

无我的智慧



[无我的智慧_下载链接1](#)

著者:[印] 吉噶·康楚仁波切 著，丁乃竺 译

[无我的智慧_下载链接1](#)

标签

评论

不错的一本书，可是我的发票不知去哪里了

不好意思，这本书我都看完了才想起评价，是一本非常好的书

这本书，很值得看，非常棒！虽然有些东西没有讲清楚，但是，寥寥数语，胜读十年书。

非常好的书，值得收藏之

好书，受益匪浅啊。

挺好的 我喜欢 你们一定喜欢 你值得拥有

已收到，发货快

是一本非常好的书，让我们看清生命的本质，希望所有读到的人快乐。

很好的书 内容非常精彩 值得读很多遍

向内修的一本书

好书，值得用心看

写得很清晰浅显，值得反复阅读。

只有内心超越了，我们才能从所有的困境中解脱出来。

静下来值得读的一本书，相信每个人都能从中读到对自己有益的东西。

很好的书，值得大家好好读一读！ 很好的书，值得大家好好读一读！

朋友推荐，还没看，感觉不错

好好学习，天天向上！ 物流很快

心灵鸡汤，买来看看，不知道自己能不能看懂，期待中

非常好的一本书，质量也好

质量问题原本商量好的退款怎么没有处理。严重怀疑你们的工作，和对快递打包的随意程度，就算是包邮也得用点心好不好。

学习，修行，有好处。

受益良多。非常好的开示集

还没看，应该会有不少领悟的

很好!棒棒达!

值得收藏的书本。印刷挺好的

愿望和实际之间的冲突，为我们的心灵带来了巨大的痛苦。放下自我重要感，透过各种幻象来看清自我，需要极大的勇气。这也是修行者必走的路。《无我的智慧》以简单易懂的文字，将修行道路上的要点逐一点明。值得拜读!

无我的智慧 值得推荐

多次在京东买书了，实惠方便!

包装完好，物流给力。。。。。。

非常喜欢的一本书，推荐

学习怎样才能无我，怎样才能智慧，慢慢看

整体来说是一本不错的求得内心平静的书

很不错的一本书，印刷还可以，纸张质量也还行

帮朋友买的，朋友推荐阅读，说很不错。

你得到了，就是值得一看的好书，所以说领会是不会一样的

帮别人买的书籍，看着还行！

能读到此书是我的幸运！

内容真的很好，装帧也不错，值得购买！

书很好，我已经快速读一遍了据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。

看了一下，写得很好，特别是对现在很多忙碌的都市人

东西大家都知道的，拼的就是价格。

同学说还行，感兴趣的可以看看。

真是好东西!!!物超所值!!!

不可错失的佛学读本，值得感悟

没有自己，那看书的是谁？

凑单买的但是也是物超所值

内容很好适合有一定基础的人看，给予实修的方法和启发。

值得收藏 价廉物美 推荐

帮单位买的，京东速度很快

跟其他佛学著作比更通俗易懂，字大，段落短，容易读

好书啊，还没好好看，慢慢看

偶然从豆瓣上看到介绍，感觉不错，就买了一本。

送给朋友的，感觉还好

非常满意非常满意非常满意

这套书质量上乘，文质俱佳，价格公道，强力推荐！

正品，不错的一次购物

不错哦，没有推荐错！

很好，不错哦、、、

放下自我重要感，穿越幻相，以看到真正的自己

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

很好，很好，很好，很好，很好，很好

他会告诉你什么是智慧

很干净的封面设计真的很不错。

好书,但得细细品,看得我现在混沌得很

我个人觉得书挺好的，别人喜欢

不错，很喜欢，向大家推荐这本好书。

速度快，服务到位，质量好！

简洁大方的封面设计很不错！

一半看，一半想，半梦半醒

开示的心要，智慧之书

非常好的书,值得一读

还没看，不过书本质量不错

看了总会有好处的

好~~非常的棒~！！~

很满意，，

。此书太珍贵了，推荐大家阅读，受益一生。

愿望和实际情况之间的冲突，为我们的的心灵带来了巨大的痛苦；放下自我重要感，穿越幻相，以看到真正的自己，无疑需要很大的勇气，而这正是我们修行的道路。本书二十一章的内容，是吉噶·康楚仁波切针对学生修行中所遇到问题的解答。吉噶·康楚仁波切认为，所有的修行，都要从自我省思开始。而自我省思的练习重点，就是清晰地去体验事情本身，不要妄图改变或控制，而使事情变得更复杂。我们的心其实就像一部电影，外在世界林林总总的现象和内在世界纷飞的念头情绪，都是投射于其上的幻影。一旦能看穿现象的流动本质，让妄念之心自然来去，我们就可以像看电影般地看待自己的生命，放松心情，欣赏演出。吉噶·康楚仁波切（Dzigar Kongtrul Rinpoche），1964年出生于印度北部一个藏族家庭，九岁时被认证为蒋贡康楚罗卓泰耶活佛转世，接受了完整而严格的藏传佛教训练，并获得顶果钦哲法王亲自传授龙钦心髓。1989年与家人赴美定居。1990年起在位于科罗拉多州的那洛巴学院担任佛教哲学教授五年。后来搬到科罗拉多州西部，并在山上成立了龙钦吉美禅定林。目前，仁波切大部分的时间都在这所禅修中心带领弟子闭关修行，其余时间则在世界各地弘法。以开示语言简洁优美、清新幽默而深具影响力，佩玛·丘卓、马修·李卡德都是他的学生。

