

禪在舉手投足間



[禪在舉手投足間_下载链接1](#)

著者:枡野俊明

出版者:究竟出版社股份有限公司

出版时间:2013-7-31

装帧:平装

isbn:9789861371757

日本出版十天銷售超過十二萬本，兩週即破十五萬本，一個月內突破二十萬本！

作者身為世界知名禪庭設計師及「舉世尊崇的一百位日本人」之一，特別寫給現代人的生活指南！

絕對做得到、隨時隨地都可進行！除了能消除壓力、改善身上的小病小痛，更能在舉手投足間充滿自信優雅，讓你懂得美、擁有美、活出美！

一個人若舉止優雅，心靈也會變得更堅強！

舉世推崇的禪僧寫給現代人——絕對做得到、隨時隨地都能進行的端正舉止小練習。

你現在過著怎樣的生活？充滿壓力，工作家庭都不順心？老是這裡痛那裡痛，每天都像綁滿沙包一樣疲倦？其實，想要改變「無力人生」一點也不難！不需要特殊裝備、特定的時間或場地，也不需要滿頭大汗、氣喘如牛。

本書作者身為「舉世尊崇的一百位日本人」之一，用七十個禪修小練習，讓我們從生活周圍的小事做起，奪回自己的主控權，讓身體不再疼痛、日子不再慌亂失序，還能好好體會生活滋味！

從這一秒開始，你也可以由內而外散發驚人的優雅與美麗，享受身心靈發亮的愉悅！

作者介紹：

曹洞宗德雄山建功寺住持、庭園設計師、多摩美術大學環境設計系教授、英屬哥倫比亞大學特別教授。

自玉山大學農學部農學科畢業後，於曹洞宗大本山總持寺修行。以禪庭設計師活躍於世界，獲得全球高度評價。曾獲頒日本藝術選文部大臣新人獎，以及德國「功勳十字勳章」。2006年更獲《新聞週刊》(Newsweek) 日文版評選為「舉世尊崇的100位日本人」之一。

主要庭園代表作：加拿大駐日本使館、東急藍塔飯店日本庭園等。

著作豐富，有《看不見的設計：禪思、觀心、留白、共生，與當代庭園設計大師的65則對話》《禪，簡單生活的建議》《禪：簡單發想術》《將人際關係變簡單的禪建議》《禪庭》《禪在舉手投足間》等。

陳系美

文化大學中文系文藝創作組畢業，日本國立筑波大學地域研究所碩士。

曾任空大日文講師、華視特約譯播，現為專職日文譯者。譯有《藍，或另一種藍》《那年，我們愛得閃閃發亮》《愛是恆久的神智不清》《左岸》《尼特族》《不結婚，好嗎？》《腳本》《元宵道中》《闇之底》《把錢踩在腳底下的練習》等書。

目錄：前言——端正言行舉止，能讓心靈、身體、生活態度變得更美麗

第一章 為何有些人光是站著就顯得與眾不同？

什麼叫做「日常舉止」？為什麼重要？

為何優美的舉止能帶來美好的「緣」？

大部分的事物，都是越簡素越美麗

說到底，人的「美」究竟是怎麼一回事？

舉止、呼吸、心靈緊密相關。焦慮急躁者，舉止無法優雅

一味追求便利與效率，只會離美越來越遠

為什麼美與禪有關？

疏忽日常的動作，心就會紊亂

第二章 端正基本姿勢與呼吸

為了活得美麗，不讓人叫你「歐巴桑」！

端正姿勢，對工作與健康更是好處多多

正確的坐姿與站姿——視線意外成為重點

腹式呼吸，能放鬆的姿勢就是好姿勢

呼吸能誠實地展現你的內心

正確的呼吸從「吐氣」開始
若兩人實力相當，呼吸勻整的會贏
判斷一個人的時候，一定要檢視「雙腳」的狀態
「手」的動作即是內心的呈現

第三章 端正舉止——「面對自我」篇

舉止的規矩，即是心的規矩
端正「心靈」比端正「舉止」困難得多！
覺得別人「好棒好美」，就先照樣連續做十天
使用正確的語言
每天早上雙手合十
嘗試赤腳生活
緩緩步行，感受季節變化
不踩榻榻米的鑲邊
垃圾要倒得對
「今天的髒汙要今天清理」的理由

