

<<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

出版时间：天下雜誌

作者：馬修．李卡德

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<快樂學>>

### 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

## <<快樂學>>

### 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》。

#### 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:<http://www.tushu007.com>