

《断舍离·瑜伽篇》

图书基本信息

书名：《断舍离·瑜伽篇》

13位ISBN编号：9787569902572

出版时间：2015-8-1

作者：龙村修,山下英子

页数：192

译者：许天小

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

《断舍离·瑜伽篇》

内容概要

《断舍离·瑜伽篇》是一本心灵励志类图书。“断舍离”概念源自冲瑜伽的“断行、离行、舍行”，由冲瑜伽创始人冲正弘提出，后来在其弟子山下英子的努力下普及到世界各地，其所著相关图书已累计发行超过300万册。冲正弘是日本瑜伽开创者，他在道场里留下了许多名言给弟子们，皆强调拥有一颗柔软心灵的重要性，并且传授如何活出生命的智慧。本书的作者是曾担任冲瑜伽修道场场长的龙村修与“断舍离”实践者山下英子。两人承袭冲大师的指导，熏陶于大师的瑜伽生活智慧，不仅在日常生活中实践，还要向读者介绍这些简单却重要的生活理念。

作者简介

龙村修（TATSUMURA OSAMU）

龙村瑜伽研究所所长。1948年生。毕业于早稻田大学文学部。1973年师从世界性的瑜伽权威冲正弘导师门下。1985年导师逝世后，曾担任冲瑜伽修道场场长一职，1994年独立创设龙村瑜伽研究所。40多年来从事瑜伽指导、呼吸法指导，受到社会公认。著有《作为生活方式的瑜伽》（人文书院），《手指瑜伽健康法》《眼部瑜伽》（Tomoni日贸出版社）等。国际综合生活瑜伽研修会领导者。NPO法人冲瑜伽协会理事长。NPO法人日本YOGA联盟理事长。

山下英子（YAMASHITA HIDEKO）

出生于东京都，现居石川县。毕业于早稻田大学。学生时代邂逅瑜伽的行法哲学“断行、舍行、离行”，并由此归纳出“断舍离”，提倡将其运用到日常的“整理”中。提出了不问年龄、性别、职业的、任何人都可以实践的自我探寻法。在全国各地举办研讨会和讲座，此外还通过报纸、杂志、电视、广播等多种媒体开展丰富的活动。以畅销书籍《断舍离》《俯瞰力》（均为Magazine House）为首，发行了超过300万部的断舍离相关书籍，成为畅销作家。

书籍目录

前言

第一章 培养一颗坚定不移的心

生命即神（生命本身就是神）

选择让生活喜悦的生活方式

世间万物皆有生命

理解对你真正有必要的是什么

改变心灵，改变身体

“生存的力量”就是“做选择时的决断力”

容易动摇者的特点是“以他人为支柱”

让你自由的答案就在心中

“雅俗参半，人生路”

通过伪装自我来学习

最大限度地发挥出自我能力

敢于面对痛苦

生死在天

掌握最真的智慧

“初学者应从形式开始入门”

内心必定体现于形式

加深对自己的提问

“学习、体验、冥想”

询问你的心情，询问你的身体

勿将体验视作绝对

所谓冥想就是回忆和反省

纵观全局，才能看到重点

练习瑜伽是为了身心的平衡

专栏 冲瑜伽的根基在于“日本式精神”？

举头三尺有神明

第二章 正确审视

“别轻信，别怀疑，只需亲身体验”

逐一查看手中的信息

客观性的定义是什么

勇敢面对“不明白”

“对你的信赖”同时也是对我自己的信赖

通过分类思考培养纵观全局的能力

以自我为轴心进行思考练习

“别自缚，别拘泥，别体谅”

“海外冥想法”的精华

价值基准用在何处

体会自己灵魂深处的追求

“断舍离”和瑜伽都有一个共同目标

感到厌恶是改变自我的好机会

“断舍离”对母亲的期待

一切终将在自己身上应验

做选择时的决断力是自我的圣地

专栏 冲瑜伽的根基在于“日本式精神”？

有远见方得始终

第三章 鼓起勇气

“尽人事，听天命”

培养从既定事实中学习的能力

将想法付诸行动

积极地解释“自作自受”

传达给别人的勇气和接受的勇气

“瑜伽是为了让人们从业障中摆脱出来的真谛”

单靠理性无法控制自我

成功实现心中的期待需要两个要素

我从戒烟中学到的知识

“排泄能力既是生命力，也是呼吸能力”

将万物理解为“能量”

有勇气的态度就是坦然的态度

有改变自我的勇气才能拯救自我

重新审视问题的前提

专栏 冲瑜伽的根基在于“日本式精神”？

最后一位织布机木工告诉我的话

第四章 从体验中汲取知识

“别轻信，别怀疑，只需亲身体验”

为了弄明白问题而积累的体验

将所学运用到生活中

为什么体验之后却一无所获的人日益增多

感情不分“好”与“坏”

