微行动

成长就是从做好每件小事开始

[日] 枡野俊明 著

张云旸 译

哪怕只有3分钟的热
也要有3分钟的收获

禅、シンプル生活のすすめ

《时代周刊》评选的当代值得尊敬的名人

1000000册畅销书作家

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

微行动

成长就是从做好每件小事开始

[日] 枡野俊明 著

张云旸 译

图书在版编目（CIP）数据

微行动 /（日）枡野俊明著；张云旸译. — 北京：
北京联合出版公司，2020. 3
ISBN 978-7-5596-3680-5

Ⅰ. ①微… Ⅱ. ①枡… ②张… Ⅲ. ①个人—修养—
通俗读物 Ⅳ. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第190932号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2019-4137

ZEN, SIMPLE SEIKATSU NO SUSUME by Shunmyo Masuno
Copyright ©2009 Shunmyo Masuno
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co. Ltd., Tokyo.
This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Mikasa-Shobo Publishers Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Future View Technology Ltd., Taipei City.

微行动

著　　者：（日）枡野俊明

译　　者：张云旸
总 发 行：北京时代华语国际传媒股份有限公司
责任编辑：管　文
封面设计：末末美术
版式设计：好丽佳图文设计
责任校对：许　罡

北京联合出版公司出版
（北京市西城区德外大街83号楼9层　100088）
三河市宏图印刷有限公司　　新华书店经销
字数42千字　　880毫米×1230毫米　　1/32　　6. 625印张
2020年3月第1版　　2020年3月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-3680-5
定价：36. 00元

版权所有，侵权必究
未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-63783806

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

序　言

只是稍微改变习惯，只是稍微改变看法；
这便是禅意简单生活。

前往古都的佛寺，眺望寂静无声的庭园。

流下汗水登临山顶，一览山下风景。

面朝碧蓝通透的大海，仅仅静心伫立……

离开匆忙的尘世生活，置身世外的瞬间，是否会感觉仿佛心灵得到洗涤。

内心逐渐轻快，力量逐渐从身体深处涌出。尘世生活的烦恼和压力一瞬便消散，仅可感知自己正活着的瞬间。

即使如此，即使如此这般。

一度试着重置，世外也仍是尘世之外。

若是再次回到平日生活中，心中便又会焦躁，压力便又会累积。怀抱沉重内心，又会向往世外——是否会公然如此循环往复。

既然世事难如所愿，那又何不索性改变自身。

因此，不论处境如何，也试着轻松悠然地生活。

不必特意外出探访世外，仅仅改变每日生活便可时常轻松，这般方法不存在吗？

那便是本书叙写的禅意简单生活。

即使说改变生活，却也并非难事。

只是稍微改变习惯，只是稍微改变看法。

即使不前往京都[①]和奈良[②]，即使不登上富士山[③]，即使不前往附近的海边，借由真正些微之事，也可品味世外。

本书将借禅意之力介绍这般方法。

禅意，便是为人幸福生活而设，既是习惯又是思考方式的启示。正是深奥慈悲的生存智慧之宝库。

---

① 京都府，日本传统文化重镇，19世纪中叶前曾长年作为首都，文化遗产丰富。

② 奈良县，日本古代文化发祥地，拥有众多古寺和历史文物，被日本国民视为“精神故乡”。

③ 富士山，日本最高峰，大和民族的象征。

不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛[④]。象征禅意的教诲便是如此。我们不应拘泥于文字和话语，而应遇见当下自己原本的模样。

为求不为他人价值观左右，为求不抱持多余的烦恼，舍弃冗余之物，尽其所能简单地生活。这便是禅式生活。

若习惯简单思考，烦恼便可轻易化解。

若养成简单习惯，生活便可始终轻松。

正是因为身处活之不易的世间，禅意方才更可给予我等生存启示。

近来，禅意不仅限于日本国内，在海外也备受瞩目。

我不仅担任禅寺住持一职，同时也是一名庭园设计师。不过并不尽是禅宗寺院的庭园，我也曾经手酒店的庭园，抑或海外大使馆的庭园等。禅之庭不仅触动日本人，也跨越宗派触动外国人的心弦。

