

# 自我療癒正念書



[自我療癒正念書\\_下载链接1](#)

著者:薩奇·聖多瑞里

出版者:野人

出版时间:2014-11-19

装帧:精装

isbn:9789863840145

★本書與卡巴金博士《正念療癒力》並列正念減壓修習必讀雙經典

★影響百萬人的療癒聖經

真正的轉變始於感動，這是一本可以感動你的書

讓你靜靜地、溫和地、深刻地碰觸到內心深處

看見自己的堅強與軟弱，隱微與閃躲

「正念」讓我們清楚明白——

逃避的會再回來，壓抑的會再反彈，否認的會更強化。

在每個當下，好好領受自己的身心狀況；在每個呼吸中，不斷將自己帶回當下，因為當下所做的選擇，累積起來就是人生。

如果你開始修習正念減壓課程（MBSR），便會知道卡巴金博士的《正念療癒力》，與薩奇博士的《自我療癒正念書》並列正念減壓修習必讀兩大經典。

薩奇博士是位不凡的精神導師，他的文字溫柔地把「正念」帶進我們生活的每個層面，引領讀者發掘生命中的平靜與喜悅。

每一天，生活中總有許多時刻，我們必須面對「不想要的一切」，我們常容易遠離自我，迷失方向，選擇轉身離開。面對自己的軟弱，如果我們願意停下來、處在當下，學習信任心靈所選擇的道路；願意把整個人生看成是練習，跟著薩奇博士修習八週正念減壓課程，透過二十一個練習：跟自己交朋友、專注於「尷尬」、學習擁抱不想要的、與擔憂恐懼合作……便能面對人生各種憂、煩、苦、惱。

不論你是什麼年紀、面對怎樣的問題，每一個人都需要自我療癒，每一個人都必須踏上這趟療癒旅程，不論你是否意識到自己已經在這條道路上……

這本書將幫助你發現，自己內在蘊藏的智慧，你將體會你生而圓滿完整，亦將發現生而為人的美好。

◎內在自我療癒的21項「練習」——

. 跟自己交朋友

這星期找些時間靜坐，彷彿你是自己最好的朋友。

如果你願意的話，為自己重複念誦祝福的話語。

. 專注於「尷尬」

問問自己：我感到尷尬的來源為何？

是什麼讓我無法在別人面前呈現自己？

我們到底都在尷尬些什麼啊？

. 覺察想法與感覺

經常，當我們渴望歡樂卻發現悲傷，預期傷痛卻發現黃金。

上一次你沒有輸贏壓力地玩耍，是什麼時候呢？

. 學習擁抱不想要的

每一天，生活中總有無數不想要的時刻，承接並擁抱你所不想要的。

當你如此培養內在能力後，後續故事就有無限可能了。

### • 與擔憂恐懼合作

這週，試著開始留心於各種擔憂恐懼的小衝擊，那使你生活更多采多姿的小擔心。

### • 與無力感合作

生活中如果浮現無力感時，試試看「無為」。當我們願意停下來，對自己有耐心，也對所處的情境局勢有耐心，正確的行動就會自動顯現。

◎這本書是心靈對話，獻給所有助人工作者，也給所有人——

「你是助人工作者嗎？」

「不，我不是，我是業務員。」

業務員不是要幫助客戶買到最合宜的商品嗎？

「你是助人工作者嗎？」

「不，我不是，我是經理人。」

經理人不是要幫公司與員工落實最佳的執行方案嗎？

原來，每一個人都不是助人工作者，因為最終的服務對象都是人。

如果心中沒有服務脈絡中的「人」，那麼，心靈早晚會僵化與硬化。

本書特色

• 2013年，《正念療癒力》中文版問世，邀請每個人過著覺醒的生活，邀請我們細細品味生活的每一個當下。而《自我療癒正念書》則要帶領讀者走一趟深度的自我療癒旅程。若說《正念療癒力》就像太陽，直接明亮，鉅細靡遺；《自我療癒正念書》則如月亮，溫柔寧靜，映照黑暗。

• 讀過《正念療癒力》而想繼續探究正念靜觀的讀者，必對本書充滿好奇。作者薩奇博士不僅擁有在麻大正念中心多年實際與個案接觸的經驗，加上其本身質樸謙卑的修為，閱讀本書有如沐春風之感。

