

淡定生活手帖



[淡定生活手帖_下载链接1](#)

著者:玄侑宗久

出版者:大牌出版社

出版时间:2013-2-6

装帧:平装

isbn:9789868896932

芥川賞得主 玄侑宗久

日本第一才子僧侶作家

聯結身體與心靈養生，重新詮釋日本「生活寶典」《養生訓》

利用「禪」的方法，思考確切的養生之道。

芥川賞得主X日本「生活寶典」《養生訓》X日本雜誌〈Pen〉御用插畫家

聯手打造43篇最幽默最貼近生活的養生隨筆！

喜悅為什麼不可以？

思考又是哪裡有害健康呢？

如何擁有優質的睡眠？

何謂「吃水線呼吸法」？

元氣如何藉由個人的努力來增補？

如何才能實現「陰陽調和」的理想狀況？

利用「禪」的方法思考確切的養生之道，坐臥行走間，輕鬆達成日常養生！

生命的養生，重要的是養根，充實看不見的「陰」！

以植物來說，「陽」就如枝葉與花，「陽盛陰虛」，生命就會每況愈下，導致只開花不結果。所以一定要有動也不動、靜止沉穩地向上汲取營養的時間。

人之壽夭繫於一心！

這裡的「心」，指的就是我們是否在意去除損壞我們身體的「內欲」及「外邪」。了解身體和心靈的本質，盡可能照顧自己就能長命百歲。

作者介绍:

玄侑宗久

1956年出生於日本福島縣。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。他畢業於慶應義塾大學中國文學科，經驗過各種職業後，在京都天龍寺道場出家修行。

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《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。

卓惠娟

專職譯者。中國文化大學文藝創作組暨日文輔系畢。任職出版工作十餘年，旅居日本三年。譯有《三星內幕》、《蘇格拉底辯證交涉術》、《遺體》、《未來記憶成功術》、《佛陀教你不生氣》、《小學生100分筆記術》、《體貼性愛祕技》、《治百病就靠體溫》等；著有《孫子行銷戰典》等。

個人部落格：譯網情深<http://blog.roodo.com/lovetomo>

目录: 珍愛自身
捨棄內在欲望以保天年
軀體是心靈的僕人
短而深的優質睡眠
放鬆，為熟睡之本
論午睡
呼吸與丹田
氣與息
私房呼吸法
驚雷與正坐
歌唱、舞蹈及「沒水準的活動」
理應「儉嗇」
山中之氣
唾液與痰的處理
頸部以上的養生訣竅
按摩養生
頭寒足熱
眼睛與牙齒的保健
便秘則危
羹湯以熱為宜？
不時不食
食則不語
少食無害
調味料的作用
八九月不宜食薑？
諸果烤食無害
酒是天賜美祿？
茶與茶泡飯
論抽菸
關於房事
理想的居室
睡眠姿勢與夢的關係
輻射線與「光指引冥想法」
輻射線 vs. 憤怒
論洗澡
啊~真想泡湯
別貪圖一時涼快
慎防濕氣
內在生風
灸的效用
禁止鍼治？
冬令養生法
擇醫．用藥．養老
「自愛」的方法
．．．．． ([收起](#))

[淡定生活手帖_下载链接1](#)

标签

養生

禪

生活

修行

Mindfulness

评论

养生很重要……在东方既是一门保养身体的学问，又贯彻天人合一的审美观念。禅所讲到的控制情绪、节制生活我特别认可，但是更细节的形式很多不敢苟同，有些更是普通的现代人顾及不到的。写书时不如在养生之道上多着笔墨，养生的形式便仁者见仁了。

[淡定生活手帖_下载链接1](#)

书评

[淡定生活手帖_下载链接1](#)