目录 推荐序 心的苏醒 推荐序 取出心中的石块 自序 让修行融入生活 第一部 自我省思的练习 第一章 镜中修行 第二章 我们的心好比一部电影 第三章 自心的宝藏 第四章 对一切心存感激 第五章 老师有如明镜 第二部 无惧的自我省思 第六章 勇气的训练 第七章 寻找皈依 第八章 虚空，让一切都有可能 第九章 迷惑的冲力 第十章 让自己慢下来 第十一章 不勾招世界 第十二章 存在于当下 第十三章 超越自我重要感 第十四章 区别朋友与敌人 第十五章 心的延展 第十六章 幽默感 第三部 在世界上寻找自己的位置 第十七章 行动和意愿 第十八章 在醒时及睡梦中醒觉 第十九章 优美与典雅 第二十章 创造 第二十一章 伟大的可能性

物美价廉，送货快。京东的活动真是太给力了！大品牌，值得信赖，选京东没错的。快递很快，第二天就送达了，这是我最满意的地方，而且京东商城无论是快递包装还是运输，都能保证商品外包装的完整，这个超级喜欢！物美价廉，送货快。京东的活动真是太给力了！大品牌，值得信赖，选京东没错的。快递很快，第二天就送达了，这是我最满意的地方，而且京东商城无论是快递包装还是运输，都能保证商品外包装的完整，这个超级喜欢！物美价廉，送货快。京东的活动真是太给力了！大品牌，值得信赖，选京东没错的。快递很快，第二天就送达了，这是我最满意的地方，而且京东商城无论是快递包装还是运输，都能保证商品外包装的完整，这个超级喜欢！物美价廉，送货快。京东的活动真是太给力了！大品牌，值得信赖，选京东没错的。快递很快，第二天就送达了，这是我最满意的地方，而且京东商城无论是快递包装还是运输，都能保证商品外包装的完整，这个超级喜欢！物美价廉，送货快。京东的活动真是太给力了！大品牌，值得信赖，选京东没错的。快递很快，第二天就送达了，这是我最满意的地方，而且京东商城无论是快递包装还是运输，都能保证商品外包装的完整，这个超级喜欢！物美价廉，送货快。京东的活动真是太给力了！大品牌，值得信赖，选京东没错的。快递很快，第二天就送达了，这是我最满意的地方，而且京东商城无论是快递包装还是运输，都能保证商品外包装的完整，这个超级喜欢！

柴静的新书看见上市后便遭疯抢，上架三天即荣登图书畅销榜榜首，在这样的氛围中，也在近日隆重公布2012年图书年度榜单，以阅读的理想之路为题，以真实购买数据为本，为广大读者推荐真正好书，因势利导助推全社会阅读热潮。此次公布的2012年图书年度榜单聚焦年度销售榜、年度新书榜、年度好书榜三大维度。凭借千万图书用户从2012年1月至12月的所有真实购买数据，全景呈现2012阅读风向，为消费者年末购书提供最具价值的参考与指导。其中，年度销售榜中好妈妈胜过好老师一举夺魁。作为近年来难得一见的优秀家庭教育原创作品，在家教书泛滥的今天，好妈妈胜过好老师从专业

性、实用性、深刻性及可读性方面，都显示出的品质。此外，将现实主义场面和虚构情境巧妙融合的经典巨著百年孤独，排除负面情绪的心灵成长书淡定的人生不寂寞等作品也纷纷上榜。在年度新书榜中，综合内容、作者、评论、销量等诸多方面因素，将近期热销新书如丧我们终于老得可以谈谈未来、性格彩入门跟乐嘉眼识人、思考，快与慢等作品收入榜单。其中高晓松在如丧中首次袒露心声，披露一个文艺中年的成长史。性格彩入门跟乐嘉眼识人让读者可以真正洞察自己与他人，并学会理解人和人之间的冲突和差异。在年度好书榜中，以倡导人文阅读为宗旨，在注重图书全方位的权威性、经典性、思想性的原则下，参考媒体、用户的真实书评，悉心挑选了50部优秀著作与读者用心分享。其中美国作家乔纳森·弗兰岑的自由荣登榜首。作者讲述了一个美国中产阶级家庭在二十一世纪的第一个十年里经历的梦想与失败。作品以悲喜交织的手法，戏剧性地刻画了拥有太多自由带给人的诱惑与负担。此外，迈克尔·桑德尔的公正，中国传统文化集大成之作传家中国人的生活智慧，关于爱、性格和成就的社会动物等著作，都是可以让步履匆匆的现代人停下来享受阅读之美的经典好书。当前，2012年图书年度榜单的近百部优秀书籍已全面集结。并且在12月14日之后的20天活动期中，消费者购买榜单中的图书，将可以享受满200元返200东券的超值优惠活动。在年根岁末，一榜在手阅尽年度好书，为广大读者奉献精彩好书的同时，也在助推和延续全社会的阅读热潮。据悉，图书目前拥有超过130万的图书品种，能满足不同读者的阅读需求，并且在几大图书的电商网站中，图书的现货率以及送货速度都保持绝对领先，优质的购物体验是读者真正喜欢在购书的主要原因。1月9日，[微博]图书频道召开2013年新春媒体沙龙，图书的快速发展有目共睹，所以这次活动也得到来自全国各地近百家媒体的支持与关注，会上，副总裁石涛对2012年图书以及电子书业务的经营情况向媒体朋友们进行了分享。据现场数据显示，2012年图书销

