## <<淡定生活手帖>>

### 图书基本信息

书名:<<淡定生活手帖>>

13位ISBN编号:9789868896932

10位ISBN编号:9868896932

出版时间:2013-2-6

出版时间:大牌出版社

作者:玄侑宗久

译者:卓惠娟

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

## <<淡定生活手帖>>

#### 内容概要

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。

#### 人之壽夭繋於一心!

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。

## <<淡定生活手帖>>

#### 作者简介

#### 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

## <<淡定生活手帖>>

### 书籍目录

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?

# <<淡定生活手帖>>

冬令養生法 擇醫.用藥.養老 「自愛」的方法

## <<淡定生活手帖>>

### 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