

禅

意生活

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

倾听内心的声动
寻找真实的自我
唤醒潜能的力量
提高生活的品味

〔日〕松原哲明 著

王宁元 译

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



禅

意生活

〔日〕松原哲明／著
王宁／译

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

禅意生活/ (日) 松原哲明著; 王宁元译. --北京: 华夏出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5080-9182-2

I. ①禅… II. ①松… ②王… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 226277 号

禅意生活

著 者 [日] 松原哲明

译 者 王宁元

责任编辑 梁学超 苑全玲

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次 2017 年 10 月北京第 2 版

2017 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

印 张 7

字 数 106 千字

定 价 39.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

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



《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苦劳动，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。可看作是闲谈琐话，或者根本就是地道的赘语。

该书的日语原名叫《禅の暮らし》，“暮らし”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。书中还强调了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。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，无论是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。

① 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。

② 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，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
wanggifu@yahoo.com.cn



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——禅 / 1

清净从容、悠然舒缓的禅意生活 / 2

成年人心态的 ON 和 OFF / 6

第2章 坐禅的方法 / 9

在家坐禅的准备 / 10

开始坐禅 / 16

坐禅的各种方法 / 38

求心不求佛 / 42

心灵与身体是紧密相连的 / 46

第3章 净化灵魂的写经 / 49

写经反映“心”的状态 / 50

《般若心经》的教诲 / 54

写经前的准备 / 58

开始写经 / 60

写经的方法 / 62

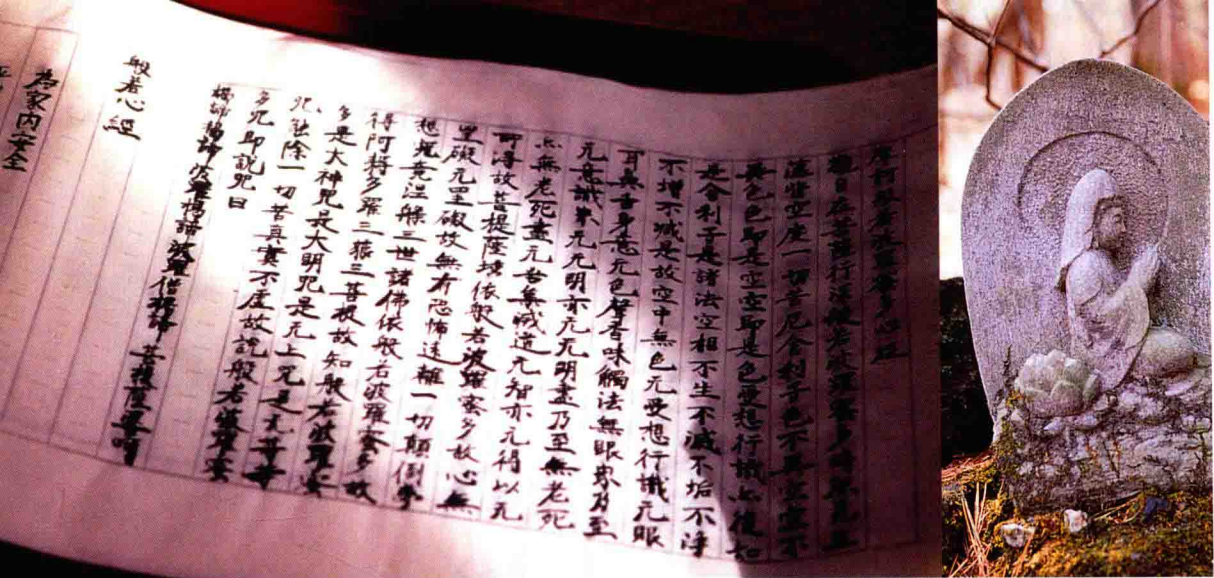
书法与禅 / 64

第4章 素心素食 / 65

心灵的品味 / 66

禅与食 / 68





神圣的食器——钵 / 70

一汤一菜 / 72

素食的艺术 / 74

素食食谱 / 76

素食周末 / 86

第5章 禅的智慧 / 87

禅的历史 / 88

烦恼与开悟 / 90

柔和的禅语 / 92

第6章 出尘的体验 / 96

寺院里的集训生活 / 97

坐禅会心得 / 99

后记 / 102



A woman with dark hair in two braids, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting in a meditative pose on a red cushion on a grassy field. She has her eyes closed and hands resting in her lap. The background is a soft-focus landscape with trees and a bright sky.

第一章
成人心灵的慰藉术——禅

清静从容、悠然舒缓的禅意生活

日复一日的忙碌使我们渴望摆脱日常生活中的喧嚣繁杂，慰藉自己疲惫不堪的心灵。于是，越来越多的人选择了禅意生活。

禅，并不仅仅能够帮助我们释放精神的紧张和内心的压力。更有益的是，禅能够在纷繁的日常生活中为我们营造出只属于自己一个人的时间，唤醒内心深处的力量。这是禅真正的魅力！

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、轻松而满足的生活着，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的工作，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的心灵慰藉，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。



与自己的心面对面

我们通常采用什么方法来慰藉内心呢？大概尽是一些逃避现实世界的方法吧。优美的薰香、清和的一盏茶，以及令身体舒畅的按摩等可以让我们一时逃离现实而获得短暂的放松。坐禅不是逃避，而是与自己正面相向，故而可以得到内心深处的解放。

