

十台手双

〔日〕枅野俊明

罗越

译 著



禅と食
「生きる」を整える

了动开我

静、神清气爽，

此美好的生活方式。

中信出版集团

双手合十， 我开动了

〔日〕枘野俊明

著

罗越

译

图书在版编目 (CIP) 数据

双手合十，我开动了 / (日) 栞野俊明著；罗越译
-- 北京：中信出版社，2019.6
ISBN 978-7-5217-0062-6

I . ①双… II . ①栞… ②罗… III . ①散文集—日本—当代 IV . ① I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 025639 号

ZEN TO SHOKU

by Shunmyo MASUNO

© 2016 Shunmyo MASUNO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHOGAKUKAN.

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan)
arranged with SHOGAKUKAN through Shanghai Viz Communication Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

日文版工作人员

统筹 吉村 贵

摄影 宫地 工

双手合十，我开动了

著 者：[日]栞野俊明

译 者：罗越

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者：北京通州皇家印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：5.75 字 数：96 千字

版 次：2019 年 6 月第 1 版

印 次：2019 年 6 月第 1 次印刷

1-1 版次印数：3500

京权图字：01-2019-0501

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5217-0062-6

定 价：39.80 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

前言

想在每天的日常生活中融入“禅意”，想了解“富有禅意的生活”究竟是何样貌。近来，类似的呼声似乎总是不绝于耳。我无从得知各位对“禅”具体抱持着怎样的印象。简而言之，应该离不开简约、素净、神清气爽这些关键词吧。

当今世界被物质充斥，时间过得飞快，人际关系复杂而淡漠，我们的内心却总是空落落的……也许正因为如此，每个人或多或少都觉得，如果能活得更简单一些、更洒脱一点就好了，并且希望能用这样的心态面对接下来的人生。

这或许就是人们求诸“禅意”的重要原因吧。但与此同时，你是否也有以下的疑虑呢？“禅，是不是必须打坐呢？听上去很

难坚持啊！”“念经、抄写经文之类的事，我可做不来。”

的确，打坐、抄写或诵念经文都是禅的组成部分，但禅还包括很多其他的内容。在禅的世界里，我们把行住坐卧（行走、停止、端坐、睡眠）都视为修行的一部分。也就是说，我们日常生活中的每一个行为，每一次举手投足，都是提高自己、让自己发光的修行。

特别值得一提的是，在日本创立曹洞宗¹的道元禅师格外重视饮食。与禅僧日常饮食相关的《典座教训》《赴粥饭法》是日本禅宗仅有的饮食专著。一代又一代禅僧至今仍然将其奉为无可撼动的经典，并亲身实践其中的规范。

对普通人来说，打坐或许显得刻板而辛苦，抄写或诵念经文也不容易上手。那么，饮食感觉如何呢？我们每个人都要面对一日三餐，不是吗？没错，说起来，饮食才是放诸四海而皆准的、全世界共通的日常行为。

我们每天都离不开烹饪食物、品尝美食，而禅的教义、禅的实践就藏身其间。让我们对烹饪食物稍作审视，对品尝美食稍加

1 由中国传入日本的佛教宗派，开创者为道元禅师。——该书注释均为编者注

观察，禅的世界就在我们身边。更何况，在饮食之中，我们还能发现禅的本质。

例如，当我们开始准备菜肴，如何处理眼前的食材表面上只涉及烹饪，可实际上，这关系到我们如何与人发生联系，同时也关乎我们怎样生活。

用餐前的举手投足，不仅仅局限在餐桌礼仪或仪态的层面，它承载着我们对生活意义、因缘的觉知和珍视，也传递出一份发自内心的感激。

在阅读本书的过程中，各位一定会逐渐意识到：“原来，珍惜每一份食材就是用富有诚意的态度与每个有缘之人相处。”“好好吃饭，原来跟努力工作一样重要。”

