第一图书网, tushu007.com

<<不分心：初学者的正念书>>

图书基本信息

书名：<<不分心：初学者的正念书>>

13位ISBN编号：9787511342393

10位ISBN编号：7511342396

出版时间：2014-1-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：[美]乔·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)

译者：陈德中,温宗堃

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

内容概要

第一图书网, tushu007.com

作者简介

<<不分心：初学者的正念书>>

书籍目录

作者中文版序
译者序
导言
第一部 进入
初学者之心
呼吸
是谁在呼吸？

世上最艰巨的工作
关照当下
正念即是觉知
行为模式与存在模式
科学根基
正念是普世的
觉醒
校稳仪器
在觉知中安住乃修习精要
戒律之美
调整你的默认设置
觉知：平衡思维的唯一有效工具
专注与觉察的技能可被造就
思考并没有错
与思想为友
一些可用的内在意向
别把思想太当真
自我中心化
与人称代词的暧昧---特别是“ 我 ”及“ 我的 ”
觉知是个大容器
能观比所观來得重要
第二部 持守
正念减压（MBSR）
全球現象
溫柔的注意力
正念发生在所有感官
本体感觉与內感作用
觉知的统一状态
"知道"便是觉知
生活本身即是禅修
你已有所属
就在我们眼前
正念不仅是个好主意
重建连结
我是谁？
质疑我们自陈的故事
你不仅是自己编织的故事

你从未曾不完整
换个角度看看
不知道
有备之心
什么是有待你去发现的事物
第三部 深化
无处去，无事做
无为而为
适切地行动
若能觉察到正在发生的事，你就做对了
不评判是理智与善意的行动
谢天谢地---你只能作你自己
将了知带入生活
为他人感到喜悦
多灾多难
对苦的觉知也是苦吗？

从苦中解脱是什么意思？

炼狱
实修带来解脱
心智的自我认知之美
照料你的禅修
修习中的能源保护
不伤害的态度
贪：不满的瀑流
嗔：贪的反面
痴：自我实现的预言陷阱
当下永远是恰当的时间
“教学內容”是“仅此而已”
把生命归还給你自己
把正念带进世界
第四部 成熟
正念练习的态度基石
1.不评判
2.耐心
3.初学者之心
4.信任
5.不努力
6.接纳
7.放下
第五部 练习
从正式练习开始
关于正式练习的四点建议
1.姿势
2.眼睛怎么办
3.睡意

4.守护此刻
观进食
观呼吸
观全身觉受
观声音、念头与情绪
观纯然觉知
后记
感谢
推荐书单
关于作者

第一图书网, tushu007.com

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