你的盘中之餐 /III

第六章 正念运动：激发健康的好动本性 /158

第七章 正念生活计划：勇敢面对一个新开始 /189

第三篇 橘子禅的启发

一个橘子虽小，但它却承载着许多人的辛勤劳作，同样在生活中，把健康的生活方式坚持下去，光靠个人的努力也是不够的，需要和身边的人一起进行。

第八章 从橘子中悟出的道理 /211

图表

图 3.1 正念思考的种子 /79

图 5.1 究竟有多甜？ /129

图 7.1 五正念训练 /204

图 8.1 健康饮食与积极生活之网 /220

表 5.1 有益的脂肪、糟糕的脂肪和极糟糕的脂肪 /117

表 6.1 有规律运动带来的益处 /161

表 6.2 一些有氧运动和强度 /163

表 6.3 我该有多“好动”？ /164

表 7.1 十周正念生活计划 /197

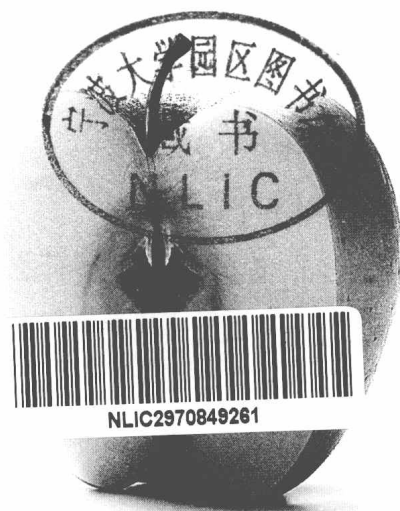
我们用于担心未来、
后悔过去的每一分钟，
都是你失去的和生命重新约会的一分钟。

一行禅师 张莉莲 著

苹果禅

像一行禅师这样吃苹果，立刻平复焦虑，快速减轻体重

刘汉生 / 译



中国出版集团
现代出版社
HarperCollins Publishers
哈珀·柯林斯出版集团

目 录

作者中文版序：品尝幸福 /6

导读：每一刻，都是你刷新生命的机会 /7

25 种简单生活禅修：随时做，随时有效 /15

第一篇 要获得幸福，不能全靠自己

每个人都有能力叫停自己不良的生活习惯，那些导致我们消极和痛苦的负面因素，都是我们无念间逐步堆积起来的“祸患”。只要我们接纳自身的不足，并愿意为之改变，就能得到幸福。

第一章 倾听内心的渴求 /31

第二章 苹果禅对我们的帮助 /59

第三章 你吃了什么，你的生命就是什么样 /64

第四章 正念帮助我们止息痛苦 /82

第二篇 正念行动计划

把那些琐碎无聊的事变成滋养心性、找回快乐的机会，通过长期的正念练习，使自己的身心健康、愉悦。

第五章 正念饮食：重新看待你的盘中之餐 /111

第六章 正念运动：激发健康的好动本性 /158

第七章 正念生活计划：勇敢面对一个新开始 /189

第三篇 橘子禅的启发

一个橘子虽小，但它却承载着许多人的辛勤劳作，同样在生活中，把健康的生活方式坚持下去，光靠个人的努力也是不够的，需要和身边的人一起进行。

第八章 从橘子中悟出的道理 /211

图表

图 3.1 正念思考的种子 /79

图 5.1 究竟有多甜？ /129

图 7.1 五正念训练 /204

图 8.1 健康饮食与积极生活之网 /220

表 5.1 有益的脂肪、糟糕的脂肪和极糟糕的脂肪 /117

表 6.1 有规律运动带来的益处 /161

表 6.2 一些有氧运动和强度 /163

表 6.3 我该有多“好动”？ /164

表 7.1 十周正念生活计划 /197

中文版序

品尝幸福

一行禅师

因缘具足，《苹果禅》面世，我想将它献给渴望找回生活中的自在与幸福的人，帮他们随时、彻底地抛开身边的烦恼，使身心获得真正的解脱。在生活中，我们会受到琐事的烦扰，塞车、焦急地进食、久坐于电脑电视之前、失败的沟通……这些都在无形之中带给我们痛苦，使我们快乐不起来。在这里，你可以找到消除这些痛苦的方法，通过练习，一步一步地接近真实的自己。

希望你我能够一起，将包容、接纳、了解和慈爱带到自己的周围，让更多的人感受到发自心底的快乐与幸福。非常感谢为本书的出版而付出努力的人，他们的辛苦是值得尊敬的。幸福始终掌握在你手中，也不要吝惜为他人带来幸福。

2012年10月

导读

每一刻，都是你刷新生命的机会

一行禅师

如果你为了每一天得到更多的平静和幸福而翻开这本书，那么你来对了地方。如果，你开卷是因为你本人或所爱之人正痛苦地和体重进行斗争，急需实用的解决办法，你也来对了地方。

