

## <<世界上最快乐的人>>

### 图书基本信息

书名：<<世界上最快乐的人>>

13位ISBN编号：9789868388017

10位ISBN编号：9868388015

出版时间：2008/02/01

出版时间：橡實文化出版社

作者：詠給·明就仁波切

页数：327

译者：江翰雯/ 德噶翻譯小組

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>

## <<世界上最快乐的人>>

### 内容概要

《TIME》與《國家地理》雜誌報導，科學證明他是「世界上最快樂的人」。

以禪修克服恐慌症的科學解答。

藏傳佛教史上最年輕閉關上師的禪修經驗與方法。

本書是當代禪修大師詠給·明就仁波切與美國威斯康辛大學的大腦造影與行為科學實驗室合作，透過大量的科學實驗研究數據證明，心的禪定功夫「為什麼」與「如何」對大腦神經元活動產生變化。

九歲就接觸到生物學、心理學、化學和物理學的詠給·明就仁波切，同時接受了現代科學和佛法的養成，不僅精通藏傳佛教傳統的實修訓練與哲學訓練，對於以客觀實驗結果進行比較分析的現代科學方法也毫不陌生；明就仁波切以科學觀點學習到自己大腦裡發生了什麼轉變，讓他從一個驚惶失措的孩子，轉而成為在全球到處旅行，且能夠從容不迫，毫不恐懼地坐在幾百個人面前闡述佛法精要的人，更讓他成為一位隨喜自在，幽默而笑口常開的禪修大師。

詠給·明就仁波切以自身為試驗，結合佛法心要與科學原理，以最尖端的實驗研究成果證明，恐懼、不安、迷惑等大腦神經元之間的訊息交流，可以透過心的禪定修持加以轉化；禪定的心，不僅是走出苦痛、絕望迷宮的指引，更是面對生活難題、享受快樂人生的鎖鑰！

在本書中，幽默的明就仁波切以說故事的方式，將深奧抽象的佛教名相與科學術語，用簡單卻清晰、淺顯但豐富的文字和比喻完整表達，更將禪修的初始與進程狀態，用自己切身的經驗描述分享。即使非佛教徒，即使是從未接觸過佛法相關書籍的讀者，也能深切領會這位「世界上最快樂的人」所要傳達介紹給社會大眾，追求快樂的根本之道。

本書目錄導讀：艾瑞克·史旺森

## <<世界上最快乐的人>>

### 作者简介

詠給·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoche)

1976年生於尼泊爾努布理的詠給明就仁波切，父親是廿世紀禪修大師祖古烏金仁波切。十六世大寶法王認證他為第六世詠給明就多傑的轉世，賜名為「噶瑪鳩美殿津秋及多傑」，頂果欽哲仁波切則認證他為噶舉派龍千耶謝多傑仁波切的轉世，也就是兩位上師的同一轉世。

詠給明就仁波切是藏傳佛教新生起的一顆晨星，也是公認的禪修大師；不僅精通藏傳佛教傳統的實修訓練與哲學訓練，對現代文化議題與細節也極為熟悉。至今已在全球巡迴講學近十年，並廣泛與各階層人士實際接觸並交談，包括國際知名的科學家、搖滾歌手、電影明星，以及所有想要超越與生俱來的痛苦，而獲得恆常喜樂的人。

聰敏、機靈的仁波切常以真誠又幽默的方式，描述自己所親身經歷的困境，深受全球無數佛教與非佛教學生喜愛。

艾瑞克·史旺森 (Eric Swanson)

畢業於耶魯大學及茱利亞學校，從1995年開始學習佛法。著作包括《蓮花說了什麼？》(What the Lotus Said)，內容描述他到游牧民族聚集的西藏鄉村，參與學校和醫院建設的義工團隊之旅；他也是藏傳佛教噶瑪噶舉派歷史《噶瑪巴，神聖的預言書》一書的執筆者。

譯者簡介

江翰雯

1971年出生，接受根本上師堪布竹清嘉措仁波切親自訓練法會中英文口譯及佛法筆譯多年，是馬爾巴翻譯學院台灣翻譯小組的成員，亦曾完成文化大學教廣部的逐步口譯課程，多年從事英文教學。目前在尼泊爾噶瑪列些林佛學院就讀，學習藏文翻譯，亦是虔心意念遙呼之歌噶瑪巴千諾專輯製作人，另譯有《全然接受這樣的我》(橡樹林出版)等。

## <<世界上最快乐的人>>

### 书籍目录

#### 第一部：根 - 理論基礎

1. 旅程的起點
2. 內在的交響樂
3. 超越心，超越腦
4. 超越實相的實相
5. 感知相對性
6. 天賦明性
7. 悲心：善者生存
8. 我們為何不快樂？

#### 第二部：道 - 修持的方法

9. 找到平衡點
10. 第一步：單純地安住
11. 第二步：安住在對境上
12. 面對念頭與情緒
13. 慈悲
14. 修持的方法、時間與地點

#### 第三部：果 - 成果

15. 問題與可能性
  16. 內部作業
  17. 快樂的生物學
  18. 向前邁進
- 名辭解釋  
致謝辭

<<世界上最快乐的人>>

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>