静音：应对复杂世界的简单方法

静音：应对复杂世界的简单方法_下载链接1_

著者:坎吉育·塔尼耶

出版者:

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787508699912

你是不是已经受够了嘈杂的生活？快节奏，来自社会的各种要求，职业压力，铺天盖地的信息，还有自己内心叽叽喳喳的小声音……今天的我们，比任何时候都向往宁静。安静一点儿，我们的生活会不会变得更好？

本书探讨的是，如何从这个物欲过剩的焦虑世界中解脱出来，找到应对这个复杂世界的简单方法。作者坎吉育通过生动、有趣和个人化的讲解，从视觉静音、言语静音、身体静音和行为静音四个方面，给出具体的建议和实用的练习，比如让眼睛静下来，把目光从繁杂的信息上挪开；让言语静下来，学会收声和聆听；让身体静下来，感知身体并与之建立联系……引导读者以“内心简约”为日常生活指南，从外到内做到断舍离，开启

属于自己的静音生活。

作者介绍:

坎吉育·塔尼耶（Kankyo Tannier），法国佛教联合会前理事，“每日一禅”网站创办者，TED备受欢迎的禅修课老师之一。她也是一位斜杠现代人：不仅是一名法硕（公共法硕士）、声乐老师，同时还是《赫芬顿邮报》专栏作家和知名博主、催眠疗愈师，以及饲马员。皈依之后，她曾赴日本、印度精修冥想，现居住在阿尔萨斯。

目录: 作者序
引言
一本不同寻常的书籍
作者自解始于何处
我的标签
撰稿委员会
写作之地
如何使用本书
第一部分 何谓静音?
第一章 静音之效
试定义
静音生活的益处
克服困难
第二章 伟大的沉默者
动物，沉默之王
禅寺里的静默无声
第二部分 以万物为静音之身
第三章 视觉静音
我们的目光被俘虏之际
为何以及如何限定视野
缓解视觉疲劳：双目的休憩
简单之益处
在静音中观看“内心电影”
第四章 言语静音
全然静音之神话
学会保持沉默
聆听与思维净化训练
第五章 身体静音
缺席的躯体?
为了重新接触身体而学会感受
静音的身体
第三部分 静音实践
第六章 居家的静音疗法
准备
实践
第七章 行为静音
地球：极其包容的母亲
回归简约
素食主义，换言之——不食朋友
知之更多：资料来源和“小魔术”
·····(收起)

静音：应对复杂世界的简单方法_下载链接1_

标签

安静

生活方式

内在平静

寻找自我

生活

心理学

français→汉语

@译本

评论

北京旅游，到侨福芳草地购物中心的中信书店，正好遇到这本书作者，我们交流了一下冥想的问题，还是很好的，在书上的题词也很认真，感觉很好。书中的内容也有一定的实用价值

书是不错，但翻译实在太差

缺失感/人之所以不幸福的根源，是他们无法一个人安静地在自己的房间里待着

这本书可以总结为一句话，非礼勿视，非礼勿言，非礼勿听，非礼勿闻，非礼勿吃。也就是关闭五感，回归内在。看不下去

真巧，我也是在侨福芳草地的中信书店读了这本书。静这件事情我觉得更多是一种心态。但现在这个充满诱惑的快节奏社会里，完全的静可能过于无欲无求，能做到一种动态的平衡，调节好自己就可以了。

我看了一大半根本没有什么用，他没有一套确切的方法教你如何静音，实在是无用，实在没有时间日积月累。

我的静心方式是：就感觉我一直很静音，活的像个傻瓜，到目前为止手机里没有淘宝没有抖音，所有微信群都静音。每天做自己的事写字、喝茶，对我来说很真实的一件事便是：钱是从天上掉下来的，掉多少不一定，但一直遵循的准则是满足生活成本的同时钱越少越我越快乐，损之又损以至无为。内心安定强大了便什么都不想要，欲望低了便静音了。这本书给了我不少启迪。

灯红酒绿的世界太需要静音了，也太难静音了。在紧张忙碌的工作节奏中，暂时抛开所有的事情，我会喜欢找一首喜欢的音乐，为自己泡一壶喜欢的茶，点一支清香，选择舒适的坐姿和自己独处一会。聆听自己内心深处最真实的感受，看着内心的念头升起和消失，就这样远远的看着自己……不做任何评判。找个概念很棒，也值得一直坚持沿用下去。

这是一本须时时放在身边的小书，以提醒自己与数码产品偶尔隔离、珍爱拥有之物、克制消费、冥想和内省。 快乐源于简单。

小的时候曾随母亲一同前往寺院住过一小段时间，那个时候还小，对一切都感到好奇。依稀记得寺院里高耸的建筑，令人心生敬畏，四周都特别宁静。现在除开每日的忙碌生活之外，偶尔会想起在寺庙里短暂停落过的几日，莫名觉得这些回忆能有让自己安静下来的力量。听说静音的作者是出家之人，长期生活在寺庙里，在森林中写作。这是让在城市里的我多么羡慕的一个状态，也想像她一样可以远离嘈杂地去生活。这本书的名字叫静音，尤其中意副标题：应对复杂世界的简单办法。想要伴随作者的文字，一齐探索能在平日的生活中安静下来的方法。

周五晚上逛中信书店的时候，偶然撞见了作者办的新书讲座，座无虚席，每个人都听的很认真。吸引我也驻足了一会，跟着作者做了一些静音的冥想，感觉还是很不错的。想买这本书来参考让自己能随时安静下来的办法，希望有用。

读完之后，我发现我也有自己的静心方式，就是杜绝一切社交。哪怕好朋友的邀请。晚上一个人找个安静的地方，戴上蓝牙耳机。训练。反正做什么事就心无旁骛。吃饭就吃饭。训练就训练。看电视就看电视。和朋友聊天就两天，反正尽量做到一心一用。

者这样形容道：“人生最好的境界是丰富的安静。静音，是一种适用于现代所有人的方法。它不需要我们离群索居，也不需要我们腾出很多时间。无论何时，无论何地，每个人都可以找到适合自己的静音之道。”这样的话真能宽慰现代城市人不安的内心。

静音：应对复杂世界的简单方法_下载链接1_

书评

文图 / 左叔
若干年前，对于与自己持不同见解的人，我可能还有一份想要辩驳的雄心，不一定是要将对方“说服”，而是觉得有必要将自己表达“到位”。可是，随着年纪增长，如今，我似乎更能接受这个世界的可贵之处是“和而不同”。
法国佛教联合会前理事坎吉育·塔尼耶女士的《静...

在这个众声喧哗的时代，如何给自己的内心留白，找到自己的内在安静？
中信出版社、南方精英传媒与新京报书评周刊，邀您一起参与「100种静音生活方式×7日行动」。 静音生活禅，通往丰富而安静的人生 人生最好的境界，是丰富的安静。
生活禅大师坎吉育·塔尼耶（Kankyo Tannier...

静音：应对复杂世界的简单方法_下载链接1_