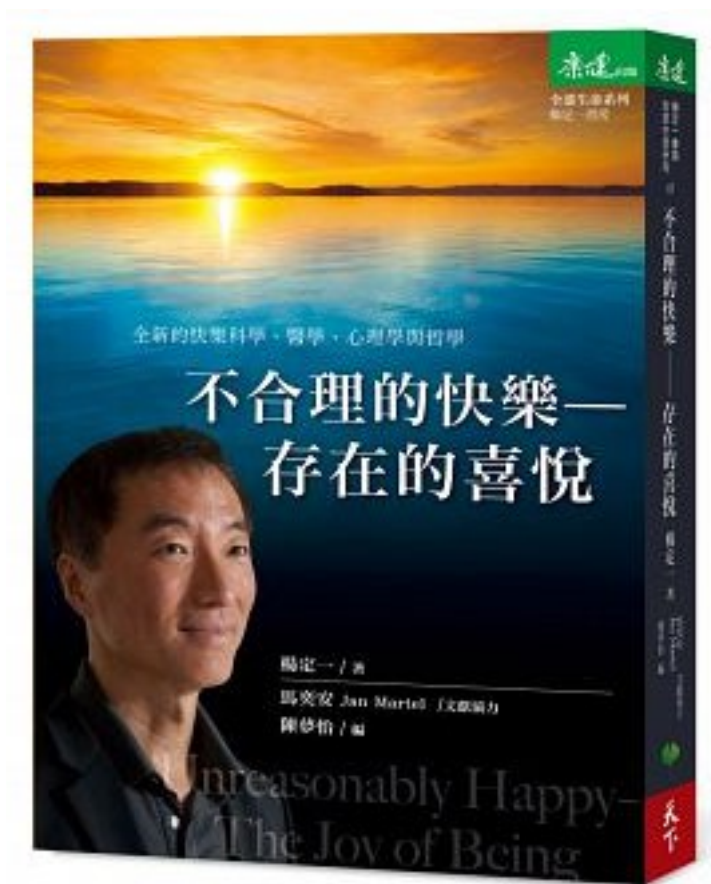


不合理的快樂：存在的喜悅



[不合理的快樂：存在的喜悅_下载链接1](#)

著者:楊定一

出版者:天下生活

出版时间:2017-5-24

装帧:平装

isbn:9789869461733

「你快樂嗎？」

財權名利所帶來的快樂，總是短暫而不永久，

快樂，是否有公式可以依循？

本書從哲學、靈性層面切入，

和你一起練習，把快樂找回來。

我們天生本來就是快樂，而且腦和生理架構就是支持快樂。可惜，現代人長期的失衡，過度偏重頭腦，透過人生和環境帶來的經驗，讓我們變得不快樂。

世間的快樂，當然離不開物質和形相的成就，包括財富、名氣、地位、影響力。而另一種快樂則來自更深的層面，和物質不相關。它不光更容易獲得，甚至，是永久的。只是我們往往分不清，完全投入人間快樂的追求，誤以為這是可以永恆的生命的快樂。

讓注意力落回身體，才能超越身心

身心的快樂必然受制於「享樂適應」原則。即使用盡所有「合理」的方式來追求，「合理的快樂」早晚還是會疲乏，甚至帶來不快樂。

快樂，有一個「不合理」的層面。它不是純粹理性的產物、離不開感受。人生的快樂是身心綜合的產物，既離不開大腦、也離不開身體。讓注意力落回身體，自然讓念頭降下來。身心均衡，自然快樂，我們也才能超越身心，找回真正的快樂。

這種觀點，對頭腦而言，是不理性、不合理的。但只要深入探討下去就會發現，快樂，是「存在」，也就是「在」的觀念。假如真有永恆的快樂存在，其實是一種存在的成就，它是「在的喜悅」（joy of being），而不是「追求的快樂」（joy of doing）。

透過練習，進入「不合理的快樂」

要走出不快樂，本書談的不只是理論，更是每個人、隨時隨地可做的練習。楊定一博士從《真原醫》經由身心均衡健全、靜坐、正向心態建立腦部的新迴路，這次更大膽地切入真正的「全人快樂科學」，由哲學、靈性層面著手，透過「臣服」與「參」，運用現代人最豐富的頭腦與感受，徹底翻轉生命，和讀者一起進入「不合理的快樂」。

對頭腦而言，「不合理的快樂」是一種矛盾。然而，解開這個矛盾，同時也解開念頭帶來的虛構境界，破解我們對世界、對人生的「錯覺」。面對種種問題的時候，不再被「錯覺」阻礙，真正的潛能於是爆發出來。存在，同時喜悅。