学会饮食，并认认真真、意念集中的过好每一天，是获得健康和平和的关键。基于这一认识，我们两人——一个禅师和一个营养学家，走到了一起，用新的眼光来思考“正念”的意义，以及当下全世界越来越严重的肥胖问题。很显然，许多传统途径已经无法遏止这一趋势，也无法缓解人们为此承受的沉重负担。在今天，全世界超过 10 亿人体重超标。数字是惊人的，以至于科学家们称这种现象为肥胖传染病。考虑到当代社会普遍存在的吃喝无度、运动缺乏等问题，这一描述是准确的。但并不尽然。在全球范围内出现这样的危机，很大程度上归咎于种种不良的社会潮流。这些潮流阻止或妨碍我们以一种平衡的、健康的、反映人与环境内在需求的方式去

生存和生活。而这些平衡、健康、体现人与自然本真需求的東西，是改善我們體重狀況、提高生活質量、乃至增進全世界福祉的重要工具。《蘋果禪》就是一本幫助我們重新拾獲、運用這些工具的行為指南。

常識告訴我們，要減輕體重，必須少吃多动。這說起來容易，真正做到卻很難。很多人都明了這一簡單的道理，要少吃東西，要更加“好動”。但不知為什麼就是難以做到。往往是，我們帶著滿腔熱情開始了一項減肥計劃，不知為何逐漸脫離了正軌，最後落得泄氣和失望。於是你變得悲觀厭倦，越來越不滿於自己的身材和體重，每天花費數個小時用於担惊受怕，責備自己為什麼如此好吃懶做。但是，你完全忽視了一項重要而寶貴的東西，那就是不斷溜走的“眼前一刻”。如果，你能夠抓住當下的一刻，嘗試不同的事情，就完全有能力讓生活上演一場大翻身。

要結束煎熬，你必須學會忘掉悔恨、忧虑、恐懼等等，那曾無數次主宰你當下一刻生命的負面東西。我們用於担心未來、後悔過去的每一分鐘，都是你失去的和生命重新約會的一分鐘，是你失去的一次做出改變、重新出發、創造更美好生活的一分鐘，一次體驗平和，感受純真愉悅的寶貴機會。所以講，充分、完全的活在當下的每一刻，這就叫作“正念”。這是古代佛學傳授的一種生活方式，幫助人們實現此地、此時存在的一種方法——在這裡，也就是幫助我們結束和體重鬥爭的精髓。

正念，就是要完全地意識到當下這一瞬所發生的事情，充分地去覺知我們內心以及周圍環境中正在發生的一切。從這一刻到下一刻，不帶判斷、沒有先入為主的想法。儘管“正念”出現在東方世

界的禅思训练里，但它并不是什么神秘或苦修式的难以掌握的技能。各行各业的人都运用这一古老的方法获得健康、富足、平和与幸福。这一技能已经存在了 2500 年。

譬如行路。当你的心觉知到你落在地上的每一个坚实的步伐时，你就已经开始了正念的训练。再如进餐，如果你的心切切实实地去体会每一咀、每一嚼，体味食物传递给你的味道和赋予身体的养分，这也说明你开始了正念的训练。凝神正念于某物，要学会在某一时刻具备强烈的存在感，并深入地参念于该物。必须首先杜绝三心二意、心念散漫，进而再积极地参与、接触，集意念于目标物，体知当下那一刻一物的存在。唯有充分地意识到，每一刻你究竟在从事什么，你才算和生命真正地相遇了。这种当下的觉察给了我们接触平和与欢愉的机会，使我们能深刻认知自己究竟是谁，我们与周围的一切又是什么关系，也给了你结束和体重这场战争的机会。

在《苹果禅》这本书里，我们和你分享如何过一种正念生活的经验，特别是正念生活如何以一种平和、可持续的方式帮助你来对付体重问题。整本书里，我们会一直向你展示如何轻松地进行正念训练，并将其运用到饮食、锻炼和日常生活的其他方面，最终使正念生活成为你生命最核心的部分。

解决身体超重问题，或对付其他因超重带来的困扰，并不是一场非打不可的战争。相反，我们还要学会如何与你面对的困难和挑战交朋友。它们的存在乃是为了帮助我们，它们是老天或大自然为了我们实现对生命更深刻的理解和转化而赋予的宝贵机遇。只要你学会与之共处，它们反能带来更大的欢乐和平静。通过正念训练，我们能洞彻所谓磨难的根源所在。

