第一图书网, tushu007.com

<<图解生命使用说明书>>

图书基本信息

书名：<<图解生命使用说明书>>

13位ISBN编号：9787811200492

10位ISBN编号：781120049X

出版时间：2008-07-01

出版时间：汕头大学出版社

作者：雷铎

页数：191

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

<<图解生命使用说明书>>

内容概要

这是一本研究如何令人长寿、如何提高生命质量的书。
作者希望通过阅读和使用此书，不仅仅能令读者的生命至少延长5-10年，尤其重要的是，每天的快乐加倍。
　作者认为，人类生命的使用周期，使用得当可达100年。
而不能使用100年的主要原因，往往是由于常规操作错误。
验证于当下社会，经济飞速发展，物质日益丰富，人们却渐渐浮躁而迷失方向，陷入对生命的无意义耗费。
如何确保生命更长久、而且是更快乐地长久？
这正是本书作者着力要解决的问题。
　本书中所指的“生命”，既包含了自然生命，也包含了人文生命；既包含了肉体的使用，也包含了“灵魂”的使用。
而之所以叫“使用说明书”，作者认为，是因为人生好比一台电视机或一台电脑，它的寿命或实际质量，除了“出厂”的质量和设置（与生俱来的先天条件）之外，更多的取决于我们的使用得当与否。
因此，本书中，作者通过数据化、图表化解构人的一生，从生命的构造及其原理、正确使用要领、错误使用后果、主要操作技巧这4个方面，阐释了两个简单的规则：如何更合理地“使用”生命，帮助读者建立更理性、更透彻、更富于智慧的人生理念。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

雷铎，现为中国作家协会会员，广东省社会科学院哲学文化所研究员、副所长，广东省周易研究会副会长，国家一级作家。

雷铎是我的笔名，本名黄彦生。
五十六年前出生于广东潮州一个很小的书香门第，然后长大、读书、当兵、著作、做国学、搞书画。

在军队官至大校，21世纪前夕请缨卸甲在省级社科院做研究员。
当作家入列“全国著名青年作家”，有作品获国家大奖或被反复转载、译介；做国学以易经、老庄、禅宗为根基，在凤凰卫视《世纪大讲堂》主讲《风水学与中国生态智慧》；书画则师从赖少其、饶宗颐先生，作品“有庙堂之象”。

我的人生有过多次风险，出生时在一个临时打扫干净的牛寮里，原因是我的前面两个哥哥不满月就死了，据说，牛寮可以“辟邪”；十一岁时险些死于饥荒；29岁目睹了战争如何把许许多多活人变成死人；中年后经多位易学、佛学、国学导师吴漱泉、卢叔度、饶宗颐等点拨“灌顶”，慢慢懂得“减法人生”，即常常自问你的人生要些什么？
你能要些什么？
你被什么所纠缠、所诱惑、所苦恼？
你“负石而行”，你背的这块石头是必须的吗？
你将行向哪里去？
追问生命，设想从上帝角度看人生，于是有了本书。

这是一本一个喜欢佛学并经历过生死体验者对“生命使用”甘苦体验和“大欢喜人生”或“吉祥人生”的五十六年老汤的“袋装结晶体”。

第一图书网, tushu007.com

<<图解生命使用说明书>>

书籍目录

第一部分 运作原理　第一章 生命“构造”及其常规使用　　一、追问生命　　二、数字化生命　　三、举例说明　　四、人生最大无奈　　五、生命定义　　六、肉身、灵魂及生命长短优劣　　七、生命电视机之正确使用　　第二章 雷氏“生命偶然定律”　　一、追问人生：我是谁？
二、雷氏“生命偶然定律”　　第三章 雷氏“生命无奈定律”　　一、福分透支定律　二、生命墨菲定律　第二部分　故障维修　第四章 常见故障：生命使用常见错误　　一、生命透支症　　二、浪费生命的三大科技发明　　三、优质人生的九大敌人　　第五章 常见故障分析：为何出现使用错误　　一、总说　　二、常见故障诊断和维修　　第六章 维修原理：雷氏生命指数
一、幸福指数：幸福舍利子　　二、成功指数：临终反观思维　　三、要务指数：临终要务思维　　四、诤友指数：忠实人生旅伴列表　　五、效率指数：有效学习思维、智慧收入指数　　第七章 维修方法：如何修复生命？
一、总说　　二、人生的加减法　第三部分 产品优化　第八章 优化原理：“反定律思维”
一、人生不可计划？
二、生命不依赖于“成功”　　三、生命不可逆转？
四、婚姻重要吗？
五、职业重要吗？
第九章 硬件优化：肉体使用三大秘笈　　一、生命之延长　　二、事务之取舍　　三、“换档”与“减压”　　第十章 软件优化：灵魂使用三大要领　　一、换位思考　　二、桶底脱落
三、心灵刷新　　第十一章 操作方式优化：正确使用生命的四大技术　　一、做事聚焦术
二、终身充电术　　三、职业选择术　　四、当好一名员工　　五、灰色状态开发术　第十二章 小贴士：正确使用生命的速成法　　一、购物“八字诀”　　二、时间有效利用　三、读书快速法　　四、考试小窍门　　五、办事≠办公　结语　生命的祝福　　一、我的打油诗　　二、人生四偈——生命的祝福　附录　保修卡：生命指数图表常用的思路工具图　雷氏生命指数图表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