没错。重新审视饮食，就是对日常行为、举手投足的观察和反省；调理饮食，也是对心灵的梳理，是用心生活的体现。

让我们透过饮食，一同走进禅的世界吧。简约、素净、神清气爽，愿你也能收获如此美好的生活方式。

料理食材
也是对心灵的
调理

第一章

- 无论做饭还是吃饭，都是一种修行 / 002
- 对待食材的态度，会在人际关系中反映出来 / 005
- 你与食材之间的缘分 / 008
- 珍惜食材，杜绝浪费 / 011
- 修行期间禅僧吃什么？ / 014
- 使用当季食材的意义 / 016
- 用心烹饪食物，就能收获感谢 / 018
- 通过烹饪食物，让自己绽放光芒 / 020
- 每个不起眼的动作，都是汇聚大海的一滴水 / 022
- 按部就班，让用餐更充实 / 024
- 他人的所作所为，与己无关 / 025
- 不要浪费一粒米 / 028
- 不被时间消耗，学会使用时间 / 030
- 与人性息息相关的“三德六味” / 032
- 专注于一件事，让心灵获得自由 / 034
- 饮食中的喜心——乐于为别人烹饪 / 036

饮食中的老心——爱护子女，为人父母的心情 / 038

饮食中的大心——无论面对谁，内心毫无波动 / 040

何谓真正的款待 / 042

用当季食材呈现过去、现在、未来 / 044

掰筷子的方法 / 046

款待，就是为对方着想 / 048

把烹饪用具当成你自己 / 050

用餐指南
第二章
丰富人生的

放下筷子，细嚼慢咽 / 054

用筷子的方式，其实很重要 / 056

从筷子的使用能看出很多东西 / 059

用三根手指端起器皿，姿势更优美 / 061

真诚地说一句“我开动了” / 063

每周尝试一次，蔬菜断食 / 066

修行僧的皮肤白皙而透亮 / 068

规律的三餐是生活的逗点 / 070

吃到八分饱，医生不来找 / 072

早晨，精致而缓慢地享受一杯茶 / 074

吃一顿丰盛的早餐吧！ / 077

无论面对谁，要有端上一杯茶的善意 / 079

不要用手掌承托食物 / 081

分享与菜肴有关的话题，让这顿饭更有深度 / 083

在餐桌上点缀花卉，好好款待你自己 / 085

不去碰讨厌的、吃不了的食材 / 087

事先了解对方的忌口 / 089

在餐厅颐指气使的人 / 091

你喜欢吃快餐或速冻食品吗？ / 093

如果生了病，放下执着，合理调整日常饮食 / 095

第三章
饮食好习惯
十六个让每天绽放光芒的

一、一家人围坐餐桌的意义 / 100

二、经常喝粥，让饮食更简单 / 103

三、合掌，让你与菜肴融为一体 / 105

四、饮酒维持在酒量的七八分 / 107

五、禅僧的小仪式，生命的领受与分享 / 109

六、专注、一门心思地泡茶 / 111

七、挑选器皿，培养细腻的内心 / 113

八、演绎季节感 / 115

九、挑选一款高级的器皿或筷子 / 117

十、生活节奏紊乱时，更要好好吃饭 / 119

十一、睡前两小时不要进食 / 121

十二、要是没有食欲怎么办？ / 123

十三、加餐能够缓解压力么？ / 125

- 十四、每天把碗筷洗干净 / 127
- 十五、用心维护厨房的整洁 / 129
- 十六、处理垃圾的方法，同样值得用心 / 131

第四章
分享丰盛的素餐

- 首先，喝一碗白粥早餐 / 135
- 让身体醒过来的花式粥早餐 / 138
- 细嚼慢咽，朴素的午餐 / 142
- 为明天养精蓄锐，健康御膳晚餐 / 148
- 适合晚上吃的精进锅料理晚餐 / 152
- 小金山和尚传授！精进料理心得 / 154
- 卷末对谈 / 156
- 结语 / 166

第一章

料理食材

也是对心灵的调理

无论做饭还是吃饭，
都是一种修行

关于烹饪食物，或品尝别人为你做的菜肴，你有没有停下来好好思考过呢？如今的日本，人们已不再为吃饱而发愁，随时随地都能品尝世界各国的特色美食。在这样的环境中，人们逐渐轻视饮食。

