

重拾质朴与平静之心

家事里的 禅意时光

〔日〕小川奈奈 著
黄若希 译



禅有关“食”与“扫除”的智慧 教你清净知足地生活

做家务巧用计时器 / 学习禅寺菜单，做饭不迷茫 / 3种清扫工具足矣



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

重拾质朴与平静之心

家事里的 禅意时光

「日」小川奈奈 著
黄若希 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

家事里的禅意时光 / (日) 小川奈奈著 ; 黄若希译 .

— 南京 : 江苏凤凰文艺出版社 , 2019.3

ISBN 978-7-5594-3259-9

I . ①家… II . ①小… ②黄… III . ①家庭生活—基本知识 IV . ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 016033 号

书 名 家事里的禅意时光

著 者	[日] 小川奈奈
译 者	黄若希
责任编辑	孙金荣
特约编辑	李雁超
项目策划	凤凰空间/李雁超
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
印 刷	天津久佳雅创印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	4.5
字 数	115.2千字
版 次	2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-3259-9
定 价	49.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录



第一章 修身养性：厨房家务

清晨，留出清心自省的时间

晨起后的生活方式决定一天的生活质量
只要五分钟的安宁

根据声音划分家务时间

云水僧在钟声的伴随下劳作
做家务时设定计时器

020

018

学公禅宗的「菜单规则」，做饭不再迷茫

消灭「不知该做什么」的迷茫

简洁的禅寺菜单规则

试着写出固定菜名

根据购物计划制定规则

周末召开菜单会议，提升家人满足感

挑战制作一周的菜单

根据菜单规划时间

常备菜仅需制作简单的菜式

狭窄的厨房只要稍微收拾一下，用起来也
十分方便

物品放在该放的地方，打造功能性厨房

厨房干净整洁，厨房家务做起来也就
轻松愉悦

034

032

022

注意用具功能，固定摆放位置

