

● 枡野俊明
—— 著 周志燕 ——
—— 译

禅与 极简生活 艺术

人活到极致处的
简单 丰盛 美好

S h u n m y o M a s u n o

枡野俊明

限りなくシンプルに
豊かに暮らす

北京时代华文书局

禅与极简生活艺术

[日] 枅野俊明 著

周志燕 译

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

禅与极简生活艺术 / (日) 枡野俊明著; 周志燕译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2018.1

ISBN 978-7-5699-2029-1

I. ①禅… II. ①枡… ②周… III. ①散文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312810号

KAGIRINAKU SIMPLE NI、YUTAKA NI KURASU

Copyright © 2015 by Shunmyo MASUNO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

禅与极简生活艺术

CHAN YU JIJIAN SHENGHUO YISHU

著 者 | [日] 枡野俊明

译 者 | 周志燕

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 王小鬼

封面设计 | 尚燕平

版式设计 | 段文辉

责任印制 | 刘 银 范玉洁

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138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 电话: 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 | 7 字 数 | 132千字

版 次 | 2018年3月第1版 印 次 | 2018年3月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2029-1

定 价 | 42.00元

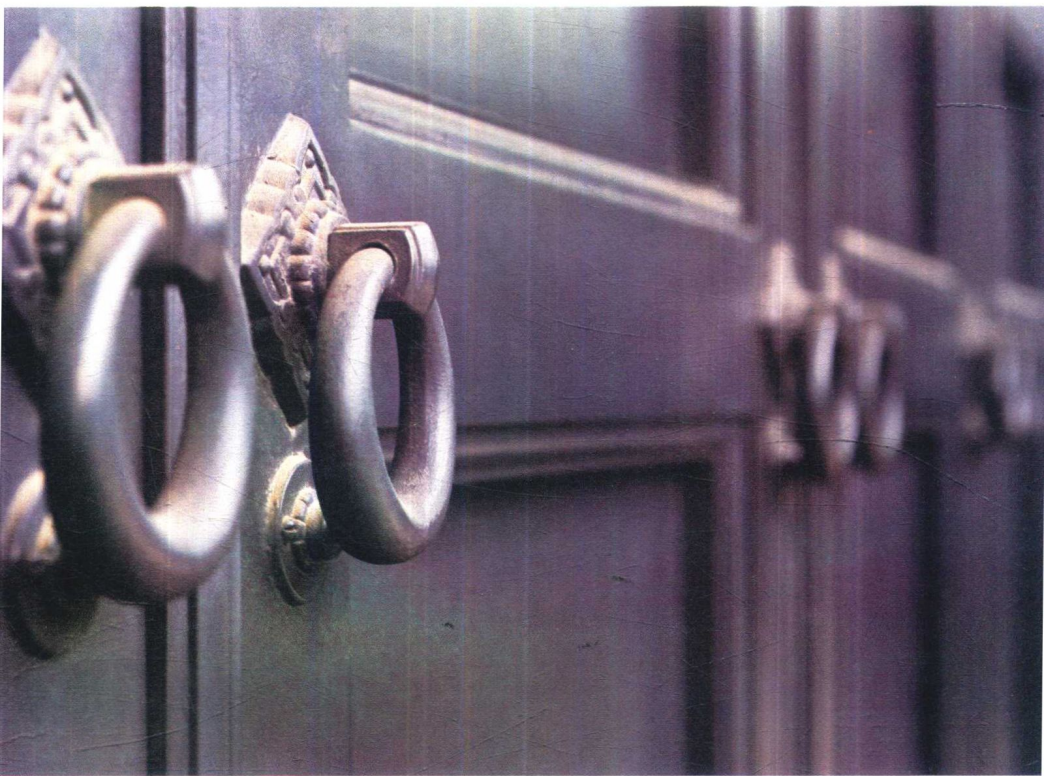
版权所有, 侵权必究



禅、极简，都不是抵抗物质，对抗生活，而是要理性、理性、再理性看待物质、欲望，过平衡的生活。



当我们将目光转向大自然时，我们的内心也会变得很轻松。



所谓极简生活，即在生活中，什么都不浪费，只拥有真正需要的东西。
这样的生活，才是美丽的生活。



请学会享受小小的幸福吧。你会觉得，每一刻都是幸福的。

前言

禅与极简生活艺术

最近几年，世界各国各地区正在掀起一场“极简主义”的风潮，从生活方式到工作方式，再到心性修养，都冠以“极简”，甚至，有些“极简”还和“禅”结合到了一起，这实在是非常有趣的现象。我没有特别研究过极简，但我设计的“禅宗庭园”是极简的表达。所以，就从我所从事的工作来说一说吧。

