

# 《小僧大掃除》

## 图书基本信息

书名：《小僧大掃除》

13位ISBN编号：9789862726091

出版时间：2014-7

作者：松本圭介

页数：270

译者：邱香凝

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)

# 《小僧大掃除》

## 內容概要

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。

# 《小僧大掃除》

## 作者簡介

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，將未來變得更有意思的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。

# 《小僧大掃除》

## 書籍目錄

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

# 《小僧大掃除》

## 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

# 《小僧大扫除》

## 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)