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书

是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细!这个也值得赞美下希望京东这样保持下去,越做越好[QY]"

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

当我执心说“生气”，我们就生气；当它说“执著”，我们就执著。当我们检视自己与我执心的某种“奴役”关系，就会看到它是如何对我们施压，如何玩弄我们，尽让我们做些会带来不良后果的事。

如果不想成为鬼魂的奴隶，就必须要求我执心显现其面目；但没有一个鬼魂会出现。你可以随时练习这个简单的禅定，特别是在我执心令你无法招架时，在你觉得被威胁、害怕或受制于它时。

当你不知道要如何自处时，挑战我执心显现它的面貌；当你在做晚饭或等公车时，挑战我执心现出它的面貌。挑战我执心时要抬头挺胸，不要拐弯抹角没骨气；要坚定而温柔，具穿透力却无攻击性。只需要对我执心说：“露出你的面目！”当没有一颗心显现说“就是我”，我执心就会开

始松动，不再紧紧攀附着你，而你的挣扎也渐渐停止。当然如果你的心是有面目的话，那你会有很不同的经验。但是如果我们找不到一颗带有面目的心，就不会把自己的挣扎看得太严重，而所有的苦痛都将减轻。当我们直接质疑我执心时，它就会显露出真实的状态，也就是什么都不是。我们可以实际看穿这个看似坚实的我执心，或自我，看穿之后所剩下的又是什么？遗留下来的是一种开放、聪慧的觉察性，它不会受到自我珍爱及自我保护的束缚，这是所有众生本有的智慧心。在这样的发现中放松就是真实的禅定，而真实的禅定可以带来究竟的证悟，让我们从痛苦中解脱。

一个修行者看待生命的方式

找寻我执心是非常重要的，这也是唯一可以让我们了解到我执心是无法被寻获的方法。寻获不到我执心，就找不到一个自我，那么我们又如何将所有的念头、情绪及经验都认为是针对自己而来的呢？

我记得自己第一次感觉无我的经验，当时我感到一种强烈的自由感，同时也感觉到如果我不令自我重要感挡住自己，让一切变得复杂的话，我就能深刻欣赏到事情在根本上是如何圆满的了。当我发现所有维持自我的努力都是徒劳，我便感到放松了。

人们喜欢欣赏自然。我们认为自然界是美的，是纯净的。当我们看到有人在砍树或在野外挖洞时，会令我们不安。当我们不再为巩固自我感而操控所有的事，我们就可以领略自己内在本性之美。这就是一位修行者面对生命的态度。认真思考我们就会发现，执著于自我时是不可能练习自我省思的，一切都会变得太个人——我的痛苦、我的愤怒、我的缺点。如果将念头和情绪都当成是针对自己的，它们就会折磨我们；以这种方式来看待自己的念头和情绪，就像用一种不舒适的东西来擦鼻子，除了制造更多的痛苦外，还有什么呢？这种“看”不是我们这儿所谈的省思。

有着无我的见地，我们就能欣然感激觉知中所生起的一切，我们就能接受任何的现起都是过去行为或业的结果，而并非就是我们自

每个月都来京东买几本书。质量好。

如果人的一生能与书结成莫逆之交，可谓不枉来世上一遭。我正是沿着书的阶梯，一步步走向人生的山峰。

记得小时候的我在别人眼里是个“野丫头”，时常跟哥哥、弟弟玩个天昏地黑，次次考试不及格，惹得爸妈生气，老师叹气。后来我家搬到图书馆，哥哥上中学了，无聊的我开始打量起身边这个偌大的书库了。一个星期天，妈妈把我带进了阅览室，带着新奇，我拿起一本书，很快我被吸引住了。从此我开始在书的“百乐园”遨游。小小的我开始改变了，幼小的心灵受到了震动。看到旧社会的小孩受尽折磨，而自己生活一个多么幸福的世界里，为什么常常惹大人生气，不好好读书呢？我开始文静了，成绩也在稳步上升。

1984年的一天是一个非常令我激动的日子。我参加了“全省读书活动演讲赛”。那次我结识了许许多多的新朋友，听到了他们振振有词的演讲。我有些惭愧。他们一个个成绩优秀，而我？我发誓努力向他们学习。