• 作者是個說故事能手，破題的故事總能深入淺出地將深刻的道理展現在讀者面前，而八週課程中與個案的互動，讓讀者更明瞭正念減壓八週課程的全貌。

• 書中提供的實例、故事和練習，更能深化正念的基本道理。穿插魯米等人的名家之言與詩句，令讀者感受到另一番語言所創造的力量。

各界推薦〔依姓氏筆畫序排列〕

方俊凱（台北馬偕紀念醫院精神科、自殺防治中心、安寧療護教育示範中心主任）、自聰法師（香光研究學院專任研究員）、李玉嬉（國立台北護理健康大學生死與健康心理諮商系教授，諮商心理師）、李素芬（中國文化大學心理輔導系助理教授）、李錦虹（輔仁大學醫學院臨床心理學系副教授）、吳美萍（安侯建業聯合會計師事務所人資長）

、林亮吟（心禾診所負責人、台北市立聯合醫院精神醫療部兒童青少年精神科兼任主治醫師）、范淑婷（鉅微管理顧問公司總經理）、黃玫瑰（大仁科大家庭與伴侶研究中心主任、高雄市諮商心理師）、曾端真（國立台北教育大學心理與諮商學系教授）、趙文滔（國立台北教育大學心理與諮商學系副教授）、連韻文（國立台灣大學心理學系副教授）、郭文德（南山人壽保險股份有限公司董事長）、陳冠宇（台北市立聯合醫院松德院區一般精神科醫師、前心身醫學科主任、國立陽明大學醫學系教師、德國福來堡大學醫學博士）共同推薦〔依姓氏筆畫序排列〕

本書作者以細膩、精準的筆法，揭露八週的正念減壓課程中，自己和病人如何從覺知當下中，摸索、吸取心底的活泉。這本書，乍看像似教學紀實錄；實質上，是作者正念功夫的操練本：接納人性的脆弱，直視種種的誤謬，時時照顧自己當下的身心，洞悉他者的身心狀態，以有效回應實況。本書，可謂「正念的心法」——教你突破慣性的重圍！

——自禪法師

講求效率的步調加速人企圖掌控一切的焦躁不安，要靜下心來慢思慢活，不僅奢侈也不易做到。本書呈現正念的自我療癒力如何突破過度腦力開發的慣性，成功讓人減壓並成為自在自己的法門。循著此書如詩般優美的溫柔筆觸，我重新定睛於東西文明交融之美，也喚起早年研讀古籍經典的共鳴，彷彿在說「定、靜、安、慮、得」的儒家修心養性法門，藉此「明心見性」，止於至善。——李玉嬪

薩奇博士以詩意、柔軟、慈悲及真誠的筆觸，在正念參與者的故事與助人者的內在經驗中來回穿梭，在在示現與實踐正念是「留意於此時此刻且不帶批判的覺察」、是「一種進入自己世界的方式」。

透過正念，真實面對自我，療癒乃於焉而生，原來，人可以不用外求以求完整，因為自己內在本來就圓滿。這本書讓人更添自我療癒的希望感！——李素芬

在商業界，正念或療癒都是陌生的詞彙，比較熟悉的是成本效益、工作績效等。近幾年美國大企業紛紛引進正念訓練，以促進工作績效、提升決策品質、增加職場中的幸福感。

這年代，個人困難若未妥善處理，經常會導致家庭、組織、社會的重大代價。正念訓練（尤其是這一本書）直接碰觸並轉化身而為人的許多困難層面，值得細細閱讀。——吳美萍

薩奇博士以徐如清風的文筆，透過四部曲智慧的引導，深掘故事中因緣際會的感動，流水般自然的練習，詳細的讓讀者體驗正念靜觀的精髓；對想了解正念療癒的讀者，此書是修本的經典，閱讀本書更是賞心的樂事。書中每個簸跌傷痛卻仍不放棄創造命運的故事，都是自己生命神話的英雄，英雄擁抱生命的脆弱傷痛，支離破碎卻依然相信自性的完整無缺。在修得智慧的路上並無孰先孰後，只有相互轉化成就彼此的奇蹟，書中充滿薩奇博士豐富我們，豐富世界的的覺察與洞見，是值得一讀再讀的好書。——林亮吟

正念靜觀治療師薩奇藉著描述與剖析三十名減壓患者的療癒歷程，引導讀者對於正念靜觀的八單元暨二十一項練習的療癒機轉有所理解。全書充滿內觀洞察的智慧與溫柔慈悲的情懷，讓人不能不相信這是很具有轉化力量的心理處遇模式。薩奇強調「止」與「觀」的修為，「止」指的是停止轉身避走的自動化反應，而「觀」則是溫柔直視自己的情感、思想、身體與意圖。本書強調個人內在的豐厚圓滿，我們不須外求，而是透過時時刻刻的專注覺察把它揭露。最可貴的是，本書以「負傷的療癒者」隱喻醫病關係中，平等關懷、互相扶持觀照的慈心力量，點出正念療癒力之所在。——黃玫瑰

