

《正念的感官覺醒》

图书基本信息

书名：《正念的感官覺醒》

13位ISBN编号：978957693849X

出版时间：2014-11-6

作者：喬．卡巴金

页数：528

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.tushu000.com

《正念的感官覺醒》

內容概要

現在正是時候。

我們應該對自己的美好完全覺醒，
開始不斷地療癒自己、療癒社會、療癒地球。

身為人，我們總是有些選擇。我們可以被動地被習慣的力量帶著走，頑固得不肯檢視一切，於是陷在扭曲的夢中，甚至是惡夢裡；或者，我們可以參與自己的人生，清醒過來，全心全意參與人生出現的一切，無論我們是否「喜歡」任何一個時刻的發生。只有當我們覺醒，人生才會真實，才有機會解放自己，以及整體的幻想、疾病和痛苦。

—喬·卡巴金（作者）

面對世界的瞬息萬變與複雜糾結，應接不暇的人們愈來愈失去耐心與洞見，漫不經心或隨習決定所導致的結果，到頭來受害最深的還是自己……

我們只能在這惡性循環裡繼續痛苦吶喊嗎？當然不！

有一種重新找回幸福生活的方法，那就是：正念。

正念，是某種心胸開放的、時時刻刻的、不帶批判的覺察。唯有經由正念練習，學習透過感官之門聆聽我們的身體，同時留意自身想法與情感的流動，才能滋養我們與生命的熟悉與親密，並從中開展出更寬闊的安適與和諧。

多年來致力推廣正念的卡巴金博士，在本書中從個人感官與注意力出發，涵括心智與身體的範疇，揭示正念在個人身上，甚至進而影響國家、世界的可能，幫助你我跳脫不安，以邁向全人類更純粹的幸福。

本書共分為八個部分：

第一部，探索靜心是什麼、不是什麼，及如何培養正念。

第二部，檢驗痛苦和疾病（不安）的來源，不帶批判的、刻意的專注所帶來的解放，正念如何納入醫療系統，揭露了我們意識和心的新向度，並將深刻地重建和轉化我們。

第三部，探索人生的「感官風景」（sensescape），更好的感官覺察將如何創造我們的福祉、豐富我們的人生，以及我們了解和存在於在世間以及內在世界的方式。

第四部，提供讀者詳細的指示，如何經由各種感官培養正念，運用各種醫學方法，讓讀者稍稍體會其中的豐富性，隨時隨地為我們所用。

第五部，探索正念的培養經由「意識的轉念」——用我們理解的方式，在世界中採取行動——導向療癒和更大的快樂。

第六部，進一步解釋如何培養正念，舉出更多例子，示範正念如何影響日常生活的各個面向，包括感受一個地方、看不看超級盃、「死亡之前就已經死了」的現象。

第七部，檢視政治世界，從身心醫學的角度檢視世界的壓力，提出建議，正念可以協助轉化並增強身體和世界的政治。

第八部，從物種的角度，以及我們在地球上的演化，用更大的脈絡和格局勾勒出我們的人生和此刻面對的挑戰，暴露出隱藏的可能性，讓我們從一個當下活到另一個當下，從一天活到另一天，讓這一切都充滿意義。

《正念的感官覺醒》

作者簡介

麻省理工學院分子生物學博士，麻州大學醫學院醫學榮譽教授，正念醫療健康中心以及舉世知名的「正念減壓」(MBSR)創辦人，也是禪修指導師、作家。其研究集中在身心互動的療愈，包括正念減壓對大腦、免疫系統的影響，以及大腦如何在壓力下處理情緒，並且對慢性疼痛、壓力疾患者開設課程，進行臨床正念訓練。

卡巴金博士將正念逐漸帶入社會機構，例如醫院、學校、企業、監獄以及職業運動組織。目前全世界已有許多醫療院所，提供以正念訓練為基礎的臨床課程及正念減壓課程。對靈性療愈的貢獻良多，獲獎無數，如行為與認知治療協會所頒「傑出榮譽獎」(2005)、布萊威爾整合醫學組織「整合醫學先驅獎」(2007)，以及義大利都靈大學認知科學中心「心智與大腦獎」(2008)等。

著有多本暢銷書，翻譯為三十多種語言，包括：《當下，繁花盛開》、《正念父母心，享受每天的幸福》、《正念減壓初學者手冊》、《正念療癒力》等。現居波士頓。

《正念的感官覺醒》

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.tushu000.com