那次演讲比赛也壮大了我胆量，使我能在众多的人面前从容表达，这对我以后的工作、学习都有很大的帮助。

1987年，我参加了全省“点燃理想之火”读书大奖赛。“理想”，对于一个刚刚跨入中学大门的我还是一个缥缈的词。幼稚的我便认为就是说自己长大了想干什么。那时全国特级教师邱寒光老师教我的语文，还当班主任。她是悉心教育使我对老师产生了崇敬之情，便日夜梦想自己能成为一名光荣的人民教师让自己“桃李满天下”。于是我的那篇演讲稿便赫然地写上了“我的理想是当一名人民教师”，也引用上了那一句至理名言“老师是人类灵魂的工程师”。那时的我以为别人也不一定想当教师，谁料演讲台上进出了许许多多的“科学家”、“音乐家”等，哦，原来还有这么多理想，我明白了：理想，不管是什么，它都是人生的指路灯，只要是为国为人民有利的，我们应通过自己的努力去实现。而且我们应尽最大的努力去发光，发热。有了正

确的理想，读书有了动力。记得初三那年段考，我一下子从十几名跃居全班第三名，后来我又参加了89年的“做雷锋式的少年”读书大奖赛，读了大量关于“雷锋”动人事迹的书。我开始处处关心、帮助别人，热爱集体。当上班里的小干部后，我带领同学学习，得到了老师的赞扬，工作尽职尽责。成绩一直在班里名列前茅。后来我以优异的成绩跨进了临湘一中高中部，学校里掀起思想教育高潮，号召学生成为德智体全面发展的合格人才，……紧接着学校里又举办了“做党的好孩子”读书活动和“热爱社会主义”读书读报活动，并且县里还专门围绕着两个题目进行演讲比赛。我的思想开始成熟，开始认识养育了自己几十年而自己还迷惑的祖国。我在高中部又被评为了岳阳市“三好学生”。并担任了学生会的学习部长。书是旗帜，人生是旗手，即能把人生领入歧途，使你饮恨终生，亦能使人生辉煌，无限幸运。我就是在书的指引下，一步步成熟。处于高三的我，正迎接人生的挑战，今后我将更加广览群书，让自己的一生始终沿着一条正确的路行进。

今天刚刚拿到书，这本（：印1.印）：吉噶·康楚仁波切1.吉噶·康楚仁波切写的无我的智慧很不错，愿望和实际情况之间的冲突，为我们的内心带来了巨大的痛苦放下自我重要感，穿越幻相，以看到真正的自己，无疑需要很大的勇气，而这正是我们修行的道路。本书二十一章的内容，是吉噶·康楚仁波切针对学生修行中所遇到问题的解答。吉噶·康楚仁波切认为，所有的修行，都要从自我省思开始。而自我省思的练习重点，就是清晰地去体验事情本身，不要妄图改变或控制，而使事情变得更复杂。我们的心其实就像一部电影，外在世界林林总总的现象和内在世界纷飞的念头情绪，都是投射于其上的幻影。一旦能看穿现象的流动本质，让妄念之心自然来去，我们就可以像看电影般地看待自己的生命，放松心情，欣赏演出。执著于自我的惯性，也就是我执()，这是所有痛苦及迷惑的根源。讽刺的是，当我们要寻找这个自己所珍惜及保护的自我时，我们却找不到它自我是易变且无法掌握的。当我们说我老了，我们是将身体当作自我当我们说我的身体，自我又成为身体的拥有者当我们说我累了，自我又相当于生理或情绪的感觉当我们说我看见，自我又成为我们的觉受而当我们说我想，它又变成了我们的念头。里里外外都找不到自我时，我们也许会下个结论自我就是觉知这所有的事情，也就是一个觉知者()或心()。但是当我们找寻心，却也看不到它。这个我们认为是自我的心，称为我执心(-)，它控制我们的所作所为，我们却找不到它，这有点诡异，就像一个鬼魂在经营我们的家。房子看起来是空的，但所有的家事都已完成，床铺好了，鞋被擦亮了，茶已倒好，早餐已煮好。有趣的是我们对此从不怀疑，我们假定有一个人或有一件东西，我们的生命一直是由一个鬼魂在经营着现在是停止一切的时候了。从某个方面来说，我执心为我们服务，但它服务得不好，它引诱我们进入轮回的痛苦，然后奴役我们。当我执心说生气，我们就生气当它说执著，我们就执著。当我们检视自己与我执心的某种奴役关系，就会看到它是如何对我们施压，如何玩弄我们，尽让我们做些会带来不良后果的事。如果不想成为鬼魂的奴隶，就必须要求我执心显现其面目但没有一个鬼魂会出现。你可以随时练习这个简单的禅定，特别是在我执心令你无法招架时，在你觉得被威胁、害怕或受制于它时。当你不知道要如何自处时，挑战我执心显现它的面貌当你在做晚饭或等公车时，挑战我执心现出它的面貌。挑战我执心时要抬头挺胸，不要拐弯抹角没骨气要坚定而温柔，具穿透力却无攻击性。只需要对我执心说露出你的面目！当没有一颗心显现说就是我，我执心就会开始松动，不再紧紧攀附着你，而你的挣扎也渐渐停止。当然如果你的心是有面目的话，那你会有很不同的经验

