

# 《你想得简单，一切就变得简单》

## 图书基本信息

书名：《你想得简单，一切就变得简单》

13位ISBN编号：9787514212868

出版时间：2016-5

作者：枡野俊明

译者：程长泉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《你想得简单，一切就变得简单》

## 内容概要

枡野俊明是日本国宝级禅师，建功寺住持，本书中，他以禅师智慧，指引读者将禅的做法引入工作、生活之中，以简单方法，来重置疲惫不堪的身心，获得生活、工作的轻松顺遂。

# 《你想得简单，一切就变得简单》

## 作者简介

枡野俊明，日本佛教正传曹洞宗古刹建功寺第十八代住持，国宝级禅师。同时他也是闻名世界的禅庭院造园家，当代枯山水的主要代表人物，曾入选《NEWS WEEK》“受全世界尊敬的100个日本人”。1953年出生于神奈川县横滨市，1975年毕业于玉川大学农学部农学科。1979年云游至大本山总持寺修行，1985年继承父业成为一名禅僧。曾获加拿大造园家协会“全国优胜大奖”、“日本造园学会奖”、“横滨文化奖励奖”。

# 《你想得简单，一切就变得简单》

## 书籍目录

### 1调整身体

步行

认真呼吸

端正姿势

吃饭

洗浴

睡眠

休息

舍弃

不积压

不寻找

活得有胆量

### 2富有禅机的习惯术

拂去阴翳

修理

把鞋子摆整齐

坐禅

一天大喊一次

一天发呆10分钟

写信

去见父母

把“没问题”当成口头禅

保持好心情

包裹

等待

### 3富有禅意的时间术

全神贯注

看清关键所在

不贪

活在当下

不拘于过去

雷厉风行

转换心情

犒赏一下身体

时时做好准备

拒绝

### 4简单工作术

考虑事情勿要非此即彼

倾听不同的意见

不战

认可别人的做法

莫烦恼

甘居第二

不要期待众人

不拘于职位

没有得到正确评价的时候

变成圆的

## 《你想得简单，一切就变得简单》

自己的立身之处要自己去创造

生命是你暂时保管的东西

5关于人际关系

不要非黑即白

退一步

不争

如何面对你不喜欢的人

以崭新的心情面对事情

看到别人的长处

想改变自己

宽恕

听无声之声

率先垂范

和所有的人结缘

# 《你想得简单，一切就变得简单》

## 精彩短评

- 1、一本很好读很顺读的禅学书籍
- 2、非常简单而受用！看了这书，“一期一座”的指导原则都已经深入骨髓了，在任何场景中，在任何时候，专注于当下，不去想上一秒，不去想下一秒，也就是不念过去，不畏将来。专注于当下的定力，带来无穷的益处。
- 3、出本书这也太简单了吧.....

# 《你想得简单，一切就变得简单》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)