

禅意生活



[禅意生活 下载链接1](#)

著者:松原哲明

出版者:华夏

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787508051055

《禅意生活》用行云流水般、简单易懂的言语，告诉我们一些可以轻松运用于日常生活中的禅的道理和方法。当我们被忙碌的工作和紧张的生活方式压得喘不过气来的时候，不妨偶尔抽出一些时间，运用书中这些禅的思维方式和放松身心的方法，在家里给自己营造出一段清净从容、悠然舒缓的时光，使我们有机会与心灵深处真实的自我进行对话，让疲惫的身心得到真正的释放和休息。如果以为修行只是寺院的僧人们所做的功课，那就大错特错了。其实我们每个人都可以轻松地尝试在家进行身心灵的修行。

作者介绍:

松原哲明，龙源寺住持。1939年生，1964年到静冈县龙泽寺进行修行。1974年毕业于日本早稻田大学，获文学专业硕士。现在为临济宗妙心寺派龙源寺住持。主要著作有《般若心经解读上（1）：NHK心的时代》（日本放送出版协会）、《玄奘的丝绸之路——求心不求佛》（讲谈社）、《大海一针——从汉字看人生与心灵的存在方式》（home社）、《禅僧的智慧——以本原的模样活着》

（讲谈社）、《可以进一步改变自己——与真正的自己相会禅的发想》（成美堂出版）、《般若心经》（三修社）等。2005录制《般若心经解读》节目，在NHK教育电视台播放。

目录: 起而行之，采桑种麻——译者赘语，兼论禅是一种实用的生活窍门第1章
成人心灵的慰藉术——弹 清净从容、悠然舒缓的禅意生活 成年人心态的ON和OFF第2章
坐禅的方法 在家坐禅的准备 开始坐禅 坐禅的各种方法 求心不求佛
心灵与身体是紧密相连的第3章 净化灵魂的写经 写经反映“心”的状态
《般若心经》的教诲 写经前的准备 开始写经 写经的方法 书法与禅第4章 心灵的品味
禅与食 神圣的食器——钵 一汤一菜 素食的艺术 素食食谱 素食周末第5章 禅的智慧
禅的历史 烦恼与开悟 柔和的禅语出尘的体验 寺院里的集训生活 坐禅会心得后记
· · · · · (收起)

[禅意生活 下载链接1](#)

标签

禅

修行

禅修

生活

日本

禅学

人文

精神的一方家园

评论

: B946.5/4975

紧跟小彭读了一过，书果然做得不错，前三章尤其好。文字浅近但道理很正，难得的是解说详尽，明白易行。虽然书里写的内容看来都很简单，要真做到却当真不容易呢。

从装帧设计看有小资嫌疑，但能将禅坐、写经、素食融入生活，善莫大焉。

做得很漂亮，也很小资，但贵在没有忽悠，语言优美，简明易行，如能以此推广禅坐、素食、写经于日常生活，善莫大焉。

大国学基金会于2010年6月5日捐赠

净化心灵的禅

通俗易懂

使心向一处，不使其涣散，无论任何事都会有所成就。聪明的人求心不求佛，愚蠢的人求佛不求心。

还不错，有意境。

难得有一本仔细介绍坐禅的书~

简单的小书，坐禅入门

殊途同归

如果是平时就看佛经就打坐的人那本书用处不大，但如果是对此方面好奇想入门，那这本作为启蒙则特别讨喜，深入浅出很容易操作，简直觉得打坐是种小资的事了呢

以为是随便翻翻的口水书，读完倒感觉很舒心，一是日式的描述和体验，二是被素食的图给打动，想亲手试一下。

书中的内容干干净净，言语简单平实，看着很舒服。书中所讲的坐禅和修行的方法，很容易接受。真是一本很好看的禅学入门书本。

有段时间很迷禅宗，却未深入了解，这也算入门级。

朋友推荐

禅宗对日本人的影响很深。坐禅、写经、素食。每一项都讲得明细简洁，操作性强。

活在當下，哪裡有比較，哪裡有逃避，哪裡有自我，就是空空蕩蕩的那顆心，本來無一物啊。所以，借鑒書里作息的方法，自己不斷修正吧。感恩

很好的禅修书 很难买到正品 只在图书馆看过

[禅意生活 下载链接1](#)

书评

自幼习字，而何为书法之大美，却是从日本人口中得知。
自幼爱去惠能插梅的寺院，而何为禅之大美，也还是从日本人书中得知。
窃以为在当代，知中国传统之美，并完好保存之，日本也。
与其说这本书100句好话，不如亲自实行之。不能天天做到，那就试着做一天、一...

我不懂禅。

可我想通过坐禅来平静自己的心情，让自己放松再放松，脑子里不再被琐事牵绊，心也能彻底的放下悲伤。于是，我在卓越上买了这样的一本书——《禅意生活》。
作者松原哲明，日本人，是日本临济宗妙心寺派龙源寺的住持，据说著述很多，对汉字也深有研究，虽...

很漂亮的一本书，很适合佛门之外的修行者和处学者阅读。

最有收获的就是书中对禅修细节的描述，和一些替代方法的介绍。

例如身体比较硬的人或初学者坐禅时如果腿盘不起来，可以用什么样的方法替代，同样可以达到静心修行的目的，还有写经时如果没有找到相应的工具，应该用什么...

如果以为修行只是寺院的僧人们所做的功课，那就大错特错了。其实我们每个人都可以轻松地尝试在家进行身心灵的修行。这本书用行云流水般、简单易懂的言语，告诉我们一些可以轻松运用于日常生活中的禅的道理和方法。当我们被忙碌的工作和紧张的生活方式压得喘不过气来的时候，不...

我们小时候身无分文，却时时怀揣着梦想；如今我们工作了，钱不再是问题，但是心已迷失；我们曾读书破万卷，脑袋里装满了诗词画意，如今自己却像贫民窟的人一样生活

着……自由、真我、随性、自然，生命是什么、生活是什么、我们想要的生活去了哪里？如果说二十岁是人生的分界...

呵。书的内容还是简洁明了！干静的文字配上恬静的图片！
想学坐禅的入门书！够了！只是精髓的部份要看个人的修为！
如我般呼吸换气还常常把自己搞得快断气！见笑啊！
里面还讲到“写经”“素食”的部份！虽然对我来说还是行式重于意义！
但也粉好玩！

看到禅字，你会想到什么？面壁盘膝而坐的老僧么？不，如果你真的想到的是僧人的话，那么证明你对禅了解的还不够多！禅，并不就是僧人的专利，只要你有心，禅就是一种修行，是一种看清自我内心的修行。很多宗教都有坐禅的行为，只不过方式和说法不一样而已！坐禅对与佛...

[禅意生活 下载链接1](#)