欧美及亚洲各国，正在掀起一场修建“禅宗庭园”的热潮。

我也总是接二连三地接到邀请我设计“禅宗庭园”的委托书。数年前，以委托我在美术馆、高级公寓的公共空间等公共性较强的空间设计庭

园的人居多，而最近则有越来越多的人委托我设计他们家的私人庭园。

想请我为他们在私人地皮上修建“禅宗庭园”，想请我为他们的别墅设计“禅宗庭园”……现在，这样的邀请已变得越来越多。向我发出这种邀请的都是素有“名流”之称的人，如世界闻名的经营者等。在这些人中，甚至还有乘坐私人飞机来日本的人。他们通常会亲自到建功寺邀请我。虽然他们穿的都是很随便的衣服，但他们不是在上世界上颇有名气的公司的经营者，就是社会的上层人士。

他们每个人见到我都会说同样的话：

“想请您为我修建一个空无一物的庭园、能放松心灵的漂亮的‘禅宗庭园’。”

我想，他们应该是已拥有一切的人，凡是他们想要的东西，他们都能获得：在他们的豪宅里，应该都装饰着世界级名画、最高级的家具；在他们那广阔的私人用地上，游泳池、网球场等各项设施，应该都应有尽有。什么都不缺的他们，最后想要的却是一处“空无一物的空间”。

为了创造出一处空无一物的空间，我们必须放上一些物品。如果是真正意义上的空无一物，我们看到的就只是一片广阔的土地。只有放上一些物品，我们才能感觉到“这是一处空无一物的空间”。这体现的是“有=无、无=有”。我想，这就是某种意义上的“极简”吧。

我在设计他们要求的这种“禅宗庭园”时，会尽可能地削减多余

的物品，以至于最终只在庭园中摆放数块石头。我一般是边观察石头的表情、解读石头的内心、倾听石头的声音，边将数块石头摆放在庭园中——其实，日本人从很早以前就持有这种感受力。这么设计，体现的是“禅宗庭园”的精神，也就是现在很多人认为的“极简”。

看到我修建好的“禅宗庭园”，他们都会从心底发出赞叹的声音。

他们会说：“多么漂亮的庭园啊！这里的景色竟然可以让我的心静下来！”

在拥有一切后，他们想体会的或许就是这种“空无一物的愉悦感”吧！

极简主义和禅，极简主义的生活与禅的生活，在某些方面是很相似的。当然，禅的概念更深远，更宽广；极简只是在某一个小的方面与禅的特质有相似性。

极简是一种生活方式，禅也是一种生活方式。在对生活的影响上，极简和禅都有各自的胜场，这里，我们希望能将两者结合到一起，融会贯通，从而给我们的人生以更简单、更有用、更美好的影响。

现在日本所流行的“断舍离”也好，“极简”也好，并不是说都与禅有关，而是说都与禅心、禅念、禅意有相通之处。

把禅与极简结合，再融入生活之中，便于大家对禅有简单明白的理解。在理解的基础上，再以此去生活，便是智慧的生活、从容幸福



让自己的生活空间有条理，井然有序，不仅会让家里看起来更舒适，也会让自己和家人的精神状态看起来更舒爽，更轻松。

的生活。

禅、极简，都不是抵抗物质，对抗生活，而是要理性、理性、再理性看待物质、欲望，过平衡的生活。禅和极简，代表的都是一种生活的智慧、生活的艺术、生活的态度，是一种美好生活方式的核心。

