

前言

以印度哲學為師，找回內心的自由權，
讓人生，回歸人生該有的樣子。

書中分為三個序曲：

PART1. 生是意外，死是必然

PART2. 情感的力量

PART3. 真正的快樂

結語.

PART1. 生是意外，死是必然

1. 沒思考過死亡，怎麼懂得什麼是真正的活著。
2. 對抗終極的失敗是不可行的，你只能接受它。
3. 恐懼吞噬我們的理性。
4. 放過自己，畫下完美的句點。
5. 包容，來自看見人的恐懼沒有分別。

PART2.情感的力量

1. 我們都誤解了真誠。
2. 掌握人際關係中的主控權。
3. 如何創造主控權。
4. 不進則退，無常的人際關係。
5. 愛自己？不如好好認識自己。

PART3. 真正的快樂

1. 現代生活充滿焦慮，可以用消費來解決嗎？
2. 我們不快樂，是因為我們誤解了快樂。
3. 真正的快樂是什麼？
4. 人的適應力是有限的。

結語

因為我們都是人，作者透過他對宗教的認知，解析現代人，生活、做事、感情、生死的態度。

再依自己的經歷及宗教的理念給出見解，看完後讓讀者對待事務可以有另外一種新的思考。