

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 清静从容、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。

难得有一本详细介绍坐禅的书~

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](#)