這本書帶著讀者走一趟深度的自我療癒旅程。薩奇博士是說故事高手，隨著他的一字一句，不知不覺中彷彿自己跟在他身邊一般，有種身歷其境的神奇感受。薩奇對於人的心理狀態與心理歷程的描繪，如詩如畫般優美，絲絲入扣，細緻非凡。薩奇把東西方的神話故事和哲理，融入在心理醫治的道理中，沒有刻意說服，便能讓讀者心領神會。譯者

君梅親炙兩位正念大師，卡巴金（Jon Kabat-Zinn）和薩奇，能掌握原著的神髓，加上譯筆流暢，讓本書讀來毫無譯作的隔閡之感。——曾端真

薩奇．聖多瑞里醫師的文字彷彿詩意的河流，溫柔地把正念帶進我們生活的每個層面，洗滌病痛與苦難，滋潤乾渴荒蕪的生命。他像一位穿白袍的先知，引導愁苦迷失的同伴，一步步溫柔而專注的走向內在，發掘平靜喜悅，走入光明。如果正念是「愛的行動」，這本書就是愛的見證：愛在苦難人間透出光芒的一本動人紀錄。——趙文滔

「每一個人彷彿都站在井邊，注視著閃閃發亮的未知，深思著那未被言明的疑惑……這一刻我是否要拒絕這井水而維持乾渴與冷漠？或者我應該啜飲這未知卻有可能新生的井泉？」人常因害怕或慣性而拒絕了新生的井泉，作者以生動的文字、溫暖的態度帶領讀者認識這改變的可能與過程，非常值得大家，尤其醫療助人工作者一讀！——連韻文

與胡君梅接觸，你會發現，君梅全身充滿著愛心，所以她熱切地把薩奇博士的《Heal Thy Self》翻譯出來，分享廣大的華文讀者，讓更多人生活更舒暢、人生更喜悅。

一生從事保險業，但從不只教人如何賣保險，卻喜歡講許多保險故事，讓聽者打從內心體會保險初始愛的真諦。

醫療也是如此！如果醫療少了人與人之間深層的流動，最初始的關懷，就會把人物化、把物神化，最終沒有人得到真正的益處。這本書讓我們靜靜地、溫和地、深刻地碰觸到自己的内心深處。——郭文德

正念是由英文mindfulness翻譯過來的名詞，這種心理治療的概念與方法是目前在歐美心理治療先進國家十分流行的「當紅炸子雞」。這種治療方式有別於傳統的精神分析、行為治療或家庭治療，強調對當下與自身的覺察，在心理治療領域中開創新的路徑。

本書譯者胡君梅老師對於正念減壓充滿熱情，於北市醫松德院區實習期間，兩度遠赴美國進修正念減壓課程，並且親自翻譯正念減壓創建者卡巴金博士的巨著，目前又創辦了華人正念減壓中心。欣聞她所翻譯的第二本正念好書出版，恭賀之外更樂意推薦給中文的讀者，期待本書幫助更多人獲得身心的舒泰。——陳冠宇

### 〔讀者評價〕

- 這本書非比尋常，它是個人的，深度個人的。薩奇運用意象、熟悉的詩文、強勢的記憶，編織出一幅美好的織錦。深度探究內心，讓讀者見識到正念減壓的工作核心。
- 《自我療癒正念書》簡單、深奧、詩意，以洞見、慈悲、溫暖和幽默溫柔地觸碰「包紮的傷口」。我大力推薦本書給有興趣投入靜觀醫療的人士。
- 本書趣味盎然地概括了正念靜觀在醫學界造成的衝擊，透過步行和談話，讀者經歷了一整套課程。藉由課程學員和輔導師的經驗，它教導了在療癒過程中該如何正念靜觀，或如何與疾病同在。對探究如何運用正念靜觀練習或計畫並以此協助療癒的人來說，本書實在是絕佳的資料來源。

作者介绍:

作者簡介

薩奇．聖多瑞里Saki Santorelli EdD, MA

教育博士與文學碩士，為國際聞名的正念減壓門診主任。自2000年起，擔任麻州大學

醫學院「於醫療、健康照護與社會之正念中心」之執行長至今。在麻大正念中心的這三十一年中，他投入超過三萬個臨床時數於正念減壓課程，教過數以千計的病人學員，教育並培育督導一代又一代的正念及正念減壓的醫師與研究員。薩奇博士在全世界各地教學與演講。他的著作《自我療癒正念書》(Heal ThySelf) 已經被翻譯為八國語言。

