第一图书网, tushu007.com

<<顿悟>>

图书基本信息

书名：<<顿悟>>

13位ISBN编号：9787807408277

10位ISBN编号：7807408278

出版时间：2012-3

出版时间：上海文化

作者：章岩

页数：240

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

想要过得成功而幸福，快乐且欢欣，
想要过得悠游而富足，平和且淡然……
温暖而妥帖的幸福，平实而美好的梦想，
却为何，离我们那么远呢？

是因为工作太累，身心俱疲？

是因为溺于情思，无法自拔？

是因为人际复杂，难以兼顾？

还是因为琐事繁杂，难理头绪……
一声棒喝，雾散云开；
刹那顿悟，智慧即来。

呼吸就是修行，生活即为禅境。

开悟了，好日子就来了……

作者简介

章岩，中国知名草根心理学家，致力于心灵修养、人际关系学、教育心理学的研究。

出版图书有：《人脉圈》《先交朋友，再做生意》《气场》《每天懂一点人情世故》《销售中的心理学诡计》，其作品输往海外，风靡中国台湾、日本、新加坡及欧美等20多个国家和地区。

书籍目录

第一章　做你自己
　天上天下，唯我独尊
　你的命运谁主宰
　定位决定地位
　过于依赖别人，会迷失自己
　悟出自己的禅
　不随波逐流，不妄自菲薄
　做你自己——你不是刘德华，不是犀利哥
　你自己身上有宝贝
　做自己的大师
第二章　耕好你的心田
　看破人生的无常
　人生不可替代的五件事
　耕好自己的心田
　无论做任何事，都保持一颗禅心
　清、敬、和、寂的人生态度
　尊重那些埋头苦干做实事的人
　别为自己的懒惰找借口
　发自内心地热爱你的工作，投入其中
　怀着天下第一的“虔诚”心
　不要过度迷恋“成功”的招牌
　忘我的境界
　人生无处不修行
第三章　操纵你自己的心意
　控制你自己
　如何克服学习路上的各种障碍
　最简单的法门
　去除浮躁，踏踏实实地做事做人
　世上根本就没有一蹴而就的事业
　确立明确的目标
　远离一切和目标无关的东西
　找到适合自己的生活方式
　山高怎阻野云飞
　找自己的脚印
第四章　把握生命中活泼的实在
　破除执著的方法
　过于执著也是一种病
　痴人说梦，不如做点实事
　形式主义和表面功夫要不得
　不要追求虚华的外在
　客观地看待祖师父母
　不要囿于书本知识
　真实的智慧源自自身的体悟
　把握生命中活泼的实在
　宽容别人无心的过错

第五章　拨开生活的迷雾
世俗的应酬乃人生必学常识
学习世俗人的待客之道
拨开生活的迷雾
不做因循守旧的“老实人”
劝架的艺术
说教的艺术
灵活处事达到目的
给别人台阶下
不可为极端而极端
凡事不要以暴制暴
第六章　世无常事，法无定法
荣辱随心不挂碍
同样的问题可以有不同的答案
恰到好处地把握其中的度
不要一叶障目
做一个有思考能力的人
我的就是你的，你的就是我的
不要太在意形式
宠辱不惊，方能游刃有余
信者为俗谛，不信者为真谛
许多事根本没有对错之分
第七章　过日子是人生最大的学问
淡定是一种生活态度
做人如水，盛进什么容器就是什么形状
祸兮福之所倚，福兮祸之所伏
过日子是人生最大的学问
人生如茶，茶如人生
学会耐心等待，总能得到自己想要的东西
人生要经得起考验
压力大都是自己给的
把恐惧彻底抛弃，困难就会投降
做人要懂得“见好就收”
退步原来是向前
第八章　点亮心中的明灯
开辟自己的智慧路
乞丐与富翁只有一步之遥
点亮自己心中的明灯
真正的慧眼在哪里
悟性深藏在每个人的心中
我们所有的追求，外人都帮不上忙
生活的本来滋味
自己拯救自己
人生就是吃茶去
第九章　找回迷失的自己
放下名缰利锁
不要太注重成功或失败的结果

放下不是一件容易的事情
先甜后苦和先苦后甜
生命不能太负重
找回迷失的本性
忍受缺憾的世界
人为什么一定要死
修身养性，求得无憾的人生
第十章　彻悟靠自己
人往往是自己吓自己
人生最忌刻板不开窍
当你可以逃命时，是什么让你“束手就擒”
为什么你辛苦寻觅却一无所有
做理性的自己，切忌想当然
破除分别心
拥有一份随缘之心
换个角度看痛苦