你将学会去观察，并且更加充分地意识到，你为什么要保持身体健康，障碍究竟在哪儿。为什么要吃你现在正在吃的东西？为什么要吃？之后感觉如何？你对身体锻炼究竟是什么一种态度？阻止你健康饮食、增加运动的障碍在哪里，使身体的、心理的、文化的、还是环境的？当你对身体、感受、思想、妨害你健康饮食和增进运动的现实因素有了充分感知后，你会明白，要改善这种状况，从个人层面应该做些什么，又需要从集体或社会中得到哪些支持、以帮助你改变个体行为。理解了这些道理，你才有能力扫清道路，向健康的生活方式和理想的体重前进。改变可以一步一步得来，养成更加健康的生活习惯是一俄个循序渐进的过程，在这一过程中，你会慢慢地为内心注入更多的理性和平静。

当然，现代社会生活节奏是疯狂的。在要做的事项清单中加上更多任务，对很多人来说是一项不小的挑战。但你会发现，正念训练不是某种需要添加的“新任务”。它的魅力就在于，它可以悄悄地和你每一天工作生活的内容轻松自然地结合起来，随时提醒你要把当下的每一刻活地充分而值得。

在正念之下，你可以选择如何去对待生活，该如何去活，就从现在开始。你可以抓住任何一个时间点，开始新的生活。这就好比做几次深呼吸一样简单，一天中的任何时候都可以——给朋友回复电子邮件，购物时冗长的排队，塞车时无聊的等候，都是你刷新生命的机会。任何人都能做到。每天迈出一小步，坚持不懈。持之以恒的正念训练会让你受益无穷。你会感到活的更加真实，更加真切地畅游于生命的洪流中。你会在纷乱中觅得一丝宁静。你会更加清楚地认知纯粹的自己，以及你身边的一切。那蒙

蔽你幸福的浓雾会渐次消散，你能自由地感受到蕴藏在内心深处的欢乐和平静。佛陀虽然没有预见到我们在当代社会所面临的种种问题，包括常见的肥胖症，但他的教导是超越时空的。这些教导是理解万物的基础，是人们获得洞悟的持久坐标。斗转星移，世世代代的人们发现和遵循同一个道理，即安稳，自在，平静和欢乐，永远都是正念生活的果实。

把智慧的佛家哲学和营养科学结合在一起，可以让我们更好地了解人类的身体和心理。我们邀请你同我们一道，踏上一次正念之旅，就像我们的祖先和多少代人都做过的那样。通过这段旅程帮你结束和体重的战争，增进你和你身边之人的健康，也为这个人类共同生存的世界的福祉而共同努力。

关于本书：快速导读和指引

本书的第一部分（第1—4章），从佛学的视角去观察体重控制和幸福感等问题。一开始，我们就为你提供一种重新诠释和看待体重问题的新视角——佛家的“四圣谛”。所谓四圣谛，是佛学最基本的教义。首先，你要承认你存在体重问题，并反思，自己是否已做好改变的准备，并决心贯彻实现。如果答案是肯定的，你就需要去了解是什么原因导致了肥胖问题。通过一系列自测题，你会对超重原因有更清晰的认识。你将意识到，个人实际上有能力去“叫停”那些导致超重的不健康、缺乏控制的生活习惯，只要你做出选择就行。你也会认识到，正念修行是获得健康的生活方式和健康体重的有效途径。

接下来，我们请你品尝一下正念的“味道”——对吃苹果这个

课题展开禅思。通过保持正念，吃苹果这个简单得不能在简单的动作变成了一次奥妙的体验之旅。它打开了我们的觉知之窗，让我们明了：一个小小的苹果也是真实世界的一种完整体现，它并不孤立。苹果依赖于外界一切事物而存在。这也提醒了我们，人也是每时每刻依靠外部事物的支撑而存活于世的，所以我们才能享受到苹果的美味。

然后，再来看看一个人的构造。我们会探究你平时所见、所闻、所尝、所听、所感和所想，看它们如何影响你的体重和日常生活的方方面面。时下各种节食书大多集中在食物之于身体的作用，却极少关注心理、文化、环境等因素对人类饮食和运动习惯的影响。很显然，人体并不仅仅是你所摄入的食物的简单组合，人体是所有感官活动的总和。一个人吃什么、怎么吃，受到多种因素影响，包括祖先、父母、文化、食品行业、大众传媒和社会力量等等。要保持健康的体重和生活方式，必须认真地审视人的身体、思想和整个社会的相互关系。

开始认识体重难题时，首先要做一件重要的事，就是令自己有能力去转化困难。佛陀关于“四念处”的论述阐释了通过修行实现转化和治愈的命题。我们会带你学习“四念处”修行的要点，告诉你如何生成愉悦平和、克服恶习。本书还将讲解，这些修行会怎样提高一个人对身体、感受、心念和所有认知的觉知力，它们又如何和改变你的饮食和运动习惯密相。你会学到平静身体、感受和心念的基本呼吸技巧，了解如何看待自身和周围一切事物之间的关系。通过持续的练习，你会逐渐积累信心，你能认知所谓痛苦的本质和原因，并从最深处去转化和超越痛苦，从而彻底根除长期困扰你的