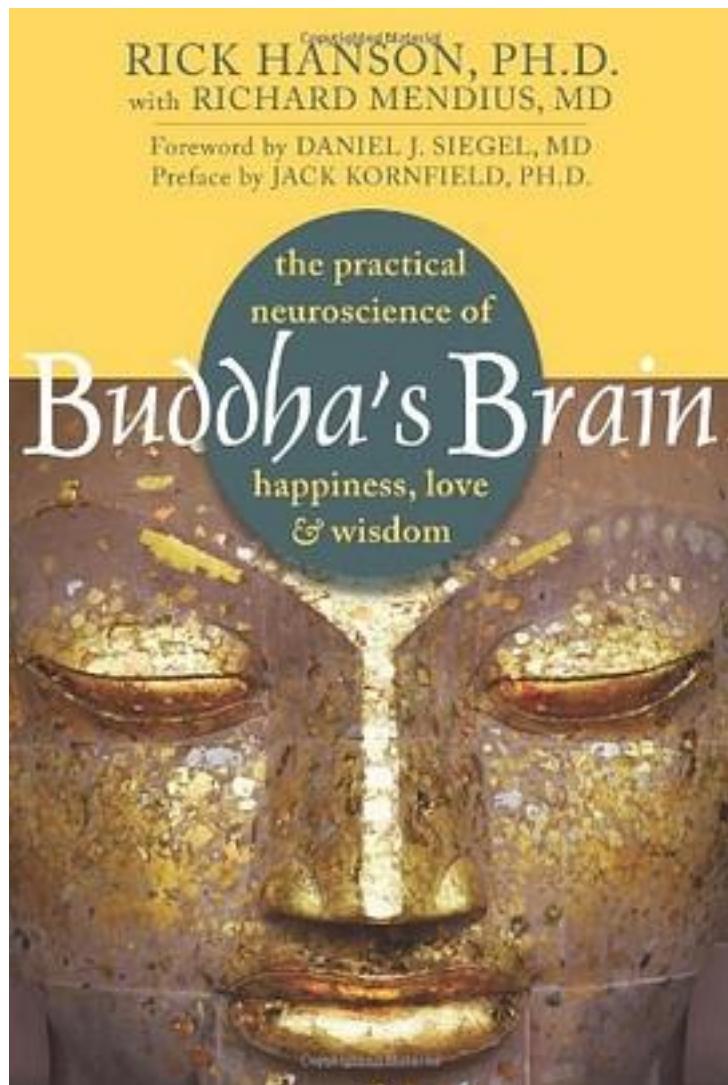


Buddha's Brain



[Buddha's Brain 下载链接1](#)

著者:Rick Hanson

出版者:New Harbinger Publications

出版时间:2009-11-1

装帧:Paperback

isbn:9781572246959

Jesus, Gandhi, and the Buddha all had brains built essentially like anyone else's, yet they were able to harness their thoughts and shape their patterns of thinking in ways that changed history. With new breakthroughs in modern neuroscience and the wisdom of thousands of years of contemplative practice, it is possible for us to shape our own thoughts in a similar way for greater happiness, love, compassion, and wisdom. "Buddha's Brain" joins the forces of modern neuroscience with ancient contemplative teachings to show readers how they can work toward greater emotional well-being, healthier relationships, more effective actions, and deepened religious and spiritual understanding. This book will explain how the core elements of both psychological well-being and religious or spiritual life - virtue, mindfulness, and wisdom - are based in the core functions of the brain: regulating, learning, and valuing.

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

目录:

[Buddha's Brain 下载链接1](#)

标签

心理学

神经科学

思维

冥想

大脑

佛学

禅宗

思想

评论

我已经给自己挑选了一篮子的幸福，不时给自己浇一浇。

从进化心理学的角度谈人类大脑求生存的机制及其带来的问题。活着就是suffering。

感觉重点不突出，读着读着就走神了

291

The self is just one part of the whole person.

准备看完送给尼泊尔朋友

这本读起来渐入佳境，经常翻出来看。

不谋而合

This is the designated textbook of my Meditation&Mindfulness class in the US, and the first book led to my discovery of Neuroscience, Mind vs. Body, Mindfulness, and Evolutionary Psychology. Full of convincing scientific research findings, it gave me a

sound, fundamental understanding on how meditation works and why I should try it.

里面介绍的一些冥想方法真的挺不错

作者以最前沿的脑神经研究成果，谦逊地，实用地，开放地指导“培训心理”（修心），鼓励世人前往佛的境界：慈悲，智慧，清静之心。

[Buddha's Brain 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《像佛陀一样快乐：爱和智慧的大脑奥秘》；三个版本的目录放一...

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。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...

“你是一张大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，告诉我们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，却忽视了两者最本质的区别。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...

[Buddha's Brain 下载链接1](#)