今天刚刚拿到书，这本（印）吉噶·康楚仁波切写的无我的智慧很不错，愿望和实际情况之间的冲突，为我们的内心带来了巨大的痛苦放下自我重要感，穿越幻相，以看到真正的自己，无疑需要很大的勇气，而这正是我们修行的道路。本书二十一章的内容，是吉噶·康楚仁波切针对学生修行中所遇到问题的解答。吉噶·康楚仁波切认为，所有的修行，都要从自我省思开始。而自我省思的练习重点，就是清晰地去体验事情本身，不

要妄图改变或控制，而使事情变得更复杂。我们的心其实就像一部电影，外在世界林林总总的现象和内在世界纷飞的念头情绪，都是投射于其上的幻影。一旦能看穿现象的流动本质，让妄念之心自然来去，我们就可以像看电影般地看待自己的生命，放松心情，欣赏演出。执著于自我的惯性，也就是我执()，这是所有痛苦及迷惑的根源。讽刺的是，当我们要寻找这个自己所珍惜及保护的自我时，我们却找不到它自我是易变且无法掌握的。当我们说我老了，我们是将身体当作自我当我们说我的身体，自我又成为身体的拥有者当我们说我累了，自我又相当于生理或情绪的感觉当我们说我看见，自我又成为我们的觉受而当我们说我想，它又变成了我们的念头。里里外外都找不到自我时，我们也许会下个结论自我就是觉知这所有的事情，也就是一个觉知者()或心()。但是我们找寻心，却也看不到它。这个我们认为是自我的心，称为我执心(-)，它控制我们的所作所为，我们却找不到它，这有点诡异，就像一个鬼魂在经营我们的家。房子看起来是空的，但所有的家事都已完成，床铺好了，鞋被擦亮了，茶已倒好，早餐已煮好。有趣的是我们对此从不怀疑，我们假定有一个人或有一件东西，我们的生命一直是由一个鬼魂在经营着现在是停止一切的时候了。从某个方面来说，我执心为我们服务，但它服务得不好，它引诱我们进入轮回的痛苦，然后奴役我们。当我执心说生气，我们就生气当它说执著，我们就执著。当我们检视自己与我执心的某种奴役关系，就会看到它是如何对我们施压，如何玩弄我们，尽让我们做些会带来不良后果的事。如果不想成为鬼魂的奴隶，就必须要求我执心显现其面目但没有一个鬼魂会出现。你可以随时练习这个简单的禅定，特别是在我执心令你无法招架时，在你觉得被威胁、害怕或受制于它时。当你不知道要如何自处时，挑战我执心显现它的面貌当你在做晚饭或等公车时，挑战我执心现出它的面貌。挑战我执心时要抬头挺胸，不要拐弯抹角没骨气要坚定而温柔，具穿透力却无攻击性。只需要对我执心说露出你的面目！当没有一颗心显现说就是我，我执心就会开始松动，不再紧紧攀附着你，而你的挣扎也渐渐停止。当然如果你的心是有面目的话，那你会有很不同的经验。但是如果找不到一颗带有面目的心，

(...印1.印) ...吉噶·康楚仁波切1.吉噶·康楚仁波切写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。无我的智慧，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，愿望和实际情况之间的冲突，为心灵带来了巨大的痛苦放下自我重要感，穿越幻相，以看到真正的自己，无疑需要很大的勇气，而这正是我们修行的道路。本书二十一章的内容，是吉噶·康楚仁波切针对学生修行中所遇到问题的解答。吉噶·康楚仁波切认为，所有的修行，都要从自我省思开始。而自我省思的练习重点，就是清晰地体验事情本身，不要妄图改变或控制，而使事情变得更复杂。我们的心其实就像一部电影，外在世界林林总总的现象和内在世界纷飞的念头情绪，都是投射于其上的幻影。一旦能看穿现象的流动本质，让妄念之心自然来去，我们就可以像看电影般地看待自己的生命，放松心情，欣赏演出。，内容也很丰富。，一本书多读几次，执著于自我的惯性，也就是我执()，这是所有痛苦及迷惑的根源。讽刺的是，当我们要寻找这个自己所珍惜及保护的自我时，我们却找不到它自我是易变且无法掌握的。当我们说我老了，我们是将身体当作自我当我们说我的身体，自我又成为身体的拥有者当我们说我累了，自我又相当于生理或情绪的感觉当我们说我看见，自我又成为我们的觉受而当我们说我想，它又变成了我们的念头。里里外外都找不到自我时，我们也许会下个结论自我就是觉知这所有的事情，也就是一个觉知者()或心()。但是我们找寻心，却也看不到它。这个我们认为是自我的心，称为我执心(-)，它控制我们的所作所为，我们却找不到它，这有点诡异，就像一个鬼魂在经营我们的家。房子看起来是空的，但所有的家事都已完成，床铺好了，鞋被擦亮了，茶已倒好，早餐已煮好。有趣的是我们对此从不怀疑，我们假定有一个人或有一件东西，我们的生命一直是由一个鬼魂在经营着现在是停止一切的时候了。从某个方面来说，我执心为我们服务，但它服务得不好，它引诱我们进入轮回的痛苦，然后奴役我们。当我执心说生气，我们就生气当它说执著，我们就执著。当我们检视自己与我执心的某种奴役关系，就会看到它是如何对我们施压，如何玩弄我们，尽让我们做些会带来不良后果的事。如果不想成