中国古话说，人生一世，草木一春；山申常有千年树，世上难逢百岁人。
人从娘胎里掉下来，到世界上走一遭，然后有一天（不管活多少岁）便离这个世界而去，这便是人生。
人生存在这个世界上，需要与天地自然和谐，也需要与人类社会和谐，还需要与自己的肉体和灵魂和谐。
这样才能活得更长久。
在这个基础上，如果活得更有质量，那么就是吉祥的人生了。
本书，是一本以中华禅宗和道家老庄思想为指导的“枕边书”，放在床头，每天翻上三五页，或许对你的人生有意外的帮助。
本书是在许多不同场合的演讲的基础上整理而成的。
许多次演讲效果出奇的好，比如，朋友们听完讲演之后，交流体会，有人说，原来此生最大的错误是选错了职业，应该尽快改行；有人说，回去马上离婚，因为选错了配偶是此生诸多麻烦的根本原因；有人说，想去学习禅修和瑜伽，以便摆脱目前的紧张综合症、焦虑症和忧虑症；有人说，回去马上就要给远在家乡的父母打电话，以及时修补亲情缺失的篱笆；甚至有人因为烦恼交集、身心疲惫、人生绝望，想出家或自杀，听完演讲之后，决定尝试用一种平常心来重新开始自己的人生。
由于这些出乎作者本人意料的反应，也由于出版社的多番催促，于是便有了眼下的这本书。
人生是一个说不清的过程，用佛教《金刚经》上的话来说，“如幻梦雷电”。
以下我讲5个小故事，作为全书的索引。
第一个故事，说的是西藏有个荒无人烟的高山哨所，驻守着4个士兵，与外界交通隔绝，当中有个士兵患了夜游症，一天晚上，他觉得很渴，很想吃家乡的西瓜，于是到厨房拿了把菜刀，挨个摸着3个战友的脑袋，用中指敲了敲第一个，说：“生的，”敲第二个，说：“他妈的，怎么也是生的，”敲到第三个，是班长，被敲醒了，睁开朦胧睡眼，问：“你干什么？”拿刀的士兵吓醒了，菜刀“当”的一声落地。
这便是幻梦人生，我们的人生未必严重如这个夜游的士兵，但是，在智者或上帝看来，人有很多时候，是生活在不清醒当中，甚至是在梦境当中。
第二个是牛吃草的故事。
有这样一则寓言，说其实人到这个世界上来就是到处乱跑、到处去吃青草的，但是可惜，我们的人生已经给我们设定了目标，就是在我们的牛角前面挂了两束青草，分别是“名”跟“利”。
“名”这束“青草”也可以叫做“事业”，或者叫做“功名”；“利”这束“青草”也叫“待遇”。
我们每天都会往前跑，希望吃到这两束青草，但是每当你往前跑一步，这两束青草就同样在往前面跑，偶尔掉下一两根被你吃到了，你就升了一级或者赚了一笔钱；但是，其实更好的青草，甚至鲜花，是在你脚下的，你为了追逐牛角上的青草而错过了脚下更鲜美的青草，或者美丽的鲜花。
有一句西方的谚语一一“在牛的眼里头，鲜花也是饲料”，我觉得，在青草跟鲜花这两种饲料之间，我更喜欢鲜花一点，因为鲜花是更好的饲料。
这则寓言说的是我们的人生，常常在追逐一些似乎唾手可得、但其实是云里雾里的不切实的目标。
第三个故事，名字叫做《十八乌缸廿四瓮》，是流传在广东潮汕一带的一个有名传说，说的是明朝的时候，有对海盗兄妹，多年下来积累了无数的金银财宝，藏在与海相通的一个山洞里头，官兵多次围剿，都无功而返，后来，官兵发现了山洞通海的秘密，两头派兵围剿，海盗自觉此次在劫难逃，打算放弃金银财宝，空身逃走，但妹妹舍不得这些宝贝，哥哥问：“你是要命还是要宝？”妹妹说：“要宝！
”于是，哥哥刀起头落，妹妹的脑袋便和十八乌缸廿四瓮金银财宝埋在一起了。
这个故事说的是人生常常为追逐财富而舍弃生命，当然，这种舍弃。

