

日日是好日



[日日是好日 下载链接1](#)

著者:玄侑宗久

出版者:大牌

出版时间:2014-3-26

装帧:平装

isbn:9789865797126

無可無不可，不要小看自己。

除了自己及日常生活之外，沒有什麼是值得尊奉的存在。

芥川賞得主 玄侑宗久

日本第一才子禪僧作家

以「生活」的觀點，解禪、說禪、談人生

何以現在的我可以活得如此快活？

也許在別人看來這不過是年歲的增長使然，

但我卻認為，其實是受惠於「禪」的啟迪……

人生中總有許多痛苦、迷惘的時刻，本書透過各式各樣的禪語領略禪的世界觀，進而在

日常中實踐禪的生活，讓心時時安住在「定慧」上、行走坐臥之間超脫自在。「定」在心靈的運作上是止、靜寂、不動。「慧」則是觀、明、照，也就是清楚明白的感受。

● 人為何會心生「迷惘」？

好惡是必經的關卡。禪宗認為，我們的心本是清澈澄淨，但因腦袋捏造出來的「時間和自我」，使之變得模糊不清，然後生成好惡愛憎等價值判斷。

● 悟者是如何看待這個世界

將一切還原為自我與日常，除了自己及日常生活之外，沒有什麼是值得尊奉的存在。「悟道」並不是一個「方便」的世界，而是一個「本分」的世界。

● 日常中如何實踐禪的生活？

日日是好日，獨立的每一刻，都是一場新鮮邂逅。如果打算追求禪的生活，那麼不管是誰，首先就要做到對現狀，全面地表示肯定。

● 重新檢視「我」到底是誰？

禪重視的，是人的心。步步是道場，一切都在自己的內心。所謂自我，就是在生活中不斷追問……答案只存在於生活方式當中。

● 過個風流生活

笑、哭、怒，都算「風流」。禪的最終目標是「不風流處也風流」。享受生活中的不安定，「知足」但欣賞「不足」，便是風流。

禪的生活智慧

◎無可無不可，不要小看自己的潛能。在嘗試動手之前，別先放棄。

◎一切唯心造，就像婆媳不和，人們只是憎惡自己腦海中的記憶。

◎因為個人好惡，而影響自己無法做出正確判斷，才是不自由。

◎似看非看，才能看見整體，才能獲得平靜。

◎「百不知百不會」。即便知道了理解了，也不把知識緊抱著不放。

◎剔除先入為主的本來之心，才是充滿「慈悲」的心。

◎真理，只存在於日常生活之中。

◎日日是好日。獨立的每一刻，都是一場新鮮邂逅。

◎忍耐度日是對時間的殺生，也是一種重大的殺生。

◎不昧因果，感謝過去無限個因。

◎專注於一，一種場合，只扮演好一種角色。

◎動中工夫，勝靜中百千億倍。勤於勞動，也是禪。

◎平常心是道。若不能得到「平常心」，道是不會出現的。

◎步步是道場，一切都在自己的內心。

◎知足，更要懂得欣賞並非自己所希望的「不足」。

◎不管年齡如何增長，都不與過去比較，而是用新的心情迎接這「期待已久的歲數」。

◎享受生活中的「不安定」，不風流處也風流。

作者介绍:

玄侑宗久

禪僧、作家。1956年出生於日本福島縣。畢業於慶應義塾大學中國文學科，曾從事過數種職業，之後在京都天龍寺道場出家修行。現為臨濟宗妙心寺派福聚寺的住持，同時也是日本著名僧侶作家。

2001年，以小說《中陰之花》摘下第125屆芥川文學獎。平時從事演講及福島縣警署口譯（英語、中文）等工作，在各個領域一展長才。為日本311大地震「復興構想會議」的成員。

近年著作包括《淡定生活手帖：禪生活的養生智慧》、《無常的力量》、《活在福島》、《地藏王的心、日本人的力量》、《玄侑宗久的生命力》等，以及《呼吸的洞見》、《核能與宗教》等對談集。

目录: 前言 禪的啟迪，我比年輕時更快樂

第一章 人為何會心生「迷惘」？

不可武斷【無可無不可】

好惡這一關卡【一切唯心造】

僅憑感覺難以掌握的世界【六不收】

「悟道」周邊的景色【廓然無聖】

從妄想中解放【應無所住而生其心】

第二章 悟者是如何看待這個世界？

渾然天成的世界【柳綠花紅真面目】

洗濯視為大事【一物不將來】

第三章 日常中如何實踐禪的生活？

該如何接受因果【日日是好日】

各司其職【隨所作主立處皆真】

安於俗世的領悟【平常心是道】

第四章 重新檢視「我」到底是誰？

生活習慣形塑自我【知足】

第五章 過個風流生活

首先要學會「立志」【安身立命】

享受生活中的「不安定」【不風流處也風流】

後記 唯有風流的心，才有包容迷糊的慈悲

．．．．．(收起)

[日日是好日_下载链接1](#)

标签

设计

禪

日本

文学

家居

宗教

Y银色快手

@译本

评论

醍醐灌顶，柳绿花红真面目！

中间一度看得很烦躁，因为不习惯繁体竖版。道理是讲得很好的。在世间的价值观种种都是方便。悟了之后如何入世也可以适用于未悟之前。一切皆风流。要不是看得太吃力可能会花更多时间品味。

只有其中一个小故事超级好，其他都是陈词滥调

日本茶道过于形式，看了一半，没有看下去。

[日日是好日_下载链接1](#)

书评

我有一个美国朋友，名叫马丁，他父亲过世后，因为想学禅，十七岁那年只身来到了日本。他当然想进道场学习，但是他既不会正坐，也没有吃过日本食物。基于这样的情况，他决定先在神户的某寺院住上一段时间，等到习惯了日本的生活之后，再进去道场学禅。故事就发生在那家寺院里。 ...

[日日是好日_下载链接1](#)