原來，要得到快樂，比任何人想的都更簡單。

練習一：臣服

一早睜開眼睛，還沒起床前，先檢視一下自己的狀態——晚上睡得好不好，作了好夢還是惡夢，身體疲勞還是有精神，內心是平靜還是煩惱，是舒暢、恐懼還是憂鬱？有沒有其他萎縮或激烈的反彈。接下來告訴自己：

我都知道，而我都可以承擔，我可以完全接受、完全容納、完全包容，一切都好。沒有事。我本身，就是臣服。

這個練習，從早到晚、無論發生何事都可以做。一旦可以接納、包容，會發現心自然就安定下來，而能平靜地處理任何事情。

臣服，不是放棄。它本身雖然不費力，卻是最有效的作法。我們會發現，是內心帶著我們做，講該講的話，做該做的動作，該做什麼，都會自然發生。就好像宇宙突然把我們環抱起來，帶著我們走，保護我們。任何過去的煩惱，好像也就自然解散，自然會找出

最好的一條路。

練習二：參

參，也就是——

體察這個「我」的感覺，同時肯定更大的真實，也就是含著一個更深層的理解——「我」不是大我，不是全部的我，也不是一體或整體。

無論這些體驗或思想多麼微妙，還只是「我」創造出來的，跟一體、整體、大我一點都不相關。

也含著這樣的理解——大我（或說一體）從來沒有動過，根本不在意「我」做或不做、看或不看、聽或不聽、體會不體會……，跟它一點都不相關。Good. All good. 好。一切都好。一切都OK。

接下來，再輕輕地問自己——我是誰？Who am I? 我到底是誰？

一個念頭生起，輕輕的問自己「對誰而言有這個念頭？又是誰產生的？」

舉例來說，如果有一個不快樂的念頭，就可以參——

對誰而言不快樂？是誰不快樂？

有了煩惱——對誰而言是煩惱？在煩惱的是誰？

委屈——誰受委屈？現在，委屈到哪了？受委屈的人在哪裡？

這麼一來，我們會發現一切的念頭都是「我」產生的，而「我」，從整體來看，一點都不成比例。也就是從所參的「我」，自然回到大我。透過「參」，腦海自然踩個剎車，任何念相都不那麼實在，都是虛的。

只要我們輕輕鬆鬆面對「我」，自然發現它不存在，也自然讓我們落在大我——回家，回到存在的家。

本書特色

在這本書，楊博士透過綿密的論證，在前半部強調三大重點：

一、享樂適應的原則：也就是說「人間的快樂靠不住」不是一個哲學上的說教，而是一個人間生理與心理上的事實。這一點，對理性而強調世界重要性的讀者非常重要。

二、身心的合一：大多數這類書籍是把身心合一當作一個不用解釋的前提，等於是要讀者直接接受。然而，楊博士透過能量與神經科學的角度，把這一點說得清清楚楚。

三、身心快樂是綜合性的結果。

這三個切入點，等於是对人類身心快樂的體質 (constitution) 做一個彙總與描述。即使一個人無法體會意識的兩個軌道，無法切入不合理的快樂，至少，他能對身為人、體會人間身心的快樂得到一點收穫。

到了中場（六、七、八卷）談的其實是人類有史以來對快樂的追求，從哲學、心理學、超個人心理學、以及種種試圖超越常識的探索。楊博士要說的其實是，即使所探索的領域似乎擴大了，然而，意識不經過一番徹底的轉化，人類也難以真正回到真實或說生命

本質快樂的根源。

最後兩卷（九、十），透過身心合一、臣服與參的詳細說明，楊博士從《真原醫》以來的身心健全走向靈性圓滿，也指出了不合理的快樂真正的來處。

【楊定一書房】書系簡介

人的健康，身、心、靈從來沒有分開過。「楊定一書房」系列，便是站在全人健康的角度，重新整合從古到今、世界各地的健康法門與哲學系統，用現代的語言重新表達，幫助你我活出全部的生命潛能。

作者介绍:

作者簡介

楊定一博士 John Ding-E Young M.D., Ph.D

著有《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》、《螺旋舞》(DVD+書)、《全部的你》、《神聖的你》，以及《等著你》、《重生：蛻變於呼吸間》與《你・在嗎？》、《光之瑜伽》音聲作品專輯。

【文獻協力】馬奕安博士 Jan Martel, Ph.D.

