

<<像佛陀一樣快樂>>

图书基本信息

书名：<<像佛陀一樣快樂>>

13位ISBN编号：9789866112133

10位ISBN编号：9866112136

出版时间：心靈工坊文化事業股份有限公司

作者：瑞克．韓森（Rick Hanson），理查．曼度斯（Rich

页数：328

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>

## <<像佛陀一樣快樂>>

### 前言

《像佛陀一樣快樂》鼓勵我們以內心的專一來駕馭注意力，藉此改善生活和人際關係。瑞克·韓森（Rick Hanson）博士和理查·曼度斯（Richard Mendius）博士綜合了佛教傳統中「止觀修行」的古老智慧，以及現代神經科學領域的新發現，集成了一份既富啟發性又具實用性的指引，帶領我們一步步走向內心的覺醒。

最近一項科學革命告訴我們，成人的大腦終其一生都可以改變。雖然過去許多大腦科學家宣稱心只是大腦的活動，現在我們卻能從另一個觀點檢視生命中這兩個次元的關係：我們一旦瞭解心是顯現大腦生理（embodied）和關聯式作用（relational）的過程，能調節能量和訊息流動，便知道心確實可以用來改變大腦，而方法很簡單，只要我們知道如何使注意力專一，以及如何刻意藉著神經回路來引導能量和訊息流動，就能直接改變大腦活動和結構。

然而，關鍵在於我們必須知道如何一步步運用覺知（awareness）來增進幸福。

我們一旦明白心是關聯式運作，腦則是身體中和其他系統打交道的器官，這又引發了另一個新觀點：人際關係的好壞並非生命中的偶然，事實上，它和內心運作及大腦的健康休戚與共。社交關係會形塑神經連結，然後形成大腦結構，這意謂著我們的溝通方式會改變對應的大腦回路，特別是幫助我們保持生命的平衡。

科學更進一步確認，若我們在生命中修習慈悲心與「正念覺知」（後者即放下評斷並全心專注於當下），便能駕馭大腦的社交回路，甚至足以轉化與自己的關係。

本書的兩位作者將有兩千多年歷史的佛教修行，與大腦運作的新觀點融會於一處，引導我們如何刻意創造正向的改變。

現代生活常使我們進入自動化（automatic pilot）模式，不斷透過數位刺激、訊息超載、讓大腦充滿壓力又沒有生活品質的行程表等，迫使我們在同一時間內進行多重任務。

我們迫切需要在混亂中找時間停下來，卻沒幾個人辦得到；但本書帶領我們做個深呼吸，想想神經學如何解釋為什麼要放慢下來、平衡大腦、改善人際關係，並增進與自己的關係等。

科學已經證明，本書提供的練習能幫助我們更專注、更堅韌也更機智，並形塑正向的內心世界，而這些公認有效的步驟也會增進我們的同理心，在我們生活於其中並相互依存的世界中，擴大慈悲與關懷的範圍。

在此，我邀請所有的讀者藉由這些練習來駕馭心，進而改變大腦，也就是一個對象接著一個對象、一份關係接著一份關係；每一時、每一刻都建立起仁慈與健康的神經回路。

除此之外，我們尚有何求？

此刻不開始，更待何時！

## <<像佛陀一樣快樂>>

### 內容概要

本書已翻譯成21國語言，全球暢銷熱賣中！

當代心靈導師傑克·康菲爾德 & 丹尼爾·席格笑呵呵推薦，非看不可！

亞馬遜網路書店超過一百名讀者評鑑五顆星 點頭稱讚！

國內知名學者胡海國、楊蓓、劉秀枝、慧開法師熱情推薦！

當佛陀捻花微笑，祂的大腦正發射出強大的正向能量！

你知道嗎？

當我們升起負面情緒，大腦立刻發出紅色警訊，交感神經系統像探照燈瞬間發亮，壓力荷爾蒙沖刷至血液中，全身都進入備戰狀態；而當我們快樂、放鬆、感受到愛和喜悅時，副交感神經將被喚醒，多巴胺及親密荷爾蒙大量分泌，平靜自在如漣漪般擴散，心靈、身體及大腦也得到療癒和釋放。

《像佛陀一樣快樂》是一本淺顯有趣的靈性科普書，作者透過許多例子和研究，再次證明一個簡單的真理：我們所吃的食物決定我們的身體，我們的情緒和念頭則決定了我們的腦和心。

每個人的心裡都住著兩匹狼：愛之狼和恨之狼，問題是，我們努力餵養的是哪一匹？

所有生物中，只有人類會不斷操心未來，懊悔過去，為現在自責；人類高度進化的大腦反而成了痛苦的容器，精密刻劃著所有心念的痕跡。

好消息是，大腦不停隨著心而改變，當我們安靜打坐、深呼吸、回想生命的種種快樂美好、發出慈悲祝福的善念時，大腦中數十億個神經元也隨之同步調整，將愛與幸福的能量傳送到全身。

