

身心靈健康的 10 堂必修課

許添盛 著／賽斯文化

出版日：2008/02/01

內容簡介

「每個靈魂投胎到人間都是為了成就自己，並讓這個世界變得更和諧與美好。」這是我們降生世間時所許下的願望。

生命的快樂與美好事物，是我們所追求，也是我們應該享有的；但環顧周遭的人們，為何大家心中似乎都有滿腹煩惱難以解決？

針對錯綜複雜的人生課題，多年來從事心理諮商工作和身心靈整體健康醫療的許添盛醫師，融合其長期臨床經驗以及研究新時代大師賽斯的思想洞見，在本書中把現代人追求事業成功、愛情圓滿、家庭和諧、親情融洽或身心靈健康等最常遭遇的障礙與錯誤觀念，提出精闢的見解與令人深思的觀察。

- 在追求成功的同時，你是否曾深刻省思過工作、權力或金錢的的意義？
- 滿心自認為幫孩子安排好一切的父母，為何反而淪為扼殺孩子潛能發展的絆腳石？
- 在忙著上健身房、吃健康飲食的同時，你是否記得也應該去省察和照顧自己的內心？

我們如何才能成為身心靈全然健康富足的人呢？許醫師說：「關鍵在於重新找回生命的樂趣。」當我們因為錯誤觀念的束縛而讓身心得到慢性病時，「快樂」彷彿成為一種遙不可及的夢想，但許醫師提醒我們：正因為面臨困境，才能夠驅迫我們回頭去問正確的問題，並且激發出存在的潛能，如此人類心靈也才得以真正覺醒。

本書是許醫師於 2003 年在中正紀念堂所舉辦的「身心靈健康生活處方」十場講座精彩內容；針對現代人一生中必須面對的十大必修課題，提出耳目一新的新時代見解。不論你是關心孩子的父母、全力追求事業卻深感無力的企業族，或是渴求認識欲望、擁抱愛情的現代男女，閱讀本書後，除了衝擊你以往的思考模式之外，還能喚醒你內心對於生命最大的敬意與感動。

以上內容摘錄自 <http://www.kingstone.com.tw>

好滿足

Gregory 著／大塊

出版日：2006/09/25

內容簡介

滿足不是無所事事或不勞而獲，真正的滿足來自挑戰、新鮮、困難，甚至來自痛苦。不當快樂的奴隸，要當滿足的主人！

醫學博士跨文化探索，親身研究大腦謎團：人要怎樣才會快樂，靠性愛、財富、地位，還是自虐才過癮？原來快樂不在錢多，人生有拼搏才有滿足。

你我都想要滿足，有人用對了方法，有人則否。滿足到底從何而來又該如何獲得更多？它跟快樂或幸福有何不同？為何冰島人是全世界最滿足的族群？SM 俱樂部裡的人之所以痛快，原因何在？何以二十四小時不停奔跑的「超級馬拉松」可以讓人上癮？每天吃壽司跟十年吃一次壽司的兩個極端之間，一定有個「甜蜜點」，讓你清楚多久吃一次喜歡吃的東西可以獲致最大滿足……滿足與快樂(或幸福)最大的不同在於它涵蓋了行動層面——特別是針對具有「新鮮感」與「挑戰性」的種種行動。快樂可能在偶然間獲得——例如中樂透、擁有樂觀個性的基因，或有幸未生而貧窮；滿足卻只有在有意識地決定做某事之後才可能產生。

這本書強調的是：為活動賦予意義是人類特有的需求，而滿足感恰巧掌握到了這項需求。當你感到滿足，便是找到了意義，這比快樂或甚至幸福都更持久。滿足感不是來自目標的達成，而是來自為達目的所必須採取的行動。滿足不會憑空出現，你得靠辛苦得來；滿足不會從天而降，你必須採取行動。

以上內容摘錄自 <http://www.kingstone.com.tw>

藍斯·阿姆斯壯

克莉絲江 / 夏布羽 著 / 格林

出版日：2010/11/29

內容簡介

一個抗癌鬥士的生命奇蹟，教我們把握現在，享受生命

藍斯·阿姆斯壯，一位來自美國的單車選手，

他在事業邁向巔峰時發現罹患癌症，在生死關頭徘徊，

但是他憑著過人的意志力與永不放棄的韌性，戰勝病魔，

並從 1999 年到 2005 年連續七次贏得環法單車大賽冠軍，

穿上象徵冠軍的黃色騎衫，創下前所未有的紀錄。

藍斯·阿姆斯壯不僅在單車比賽中表現耀眼，

面對生命的挑戰也不輕言放棄，

他從死亡的幽谷中疾駛而出，

贏得生命旅途中的真實勝利。

輕鬆「駛進」歷史，創造令人嘆為觀止的紀錄！—紐約時報

這是一次偉大的征服和勝利！—華盛頓郵報

關於 藍斯·阿姆斯壯

「只要你像個贏家一樣思考，並且相信自己會贏，你就會贏。」——琳達·阿姆斯壯

史上第一個勇奪環法賽七次總冠軍的勇者—藍斯·阿姆斯壯，在風光的背後，潛藏許多不為人知的辛酸！

1996 年，阿姆斯特在歐洲賽事結束後感到不適，經過診斷確定罹患癌症，阿姆斯壯毅然接受手術及化學治療。

病癒後的阿姆斯壯重新鍛鍊身體，並重返賽場，在母親及朋友的鼓勵下，阿姆斯壯越戰越勇，並從 1999 起連續七年奪得環法賽冠軍。

每當遇到挫折，母親琳達的話——「當你想放棄的時候，必須咬緊牙關再往前跨一步！」讓阿姆斯壯鼓起勇氣、勇往直前。

他從死亡的幽谷中走出，成立了「Livestrong」基金會，帶領更多的病患對抗癌症。戰勝病魔的阿姆斯壯珍惜每分每秒，讓生命發光發熱！

阿姆斯壯重要大賽得獎紀錄：

- 1993 美國職業錦標賽冠軍
- 1993 國際公路自行車賽冠軍
- 1995 西班牙聖賽巴斯汀菁英賽冠軍
- 1996 比利時列樹沃隆尼賽冠軍
- 2000 年澳洲奧運男子自行車計時賽銅牌
- 1999~2005 環法自行車大賽連續七次總冠軍，22 個單站冠軍
- 2009 環法自行車賽總季軍