为鬼魂的奴隶，就必须要求我执心显现其面目但没有一个鬼魂会出现。你可以随时练习这个简单的禅定，特别是在我执心令你无法招架时，在你觉得被威胁、害怕或受制于它时。当你不知道要如何自处时，挑战我执心显现它的面

喜欢,会一直在京东购书

书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

的确有可学之处，做入门教材还是不错的。上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。

京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。

他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

一个人无论做什么，都可能形成习惯。有的人怕干活，时间一长，就会变成习惯性的懒惰；有的人遇上稍不顺心的事就会烦恼，时间一长，就会变成习惯性的烦恼；有的人遇上一点小事爱忧虑，时间一长，就会变成习惯性的忧虑……通常人们只是把人的外在表现，比如走路的姿势、个人卫生、吸烟、喝酒等称为习惯，其实人拥有很多习惯。好的习惯有诚实、勤奋、热情、节俭、快乐、自信等等；坏的习惯有虚伪、说谎、自卑、懒惰、忧郁、骄傲、胆怯等等。说白了，这些行为也只不过是人们给习惯起的别名而已。本杰明·富兰克林说：“一个人一旦有了好习惯，那它带给你的收益将是巨大的，而且是超出想象的。”这是他亲身体会得出的结论。富兰克林青年时期，发誓要改掉坏习惯

，养成好习惯。他给自己制定了克服13个坏习惯的计划，取得了意想不到的良好效果。他为了保证有更多的时间用于学习，在计划的“程序”一条里，规定自己几点起床，几点吃饭，几点阅读，使生活有条不紊。后来有朋友说他常常表现出骄傲情绪，他又把养成“谦虚”的好习惯列入计划。他每周选出一种缺点进行矫正，每晚必须作自我反省，每天记录自己努力的结果。有时坏习惯没有彻底改变，尚未达到自己理想标准时，就再延长矫正一周，直到好习惯代替了坏习惯为止。一个人只要改变了身上的坏习惯，就能换来带给自己走向成功的好习惯。富兰克林能成为引导美国走上独立之路的爱国者，能成为著名的科学家，能成为最受美国人尊敬的人，这与他改变坏习惯，养成好习惯分不开。

人生是一种优胜劣汰的竞争，在追求成功的道路上，良好的习惯常常是获得成功的捷径，即便是很小很小的好习惯，也会给人带来意想不到的收获。有个大学毕业生，到一家公司应聘。面试时，外边等了许多人，看起来个个踌躇满志，应试者一个个被叫到经理办公室，一个个又表情严肃地走出来。当叫到他时，他没有像别人那样慌忙推门而进，而是先敲门问：“我可以进来吗？”经理说了声“可以”，他才进去。进门后，他又轻轻地关上了门。几天后，他被意外地聘用了。两年后，他工作出色，升为业务主管，与经理接触的机会多了，才把心中的疑惑说了出来：“当初有人学历比我高，为啥要聘用我？”经理说：“说实话，你哪一条都不比别人强，我就看中你进门时很有礼貌，懂礼貌说明你有教养，有教养的人，先不说能在公司有多大的作为，起码不会给公司制造乱子。”可见好习惯处处受人欢迎，能使自己受益无穷。

记得我的政治老师说过人一生都有困难，只要认真去面对就一定能成功。只要认真面对每一件事就能成功。对待每一件事只要努力就能成功。所以习惯培养一生，有好的习惯就有好的一生。只要一件事做上七七四十九天就能成为一个习惯。

小学是班主任讲过：某中学的一位数学教师每天给他的一个学生出三道数学题，作为课外作业，让他回家后去做。这个学生每天都能认真完成。有一天，这个学生回家后，发现老师今天给他出了四道题，而且最后一道似乎有些难度。他想，以前每天的三道题，都顺利地完成了，从未出现过任何差错，老师早该给我增加点分量了。于是，他满怀自信地投入到解题的思考中，天亮时分，他终于把最后一道难题也解答出来了，当他把这四道已解的题一并交给老师时，老师看完后惊呆了。原来最后那道题竟是一道在数学界流传百年而无人能解的难题。老师把它抄在纸上，也只是出于好奇。结果，不经意把它与另外三道题混在一起了。这位高二的学生却在不明实情的前提下，把它攻克了。所以不要被时间的债哦！

