

# 《禪與腦：開悟如何改變大腦的運作》

## 图书基本信息

书名：《禪與腦：開悟如何改變大腦的運作》

13位ISBN编号：9789573261292

10位ISBN编号：9573261294

出版时间：2007年8月30日

出版社：遠流

作者：James H. Austin

页数：388 頁

译者：朱迺欣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《禪與腦：開悟如何改變大腦的運作》

## 內容概要

赫胥黎把人類精神成長的基本趨勢稱為「永恆哲學」，奧斯汀認為這種趨勢表示一種動態的、直接的「永恆心理生理學」，因為覺醒或開悟發生在人類的腦經歷重大改變的時刻。開悟的顛峰經驗是什麼？這些狀態如何能深入強化，卻又能簡化腦的運作？

在這本書裡，禪學變成廣泛探索意識的楔子。為了要釐清哪些腦機制產生禪的狀態，我們必須對腦的解剖、生理和生化有某種程度的瞭解。奧斯汀是腦神經科學家，同時也是禪修行者，他把腦研究與他的禪經驗交織在一起：科學的部分廣泛而嚴謹，禪的部分清晰又吸引人。

第一部分談到禪是什麼，不是什麼；第二部分檢視禪的基本生理機制，不是它的偶發現象；第三部分整理腦研究的新近相關發展；第四部分定義意識的通常狀態和不同狀態。這項基礎工作，也作為第五到第七部分的序曲：首先提供幾種不同意識狀態的特殊實例，接著討論意識如何、何處與何時在人類腦的深處浮現。最後，第八部分是超越短暫經驗的澄清持續開悟階段，和它對社會的影響。

《禪與腦》總結呈現最新的證據，這本書同時也是一位神經科醫師個人的探索，以及專業研究的故事

。

# 《禪與腦：開悟如何改變大腦的運作》

## 精彩短评

1、看看

2、信息量太大 20151214第一遍

3、The science of meditation and consciousness

4、战国时期的纵横排阖和三国时期的联盟抗强策略，后来被毛周邓们运用得炉火纯青。直到工业革命，中国还是最富裕的国家。一个四通八达的运河网络连接主要河道和人口中心，中国在过去的几个世纪里是世界最大的经济体和繁荣的贸易地。事实上，中国当时占世界GDP的比重比任何一个西方国家在过去的十八个世纪产量的总和还多。至少在1820年，中国占世界GDP的30%，超过欧洲加美国的总和。其中最坚韧不拔的是越南，她曾顽强地抵抗中国做老大并声称在战场上打败过中国。中国的精英官员不是靠武功取得地位，而是靠学习孔子的课文和优雅的艺术，如吟诗作画。他们想先“以夷制夷”然后再安抚进而驯服“蛮夷”。他们就是用这一传统策略应对英国人最初的破门而入。他们把欧洲其它列强也请进门来，希望先挑起列强之间的争夺再操纵他们。

# 《禪與腦：開悟如何改變大腦的運作》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)