## 薩奇博士經歷

2001年，創立「綠洲學院／Oasis Institute」，這是整合性的專業教育訓練，培育正念減壓課程的認證導師。

2003年，創立每年舉辦一次的正念科學國際學術研討會，擔任會議主席至今。

2011年，創立每年舉辦一次的約翰／杜曦．克隆格正念轉化神經科學座談會 (John and Tussi Kluge Translational Neuroscience Symposium on Mindfulness since 2011)。

2014年，創立正念因陀羅 (INDRA-M)，這是第一個正念國際資料庫，蒐集關於正念方法或正念介入的研究。

## 譯者簡介

### 胡君梅

當代正念領域經典巨著《正念療癒力》的譯者。國立台北教育大學心理與諮商研究所碩士，國立政治大學宗教研究所碩士，國立政治大學會計學系學士。

2010年，親赴正念減壓發源地——美國麻州大學醫學院正念中心 (CFM) 完成八週師資基礎訓練 (Practicum)，親自深刻體驗正念減壓課程質樸厚實的影響後，發願將八週的正念減壓課程在台灣推廣及扎根。自始陸續完成麻大正念中心認證師資的所有訓練課程，包括七日身心醫學專訓 (7-day retreat)、教師進階密集訓練 (TDI)、一對一個別督導等。此外，亦曾參與美國加州奧克蘭正念校園 (mindful schools) 之初階師資培訓，以及卡巴金博士2011年在北京、蘇州、上海的正念工作坊，2012年在首爾的正念工作坊，2013年，卡巴金博士與薩奇博士在北京的七日身心醫學專訓。

截至2014年為止，已經教授八週正念減壓課程超過三十餘梯次，對象包括各級上班族、癌友及助人工作者等。2013年，與一群志同道合的夥伴成立「華人正念減壓中心」，以專業、成長、涵容、愛的精神，全心推廣擁有豐富科學實證的八週正念減壓課程，探索正念在不同領域的實踐與運用，支援正念的各種學術研究。

## 目录: 序 喬．卡巴金 (Joe Kabat-Zinn)

### 前言

• 第一部 匯流

凱隆的神話

活生生的神話

內在的療癒者

你那溫柔的召喚

• 第二部 別轉頭

第一週

處在當下

| 練習：轉向呼吸 |

轉而向內

| 練習：覺察呼吸的靜觀 |

鏡子

| 練習：專注於呼吸的質地 |

心

| 練習：悉心照料小紅寶石 |

| 練習：進入心的生活 |

醫療修行團

寧靜的心智，開放的心靈

拿嗎斯達

| 練習：留心彼此之間的空間 |

記得

| 練習：記得 |

設立界線

| 練習：與設立界線的心智合作 |

第二週

友誼

| 練習：和自己交朋友 |

內在本有的安適

支離破碎卻依然完整無缺

• 第三部 持續看著被包紮起來的地方

魔鬼的黑炭弟兄

下沉

樓梯井

第三週

深入挖掘我們的人生

| 練習：覺察想法與感覺 |

井邊的女人

| 練習：學習擁抱不想要的一切 |

分離與渴望

第四週

愛的努力

| 練習：搖育心靈 |

擔憂恐懼

| 練習：與擔憂恐懼合作1 |

| 練習：與擔憂恐懼合作2 |

| 練習：與擔憂恐懼合作3 |

無立足之地

| 練習：與不確定合作 |

乘坐在綠線電車上

無力感

| 練習：與無力感合作 |

第五週

自我的重要性1：膨脹的力量

自我的重要性2：膨脹的漩渦

尷尬盒

| 練習：專注於尷尬 |

尷尬的類型

在家的助人者 1

站到圈子裡

什麼受損了？

• 第四部 那就是亮光進入你的地方

廢墟中發現的亮光

合議修行團

放下執著的重擔

| 練習：培養慈心 |

第六週

療癒之路

| 練習：把自己跟別人交換 |

誓言與謙卑

臣服

立足於開放空間

一日靜觀

在家的助人者 2

放下

移到個人的歷史故事之後

第七週

諦聽

| 練習：諦聽 |

言語

在家的助人者 3

第八週

後記

• • • • • (收起)

[自我療癒正念書 下载链接1](#)

## 标签

正念

## 评论

[自我療癒正念書 下载链接1](#)

## 书评

[自我療癒正念書 下载链接1](#)