

《快樂學》

图书基本信息

书名：《快樂學》

13位ISBN编号：9789866759031

10位ISBN编号：9866759032

出版时间：2007.8

出版社：天下雜誌

作者：馬修．李卡德

页数：352

译者：賴聲川,丁乃竺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

內容概要

【96年8月誠品選書】作者花了一年時間閱讀相關心理學與哲學的書籍，並結合了自己科學家的訓練與佛教僧侶的領悟，試圖從整合性的角度來解讀快樂的真正意義，以及得到快樂的途徑為何。他長時間的冥想並研究佛教的核心，認為心智的訓練可以改變腦部構造，而且後來經由科學性的實驗，亦證實了禪修確實可以讓人成為真正快樂的人。作者認儘管人生的諸般痛苦無法避免，但經由沉思與安靜禪定，可以訓練自我排解煩惱的方法，而「精神是可以改變的」便是李卡得快樂的秘訣。譯者與李卡得為靈修好友，譯筆精準流暢，全無類似翻譯作品難以領略的問題。

推薦理由：放棄生物學家的頭銜與生活，李卡德在喜馬拉雅山跟著西藏大師學習佛法，至今已三十餘年。本書是他繼法國排行榜暢銷書《僧侶與哲學家》（記錄他與哲學家父親尚·方斯華的對話）後的又一力作。

內容簡介

共同推薦

丹尼爾·高曼 / 暢銷書《EQ》作者

賴聲川、丁乃竺

快樂可以學習，精神可以改變

《僧侶與哲學家》作者最新力作！

沈潛三十年領悟出的幸福心得，助你掌握改變人生的關鍵技巧。

每個人都想要快樂，但想像和達成之間有很大的落差。我們害怕悲慘，卻奔向它。我們想要快樂，卻遠離它。這樣的誤判是如何產生的？

從生物學博士轉為藏傳佛教喇嘛的馬修·李卡德（Matthieu Ricard），經過在印度潛心研修三十五年之後，提出結合最新科學理論的《快樂學》。他從親身經歷出發，主張快樂不在於外在環境，而是一種能力，一種生存的態度，我們必須學習。

繼《僧侶與哲學家》、《僧侶與科學家》之後，李卡德這本最新著作，是他近年來與許多腦神經科學家和認知科學家，以及佛教僧侶如達賴喇嘛等，一起對「心的轉化」進行大量研究的結果。他們以科學的方法研究禪修者多年修心後的效果，發現長年禪修者，會在腦部造成永久的變化，左前額葉外皮區的活動會明顯增加，帶來正面情緒，例如喜悅和熱情。

李卡德主張，每一個生命都具有完美圓滿的潛能，就像每一粒芝麻都含滿了油一樣。當我們走向心靈道路，開始精進地修行，過了數月或數年之後，會達到關鍵性的轉折點，我們可以成為更好的人，也會對別人的快樂有所貢獻。

「在《快樂學》中，李卡德巧妙地結合他所熟悉的科學、哲學和佛學智慧，以既實用又富有啟發性的洞見，提出一個完善的路徑圖，引導我們切實修練真正的幸福。」

丹尼爾·高曼，暢銷書《EQ》作者

「在我們自身之外找尋快樂，就像在面北的洞口等待陽光一樣。」

西藏諺語

作者簡介

作者簡介

馬修·李卡德 (Matthieu Ricard)

生於1946年。巴黎巴斯德學院分子生物學博士。

1972年，放棄科學家生涯成為僧侶，開始過心靈的生活，因此就在喜馬拉雅山區定居下來，跟著西藏大師學習，過著佛教僧侶的生活已有三十餘年。

出家前曾寫過一本鳥類遷移的著作，另著有《頓悟之旅》、《僧侶與哲學家》、《僧侶與科學家》、《量子與蓮花》，其中《僧侶與哲學家》是他與享譽法國的哲學家父親 尚·方斯華·何維爾針對佛教和生命的意義展開對話，在法國熱銷了30萬冊。

譯者簡介

賴聲川

創意源源不絕的創作人。一九五四年生於美國華盛頓，美國加州柏克萊大學戲劇博士，現任國立台北藝術大學教授、美國史丹福大學客座教授及駐校藝術家、【表演工作坊】藝術總監。

他二十九歲開始劇場創作，至今編導舞台劇二十七部（包括轟動亞洲的七小時史詩《如夢之夢》）、電影二部（包括享譽國際的《暗戀桃花源》）、電視影集三百集（包括家喻戶曉的《我們一家都是人》），另有劇場導演作品二十二部（包括莫札特歌劇三部）等。更重要的是，他是市場的創造者。先後開創台灣舞台劇市場、劇場影音市場（從《那一夜，我們說相聲》開始）、即興時事電視市場（《我們一家都是人》）等。賴聲川被全球媒體譽為「亞洲劇場導演之翹楚」，曾兩度榮獲台灣「國家文藝獎」。

