

<<简单的艺术>>

图书基本信息

## &lt;&lt;简单的艺术&gt;&gt;

## 前言

我从小就对外国的事情很好奇，因此朝着这个方向完成我的大学教育：19岁时我在一所英国学校担任法语助教，24岁来到美国密苏里州一所大学任教。

因此那时我有足够的闲暇游览加拿大、墨西哥、中美洲，当然还有美国的大部分州。但在参观圣弗朗西斯科附近一座“枯山水”时，我产生了探究这种美之源泉的强烈愿望。我随即前往日本。

这个国家一直对我有一种无法名状的吸引力，于是我留在了这里。

生活在这些文明如此迥异的国家，使我不断思考和探寻“那种”理想的生活方式。我不断地做减法，并因此逐渐明白，追求简单才是既舒适又符合心意的最恰当生活方式。

为什么选择日本呢？

当别人得知我在日本生活了26年时，他们常常这样问我。

跟我一样，所有选择在这个国家长居的人都会这样回答：热爱和必需。

在日本，我感到很惬意，并且很喜欢每天早晨都有新发现的感觉。

禅和其他有关日本的东西总是让我着迷：水墨画、寺庙、花园、温泉、厨艺、插花……不久后，我遇到一位水墨画大师，在十年间，他不仅指引我学习这门艺术，还教给我日本人的思考方式。

接受生活的本来面目，不要企图解释、分析或“剖析”一切。

总而言之，“禅意地栖居”。

我在一所佛教大学教授法语，因此有机会在名古屋的“爱知专门尼僧堂”接受启蒙，这所禅寺是培养比丘尼的。

结束在这所寺庙的学习后，我更加意识到，在十足现代化和“高科技”的外表下，日本人一直都浸润在古代哲学中，深入日常生活的细枝末节。

在与日本的频繁接触中，我发现简单是一种积极而令人感到充实的价值观。

古典时期哲学家、基督教神秘主义者、佛教徒和印度智者……他们在漫长的历史长河中不遗余力地向我们讲述简单的原则。

简单，让生活摆脱使我们精力分散和紧张不安的偏见、拘束和压力，为我们提供了很多问题的解决办法。

然而，简单的生活对于我来说却不是简简单单就能获得的！

它更像是缓慢变身的最终结果，这个想法越来越强烈：依赖更少，但更畅快自由和放松地生活。

当然也要更加细腻优雅。

我一点点明白，我卸下的越多，离不开的东西就越少。

最终，生活需要的只是极少东西。

因此，我树立了牢固而深刻的信念：拥有越少，就越自由和绽放。

但我也明白要保持警惕之心：消费主义、身心两方面的惰性，以及消极情绪的圈套，正窥伺着我们一丝一毫的放松。

这本书摘自我在日本生活的那些年来的笔记，是我的经验、阅读、交往和思考的结果，它表达了我的理想、信仰，以及我憧憬和努力实践的生活目标和方式。

我一直珍藏和随身携带这些笔记，用它指点我自己，用它来提醒自己有什么是我可能忘记的，或者有什么是我没有实践的，同时也是为了在混乱的环境中坚定自己的深刻信念。

这些笔记现在仍能给我提供宝贵的建议和训练，我努力听从这些建议，也根据所遇困难的性质、我的需要和能力来“小剂量地”进行自我训练。

我们这个时代开始意识到放纵和富足的危险，越来越多女性希望重新发现更简单、更自然的生活中蕴含的快乐和益处。

在消费社会日益强烈的诱惑前，她们寻求生活的意义，同时与时代保持和谐。

这本书是写给她们的。

我希望，她们能通过这本书具体地领悟到简单的艺术，这种尽可能充实的生活艺术。

<<简单的艺术>>

## <<简单的艺术>>

### 内容概要

久居日本的法国女郎从古老的东方哲学中获得启示：幸福不是物质的富足，而是回归质朴无华的自然之美，禅意地栖居。

这本笔记表达了她的理想和信念，伴随她在混乱的环境中坚持自我。

她不仅详述了回归简单生活的方法，而且不时地在文中缀以哲人隽语，使全书闪烁智慧之光，帮助希望过更简单生活，改善物质、身体、心理和精神状况的人，发掘自身的强大潜能，舍弃一点，赢得无限。

<<简单的艺术>>

作者简介

## <<简单的艺术>>

### 书籍目录

第一章 物质主义和极简主义 1 物质主义的过度 拥有造成的（具体和抽象意义的）负担 住宅：不要塞满 物品：清理哪些，留下哪些 衣柜：风格和简单 2 极简主义的益处 时间：少浪费就是拥有更多，以及更好地利用 金钱是我们的奴仆，而不是我们的主人 3 伦理和审美 美的需要 条理整洁的“少就是多”原则 第二章 身体 1 美丽与你 发现你的自我形象 强调你的个性 用保养和睡眠解放你的身体 2 极简主义护理方法 皮肤、头发和指甲（趾甲） 橄榄油或鳄梨油面膜 告别不完美之处 远离健身房 3 饮馔少而精 放纵饮食 饮食有度，脍不厌细 几条“清除体内垃圾”的营养学提示 重新学习饥饿 第三章 精神 1 你的内在生态 纯洁你的精神 控制你的精神 凝神与静思 2 其他 精简联系人 利他主义和清净自处 打磨自己，光滑如卵石 为改变做好准备 每天用一个小时实现一项诺言 阅读和写作 锻炼和纪律 节省你的能量 总结

## <<简单的艺术>>

### 章节摘录

版权页：选择越旧越有价值的基本品质 多多使用“基本性”的物品。

为了解放你的想象力，选择传统工艺制作的物品，制作这些物品的工匠使用了代代相传的技能、经验和智慧。

不要选择那些追名逐利的个人艺术家的创作。

购买高档皮包或良匠制作的珍珠项链，可能被人认为是附庸风雅，但弄明白这些物品如何被制作出来，就能理解它们的价格和品质。

选择高尚材质，别理睬华而不实的东西：自得纯粹而平和的陶瓷、仅看形状和光泽就值得购买的漆器、纹理天然优美的木器、织物、石料……人们在购买的时候，其实总是在购买自己的一部分。

随着工业化的发展，我们失去了观察和判断物品内在品质的能力。

如果你还买不起渴望已久的沙发，那么就一分一分地省钱，直到能买得起。

但不要购买临时替代品。

因为你可能会习惯于过这样与自己的钱包相匹配的生活！

拥有美好的愿望，要好过安于平庸的现实。

品质无法用数字来衡量。

品质能满足人体及其周围环境的需求。

拥有优良品质的物品总是散发出更多优雅和美丽。

漂亮的铜器越旧，越变得温和光亮。

粗呢衣服穿得越旧，“磨”得越厉害，越让人觉得贴身舒服。

木器越老，越向眼睛和内心透露出热情。

但是合成材料用得久了就会变丑，让人难以忍受。

要选择有生命力的材质。

品质和奢华 物品太多，反而过犹不及。

过多的刺激让人不舒服，让人无法发挥对简单物品的想象力。

日用品的色调和谐、材质高尚（木器的天然图案、纹理、色泽等，被人手改变的仅有其外形）让视觉和触觉都得到休憩。

## <<简单的艺术>>

### 编辑推荐

《简单的艺术》讲述了她不仅详述了回归简单生活的方法，而且不时地在文中缀以哲人隽语，使全书闪烁智慧之光，帮助希望过更简单生活，改善物质、身体、心理和精神状况的人，发掘自身的强大潜能，舍弃一点，赢得无限。



<<简单的艺术>>

名人推荐

<<简单的艺术>>

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:<http://www.tushu007.com>