这里所说需要面对的“自己”，并不是指活在今天和明天的自己，而是隐藏在心灵深处真正的自己，就像在抽屉的最里面，原封原样被慎重地收藏着的自己。这是真正的自己，本来的自己。坐禅的目的便是与这个自己相会，与这个自己面对面。佛祖释迦牟尼说过：我们大家无论是谁，都有一个本来的、清寂安稳的心。坐禅就是为了与这个心相会。

生活中难免会有忍不住的时候。当我们忍不住发火、嫉妒心起、做事情半途而废的时候，我们不禁自问：自己浑身上下什么地方是清爽的呢？那颗清寂安稳的心在哪里呢？

在日常生活中我们会沾染上各种各样的污垢，如果洗涤掉这些污垢，就会和那个清爽的自己相逢。坐禅就是冲刷心中污垢的洗涤活动。

放弃执着即可抖落尘垢

“本来无一物”是一句有名的禅语，它的意思是：人人本来的、具有佛心佛性的心是不生一物于其中的。在我们生存的这个世界里，值得执着、放不下的事情一件也没有。

可以说：如果不颠覆、放弃一些既成的概念和常识，是无法理解这句教诲的。甚至那些与物质存在、自身存在等有关的概念、想法、感情都要被放弃。

不带任何执着、纯洁无垢的孩童的样子，是我们每个人本来的姿态。我们若能寻回孩提时代那颗自然无邪、不曾蒙垢的心，不被既成概念所束缚，对于身边发生的多样事态、双目所见各种现象，只是无为地接受它们发生和存在的自然形态即可，便可以从烦扰自己的诸多艰难困苦中解放出来。

酿成所谓痛苦，并顽固地认定这就是痛苦的，其实正是我们自己。何人缚汝心？汝自身而已。当我们察觉这一点时，就能够体验到无拘无束的自由心境了。



成年人心态的ON和OFF

内心平静的人，不会为一些小事而心神不宁，即使遇到再难的问题，也能够做出准确的判断。

为了得到平静的心，把禅的精髓带进日常生活中来吧！

简洁素朴地度过当前的时光

日常生活中我们经常有被某件事追赶着的感觉，诸如：这件工作必须本周内完成；最晚下个月得定下搬家的事；近来身体不舒服，莫非有什么大病？明天一定要去医院等等。这让我们不得清静。其实，这些只是我们对未发生或者可能要发生的事情有一种不安和恐惧而已。

坐禅可以使我们的精神达到寂静的状态，心灵虚空不着一物，心理也会起变化。这时，对搬家的事就会觉得“过一阵子才办的事现在着急也没用”；对身体的过度忧虑就会被“又没有大病，却这样心怀恐惧甚至想到死亡是想过了头”的想法所取代。

为了能以安稳的心态度过每一天，不仅是经常坐禅，还要把禅的精髓带进日常生活中来，以禅的心态做每一件事。

有一句禅语“步步是道场”。意思是说：如果一步一步在意地走，每一步都会成为修行的道场。不仅是坐禅，每天的生活，如洗漱、做饭、吃饭、清扫等都是修行。

营造一段“无心”的时间

不仅仅是坐禅的时候，在日常生活中也应努力保持心态安宁的状态。这能帮助我们得到清爽而有价值的人生。

譬如，坐禅时为了放下执着，要一心一意地投入到“无”的状态。在做画、写毛笔字时，我们也会很自然地进入到心无旁骛的“无心”状态。类似这样什么也不考虑，全



神贯注地投入的时间是很重要的。

当我们怒气冲冲的时候，去干像挖土翻地这样的活儿，可以暂时忘掉生气的事情。当活儿干完后，不良的情绪便会变得淡薄，对于惹自己生气的人、引发烦恼的事，也就不太在意了，甚至会产生“刚才有那么回事吗？”的感觉。

体会禅的乐趣

已经体会到禅乐趣的人们能够感觉到在写经和进食素食时那种安静的心情，并且能够主动将这种感觉带到日常生活中。

所谓写经是指抄写《般若心经》。虽然只是一边看着经书，一边抄写二百七十六字的经文，但在一个半或两个小时的时间内集中精力一直写下去，当抄写完毕时心情就会变得清爽如洗。一字一句地抄写，一点一滴地感受佛心的存在，这便是写经的意义。

如果心里还残留着烦躁的成分，写出的字和经书相比就会不一样。例如昨天被某人说了一句什么，在脑子里挥之不去，或心里要考虑今天的安排，精力不能集中，写出的字便不能安稳，会乱起来。所以说写经能反映出书写者的心境。

相反，一心一意地写经，即使写出的字不如经书那样好看，也会在字里行间隐含着无言的“心”与“力”。被经文所触动的心在胸膛鼓动着，会产生一种很愿意以温和的态度去接人待物的感觉。

素食是指在寺院里可以吃到的、没有鱼和肉的食物。食用素食可以说是我们轻而易举就能做到的在家修行的好方法。据说食肉时会生出争斗之心，而以蔬菜为主的饮食可以使心情安稳，即使遇到麻烦事也能够心平气和地处理好，而不会心绪繁乱。

素食极其清淡，强调要吃出原材料本来的味道。调料的作用是引出原材料的特点，而不是再添上某种味道。过于咸的饮食会使我们产生心变粗狂的感觉，清淡的味道能维持心绪的有条不紊。

坐禅、写经和素食等蕴含着禅意的生活方式，能使我们疲惫的心安静下来。