第一图书网, tushu007.com

<<正念>>

图书基本信息

书名：<<正念>>

13位ISBN编号：9787544329880

10位ISBN编号：7544329887

出版时间：2009-5

出版时间：海南出版社

作者：[美] 乔·卡巴金

页数：237

字数：200000

译者：雷叔云

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

第一图书网, tushu007.com

前言

本书《正念》的作者乔·卡巴金，是美国麻州医学院荣誉教授，毕生致力将正念禅引入主流医疗界，是整合佛教禅修和现代医疗方法的创发者之一。
他从1979年开始在麻州减压临床中心教导正念减压法（Mindfulness—BasedstressReduction，MBSR）。
《正念》，是他在临床实验的十五年后，对一般大众介绍如何在日常生活中运用正念，以作为自我疗愈的方法和原则，深入浅出，真挚感人。
他的努力证明：智慧的心能自我疗愈身体的疾病。
近年来，正念减压法被英美主流医护界、心理治疗和咨询辅导界广泛运用，贡献卓越。
褪去宗教、文化的外衣，佛教的正念禅法（时时保持觉知当下的身心现象）成为现代身心医疗的方法之一，已经被西方医疗界所肯定多年。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

佛教正念的精神普世适矧，不仅对佛教徒，对所有人亦有实质的帮助。
正念疗法，已被西方医疗界所肯定多年，并被运用在多种的身心疾病患者临床治疗上，现已成为西方身心医疗的方法之一。
《正念》一书，是乔·卡巴金博t在临床实验十五年后，对一般大众介绍如何在日常生活中运用正念，作为自我疗愈的方法和原则，深入浅出，真挚感人。
本书第一部分说明唯有正念方能活在当下，并进一步廓清正念的含意，第二二、三部分则分别陈述正念的丽种训练：严谨密集的正规坐禅及行禅，以及较为随意的日常正念。
本书的特色。
是作者以亲切、质朴、明白的生活化语言，述说正念运用的方法、态度和原则。
这些原则和方法，放在医疗界的实验室，则是疗愈身心疾病的良药。
本书，实质上是作者个人用心深入日常生活，不断地探讨、实践佛教正念的精华。
乔·卡巴金博士整合现代医疗及佛教禅修，在书中指出每个人生命中培育正念的简要途径，并于每章末尾附上禅修导引“请试一试”，对禅修入门者和深入修行者皆一体适用，甚至对所有想重拾生命瞬息的人士、欲解除生活高压紧张的读者，皆深具参考价值。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

乔·卡巴金博士，生于l9414年，美国麻省理工学院分子生物学博士、马萨诸塞州医学院的荣誉医学博士，也是禅修指导师、畅销书作家。

1979年，卡巴金博士为麻州大学医学院开设减压诊所，并设计了“正念减压”课程（Mindfulness—Based Stress Reduction，MBSR），协助病人

书籍目录

推荐序疗愈身心疾病的良药译者序当下，繁花盛开导读第一部 此时此刻如花盛放 何谓正念？
知易行难　停下　当下即是　掌握刹那　系念出入息　修习，修习，多修习　修习不是排练　修习无须刻意为之　苏醒　保持单纯　虽停不住浪，却可以学冲浪　谁都可以禅修吗？
颂赞无作为 无作为的悖论　行动中也能无作为　行出无作为　耐心　放下　不加批判　信任　慷慨 你要够强才能弱　自愿简朴　定　愿景　禅修造就完整的人　修习便是道 禅修：勿与正面思考混为一谈 向内 第二部 修习的核心 禅坐　就座　尊严　姿势　手该怎么放？
离座　禅坐多久才好？
没有所谓正确的方式　“何处是吾道”之禅　山之禅　湖之禅　行禅　立禅　卧禅　每日一次，．贴近大地　不修行即修行　慈心禅 第三部 正念的真精神 傍火而坐　和谐　清晨　亲身接触　还有什么事想说吗？
你就是自己的权威　无论何往，即是所在　上楼　边听巴比-麦菲林，边洗火炉 什么是我此生的使命？
类比之山　相依相存　无害　业　整体性与一体性　个别性与如是性　“当下”是什么？
造“我”运动　愤怒　猫食教训　为人父母即修行　再论为人父母　沿途的陷阱 正念是灵修吗？
跋语

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一部 此时此刻如花盛放　　何谓正念？
正念是一种古来佛教徒修习的方式，却与现代生活也息息相关。
这种相关性，跟佛教本身或做佛教徒并没有必然的关系，倒与觉醒、与自己以及与世界和谐相处大有关系。
正念探究我们对世界的观点以及身在其中的定位，并对生命中每一丰盛时刻培养感激之情，从中我们得以检验自己是谁。
最重要的是，因为正念，我们与自己产生联系。
若以佛教徒的观点，我们自觉的清醒状态是很有限的，从许多方面来看，根本不像清醒，反倒更像梦的延续。
禅修能帮助我们从这种惯性又无知无觉的睡眠状态醒转过来，从而能触及生活里自觉与不自觉的所有可能性。
千年以来，圣者、瑜伽士、禅师持续有系统地探索这块领域，在过程中，他们所学到的东西，当下就深深有益于平衡西方的文化倾向：这种倾向是意图控制并征服大自然，未能尊重人是大自然密不可分的一部分。
他们共同的经验告诉我们，经由审慎而系统化的自我观察，并向内探求生命的本质，尤其是心的本质，我们能活得更知足、更和谐、更有智慧。
它也提供一种世界观，与目前主导西方思潮和体制的物化信仰互补。
事实上，这种世界观并非“东方”或神秘论者所独有。
1846年，梭罗在新英格兰地区体会到我们凡俗心态中存在同样的问题，他并以极大热情刻画出这不幸的后果。
正念被称做佛教禅修的心要，基本上，正念是个简单的概念，其力量来自修习和应用。
正念意指以特殊方法专注：刻意、当下、不加判断，这种专注可滋养出更多正知、清明智慧，并更能接受当下的实相。
禅修使我们觉醒，知道生命只在刹那之间展现，若无法全心与这些刹那同在，我们将错失生命中最宝贵的事物，且领略不到蕴涵于成长和转化中丰富而深刻的可能性。

媒体关注与评论

“正念，即有意识地觉察、活在当下、不做判断。”——“正念减压疗法”创始人乔·卡巴金博士

“为何一本易近人的禅修小书，竟能如此畅销呢?答案似乎不在予它的宏言伟论，而在于它忠实地反映出西方社会灵修的迫切需求。”——中国台湾南华大学蔡昌雄教授

“作者短短的每段行文，像贴心老友和自己娓娓道来：如何关爱自已的心、踩自己勇敢面对不想看的问题等，教导读者学会安然地过生活。”——中国台湾香光尼众佛学院副院长自盈法师

编辑推荐

乔·卡巴金：“正经减压疗法”创始人，将正念引入美国主流社会的第一人，10周年版，被译成20多多种语言，美国畅销75万册。

卡巴金博士说：“最佳的治疗师就是你自己！”他的“正念减压疗法”已被200多家医疗机构运用。

一部美国现代版的《瓦尔登湖》。

医院至多只能对“症”下药，对“人”却往往无药可医，因为病人身心整体状况远比其疾病本身复杂得多。

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