我对物欲并不持否定态度。有时，物欲是我们努力的动力。在得到我们想要的东西时，我们会欢喜、我们会开心，但这种喜悦之情维持的时间很短暂。你们大家知道：物质上富有很重要，然而物质上的富有并不是真正的富有。其实，“所谓真正的富有，不是物质上的富有，而是精神上的富有”。

那么，极简的生活是一种什么样的生活？如果想极简地生活，该如何做？其实，并不是只要整顿、整理、整洁一下，就能拥有极简的生活，也并不是只要过着极简的生活，就能实现极简生活的愿望。我一直认为，能否极简地生活，要看你能否辨别出什么才是真正重要的东西。能够分辨什么是重要之物，就是一种智慧，就是明禅理。

所以，我所认为的禅的生活，就是极简的生活；极简的生活，就是禅的生活。

对当下的自己而言，最重要的东西是什么？在当前生活中，真正必不可少的东西是什么？无论是物质层面，还是精神层面，我们都应该将目光放在自己应重视的东西上。当我们清楚地知道什么才是自己应重视

的东西时，生活和内心就会回归简单的状态了吧！

我们不应总把注意力放在世间的风景上，而应多和自己的内心对话。如果你试着偶尔停下脚步思考“我是谁？真正的自己应该是什么样的？我想要什么？我不要什么？”这些问题，就一定能让自己的人生变得简单、丰盛、美好。

合掌

目录

前 言

/

禅与极简生活艺术

第一章

/

生活极简

过简朴的生活，还是过俭朴的生活？ 002

禅意生活 005

每周吃一天素食 008

给自己一段置身于大自然中的时间 011

每天花十分钟坐禅 014

亲自动手，获得踏实感和舒服感 017

守心，减法思考，极简生活 020

每天都是你的“节日” 023

自己动身、动手去做的事 026

试着坚持一百天 028

留白生活 030

合理摆放，就有合适空间 032

一个专属自己、让自己专心的小场所 034

不如坐下来，读读书 036
请用抹布擦地吧 038
这样的瞬间最幸福最平静 040
我们应持有一颗“的”之心 042
简单随缘，顺其自然 044
请先开始做一个举止优雅的人 046
朋友贵真不贵多 048

第二章

工作极简

过好每一天，从过好每一个早晨开始 052
从做好今天的事开始 054
活在当下，做在当下 056
不要只看远方，还应看看脚下 058
当一天结束时，将自己清零 060
早一点出门更从容 062
心守一事，专心致志 064
定时回复邮件，不要一直被绑在网上 066
懂得放手，大家都轻松 068
提前决定好优先次序 070
哪天想做，哪天就是好日子 072
一事不毕，一念不起 074

偶尔用笔写一次信吧 076
过一天，就努力一天 078
后退一步更从容 080
努力做好理所当然之事 082
信息越多，越要认真选择 084
别让随便承诺为难自己 086
接受“做不到的自己” 088
心定，一切皆定 090
是我们使用工具，不是工具使用我们 092
笑一笑，一切都没什么大不了 094
比胜败更重要的是活出自己的精彩 096
该歇歇时就歇歇吧 098

第三章

精神极简

要学会偶尔偷偷懒 102
请学会偶尔“放空”自己 104
停下来发会儿呆吧 106
心守一事，方得轻松 108
不完美，才是人生 110
敢于后悔也许是好事 112
得也开心，失也淡定 116
要允许有不同的答案 120

放得下才能过得好	126
请及时清理心灵垃圾	129
梦想未必实现，但梦想永远美好	134
在黑白之间，留一块容人之地	138
人间到处有青山	142
接受不能改变的	144
迷茫时请去看看父母	146
孤独是生命的礼物	148
用呼吸调节情绪	150
有压力时不妨喊出来	152
别让愤怒控制自己的言行	154
以不讨厌的心情去相处	156
过自己的人生，走自己坚信的路吧	158
评论他人前，请先爱自己吧	160
以体贴之心，说温柔之话	162
就算改变不了命运，也不要嫉妒	164
真实地面对自己	166

第四章

物质极简

此处无用的东西可以用在别处	170
少吃一点更健康	172