

# 像佛陀一樣快樂



[像佛陀一樣快樂 下载链接1](#)

著者:瑞克·韓森

出版者:心靈工坊

出版时间:2011-7-5

装帧:

isbn:9789866112133

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。

作者介绍:

里克·汉森 博士，是一位冥想教练，同时也是一位神经心理学家。

理查德·蒙迪思 博士，是一位神经学家，从事内科医生近30年。

他们共同创建了“冥想修行和神经科学智慧之源学院”。你可以在学院的网站找到更多关于冥想的信息：[www.wisebrain.org](http://www.wisebrain.org)

目录: [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

• • • • • [\(收起\)](#)

[像佛陀一樣快樂 下载链接1](#)

标签

修行

生活哲学

心理学

脑神经科学

灵修

个人成长

静观

人际关系

## 评论

---

[像佛陀一樣快樂\\_下载链接1](#)

## 书评

冥想方法： 1. 背挺直 2.

吸气，数1,2,3,4,5，停顿一下，呼气，同样数数，完全沉浸在呼吸中 A.

静观以往的感情经历，作为一个公正无私的旁观者，体会所有的想法和感觉、 B.

想象美好的事物，或者回忆品味美好的经历，让愉快的感觉充满全身，强化这种体验，最终化为内在动...

---

更新：

1.这里有个英文版，感兴趣的可以看看具体内容，真的非常不一样。 <http://www.docin.com/p-551561113.html> 英文版排版布局、行文逻辑都是科学家写的‘偏硬’的科普。

2.另外，有台湾版了：有兴趣的可以看看[《像佛陀一樣快樂：愛和智慧的大腦奧秘》]；三个版本的目录放...

-----  
这本书虽然从材料组织、布局谋篇、行文逻辑、实践性的角度来看，有我提到的四个方面的问题（①大脑功能方面的知识要么就不讲，要讲就配上图片讲透；②冥想实践方面的内容偏少，且缺少图例与音频，因为冥想是很抽象的东西，只有用各种手段将其具体化，学习起来才会更容易；③大...

-----  
这本书差点在一次活动中被我送出去，只是在送出去之前稍微翻了一下，觉得这书还可以值得再读，于是就被暂时挽留住了。大约是五年前读过，这应当算是一本指导性的工具书，但在这次随手一翻过程中，发现又有了许多新的认识，遂打算重新翻一遍。足见人的认知是随着阅历增加而可能...

-----  
“你是一张网千百万连接点中的一个，你不仅仅是你的，还是人类的、社会的、亲朋好友的……你不可能切断和外界的联系，你的存在是和身边事物相互依赖的。”很多时候，我们面对朋友的背叛或是公司领导对自己的不公，无法忍受，不停的抱怨再不然就是走为上计，想着自己绝不能受...

-----  
一本介绍冥想的书。  
这几年，关于灵修，关于冥想的话题非常多。我第一次接触冥想是做瑜伽的最后做的瑜伽冥想，第一次做的时候，很快竟然睡着了，但是冥想的状态并不是入睡，所以我的第一次冥想应该说是失败的了。  
在那之后也尝试过几次冥想，但并没有书名所说的“冥想五分钟等于...

-----  
身心宁静，轻松提高忍耐力、记忆力、注意力、理解力，过更好的生活。  
不焦虑、不烦恼、不迷茫、轻松快乐，顺风顺水-----学冥想，让这种幸福感包围你，你就过上了更好的生活。  
两千五百多年前，佛陀传道弘法，告诉我不迷失本性的生活是什么；两千五百多年后，现代科学不但解...

-----  
-----  
-----  
这本书的标题也是够商业的，快赶上那些长长的微信推送号的标题了。“Buddha's Brain”，很乏味的标题么？也许吧，就把这种翻译也当成一种“方便”吧。作者是研究脑神经的，谈了谈buddha，聊了聊进化，说了说爱的哲学.....有一些作者自己的理解和体会，虽然对于以上话题都有...

-----  
书名将冥想和熟睡功利主义的关联，却忽视了两者的本质区别。后者是体能的恢复，前者是心理和能量的recover. 熟睡，不管睡多少小时，最主要的是恢复身体精力。而冥想，哪怕是五分钟，是让你有一个break，能从繁杂的信息、过重的对于过去和未来的心理压力、混乱...

-----  
通过佛、神经学找到冥想的理论和物理依据，再告知各种放松的冥想法。对于压力大，焦虑患者很受用。冥想时可以结合“潮汐”app一起使用，效果更佳！（不是广告）我是11年购买的纸质书，刚开始只是因为长期失眠，神经衰弱，在商场看到的，就想通过五分钟的“快餐”达到“营养...

-----  
最近疫情原因，在家黑白颠倒，不知时辰的，经常半夜睡不着，在网上寻找了各种绝招，最后想了想还是系统的研究一下睡觉的学问吧，就找到了这本书。关于冥想，他说冥想很简单，不像很多人把冥想说的多神秘，要想学会，得需要高深莫测的训练。他告诉我们的方法也很简单，就是放松...

-----  
2020/002  
这本书通过冥想解释了禅的一些观念，贪嗔痴，定等等。另外，还从神经科学的方面略略的介绍了大脑，或者说神经科学跟我们情绪、记忆之间的关联。这是一个很有趣的角度，拓宽了我对大脑，冥想和禅的一些认识。全书共十章，十种冥想方法介绍加赠最后的冥想美食菜单。十...

-----

强烈推荐这本书，尤其喜欢心理学的朋友们，真的要高空转体720°劈叉落地抱住你们大腿嚎：买它！  
这本书在亚马逊连续2年心灵读本第一名。两位作者都是心理学及神经学的博士。我当初是当冥想教材买的，没想到，拿他做基础心理学辅助书刚刚好。课堂上提过的各种专有名词...

-----  
[像佛陀一樣快樂 下载链接1](#)