

<<當下，繁花盛開>>

图书基本信息

## <<當下，繁花盛開>>

### 內容概要

你還在四處尋找正向影響嗎？

或是疲於奔命的追逐成就、挽回健康？

正念減壓療法創始人卡巴金博士說：最佳治療師 就是你自己！

卡巴金博士整合現代醫療及佛教禪修，以質樸的語言、具體而微的方式，為你揭開如何在日常生活中運用正念，做為自我療癒的方法和原則。

正念雖為佛教禪修的要訣心法，但它的精神卻是普世適用，不僅對佛教徒，對所有人亦深有實質上的助益。

本質來說，正念即是覺醒。

當我們面臨每個當下所展現出來的獨特之美與潛能時，心靈總處於麻木而非覺醒的狀態。

儘管我們的心性習於自動運作，卻常使我們忽略了真切地去生活、成長、感受、自我療癒的珍貴時刻，然而同時，我們的心也擁有喚醒我們面對生命重要瞬息的力量，並運用這股力量造福自己、他人與我們居住的世界。

正念亦需孜孜不怠地培育，培育吾心，使之覺醒，這就是禪修。

正念之美在於：無論身在何方，去向何處，只要正念在心，便彷彿隨身攜帶著一座花園。

正念既超乎時間，又寓含於時間之內。

喬·卡巴金在書中標出每個人生命中培育正念的簡要路徑，並於篇章後附上「練習導引」，禪修入門者和老參皆一體適用，甚至對所有想重拾生命瞬息的人士、欲解除生活高壓緊張的讀者，皆深具參考價值。

## <<當下，繁花盛開>>

### 作者簡介

喬·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)

生於1944年，美國麻省理工學院分子生物學博士、麻塞諸賽州醫學院的榮譽醫學博士，也是禪修指導師、作家。

1979年，卡巴金博士為麻州大學醫學院開設減壓診所，並設計了「正念減壓」課程 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，協助病人以正念禪修處理壓力、疼痛和疾病，獲得多方肯定。

1995年，麻州大學再邀請卡巴金博士設立「正念醫療健康中心」。

他開始進行關於身心互動療愈效能的研究與相關臨床應用，希望能藉此有效緩減慢性疼痛與壓力引起種種失調症狀。

二十多年來，卡巴金博士創發的「正念減壓療法」已被醫療、學校、企業、監獄等機構廣為應用，目前美、加等地約有二百多家醫療院所和相關機構都運用正念減壓療法幫助病人。

卡巴金博士對靈性療愈的貢獻良多，獲獎無數，他亦為精神與生命研究所 (Mind and Life Institute) 的董事，協助推動佛教界領袖與西方科學家的對話與交流，以期更深刻探索人類的心智、情緒與疾病。

卡巴金博士著有多本暢銷書籍，包括《多舛的生命之旅》、《每日的祝福》、《藉正念安度憂鬱時光》、《安抵家門：關於正念的一八堂課》等。

目前定居波士頓。

<<當下，繁花盛開>>

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>