

# 《世界上最快乐的人》

## 图书基本信息

# 《世界上最快乐的人》

## 内容概要

# 《世界上最快乐的人》

## 作者简介

# 《世界上最快乐的人》

## 书籍目录

- 推荐序如何才能得到真正的快乐 > 1
- 第一部我们为何不快乐1
- 第一章旅程的起点 > 3
- 如果有任何能够因应现代科学需求的宗教，那可能就是佛教了。
- 心的交会...6
- 传承的重要性...8
- 会见我心...13
- 来自西方的亮光...17
- 第二章内在的交响乐 > 21
- 许多“组件”的聚集，产生了车乘的概念。
- 脑内到底是怎么一回事？...25
- 三脑一体...29
- 不见踪影的总指挥...34
- 正念...37
- 第三章超越心，超越脑 > 41
- 了悟心，即是佛。
- 本然心...42
- 本然的寂静...45
- 深入了解你的本然心...48
- 心、生物现象或两者兼备？...49
- 做你自己...51
- 第四章空性 > 55
- 空性是万物产生的基础。
- 胜义谛与世俗谛...59
- 空性的禅修练习...63
- 从物理学的角度看经验...65
- 可能性所带来的自由...71
- 第五章感知的相对性 > 75
- 心的本质本自清净，完全超越语言文字、概念和思维。
- 互为缘起...76
- 从神经科学看主体和客体...80
- 不确定性原理的恩赐...83
- 以认知心理学的观点看事件的来龙去脉...85
- 时间的蛮横...87
- 无常...92
- 第六章天赋明性 > 95
- 一切现象都是心的显现。
- 本具的觉性...96
- 照亮黑暗...100
- 显相与幻相...102
- 明空一体...104
- 第七章悲心 > 107
- 无尽的慈悲自然地涌向被自我幻相所囚禁的一切有情众生。
- 关于悲心的生物学说...108
- “认同”彼此的“不同”...109
- 第八章我们为何不快乐？ > 115
- 所有的有情众生都倾向于做无益的事。

# 《世界上最快乐的人》

情绪化的身体...118	
性格特质与暂时的情绪状态...119	
制约因素...121	
烦恼...122	
烦恼或契机...130	
第二部安住自心的方法133	
第九章找到平衡点 > 135	
无攀执地安住。	
智慧与方便...137	
身体的姿势...139	
心的体态...143	
第十章单纯地安住 > 145	
无论发生了什么，都自然地看着它的本质。	
无所缘的禅修...146	
第十一章安住在对境上 > 151	
一心专注某个特定对境，以此安住自心。	
感知对境之门...152	
有所缘的禅修...153	
其他有用的助缘...166	
第十二章善用念头和情绪 > 169	
把渴望抛诸脑后，将贪着从根断除！	
善用你的念头...173	
不愉快的念头...179	
善用你的情绪...181	
第十三章慈悲 > 185	
以开阔、慈爱的心看待所有的人。	
慈心与悲心的意义...186	
循序渐进慢慢来...189	
第一阶段修习...191	
第二阶段修习...201	
第三阶段修习...203	
第十四章修持的方法、时间与地点 > 207	
清净坚定的信心需要循序渐进地建立。	
选择最适合自己的方式...207	
时间短，次数多...209	
非正式禅修...215	
随时，随地...218	
结论...219	
第三部快乐的心健康的身221	
第十五章问题与可能性 > 223	
一开始，我们的心无法长久保持稳定，也无法长时间安住。然而，只要坚忍不拔并持之以恒地禅修，心的平静和稳定性就会逐渐开展。	
禅修的次第...226	
体验并非开悟...232	
第十六章从内在做起 > 237	
证悟之道只有一条：从内在做起。	
只求生存或更求发展...238	
指挥脑...239	
悲心之果...244	