“分清‘疲劳’和‘疲劳感’的不同”

疲劳的种类

单靠营养分析无法衡量的“营养”

对食物的偏见

最合适的食量要询问你的身体

“越吃越累”是一种残留能量

“你们的头脑已死！”

没有感激之情是因为心死了

“让每个人的心中充满平静”

“扔掉它，感觉很困扰”，这句话就是借口

无法摆脱烦恼的时候

抛弃“受害者意识”

专栏 冲瑜伽的根基在于“日本式精神”？

日式文化根基深厚

第五章 充分发挥自我

“调身、调心、调息”

调整身心状态的重要原则

现代医学的极限，瑜伽的可能性

即便解剖也无法获知心灵的作用

只要方法对，一切都是瑜伽

时尚也属于“补气”的一种

“通过一切训练来加强丹田”

丹田十足的人

丹田具有让身心平稳的力量

支撑相扑的精神后盾

“学习的原则是‘修破离’”

每个人的瑜伽各不相同

《断舍离·瑜伽篇》

在生活中应用瑜伽
通过断舍离来磨炼“内在认知”
后记

《断舍离·瑜伽篇》

精彩短评

章节试读

1、《断舍离·瑜伽篇》的笔记-通过瑜伽参透

山下英子从日本早稻田大学文学部毕业，大学期间开始学习瑜伽，并通过瑜伽参透了放下心中执念的修行哲学“断行，舍行，离行”，随后便致力于提倡以这种概念为基础的、任何人都能亲身实践的新整理术“断舍离”，通过对日常家居环境的收拾整理，改变意识，脱离物欲和执念，过上自由舒适的生活。从2000年起，以杂物管理咨询师的身份在日本各地举行断舍离讲座，引起日本NHK、TBS、东京电视台、《每日新闻》、《日本经济新闻》等各大媒体竞相采访，令断舍离讲座成为社会流行话题，掀起了一轮又一轮全民断舍离的热潮，参加讲座的学员也日益增多。随着图书的畅销，“断舍离”成为时尚新词，意思是“断绝不需要的东西，舍弃多余的废物，脱离对物品的迷恋”。如今，“断舍离”已成为一种现代生活的理念。

身边的杂物越堆越多，却怎么都丢不掉，因为“舍不得”、“好可惜”；不断地买新东西，怎么都停不了手，因为“万一没有……”、“总有一天会用到”；想把屋子收拾干净却迟迟不肯行动，因为收拾“很麻烦”、“费时间”；……人生的种种苦恼，总混杂在我们对物品的执着中。“断舍离”的要点之一在于，要以思考自我真正需求为中心，而不是成为物的附庸。断舍离所要倡导的正是这样的生活和行为方式。它所标榜的是让你达到一种自在境界，不为外物所累，清心自在。通过实践断舍离，人们将清空环境，清空杂念，过简单清爽的生活，享受自由舒适的人生。对物品断舍离了，那对自己的过去，是否也勇敢地断舍离了？那些令你心酸纠结不已的回忆，你认真思考过吗？若已从中得到教训，何必再耿耿于怀，不肯放手……

不断询问自己：「现在身边所拥有的各式各样的东西，都是自己真正需要的吗？」

「反正付一样的钱，饭店的盥洗用具不拿白不拿」

「刚好遇到特价，趁现在多买一些放著之後用」

「这衣物虽然已经没再穿了，放著等到变瘦或重新流行後再穿」

「别人送我的礼物，虽然不合我的喜好不过还是留著好」

「虽好几年不曾拿出来，但当初花很多钱买的，丢掉很可惜...今天开始用吧」

你是否正以这种「以物品为中心」的思考在保存著东西呢？快点把这项执著抛弃了吧！

把「过剩」的物品堆积在家中，任其受灰尘覆盖，不仅会造成居家环境脏乱不堪，连你的身心上也在无形当中形成压力。

这时候只要打开那道造成壅塞的闸门，让阻碍水流的障碍物流出去。

2013年，一种新型的人生观念——断舍离正在悄悄改变中国人的生活；2014年，断舍离将持续升温，并进一步应有于心灵指导，让生活更清爽，让心灵更自由。

当我们越能掌握住自我，明白自己现在的位置，就能更有意识地生活，而不会被现况拘束、不会被问题蒙蔽，也不会受当下的情绪影响。面对事情，你可以跳脱主观，寻求出积极的双赢之道，甚至可以由此摆脱对运气的期待，不再需要所谓的“吸引力”，而是由心底生出坚定的自信，积极生活，令人生发生翻天覆地的改变。从“断舍离”开始，建立更深刻的洞察、更高远的观点、更广阔的视野，培养“俯瞰力”，重拾自信，有意识地、果敢地、自在地生活，做快乐的自由人！

《断舍离·瑜伽篇》

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