

断舍离・瑜伽篇



[断舍离・瑜伽篇 下载链接1](#)

著者:龙村修

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787569902570

《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。

作者介绍:

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。

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）

选择让生命喜悦的生活方式

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“被害者意识”
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
在生活中应用瑜伽
通过断舍离来磨炼“内在认知”
后记
· · · · · (收起)

[断舍离·瑜伽篇 下载链接1](#)

标签

瑜伽

断舍离

山下英子

修行

日本文学

yoga

2015

龙村修

评论

因为错过一班飞机，在机场看完这本，有些思想可以赞同，比如少吃有益身心

还不错！和我练习瑜伽的理念很一致，修身养性嘛！但是能修心真的还要慢慢来。

坚持锻炼瑜伽

#书单#501 《断舍离
瑜伽篇》对于瑜伽、断舍离、调心，早已有了自己的理解，在边读这本书时还是有很多启发，边回忆日常自己和身边人的点滴，感觉最大的触动是关于阴阳的。比如主动改变环境，和接受别人建议对自己的改变；禁止与劝诫，有所不为也有所为；发散能量，才能有空间纳入更多。值得阅读。

诞生于“冲瑜伽”的断舍离到底是什么？

图书馆～部分思想是认同的，但具体的操作方法欠缺

3.5

这本书其实和瑜伽关系不大

“生命即神”，修炼瑜伽果然是一种信仰的传播！这本书很有启发性，应该是所有断舍离的宗源，幸会幸会！

之所以看这本书是因为断舍离，山下英子，单是看看就很有想要舍弃、清净的感觉。但是说实在，这本书中并没有太多惊艳的地方，最有感受的是“流动”这个词，让自己的能量流动起来。

#读书#412

在西西弗略读了一遍，因为近期一直在密集地练习瑜伽。解答了我心中一直以来的困惑，就是我的过量饮食与瑜伽的冲突，或者说是瑜伽让我察觉到了自己的饮食需要调整，而本书有直接的共鸣之处，所以，只这一点就够了。不过与断舍离主题确实有点出离。

20151206

一般

生命即神这个观点无比赞同，心灵与生活达到平衡的哲学，其实答案在每个人自己的心中，学会审视自己内心。在任何场合都能瞬间找回自己的意识，冷静地采取最佳的应对措施。培养佛性力和“修破离”，真心希望能够将平时学习到的知识运用到生活里面，去实践去体验，成为自己掌握的知识，然后在束缚中摆脱出来，自由自在地生活。

人最难的是认识自己、找到自己，不依赖别人而坚强的活下去。本书提供了一些哲学理念，看得明白却是怎样都难做到的。需要时间来修行。

1.想看断舍离很久了，然后找错书了。2.培养感受力，询问自己，寻找合适，珍惜自然和身边事物，举头三尺有神明，三分类要/适/快，喜爱变化 接纳安定

还可以

成都方所 仙乃日途中——11月2日

[断舍离·瑜伽篇_下载链接1](#)

书评

通过长久以来的瑜伽练习，又看到这本书的时候，对于从瑜伽修行而来的哲学有了更深的体会。

身体和心的修习必定是一脉而成，如果没有身体的练习，我们没有办法认识和看见作为生命个体本身的自己，究竟有多少可待发掘的潜能。书中的很多观点都特别好：

“我们真正需要的是，无...

[断舍离·瑜伽篇_下载链接1](#)