固定摆放时也要考虑到物品的硬度和安全性

分情况使用搁板和抽屉

最好使用横开式抽屉

厨房只放真正需要的东西

040

季节性的东西放在其他地方

根据使用频率决定留下哪些东西

不容易遗忘食物的冰箱收纳法

042

开动脑筋，杜绝粗心大意

044

冷鲜室、冷冻室的使用窍门

禅寺的钵盂带来的启发，餐具简单且多样为佳

具有多种用途的日式餐具非常实用

统一颜色、形状

只留下和椅子数量相同的餐具

050

适量购买使用方便的餐具

该淘汰餐具的处理方法

052

犹豫时尝试以下方法

提高洗碗效率的窍门

054

利用烹调空隙顺手洗东西

工具也要用心仔细对待

056

打磨刀具，提高烹调兴趣

水槽、烤箱、排气扇要定期修整

培养自己的节奏，偶尔借助专业人士的力量

准备足够的毛巾

根据用途分类使用

家庭应设分门别类地放在家中几个地方

厨余垃圾不要留在过滤网里，而应放在

除臭袋内

我们家的垃圾桶放在三个地方



第二章 陶冶身心：食

用『禅心』烹调食物

社会上与『食』有关的信息数不胜数

为了家人的健康和笑容，要常怀『三心』去

烹调食物

选择当季食材，而非流行菜式

向典座学习『食』

拜访禅寺，参观真正的典座工作

有条不紊、专心致志地烹调食物

温润的味道让人内心安宁

从寺院料理到家庭料理

三德六味是精进料理的基础

从熬制汤汁开始入手

用基础调料突出食材本味

香飘四溢的香菇焖饭

软糯温热、清甜可口的炖南瓜

萝卜风味浓郁的清汤

把自己当作食材可以提高烹调水平

086

苦恼于烹调方法时可以把自已当作食材

心怀感恩处理食材

感受食材的生命，郑重对待

准备工作占烹调时间的八成

090

烹调从切食材开始

考虑到如何收拾整理的同时有计划地烹调

真心实意地说「声」「我开动了」

092

吃饭过于随意会让人感到空虚

喝茶便专心喝茶

思考『我开动了』的含义

对云水僧来说，吃饭也是一种修行

《食时五观》

对他人也要有分而食之的态度

姿态优雅地用餐

098

双手捧起碗碟，夹一筷子吃一口

纠正用餐姿势，正确对待『食』



第三章 清心怡神：扫除

扫除是为了磨砺心灵

102

了解扫除的意义

扫除是磨砺心灵的工作

规律化扫除

104

日常活动和扫除同步

按星期划分扫除地点

让人爱上扫除的小窍门

让小扫除简单易行

要像洗涤内心尘埃一样打扫浴室

108

禅寺的浴室是非常特别的地方

浴室中的污渍可用酸性洗涤剂清除

东西越少，扫除越轻松

110

首先减少扫除用具