用餐的方式1：不要吃到飽

用餐的方式2：慎重使用碗筷，舉止自然優雅

用餐的方式3：享用食物，就是享用生命

優雅度過早晨的方式1：吉利開始的一天

優雅度過早晨的方式2：早上花五分鐘打掃就好

優雅度過早晨的方式3：起床後不要立刻開電視

優雅度過早晨的方式4：早上散步

優雅度過早晨的方式5：早上起床後，打開窗吧

優雅度過早晨的方式6：從腹部發聲，每天早上做一次

優雅度過早晨的方式1：今日事在睡前三小時結束

優雅度過早晨的方式2：睡前要安穩平靜地度過，來個屬於你的「夜坐」吧！

優雅度過早晨的方式3：固定睡覺時間

優雅度過早晨的方式4：睡前不要煩惱

優美的儀容1：穿著是心的呈現

優美的儀容2：衣著要選擇能長久珍惜的東西

優美的儀容3：何謂清潔感？

優美的儀容4：重新檢視對色彩原有的感性

優美的儀容5：掌握TPO的分際

了解花道之心更能享受插花樂趣

愛惜老舊之物

不為過去後悔，不為未來憂心

第四章 端正舉止——「面對他人與社會」篇

了解打招呼的力量

字要寫得端整優美

對任何地位的人說話都要抱持敬意

尊敬長者，知曉禮節

不要傳簡訊，有事直接說

感謝的方式1：感謝要即時

感謝的方式2：寫信表達感謝

款待所要求的，是款待者與受款待者的力量

飲食的款待1：料理要能搭配餐具，並準備三種季節的料理

飲食的款待2：依季節使用不同的器皿

飲食的款待3：從海外來的餐點也配合調整

只不過是茶，但不要小看茶

向茶道學習舉止的意義

使用手機、簡訊、電腦的方式1：不要太過倚賴手機

使用手機、簡訊、電腦的方式2：桌面的整理法

和合不來的人相處時的舉止

公共場所1：為何不能在電車裡化妝與進食

公共場合2：對高齡者應有的對待
公共場所3：亂丟垃圾的話，大家都會跟著丟
公共場所4：香菸，看不見的危害
第五章 更深入了解禪心和美麗之心，以端正舉止
使用包袱巾
使用手拭巾
灑水的意義是？
免洗筷為何是最佳的款待？
賞月——配合月相過生活
重視家人相處的時間——盡可能三代同堂
即便有點貴，也要買真正喜歡的東西——購物的極致
所謂「再利用」是透過「見立」賦予新的生命
減少浪費——捨棄的極致
接觸日本文化
後記——知「美」、擁有「美」、活出「美」
• • • • • [\(收起\)](#)

[禪在舉手投足間 下载链接1](#)

标签

枳野俊明

哲学

禅

生活方式

生活

景观设计

日本

日@枳野俊明

评论

用平实的语言表达了禅在生活中的要求和运用。印象深刻的有，如果背没有打直压迫了胸腔，影响到呼吸节奏甚至整个人的气场，清洁是仪容仪表之美的地基，款待他人，在一切空间和时间里，对一切物要有感恩之心和仪式之感。

枡野俊明居然出了一套鸡汤…为什么不好好做设计

读的是另一个版本，名字是美在举手投足间，做得简洁可爱的一本小书。翻译得不错，读着不累，对日本的禅和日本文化有了浮光掠影的了解，觉得日本人生活中蕴含了不少哲思和小心意，不过不知这样处处都用心会不会生活得太累。印象比较深的是有一篇对一期一会的解释。

[禪在舉手投足間_下载链接1](#)

书评

分享在看《美在举手头足间》时遇到的令人心动的句子：

1.禅就是把多余的东西删除到一种极致的地步，使事物变得单纯，是具有突破事物本质的敏锐、深刻和宽广。2.所谓禅的修行，就是端正我们一切的言行举止。
3.人无论何时都要结善的缘，这样才能变得幸福起来。4.柔软心好比天...

最近开始了作品集的前期调研，因为是自己不曾做过的东西，做起来诸多的不顺手和纠结。本来在7月1日N2考试之前的很多愿景在这几个月都没怎么实现，仿佛这一年只捞了一个还不错的N2成绩和两个大大的黑眼圈。
因为需要看很多专业类的书，不能再向从前那样随心所欲的读一读，这本书...

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年5月20日，我们要给大家分享的书叫《美在举手投足间》。
作者是日本著名的禅式美学大师枡野俊明，他被《时代周刊》评为「当代值得尊敬的100位日本名人」之一。现代人越来越追求物质的东西，忙到没有...

[禪在舉手投足間_下载链接1](#)