章节摘录

版权页：1.距今二千五百多年前，古印度有个小国叫做迦毗罗卫国，国王叫乔达摩·首图驮那，他的名字的意思是“纯净的稻米”，因此人们称他为“净饭王”。
净饭王娶了邻国天臂城善觉王的长女摩诃摩耶为妻，两人感情很好，但结婚多年，王后却一直没有生育。
直到净饭王五十岁、摩耶王后四十五岁时，王后才“偶然”怀孕。
据说，摩耶王后是因在睡眠中梦见一头白色六牙大象腾空而来，从右肋进入了王后的腹中才怀孕的。
自从怀孕后，王后心情非常愉快，再也没有忧虑与烦恼，更没有发过脾气，断绝了一切贪欲和虚伪之心，天只是喜欢到幽静的树林和小溪旁散步。
按照古印度的风俗，妻子头胎分娩必须回娘家，而且丈夫不可同行。
结果，摩耶王后在回娘家天臂城分娩的途中，经过迦毗罗卫国和天臂城交界处的兰毗尼花园时，感到有点旅途疲乏，就下轿到花园中休息。
当摩耶王后走到一棵葱茏茂盛的无忧树下，伸手去抚树枝时，惊动了胎气，就在树下生下了太子。
据说太子降生的时候，天空仙乐奏鸣、花雨缤纷，诸天神拱卫。
一时间宇宙大放光明，万物欣欣向荣。
天空中直泻下两条银链似的净水，一条温暖的，一条清凉的，来为太子沐浴（这也是佛教浴佛节典故的由来）。
太子刚生下来就能自己行走七步。
太子每走一步，他的脚下就涌现出一朵纯洁的莲花。
之后太子右手指天，左手指地，大声宣称，“天上天下，唯我独尊。
”紧接着，迦毗罗卫全国不断出现吉兆：混浊的河水立刻变得清澈了，五谷丰登，花木繁茂，人与人之间也变得和睦了。
不仅与太子同日出生的孩子，母子都十分健康，就连同日降生的牛、马，也都十分健壮，连一根杂色鬃毛都没有。
净饭王听到摩耶王后在兰毗尼花园生下了太子，高兴万分，立即带领众多的宫女、侍臣，带着车马和特制的华丽的大轿，赶到兰毗尼花园，将王后和太子接回皇宫。
太子诞生后的第五天，净饭王请了全国许多有名望的学者来为太子取名。
经过讨论，大家一致同意太子应取名叫乔达摩·悉达多——也就是我们熟知的佛教创始人释迦牟尼。
2.亲鸾上人是日本著名禅师。
九岁那年，他就立下了出家的决心，请慈镇禅师为他剃度。
慈镇禅师就问他：“你这么小，为什么要出家呢？
”亲鸾说：“我虽然只有九岁，父母却已双亡。
我不知道为什么人一定要死亡？
为什么我一定非要与父母分离？
所以，我一定要出家，探索这些道理。
”慈镇禅师说：“好！
我愿意收你为徒。
不过，今天太晚了，待明日一早，我再为你剃度吧！
”亲鸾却说：“师父！
虽然你说明天一早为我剃度，但我终究是年幼无知，我不能保证自己出家的决心是否可以持续到明天？
而且，师父，你年纪这么大了，你也不能保证是否明早起床时还能活着吧？
”慈镇禅师听完，不禁拍手叫好，满心欢喜地说：“对！
你说的话完全没错。
现在我就为你剃度！
”3.隐峰和尚是马祖道一的得意弟子，关于他的传说很多。

第一图书网, tushu007.com

比如，有一次隐峰赶路时，正好遇到两支军队在厮杀，旁人肯定要绕路而行，但隐峰却将锡杖向天上一扔，跟着人就飞了起来。
双方几十万人马激战正酣，看见有和尚在空中飞行，当即全部罢手，看隐峰和尚表演特技。
当年，马祖为了测试隐峰修行的深浅，决定找个机会试试他。
这天，马祖远远地看到隐峰推着一辆独轮车，要从一条狭窄的小路上经过，就故意跑过去躺在路中间假装睡大觉，伸腿挡住去路。
“师父，你老人家快起来，要不然车子压到你的脚了。
”隐峰喊道。

编辑推荐

《顿悟》编辑推荐：人生是一种修炼，开悟了，每天都是好日子。
开辟自己的智慧路佛法是什么？
佛法就是活法。
禅是什么？
说白了，禅就是一种生存智慧。
智慧是什么？
智慧就是从没有路的地方开出路，从没办法中想出办法。
拨开生活的迷雾开悟的人可以做到大智若愚，但即便你觉悟了，也不可能不食人间烟火，你一样要吃饭、睡觉、工作，只不过别人是千般计较、疲惫不堪地活着，而你却身心宁静，步履从容。
你自己身上有宝贝我们自己本身就是一个奇迹，不要总是看到别人的优点而忽略自己。
别人即使再怎么成功，再有能力，你也不可能成为他。
你能做的就是放慢脚步，静下心来发现自己的宝贝。
每天都是好日子开悟是一种境界，是一种“每天都是好日子”的境界，如果你能做到这一点，那你就是真的开悟了。

第一图书网, tushu007.com

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