除了是劇場創作人，也是位專業翻譯，曾譯《頂果欽哲法王傳》、《僧侶與哲學家》...等書，最新的個人著作為《賴聲川的創意學》。

精彩短评

- 1、书名好鸡汤，内容还行
- 2、成長中的心路歷程
- 3、用比较科学的方式解读佛法～快乐也可以练习！

1、快乐是什么？如何定义？快乐是欲望的满足吗？快乐是内在还是外在？快乐是持久还是转瞬即逝？快乐是不是就是享乐？马修·李卡德，一个法国人，能否给出我们需要的答案？父亲是哲学家，母亲是艺术家，舅舅是探险家，老师是科学家诺贝尔奖获得者，他为什么依然追随康玉尔仁波切和顶果钦哲仁波切出家？读《快乐学·修炼幸福的二十四堂课》，我承认作者的生平确实给人极大的震撼，仅仅读读其简历，就不由得让人对于佛法产生正信。而更让我欣慰的，可能还是因为作者是个西方人，受过严格的科学训练，其写书的过程中其实是尽量将佛法通俗化和实证化的，这是件功德无量的事情。佛法精深，浩瀚，近代由于敏感词的原因，佛法得以传入西方，使得佛法和科学有了接触和碰撞，这真的是佛法的无常谛的让人难以言说的现实开示了。科学实验验证佛法是个很有意思的事情，不仅仅是西方人在做。台湾的李嗣涔教授也做了不少，不过他更多的研究是信息场沟通之类的东西，拿他自己的话说，多少有些“怪力乱神”。那么快乐是什么？这是个值得思索的问题，如果说我们打开书，赶紧往后翻，寻找正确答案，那可能会失望。佛法本身的一个深意就是你必须自己渡过河，涉及人生，那有答案？但我们可以尝试着去造船，过河，你在岸这边就是把天吹的塌下来，你也不会飞到对岸去。作者就是意图引导你，指给你方向，而接下来就要看我们自己的了。有人可能会说，每天都快乐，没有烦恼，傻呵呵的，那不是疯子吗，人们经历苦难，怎能总是快乐？最接近答案的说法可能就是“我们遭遇痛苦，但我们创造不快乐。”情绪很有意思，你划一艘小船在湖中，对面突然有一艘小船撞了过来。你大怒，向对面怒骂，然后你看到对面是个无人驾驶的船，你不仅哑然失笑。看看，你是多么的“宽容”。怒气从何而来？完全取决于自己。而情绪实际上是可以训练的，佛法里有次第的三种方法。第一种是让负面情绪无处容身，就是所谓的修慈。第二种是让情绪来来去去，我们只是观察。第三种是利用情绪，针对性修行，即所谓的烦恼即菩提。读书至此，我才算是第一次明白了藏传佛教里烦恼即菩提的真意，其实这里关键在于次第，没有次第，示显烦恼，何来菩提？先有空，之后才有烦恼即菩提。人的欲望可能远没有止境。可怕的其实并不是欲望，而是对于欲望的执著，这样的执著里夹杂着可怕急迫性和可怜无力感。我们可能需要寻找执著的原因，是什么在执著？自我真的存在吗？一个个念头升起又离去，永存的是什么？念头在那里升起？海浪升起而又落下，大海是否有过变化？人人都在谈自由，什么是自由？想干什么就干什么？那你岂不是仅仅是念头的奴隶，何谈自由？自由是随着念头的变化而随波逐流？一艘小船随着浪花随意的飘是自由？还是你让船只向着一个既定的方向行驶是自由？佛法谈出离心，人们很容易就将它与苦修，排斥快乐，与世隔绝联系在一起。而出离心其实就是简单的不执着心，不做“奴隶”的心。出离心就是自由心。什么是爱？是执着于内心感官的愉悦还是毫不犹豫的利他？我想这个问题热恋中的人自有答案，其实利他主义很容易理解，扩张它，就是大爱，就是菩萨。我们如何度过我们的生命？是无聊的“杀时间”度过还是时时保持正念？专注于当下，融入当下所做的事，你已不复存在，或者说你不注意（执著）自我，只是事情在清晰的做着，这样的时刻我们是不是人人都有经历？是不是有着巨大的满足感？是的，就是这样，当你不注意自己的时候，你才是最满足的。我们观照自我，念头来去，而无有执著，“当下”一次只做一件事情，专注于它，吃饭就吃饭，走路就走路，工作就工作，读书就读书……这就是禅修。困难在于我们大多数时间都是散乱的，并不是我们没有“融入”过。终极目标是什么？当然是证悟，但不可无次第。我们可能此生无法达成，但我们需要了解世界的实相：所有的现象都是互相依存的，主客体没有分别，万物不具有真实的存在，无明故受苦轮回。只字片言，难以道尽……感谢Matthieu Ricard

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