书籍是智慧的结晶，是能给予人们未来的知识权者。和书为伴，和书为友，乃是人生一大乐事。好书读得越多，心胸越开阔，有助于敞开你那敏感的心扉，对五彩缤纷的世界了解得更深。读书可改变你的人生，可以载你通向八方的桥梁。

读书给人以乐趣，给人以想象，给人以光彩，给人以智慧。可以丰富你的精神世界，丰饱你的作文水平，俗话说：“读书破万卷，下笔如有神。”这可不是夸张的说法，水滴看起来小，积多了便成了大海，这不同读书一样吗？作文写得好，惯在读的书多。

书籍是人类思想的宝库，是一个美好而纯洁的精神世界，他会引导你走向人生的光明大道，会给你明智的选择，引导你去做一个完善的自我，会给你添加光彩，引导你走向遥不可及却又近在眼前的明天。不读书的人，思想就会停止，永远跟不上时代的步伐，这和植物人没什么两样吧，只会依赖别人。

孙中山先生说过：“我一生的嗜好，除了革命外，就是好读书，只要我一天不读书，便不能生活。”所以说，每一本好书都是人生的一层阶梯，我们只有并且只能不断往上爬，爬得越高，望得越远。加油！

响应月色的召唤，泡一杯清茶，位于绿树之下，书香作伴，何等惬意！

现在的书市场，鱼龙混杂，需要我们明辨是非。读书，就应取其精华，去其糟粕，切不可因有“坏”而将“好”拒之门外。书的好处，是众所周知的，比如：开拓视野、陶冶情操等。可同样也有坏处，有的书不但影响学习，而且会诱使广大青少年走上歧途，深受毒害。可见，任何事物都有双面性，只有全面的看待，不“盲人摸象”，方可免受其害。

看书，需要有选择性、时间性。虽说饶雪漫的疼痛、安妮宝贝的细腻、郭敬明的华美都很动人，《沙漏》的扣人心弦，《泡沫之夏》的感人肺腑都令人神往，可毕竟，这些也都只是课外读物，应该是在学习之余阅读的，不能因此而耽误学习、荒废学业。有时候，书就像生活中的甜品，没有它，生活不成问题，有了它，生活便更加多姿多彩。

或许，现代的生活让我们遗忘了很多东西，而那些古典名著却让我们“重温旧梦”。从《红楼梦》里感受到了凄美的爱情悲剧，从《水浒传》里明白了侠肝义胆，从《三国演义》里体验到尔虞我诈，从《西游记》里又看到了神话色彩。这些，也许没有现代小说那么深入人心，却给人一种独特的古典美。这种美，大方亦婉约，温柔亦豪爽。书，就像山，沉重敦厚，令人流连往返。学，就像海，广阔无垠，毫无边际。书山有路勤为径，学海无涯苦作舟！书，简单，一个字：好！书，复杂，千言万语也道不明。

发货速度很快，蛮好

今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5,6分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持已见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

的确有可学之处，做入门教材还是不错的。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了，支持京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一

本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

我读书的目的是丰富知识，开阔视野，助推工作，提升自身文化素养。总结我的读书经历，有四次起伏变化：第一阶段是学生时代仅为学习成绩而读书，我称为被动读书；第二阶段是有了兴趣爱好仅为提高特长而读书，我称为局限读书；第三阶段是在工作岗位上仅为干好本职而读书，我称为狭隘读书；第四阶段就是现在的情况，读书意识强了，读书范畴广了，但读书量太少，我称为平常读书。和大多数人一样，总是找借口说工作忙而贻误读书，这不是能站住脚的理由，而是自身做事的毅力不够，没有养成坚持每天读书的良好习惯。这就算是对自己的一次自我批评吧。

我算不上一个“地道”的读书人，没有什么经验可谈，就和大家在一起谈一些个人的观点。我个人对“读好书”的见解可以概括为12个字：精读、常读、笔读、心读、鉴读、多读。

一、精读。精读的一个方面是精选。世上的书籍数以亿计，要读的书难计其多。这就需要选择地去读，更重要的是会选择，根据自己的喜好和需要，精心选择几本好书，不要见书就买。托尔斯泰有句名言“理想的书籍是智慧的钥匙”

，赵树理也说过这样的话：“读书也像开矿一样，沙里淘金”，说的就是选好书、读好书的道理。另一方面是把书读到真懂。一本好书，读一遍两遍是不行的，要反复的去读，每读一遍都会有不同的收获。多少专家研究《红楼梦》，还成立了专门的红学研究会，现在还在研究她，就是这个道理。读书不能只求一只半解，要完全理解，尽可能全部消化，这才叫读书，叫精读。

二、常读。书要常读，养成习惯。要养成一个好的习惯很难，但只要坚持去做，把一件事重复去做，这种重复就会成为一种习惯。对坚持每天读书，不要说需要多久，只要能坚持1个月，这种意识自然会成为习惯，这就叫习惯成自然。我认为，我们青年干部要把读书当作一日三餐的生活习惯，让读书成为每天必不可少的生活内容，我称之为常读。