禅寺的打扫用具只有三种

从堆在地板上的东西开始清理

设置临时放置空间非常有帮助

制定扔东西的计划

114

学会扔东西，心境更轻松

难以割舍的东西就规定好扔掉的日期

扫除的基本工具——扫帚和毛巾

116

只要一块毛巾就能让家里变得整洁

让玄关保持清爽的方法

118

玄关是物品数量和收纳平衡最容易破

坏的地方

整理后用水擦拭

厕所更要打扫干净

122

徒手扫除可净化心灵

保持干净，自然远离污渍

地板用干毛巾擦拭

126

『干毛巾擦地+保养』是基础

也可使用便利的家用电器

128

活用家电产品



第四章 禅心智语

驱除内心阴霾的生活禅语

遇茶吃茶，遇饭吃饭

一扫除二信心

放下着

行住坐卧

照顾脚下

本来无一物

晴耕雨读

三心

时时勤拂拭

知足

洗心

步步是道场

132

和颜爱语

冷暖自知

日日是好日

结语

参考文献

142

143

重拾质朴与平静之心

家事里的 禅意时光

〔日〕小川奈奈 著
黄若希 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

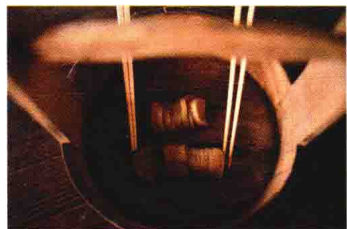


对我来说，“辛苦啦！真是太好吃了！”这句话是充满压力的。无论多么疲于工作和家务，家人的一句话总是能让我重新充满干劲地走进厨房。



在每天不断地重复中，这句充满魔力的话语慢慢直达内心。这个时候，教我学会珍惜的正是“禅”。无论何时，无论何地，禅都有着直击人心的力量。



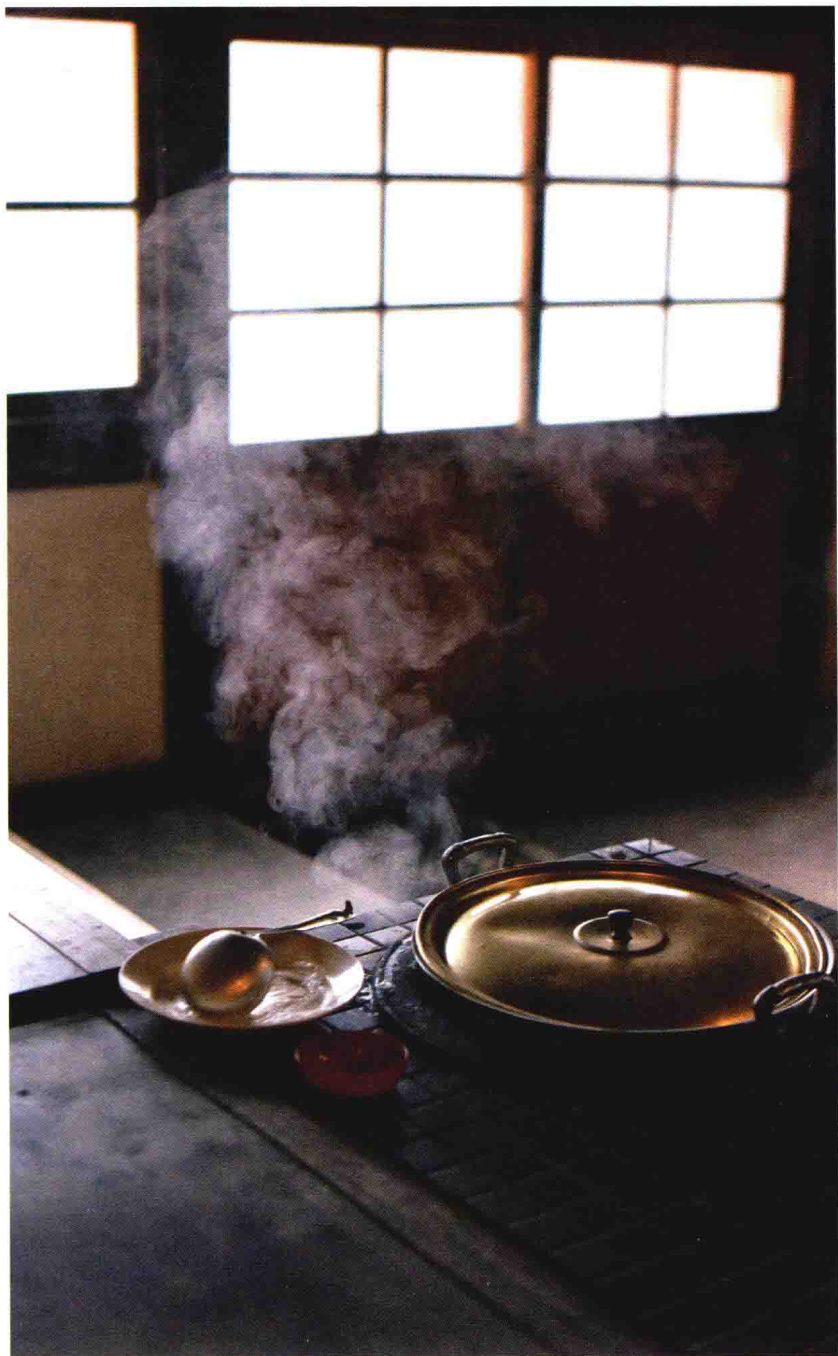


这是一本表达心中偶得禅意的书。

拜访本书监修武山广道住持，探访住持的清修之地“正眼寺”。体味禅寺中的“食”如何重要，僧人们又是如何对待“食”的。

这次拜访使我懂得了常怀感恩之心的重要性。

在自己所做的食物面前，发自内心地感恩。感恩又一次的制作，感恩美食，更要感恩生活。



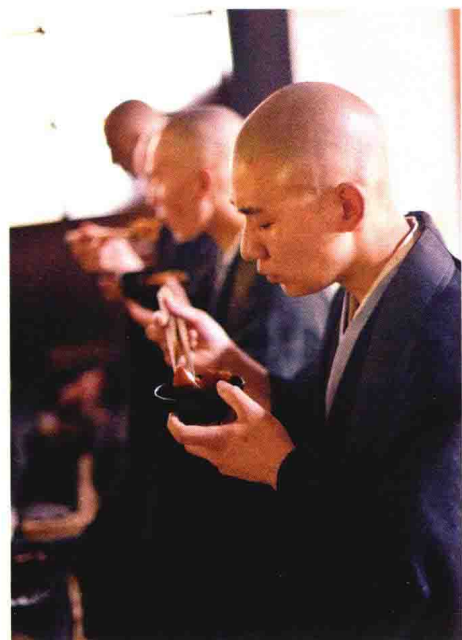
把所有的食材和烹任用具都当作具有鲜活生命的个体来对待。

对于自己能够制作食物感到喜悦。把食物看作自己的孩子，充满感情地制作。

广施恩德，使世间众生不受饥寒之苦。

理解“食”之禅意，一口一口珍重地吃下饱含心意制作而成的食物，用心咀嚼，食物的滋味便会渗入心脾。





和“食”一样，“扫除”也是禅学中非常重要的一种修行。打磨得光可鉴人的地板，正如僧人们一尘不染的心。

