

<<禅在举手投足间>>

图书基本信息

书名：<<禅在举手投足间>>

13位ISBN编号：9789861371757

10位ISBN编号：9861371753

出版时间：2013-7-31

出版时间：究竟

作者：[日]枡野俊明

译者：陈系美

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<禪在舉手投足間>>

### 內容概要

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！

## <<禪在舉手投足間>>

### 作者簡介

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。

<<禅在举手投足间>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>