---

④ 佛教用语，语出中国宋代释普济著《五灯会元》，指禅家悟道不涉文字不依经卷，唯依师徒理解契合传法授受。

即使不蹙眉深思何谓禅意，仅仅在那庭前伫立，也会有内心得到洗涤般的感觉，也便可让嘈杂起伏的内心忽地得以沉静。

与其博览述说禅意思想的书籍，不如面对禅之庭，其中心意应更可得以传达。

因而本书将介绍实践层面的内容，我希望各位并不仅通过头脑理解，而是带上些许修行的感觉试着予以实践。

不论何时置于身边，每当烦恼和不安浮现于头脑，还请务必试着翻看。

定可发现正在找寻的答案。

合掌

枡野俊明

目　录

序　言……001

第1章　使今日的你得以振作的30则 …… 001

留有出神的时间 ……003

试着早起15分钟 ……005

细细品味清晨的空气 ……007

摆齐脱下的鞋 ……009

舍弃不需之物 ……011

整理桌面 ……013

用心冲一杯咖啡 ……015

用心写字 ……017

试着大声说话 ……019

不敷衍进食 ……021

进食时一口一停筷 ……023

蔬菜断食之美 ……025

找寻中意的话语 ……027

缩减所持之物 ……029

简单收整房间 ……031
在阳台上造小庭园 ……033
试着赤足生活 ……035
试着充分呼出气息 ……037
打坐悟禅 ……039
进行立禅 ……041
考虑也无用之事不做考虑 ……043
巧妙切换心情 ……045
安稳地呼吸 ……047
双手合十 ……049
保有独处的时间 ……051
亲手触碰自然 ……053
前去眺望夕阳 ……055
今日可做之事今日做 ……057
睡前不想烦恼之事 ……059
当下可做之事竭尽全力去做 ……061

第2章　生存的自信和勇气得以涌出的30则 ……063
发现另一个自己 ……065
不因未发生之事烦恼 ……067

享受工作 ……069
尝试仅仅专注其间 ……071
不拘泥于眼前之物 ……073
不归因于人 ……075
不与人比 ……077
不追求自己没有之物 ……079
偶尔试着停止考虑 ……081
划出界限 ……083
试着参加坐禅会 ……085
培育一盆花 ……087
端正起点 ……089
珍惜自己 ……091
简单思考 ……093
不畏变化之事 ……095
注意变化 ……097
感觉优先于思考 ……099
不忘心念浪费 ……101
不拘泥于一种看法 ……103
自主思考 ……105
相信自己 ……107

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

烦恼不如行动 ……109
怀有柔软之心 ……111
活动身体 ……113
等候时机 ……115
珍视与物件的缘分 ……117
试着仅仅静坐 ……119
试着使头脑放空 ……121
享受禅之庭 ……123

第3章　可使犹豫与烦恼得到解答的19则 ……125
为他人尽力 ……127
舍弃三毒 ……129
保有托您的福之心意 ……131
不强加理由 ……133
不用话语，用心传达 ……135
看向对方的长处 ……137
与一人深入交往 ……139
认真把握时机 ……141
无须讨得所有人喜爱 ……143
观其实质 ……145

善于留出距离 ……147
不计得失 ……149
不仅仅拘泥于话语 ……151
不受他人的意见左右 ……153
保有信念 ……155
与庭园对话 ……157
使他人喜悦 ……159
留出与家人相聚之日 ……161
听老人家讲话 ……163

第4章　不论何日均使其成为最好一日的17则 …165
活在当下 ……167
正因一日平凡，方才应当感谢 ……169
积极接受 ……171
不贪得 ……173
将事实当作事实接受 ……175
方法并不唯一 ……177
不夸耀 ……179
不拘泥于金钱 ……181
不安时相信自己 ……183

感受季节的推移 ……185
试着培育何物 ……187
侧耳倾听自己的声音 ……189
重视一日日的生活 ……191
珍惜使用生命 ……193
考虑死去的方式 ……195
用尽全力于当下这一瞬间 ……197

第1章

使今日的你得以振作的30则
——试着稍微改变习惯

留有出神的时间
——首先观察自己

不急，不躁，做原本的自己

不知各位每日的生活中是否有不做任何思考的出神时间。

日日被工作追赶，被时间追赶，被生活追赶。当代是何等忙碌的时代。每日仅仅完成眼前应做之事便已尽全力。

如每日如此浸透其中，不知不觉之间，便会看不到自己真正的模样和真正的幸福。

一日之中，仅仅10分钟亦可，还请试着留出不做任何思考的出神时间。

不拘泥于周身外物，试着仅仅呆坐。

应会有各式事宜浮现于头脑中，不过试着使其渐渐流向头脑之外。如此，便可注意到当下自己正得以生存在大自然之中。不拘泥于任何事，借由纯粹使坦率的自己露面。

为自己留有不做任何思考的时间。如此方才是禅意生活的第一步。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com