做饭成了一种习惯，吃饭自然也谈不上感恩。特别是那些身在职场的人，以工作为生活的中心，对待饮食大部分都有类似的倾向。

然而，正如前言中所说，禅宗将饮食看得非常重要。禅的修行涉及行住坐卧，亦即行走、停止、端坐、睡眠等生活中的方方面面。也就是说，日常生活中的所有行为举止，每一次举手投足，都是修行的一部分。

那么，无论做饭也好，吃饭也好，自然也是修行。提到禅，很多人首先想到的是打坐，认为打坐是最重要的修行方式。可谈到做饭和吃饭，大家似乎完全不会联想到修行，不是吗？

这可是个天大的误会。它们都是同等重要的修行。禅僧们会在用餐前诵读《五观偈》里的句子，其中的第五条是这么写的：

“为成道业，应受此食。”

成道指的是达到开悟的境地。这条偈语的含义是，此刻我们吃的食物，是为了将来有朝一日能够成道。修行是为了成道，而吃饭也是一种修行。

饮食与佛道（佛祖的教诲及相关修行）其实是不可分割的整体。

此外，我们的身体离不开饮食。不吃东西，身体就失去了生命力，最终枯萎衰败。没有了生命，自然就没有了修行的基础。

从这个角度来讲，饮食不仅是一种修行，更是修行的基础。这也是为什么在禅寺中，饮食需要由一位典座¹和尚专门操持，他扮演着非常重要的角色。

1 负责寺院饮食的专职僧侣。

实际上，有担任典座和尚经历的禅僧，很多都大有所成，取得了非常为人瞩目的成就。在道元禅师的年代，曹洞宗大本山永平寺的彻通义介禅师曾经担任典座一职，后来他成了这座寺院的第三代住持。每一任曹洞宗禅寺住持都当过典座和尚，这可一点都不夸张。

作为典座和尚，用心为在寺院中修行的禅僧烹饪食物是重要的修行内容。无论烹饪还是用餐，是否都不能等闲视之呢？

对待食材的态度，
会在人际关系中反映出来

你有没有过类似的经历？如果收到一种不太吃得到的高级食材，人们往往会开始动脑筋：“怎么做才好呢？得好好想想如何将食材的美味完整地呈现出来……”

接着，选定烹饪手法以后，人们还会小心翼翼地料理食材，在烹饪过程中百般用心。那么，处理冰箱里现成的食材又是如何呢？

“只剩这些菜了，随便炒一下算了吧。”

也就是说，面对不同的食材，我们的心态是截然不同的。然而，《典座教训》这样训诫我们：

“即便烹饪粗茶淡饭，不要厌烦，不要应付了事。同时，就算烹饪添加牛奶的高级菜肴，也不要因此欣喜，内心受到牵动。”

也即是说，不要让食材的低贱或高贵牵动你的内心。书中还写道：

“不要被物品的好坏牵动，不因事物改变心态，不因对象改变措辞。”

这段话尤其具有指导意义。道元禅师一语道破玄机，面对食材，我们的心境和态度，会在人际关系中反映出来。

我们每个人在工作和生活中都免不了与人打交道，用不同的方式对待不同的人。可有些人，对待客户，总是一副谦虚的态度，说话分外客气，一旦与供应商沟通，就立刻变得蛮横起来，言谈举止全无顾忌。

你身边是否也有这样的人呢？他们在你的眼中，又是一个怎样的形象呢？我相信大家都不会喜欢表里不一的人吧。

当然，他们对此很可能毫不自知，并非有意对不同对象采取不同的说话方式和态度。可是，这恰恰是下意识最真实的反应。这种个性特质是在每天的日常生活中培养出来的。《典座教训》把对待食材的态度看得如此重要，原因就在于此。

如果，在每天面对烹饪的过程中，我们的态度随着食物而改变，仔细地处理高级食材，随意地应付普通食材，我们的内心很难不受影响。每个日常行为，举手投足与心境态度是紧密相连的。

综上所述，在人际交往中，我们也会习惯性地因为处在不同立场而表里不一。这是需要格外警惕的。

无论什么食材，都要用同样的诚意去烹饪。长此以往，不管面对什么人，你都能用同样的诚心去对待。