垂眉含笑的佛陀，大腦正發射出強大伽瑪波。

其實，透過每天的練習，你我也可以像祂一樣，品嚐到放鬆喜悅的身心滋味。

## <<像佛陀一樣快樂>>

### 作者簡介

瑞克·韓森 (Rick Hanson) 神經心理學家，在加州大學柏克萊分校大我利益科學中心擔任教職，是泉源神經科學與觀慧學院的創立者之一。

韓森博士是「自我導引的神經可塑性」的權威，並身兼《智慧的腦學刊》(Wise Brain Bulletin) 的編輯，其文章散見於各大雜誌，此外他還設立「你的智慧大腦」(Your Wise Brain) 部落格，同時主筆每週一次的線上通訊「只談一事」(Just One Thing)，訂閱人數多達一萬五千人。

他從一九七四年開始禪修，在多種佛教傳承之下熏習，目前在加州聖拉菲指導禪修。

理查·曼度斯 (Richard Mendius) 神經學家，泉源神經科學和觀慧學院的共同創立者，目前於加州馬連縣執業。

一九八〇年代，曼度斯博士在洛杉磯追隨楊增善 (Shinzen Young) 老師修習禪法，遷居馬連縣後，他以靈岩禪修中心為根據地，既指導禪修，也參加由傑克·康菲爾德等老師主持的閉關禪修，並每週於在聖昆丁監獄 (San Quentin State Prison) 教導禪修；同時他也是擁有三名子女的單親爸爸，兒女是他的主要老師，他從兒女身上學到的是：有了三個可愛的兒女，哪還需要輪迴轉世！

雷叔雲

<<像佛陀一樣快樂>>

書籍目錄

〔推薦序1〕更待何時 丹尼爾·席格〔推薦序2〕獨一無二的領悟 傑克·康菲爾德〔推薦序3〕離苦得樂 古翠瑾〔譯者序〕學習之旅 雷叔雲簡介第一部 心腦相依第1章 自我轉化的大腦第二部 受苦的原因第2章 痛苦的演化第3章 第一和第二支箭第三部 快樂第4章 攝入美好經驗第5章 讓火焰冷卻第6章 堅強的意向第7章 平等心第四部 愛第8章 內心的兩匹狼第9章 慈悲和率直第10章 無限的慈心第五部 智慧第11章 正念之處第12章 喜悅的專注第13章 鬆脫自我致謝〔附錄1〕營養的神經化學〔附錄2〕參考書目

## <<像佛陀一樣快樂>>

### 章节摘录

在《像佛陀一樣快樂》一書中，瑞克·韓森博士與理查·曼度斯博士非常清晰且實用地介紹佛陀重要的智慧教法。

他們運用科學研究的現代語言，邀請讀者面對心的奧祕，敞開心門，對古老而深刻的禪修進行現代的理解。

本書巧妙地將古老的教法融入神經科學的革命性發現中，因為近代的神經科學確認了人類本有從事止觀修行的關鍵能力，例如正念、慈悲、自我調節等。

讀完本書後，我們會學到大腦科學相關的知識，以及增進內心健康的實用方法，藉此培養自在感、慈悲心並減少痛苦；此外也會看到充滿智慧的生命新觀點，還有開發這種智慧的生物基礎，這些章節幫助我們更了解心的運作，以及快樂、同理心、互相依存的神經學源頭。

在本書的每個章節中都能看到佛陀的教法，例如四聖諦、四念處、持戒、慈心、寬恕和內心平靜等，這些都非常直接，也非常及時，有如佛陀張開他無私的雙手，歡迎每個人前來體會自己那份獨一無二的領悟。

在佛陀教法之後的練習部分，也同樣清晰正確，與我們在禪修道場所受的訓練並無二致。

我看過瑞克和理查如此分享佛陀的教法，這些教法對前來學習者的心智與心靈產生了正面影響，對此我致上深深的敬意。

值此之際，人類世界比往昔更需要找尋新的方式來建立愛、智慧與和平，不論是在個人層次或是在全球層次，皆是如此。

希望我這篇短文，也能對這份重要的努力有所貢獻。

祝福你。

" />

## <<像佛陀一樣快樂>>

### 媒体关注与评论

當代心靈導師傑克·康菲爾德 & 丹尼爾·席格熱烈推薦，非看不可！

亞馬遜網路書店超過一百名讀者評鑑五顆星 點頭稱讚！

國內知名學者胡海國、楊蓓、劉秀枝、慧開法師等喜孜孜推薦！

我看過瑞克和理察如此分享佛陀的教法，這些教法對前來學習者的心智與心靈產生正面影響，對此我致上深深的敬意。

傑克·康菲爾德（Jack Kornfield），《踏上心靈幽徑》、《心靈雞湯》作者。

《像佛陀一樣快樂》不只說明止觀修行如何讓我們體驗到快樂與平靜，同

<<像佛陀一樣快樂>>

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>