并非刀起头落（除了少数上断头台的贪官或其他贪财者之外）。
更多的，是一种慢性的死亡，为了这钱财。
　　第四个故事，是一则古代的轶闻，说的是老皇帝驾崩了，年轻的皇储继承王位，但宫廷里有许多上一代皇帝多年收罗来的民间关女，父亲用过的美女，儿子并不想用，于是“削价处理”，把这些宫女用近乎“拍卖”的方式嫁到民间去。
为了保持公平，“拍卖”办法如下：所有宫女都用绸袋子套上，交了钱的男人们便根据自己的判断去抱某一个绸袋子，一笔交易就这样完成了，当然这其中会有许多的糊涂搭配，比如，一个二八少年却摸到了一个年近六旬的老妇人；而一个年过半百的长者，却摸到一个豆蔻年华女子，那么，拍卖会过后，人们可以私下去交换自己。
　　这个故事，可以用来比喻我们的婚姻：人在寻找自己的配偶时，由于种种机缘的限制，便有了种种错配。
这种错配，主要不是年龄的，而是观念、性格等等其他原因。
　　第五个故事，是我自己的经历。
几年前，我所尊敬的长者、原广东省委书记、大鉴藏家吴南生老先生在一个活动上要约见我，而此前我一直没有机会和他当面相处，我不想错过这个机会，但又有一点小犹豫，因为头天晚上，我发觉右耳严重耳鸣，听不见声音，本来计划去医院检查，但我最后还是没有去。
第二天到医院，医生说：突发性耳聋的最佳治疗时间是刚发病的二十四小时内，而我错过了，所以我的右耳听力至今还没有完全康复。
川页带说个小笑话，许多朋友都说些安慰的话，唯有我的一个很好的朋友、学长、大画家林丰俗先生笑眯眯对我说：很好啊，你可以取个艺名，就叫做“半聋”，历史上有许多书画家都有一些类似的大号。
他的幽默令我释怀。
　　这段经历说的是人生常常会有一些表面看起来很重要的机会，可能反而会令我们失去更重要的东西。
　　以上是对人生中一些矛盾、尴尬或错误的一点形象描述。
　　现在市面上有大量关于生命和人生的书，大多可以分为三个层次：形而下的、形而中的、形而上的。
比如怎样与上级相处、怎样讨好女人、怎样讨好老公等，属于形而下的；涉及如何处理人生中遇到的一些关键的事情，则属于形而中的；形而上的则更多地带有哲学思考。
　　本书涉及到两个常用的词汇：“生命”和“人生”，在这里略加诠注：
从语义学上说，大凡有生有死的东西，处于生死两端的这个阶段叫做“生命”；“人生”则是人的生命。
这两个词汇表面看是相似的，但细究起来则略有差别：我在书里使用“生命”的时候，一般用来指自然生命，即与生死直接相关的事情；“人生”则带有更多的人文色彩，即对生命的理解和使用。
　　生命诚可贵，使用不当就浪费。
有些人也许排队等待了几万年才得到一次来到这个世界上旅游几十年或者一百年的机会，这个过程是否能够活得精彩，这就是人生成功与否的差别所在。
　　当本书写作杀青即将出版的时候，传未了四川汶川大地震的消息。
地震时那种天摇地动、地裂山崩、几万人在顷刻之间失去了他们生命的惨痛现实，让我们看到生命是多么脆弱，脆弱到比一个空蛋壳更容易被捏碎，比一只蚂蚁更容易被上帝的脚丫子踩死，比一个廉价的玻璃酒杯更容易被打碎。
　　于是，见证了这场灾难的人们，包括那些在废墟里头被埋几分钟、几小时、几十个小时，乃至一百多个小时而幸存下来的人们，都倍感生命的珍贵。
　　这种千金难买重来一次的生命怎样才过得有价值、而不至于辛辛苦苦得到却又过得苍白而没有意义？
这是活着的每一个人都要面对的一个很现实的问题，而且是比其他一切问题更深刻、更沉重、更具挑

第一图书网, tushu007.com

战性的问题。
经过大灾大难之后，许多人明白。
亲情以及健康的身体，才是人生中最重要的事情。
　　地震还给我们另外一个后果，那就是地震之后，许多人的心灵受到了创伤。
汶川大地震，不但夺去了十万位同胞的生命、伤害了数十万人的肢体，同时也造成了闻所未闻、见所未见的大规模的心灵创伤。
由此我们想到，人不但需要一个健康的肉体，同时还需要一个健康的灵魂，即健康的心灵。
只有一个健康的心灵，一个对人生正确的看法，我们的生命才是完整的。
人的生命就像一台电脑，不但要有好的硬件，同时必须配有最少病毒的、最高效率的和最高价值的软件，那么，这才是最好的一台电脑。
　　我们无须、也无法用更多的篇幅来描绘这场在中国大地上发生的，也许是最惨烈的地震对我们所产生的震撼。
在这里，我想指出的是，从如何让每个人活得更高尚、更快乐，让自己的生命更有价值这个方面来说，本书应能起到一般其他所谓人生工具书（例如励志书、成功学）所不能起到的作用。
　　……

第一图书网, tushu007.com

<<图解生命使用说明书>>

编辑推荐

本商品两种印刷封面，随机发货！

第一图书网, tushu007.com

<<图解生命使用说明书>>

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