現任長庚大學分子與臨床免疫中心博士後研究員。加拿大魁北克Université de Sherbrooke生物學學士，長庚大學生物醫學研究所博士。二〇〇六年起，與楊定一博士經由電子郵件交流共同的興趣——預防醫學、非傳統醫學、和前鋒科學（frontier science）的研究，而決定赴台加入楊博士領導的研究團隊。主要研究經由血液傳播的病菌，以及非傳統醫學的可能發展。同時，也因為對本書的主題之一——快樂的科學頗有興趣，而協助整理、組織本書所引用的快樂科學文獻。

【編者】陳夢怡

譯有《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》、《呼吸的自癒力》、《奇蹟半生緣》、《性、金錢、暴食症：談形式與內涵》、《親子關係：世間最難修的一門課》、《心理學：適應環境的心靈》等書。編有《全部的你》、《神聖的你》。

目录: 寫在《不合理的快樂》之前／楊定一
序／楊定一
導論

一、快樂ABC

1. 你快樂嗎？
2. 再問一次——你真的快樂嗎？
3. 追求快樂
4. 世界的快樂地圖
5. 快樂的條件
6. 經濟和快樂，哪一個重要？從不丹談起
7. 快樂，可以透過科學來探討嗎？
8. 對快樂的追求有止盡嗎？
9. 人要滿足到什麼地步，才可以快樂？

二、快樂是身心合一的體驗

1. 快樂是生命的振動
2. 笑——發自內心的喜悅

3. 身體的快樂
4. 先有哪個快樂？是身，還是腦？
5. 沒有身體相應，身心不能快樂

三、心情，幫助我們生存

1. 快樂是演化頒給生存的獎品
2. 情緒提供生存的快捷線索
3. 解開腦的恐懼迴路
4. 快樂有很豐富的面貌
5. 痛快——痛，並快樂著

四、總想要更快樂

1. 追求和期待
2. 追求，帶來更多追求
3. 身心快樂，大腦更年輕
4. 快樂，也會消退
5. 上癮：對快樂的追求，成為不快樂的來源
6. 「不快樂」的生理學

五、「我」和「我們」的快樂

1. 怎樣的人比較容易快樂？
2. 與人親近的快樂，可以提高生存的機率
3. 愛——大自然對繁衍下一代的獎勵
4. 快樂的人，活得更久、更健康

六、快樂，從整體來看

1. 快樂可以流到身體的每一個部位，發揮正面的影響
2. 從場的觀念談起
3. 正向心理學
4. 超個人心理學
5. 找回人類的潛能
6. 超感官知覺 (ESP)

七、沒有「我」的快樂

1. 超越經驗
2. 心流：透過快樂，發揮潛能
3. 怎麼進入心流
4. 靜坐與快樂
5. 信念的力量
6. 意識轉化——沒有目的的快樂
7. 真正的快樂——一種徹底的顛覆

八、進入真正的快樂

1. 快樂背後的真相
2. 人間的快樂不是永久
3. 從「合理」走向一體
4. 透過科學，走到一體的門口
5. 一體和永恆的快樂，在哪裡？
6. 人間：一個海市蜃樓
7. 等同於形相
8. 情緒：從生存的工具，變成不快樂的來源
9. 我們就是快樂
10. 快樂，就是永恆
11. 活在不確定，是最大的快樂
12. 跨越科學，進入不合理的快樂

九、真實，就是快樂

1. 身心均衡，活出不合理的快樂
2. 要快樂，最多也只是擁抱真實

3. 永恆快樂的基礎

4. 臣服的練習

5. 交託與奉獻

6. Sādhana

7. 身體的意識

十、從臣服到參，從參到臣服：打開不合理的快樂

1. Who am I? 我是誰？

2. 接受現況，從這裡開始

3. Meditation of I Am 「我一在」的靜坐

4. 三點提醒

5. 好，一切都好

結語

附錄

編者的話：一起聽見——快樂的呼喚／陳夢怡

．．．．． ([收起](#))

[不合理的快樂：存在的喜悅_下载链接1](#)

标签

杨定一

修行

不合理的快乐

禅修

觉知

科学

佛教

个人成长

评论

看到最後不知道為什麼留淚了！宇宙安排的修行！臣服與參！沒有答案繼續洗腦！念頭本身是虛的人生是在一連串的虛的境界所組合的一個虛構現實。我們每一個動作包括念頭任何體驗都離不開種種虛構的條件組合而決定了我們的任何行為與舉動可以說一切老早注定！唯一的自由意志只是不再把自己等同於種種形相

试试

[不合理的快樂：存在的喜悅_下载链接1](#)

书评

这本书买了很久都没读，前段时间沉迷游戏，感觉手指都要按出腱鞘炎，头昏脑涨之际读本书来自救。
杨博士是自己很喜欢也一直在关注的作者，在喜马拉雅上也有读书会的音频。有时候不得不承认，一个有修为的人本身就可以带来力量，他的文字，看一会就会觉得淡淡的喜悦和开阔，他的...

[不合理的快樂：存在的喜悅_下载链接1](#)