# 《世界上最快乐的人》

第十七章快乐的生物学 > 251

要从内心深处生起对因果法则的确信。

接受自己的潜能...252

快乐的心，健康的身...255

关于快乐的生物学说...257

认证空性的利益...258

第十八章向前迈进 > 263

要仔细思考拥有珍贵人身的好处。

寻找上师...266

选择快乐...267

# 《世界上最快乐的人》

## 精彩短评

- 1、对我帮助特别大
- 2、最大的收获就是：情由心生。科学与佛教理论的结合，阐述了每个人都追求的快乐宁静其实就在心中。只是被蒙蔽了。解决办法就是通过禅修
- 3、作者超级善举各种例子或讲故事来讲解佛理，让我悟出很多东西~~~ 如此年轻就具有无量的智慧，佩服！书中不仅从各种科学的角度引导我们认识本心，还教授了具体的方法，告之有可能的误区，非常实用，可反复阅读。
- 4、一下子简单明了，我们的习气是我们是神经元给予的记忆，也是区别我们与他人不同的一个重要的原因。接受我们的习气，在遇到事情做出一地反映（神经元在作祟）时，也许能停下来看看是否可以对同一件事用不同的视角观点去看待。
- 5、顶礼
- 6、很多年以前的书了现在才看完，很科学的展示了禅修的好处，让心念安住，外境也会相应简单！视频看过他的教育，在终止一刻头皮发麻，我想这就是终断谿头的快感！
- 7、你什么不快乐？如何才能快乐？活着，仅仅是为了快乐？世界上最快乐的人
- 8、读完以后不仅对修禅有了初步认识，对佛家的东西也有了一些了解，文章通俗易懂，学到的东西终身受用
- 9、极为有用的一本书
- 10、超棒的書，收穫很多，還會再次閱讀
- 11、绝对心灵教科书。
- 12、无论是佛教徒，它教徒，无神论，科学论，不可知论者都可以看看这本书，它没用繁缛的佛教术语，而是诙谐通俗的阐述了佛教的根本理论，通过现代生物学和心理学实证了禅修是如何改变心的。这是我迄今看过的佛教通俗读物中，最有意思、广度和智慧的一本
- 13、运用现代科学契入，对于迷恋脑科学、生物、心理等学科的人会找到共鸣。
- 14、绝对厉害的一本书。用通俗易懂的方法讲解了关于如何控制心，修练强大内心的一本书。书中以及提到一些宗教方面的灵修方法。学会后，运用到生活中确实可以起到静心的作用。不错！力荐！
- 15、这是一本转世者对自己的介绍书+修佛心得书。即使你不修佛，读读也未尝不可，有些内容还是蛮不错的。
- 16、用科学解释修行，有意思。
- 17、主要是讲禅修的，安住在自心的本性。从根，道，果的分别阐述，比《正见》的语言更让人觉得平静和温和。
- 18、若要培养慈悲心，只要想一想每个人都想要快乐；看完后我把每日冥想的目标修改为每次15分钟就算，成果需要逐步来，我常犯的错误就是热血沸腾时一下子把目标定的太高，忽略自己的动力
- 19、就是封面有点鸡汤
- 20、很清晰的禅坐禅修指导 开阔心灵 之书！有很多高僧大德的语录！
- 21、禅修入门书籍
- 22、深入浅出 把甚深奥义讲解的如此清晰易懂
- 23、哲学与生活的相遇，宗教与科学的碰撞。书中特别值得一提的是用监测脑电波的方法力证了禅的喜悦，明就仁波切也因此被认证为世界上最快乐的人。书中分享了获得快乐的智慧：根.道.果
- 24、非常好的一本书，大部分内容是用科学的角度阐述人的内心情感和自由的智慧，客观深刻的了解内心。书里面有很多故事，简单易懂，让不了解的佛学的人们可以更好的了解到佛学的思想。

# 《世界上最快乐的人》

精彩书评



# 《世界上最快乐的人》

章节试读

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)