

小僧大掃除



[小僧大掃除 下载链接1](#)

著者:松本圭介

出版者:商周出版

出版时间:2014-7-8

装帧:平装

isbn:9789862726099

廣受世界矚目，西班牙、義大利、德國、中國、韓國……各界熱烈迴響！

由日本人氣僧侶親自傳授——潔淨空間、超脫煩惱、美化心靈的小僧掃除術！

國際禪學大師、地球禪者／洪啟嵩

富邦文教基金會執行董事／陳藹玲

知名作家／鄭栗兒

資深演員／譚艾珍

好評推薦！（依姓氏筆劃序）

鄭栗兒、譚艾珍專文推薦！

掃除是美化心靈最好、也最簡單的方法。不僅空間變得整潔，藉由拂拭塵埃，就能帶走煩惱；除去髒污，便能掃落執著。每天都是讓心「擺脫糾結」的好日子！

打掃這件事，不是等看見污垢才去清理，而是要成為一種生活習慣！髒污累積久了，就會變得難以刷除，同樣地，心上的污垢若是放久了，處理起來也特別困難。對忙碌的現代人來說，要讓外在環境清爽乾淨，同時又能美化心靈，最好也最簡單的方法，就是「掃除」了！

在禪宗傳統裡，掃除就是一種重要的修行，僧侶的一天，都是從打掃開始。跟著日本僧侶學習日常的掃除方法，以身體的勞動對應到心靈的淨化，只要平日做好家事，無形間就能砥礪心靈，隨時保持神清氣爽，擁有一顆乾淨美麗的心，找回愉悅的自己。

作者介绍:

松本圭介 (Keisuke Matsumoto)

1979年出生於北海道。淨土真宗本願寺派光明寺僧侶。蓮花寺佛教研究所研究員。美日財團領導學程 (USJLP) Delegate。東京大學文學部哲學科畢業。

設立超宗派佛教徒網站『彼岸寺』(higan.net)，舉辦寺廟音樂會『黃昏』，經營寺廟咖啡館『神谷町露天咖啡座』等。曾受《BRUTUS》雜誌以「模仿不來的工作術」專題報導，也曾獲Tokyo Source選為「來自東京，將未來變得更有趣的31位創作人」，以積極牽引日本佛教界的作為廣受矚目。2010年取得南印度Indian School of Business MBA學位。現以東京光明寺(komyo.net)為活動根據地。著作有《開始當個和尚(おぼうさん、はめました)》、《獲得「心靈平靜」的37個方法(”こころの静寂”を手に入れる37の方法)》、《僧侶革命(お坊さん革命)》等。

目录: 推薦序

去除心中的塵埃 鄭栗兒

掃除原來就是修行! 譚艾珍

前言

●掃除的要領

什麼是掃除

關於垃圾

掃除與整理的時間

讓空氣對流

如何處置蟲子

最好經常「交換職務」

隨天氣變化掃除

今日事今日畢

●有備無患的方便工具

工作服

擦手巾

雪駄

工作手套. 腳套

掃把. 畚箕

抹布

水桶

刷子. 擲子

鏟刀. 剪刀. 砥石

●第1章 打掃衛浴廁廚及隨身物品

廚房 kitchen

廁所 toilet

浴室 bathroom

洗衣 washing

熨燙 ironing

衣櫥換季 koromogae

餐具 tableware

修補 repair

除臭 deodorization

防黴 mold

●第2章 打掃房間

地板 floor

壁龕、待客室 guest room

佛壇 butsuma

紙門 shoji

照明器具 lighting

●第3章 打掃屋外

玄關 entrance

庭園 garden

窗玻璃 window

紗窗 window screen

屋前步道 approach

陽台 terrace

●第4章 打掃心靈與身體

洗臉 wash your face

睡眠 sleep

呼吸 breathing

刷牙 brush your teeth

剪髮 (剃髮) haircut

排泄 excretion

用餐 meal

●掃除結束後

不持有物品

整理整頓

感受四季

年終大掃除

• • • • • (收起)

[小僧大掃除_下载链接1](#)

标签

松本圭介

日本

扫除

台版书

生活家居

生活

灵修占星心理

[日本]

评论

跟着和尚学打扫

[小僧大扫除_下载链接1](#)

书评

[小僧大掃除 下载链接1](#)