

快樂學



[快樂學_下载链接1](#)

著者:馬修．李卡德

出版者:天下雜誌

出版時間:2007.8

装帧:

isbn:9789866759031

【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。作者認為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

作者介绍:

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》。

目录:

[快樂學_下载链接1](#)

标签

快樂學

哲学

积极心理学

心理学

佛

Matthieu Ricard

赖声川

人生

评论

书名好鸡汤，内容还行

用比较科学的方式解读佛法～快乐也可以练习！

成長中的心路歷程

看完沒太多想法，沒覺得太多收穫，總覺得老生常談，是跟之前看過類似的書有關嗎？

关于我执的那一章，触动非常大，给了我很多启发！

[快樂學_下载链接1](#)

书评

In reading this enlightening book, I found tenderness, hopefulness, and the most important thing this book expresses, a possible way leading to happiness. Happiness is a vague concept so that the author defines the meaning of true happiness as a long term w...

马修李卡德《快乐学》读书笔记（看的台版，尚未读完，先把目前觉得有感触的点写一写）

如题，马修李卡德的“快乐”正是这种强大的满足感，但它不是依靠物质的，甚至不是依靠外在世界的，而是向内发现心境。在第二章的练习部分，马修附了一个检验快乐原因的测试，做后发现能令自...

[快樂學 下载链接1](#)