

老師：張玉榆

書名：別對每件事都有反應：淡泊一點也無妨，活出快意人生的 99 個禪練習！

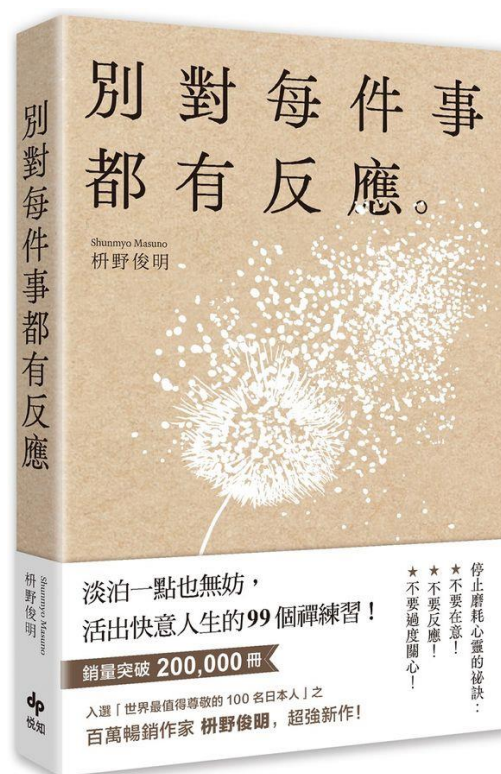
作者：枡野俊明

出版社：悅知文化

分享：

在當今快節奏的社會中，我們常常被無數瑣事淹沒：職場的紛擾、人際的糾葛、社群媒體的噪音，這些讓心靈疲憊不堪。如何才能擺脫這種無謂的糾纏，找回內心的平靜與自由？

我推薦《別對每件事都有反應：淡泊一點也無妨，活出快意人生的 99 個禪練習！》，由日本禪僧枡野俊明撰寫。這本書以禪學智慧為核心，透過 99 個簡短的練習，教導我們如何放下瑣碎的執著，找回內心的平靜與自由。枡野俊明身兼曹洞宗住持與庭園設計師，將禪意融入現代生活，文字簡潔卻發人深省，適合你們在忙碌的學業中尋求心靈喘息。



書中分為五大主題，如人際關係、擺脫負面情緒等，每篇僅兩頁，宛如禪語箴言。例如，「懂一半，剛剛好」提醒我們不必強求全懂他人，減少衝突；「別被社群網站利用」則建議遠離電子儀器，珍惜獨處時光。這些練習簡單實用，幫助你們從學業壓力、人際糾葛中抽身，學會「淡泊」地面對生活。

這本書不僅是心靈指南，更像一位溫和的導師，教你們「該放下，就放下」。無論面對考試焦慮或生活瑣事，它都能讓你們以更輕鬆的態度迎接挑戰。推薦你們隨手翻閱，實踐其中一兩個練習，定能感受到內心的寧靜與快意！