●2010 環法自行車賽車隊總冠軍

以上內容摘錄自 <http://www.kingstone.com.tw>

深夜加油站遇見蘇格拉底

丹·米爾曼 著／心靈工坊

出版日：2007/09/12

內容簡介

從二十世紀八〇年代，到二十一世紀的身心靈時代，《深夜加油站遇見蘇格拉底》這本超好看的半自傳體小說，一直緊緊抓住了全球數以百萬計的年輕人心靈。它的使命，是陪伴不同世代的青春生命，勇敢走上屬於自己的英雄成長旅程。

1966年之前，我一直被幸運之神眷顧，在安穩的環境中長大，在世界彈簧床錦標賽中拿到冠軍，周遊歐洲各國。可是這段生命歷程為我帶來受之無愧的讚賞，卻沒有為我的內心帶來永恆的寧靜。一天，凌晨三點二十分，在一個通宵營業的加油站裡，我首次與蘇格拉底相遇。

這一次的偶遇以及接下來的歷險，改變了我的一生。

蘇格拉底把我的生活方式，和他的生活方式徹底對照了一番。他不斷取笑我過著既嚴肅、憂心忡忡又問題重重的生活：「你必須為你現在的生活負責，而不是為你所受到的困境去責怪別人或環境。等你真正張開眼睛時，你會看到你的健康、幸福和生活的各種困境，大部分都是你自己一手造成的——不管是有意或無意間。」

直到我終能看清他那睿智、慈悲且幽默的教導：「盡量使用你擁有的任何知識，可是要看出它們的限制。光有知識還不夠，知識沒有心。再多的知識也不能滋養或支撐你的心靈，它永遠也無法帶給你終極的幸福或平靜。生命所需要的不僅是知識而已，還得有熱烈的感情和源源不絕的能量。生命必須採取正確的行動，才能讓知識活過來。」

蘇格拉底教我學習如何生活——遵守某些特定的戒律清規，掌握某種看待世界的方式，清醒地過著單純、快樂、不複雜的生活——「快樂的祕密並不在於尋求更多想要的，而是在於培養少欲的能力。」

我體認到，我在那些年中一直沈睡著，只不過夢見自己是醒的——直到遇見待我亦師亦友的蘇格拉底。從此，我的世界再也不一樣了。

以上內容摘錄自 <http://www.kingstone.com.tw>

不上火的生活

作者：[佟彤](#) / 出版社：[原水](#)

出版日期：2010年01月22日

內容簡介

想要健康保命，請先消消火氣！

不上火就能不生病！沒有火卻等同沒生機！

傳統中醫智慧身心調理祕法，去除你的心、肝、胃、肺、虛火

◆中國最火養生暢銷書，上市2個月，銷量破10萬冊。

◆北京電視台科教頻道「養生堂」全國首播，中國大陸各大媒體火熱報導連載。

火，是人賴以生存的生機，也就是所謂的元氣、陽氣，保證身體各種機能的正常運轉。火力壯的人衰老得慢，抗病力強，但若上火異常了，火就成了消耗元氣的罪魁。

以上內容摘錄自 <http://www.books.com.tw>

心的煉金術：做自己的心靈諮商師

作者：喇哈夏 / 原文作者：Rahasya / 譯者：彭芷雯 / 出版社：方智

出版日期：2010年11月25日

內容簡介

世界知名「心的靜心」與「心的諮商」帶領人喇哈夏，邀你從心的這扇門，進入一個意識提升的新世界。

喇哈夏原本是位醫生，行醫八年後，決定跟隨內心的聲音，放棄擔任知名醫院急診室主任的機會，遠赴印度研習東方文化，探索自我心靈。後來與奧修結緣，並成為奧修神祕學院的院長。之後二十五年，他在澳洲、美國、加拿大、歐洲、尼泊爾、印度和日本等地帶領過不計其數的團體工作坊、個人諮商、靜心與治療師訓練等課程。

近幾年，喇哈夏每年固定兩次到臺灣帶領短期靜心課程，來臺期間，除了工作坊之外，也應邀到各界演講，廣受讚譽。

喇哈夏在書中提供許多故事與自身經歷，來分享與靜心及覺醒有關的重要觀點。另外，他也運用多年來在世界各地舉辦工作坊所教導的練習和技巧，帶領你一步步領略生命的更高品質與喜悅。

例如，他剖析人的痛苦如何運作，讓你學會感受並接納痛苦，而不是逃避；帶你學習接納的煉金術，讓你知道如何允許恐懼存在並擁抱它；教你提供一個充滿愛的空間，療癒自己，也療癒他人；或是告訴你如何轉念，讓你看清你怎麼「創造」出自己的痛苦。

透過這些蘊藏著極大覺醒力量的教導與練習，你也可以成為自己的心靈諮商師，回歸到真實自我。

以上內容摘錄自 <http://www.books.com.tw>