

<<世界上最快乐的人>>

图书基本信息

<<世界上最快乐的人>>

内容概要

<<世界上最快乐的人>>

作者简介

<<世界上最快乐的人>>

书籍目录

推荐序如何才能得到真正的快乐 > 1

第一部我们为何不快乐1

第一章旅程的起点 > 3

如果有任何能够因应现代科学需求的宗教，那可能就是佛教了。

心的交会...6

传承的重要性...8

会见我心...13

来自西方的亮光...17

第二章内在的交响乐 > 21

许多“组件”的聚集，产生了车乘的概念。

脑内到底是怎么一回事？

...25

三脑一体...29

不见踪影的总指挥...34

正念...37

第三章超越心，超越脑 > 41

了悟心，即是佛。

本然心...42

本然的寂静...45

深入了解你的本然心...48

心、生物现象或两者兼备？

...49

做你自己...51

第四章空性 > 55

空性是万物产生的基础。

胜义谛与世俗谛...59

空性的禅修练习...63

从物理学的角度看经验...65

可能性所带来的自由...71

第五章感知的相对性 > 75

心的本质本自清净，完全超越语言文字、概念和思维。

互为缘起...76

从神经科学看主体和客体...80

不确定性原理的恩赐...83

以认知心理学的观点看事件的来龙去脉...85

时间的蛮横...87

无常...92

第六章天赋明性 > 95

一切现象都是心的显现。

<<世界上最快乐的人>>

本具的觉性...96
照亮黑暗...100
显相与幻相...102
明空一体...104
第七章悲心 > 107
无尽的慈悲自然地涌向被自我幻相所囚禁的一切有情众生。

关于悲心的生物学说...108
“认同”彼此的“不同”...109
第八章我们为何不快乐？
> 115
所有的有情众生都倾向于做无益的事。

情绪化的身体...118
性格特质与暂时的情绪状态...119
制约因素...121
烦恼...122
烦恼或契机...130
第二部安住自心的方法133
第九章找到平衡点 > 135
无攀执地安住。

智慧与方便...137
身体的姿势...139
心的体态...143
第十章单纯地安住 > 145
无论发生了什么，都自然地看着它的本质。

无所缘的禅修...146
第十一章安住在对境上 > 151
一心专注某个特定对境，以此安住自心。

感知对境之门...152
有所缘的禅修...153
其他有用的助缘...166
第十二章善用念头和情绪 > 169
把渴望抛诸脑后，将贪着从根断除！

善用你的念头...173
不愉快的念头...179
善用你的情绪...181
第十三章慈悲 > 185
以开阔、慈爱的心看待所有的人。

慈心与悲心的意义...186
循序渐进慢慢来...189
第一阶段修习...191

<<世界上最快乐的人>>

第二阶段修习...201

第三阶段修习...203

第十四章修持的方法、时间与地点 > 207

清净坚定的信心需要循序渐进地建立。

选择最适合自己的方式...207

时间短，次数多...209

非正式禅修...215

随时，随地...218

结论...219

第三部快乐的心健康的身221

第十五章问题与可能性 > 223

一开始，我们的心无法长久保持稳定，也无法长时间安住。

然而，只要坚忍不拔并持之以恒地禅修，心的平静和稳定性就会逐渐开展。

禅修的次第...226

体验并非开悟...232

第十六章从内在做起 > 237

证悟之道只有一条：从内在做起。

只求生存或更求发展...238

指挥脑...239

悲心之果...244

第十七章快乐的生物学 > 251

要从内心深处生起对因果法则的确信。

接受自己的潜能...252

快乐的心，健康的身...255

关于快乐的生物学说...257

认证空性的利益...258

第十八章向前迈进 > 263

要仔细思考拥有珍贵人身的好处。

寻找上师...266

选择快乐...267

<<世界上最快乐的人>>

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>