三、笔读。就是要借助手中的笔辅助读书。有一句耳熟能详的谚语叫“好记性不如烂笔头”，通常理解为作读书笔记，我还理解为写心得体会、读后感、随笔等。我认为，读书是吸收，写作是消化，我在第一次执笔写公文、起草大会讲话时，总觉得没有东西可写，要么写的内容干巴巴，平铺直叙，意识到自己的阅读量太少，脑子里记下的东西太少，这才刻意去多读书，把好的语句、好的典故摘记笔下，并坚持写一些读书心得，不怕写不好，只要坚持，久而久之，这些东西就会留在脑海，动笔写文章时就会自然见于笔下。我在看电视节目时也在作笔记，准备了一个专门的电视笔记本，收益还是有的。这便是勤动手的好处，我叫做笔读。

四、心读。读书要专心，更要用心。书中自有黄金屋，用心去读，才能真正读懂书，朱熹在《训学斋规》中说，“读书有三到，心到，眼到，口到，三到之中，心到最急。”

五、鉴读。读书也是生活的一面镜子，通过读书梳理自己的头脑，丰富文化底蕴，提升道德素养，我把一些好的方面作为航标，把比如从物传记方面的反面东西作为成长的警钟，这就叫做鉴读，有借鉴、有鉴别的吸收书中的文化，持扬弃的读书观。

六、多读。“从精出发，博览群书。”身边的人和事是书，工作是书，生活是书，只要肯读书，书中自有黄金屋。

执著于自我的惯性，也就是“我执”(ego)，这是所有痛苦及迷惑的根

源。讽刺的是，当我们要寻找这个自己所珍惜及保护的“自我”时，我们却找不到它；自我是易变且无法掌握的。当我们说“我老了”，我们是将身体当作自我；当我们说“我的身体”，自我又成为身体的拥有者；当我们说“我累了”，自我又相当于生理或情绪的感觉；当我们说“我看见”，自我又成为我们的觉受；而当我们说“我想”，它又变成了我们的念头。里里外外都找不到自我时，我们也许会下个结论：自我就是觉知这所有的事情，也就是一个觉知者(knower)或心(mind)。

但是当我们找寻心，却也看不到它。这个我们认为是自我的心，称为“我执心”(ego-mind)，它控制我们的所作所为，我们却找不到它，这有点诡异，就像一个鬼魂在经营我们的家。房子看起来是空的，但所有的家事都已完成，床铺好了，鞋被擦亮了，茶已倒好，早餐已煮好。有趣的是我们对此从不怀疑，我们假定有一个人或有一件东西，我们的生命一直是由一个鬼魂在经营着；现在是停止一切的时候了。从某个方面来说，我执心为我们服务，但它服务得不好，它引诱我们进入轮回的痛苦，然后奴役我们。当我执心说“生气”，我们就生气；当它说“执著”，我们就执著。当我们检视自己与我执心的某种“奴役”关系，就会看到它是如何对我们施压，如何玩弄我们，尽让我们做些会带来不良后果的事。

如果不想成为鬼魂的奴隶，就必须要求我执心显现其面目；但没有一个鬼魂会出现。你可以随时练习这个简单的禅定，特别是在我执心令你无法招架时，在你觉得被威胁、害怕或受制于它时。

当你不知道要如何自处时，挑战我执心显现它的面貌；当你在做晚饭或等公车时，挑战我执心现出它的面貌。挑战我执心时要抬头挺胸，不要拐弯抹角没骨气；要坚定而温柔，具穿透力却无攻击性。只需要对我执心说：“露出你的面目！”当没有一颗心显现说“就是我”，我执心就会开始松动，不再紧紧攀附着你，而你的挣扎也渐渐停止。

当然如果你的心是有面目的话，那你会有很不同的经验。但是如果我们找不到一颗带有面目的心，就不会把自己的挣扎看得太严重，而所有的苦痛都将减轻。当我们直接质疑我执心时，它就会显露出真实的状态，也就是什么都不是。我们可以实际看穿这个看似坚实的我执心，或自我，看穿之后所剩下的又是什么？遗留下来的是一种开放、聪慧的觉察性，它不会受到自我珍爱及自我保护的束缚，这是所有众生本有的智慧心。在这样的发现中放松就是真实的禅定，而真实的禅定可以带来究竟的证悟，让我们从痛苦中解脱。

一个修行者看待生命的方式

找寻我执心是非常重要的，这也是唯一可以让我们了解到我执心是无法被寻获的方法。寻获不到我执心，就找不到一个自我，那么我们又如何将所有的念头、情绪及经验都认为是针对自己而来的呢？

我记得自己第一次感觉无我的经验，当时我感到一种强烈的自由感，同时也感觉到如果我不令自我重要感挡住自己，让一切变得复杂的话，我就能深刻欣赏到事情在根本上是如何圆满的了。当我发现所有维持自我的努力都是徒劳，我便感到放松了。

人们喜欢欣赏自然。我们认为自然界是美的，是纯净的。当我们看到有人在砍树或在野外挖洞时，会令我们不安。当我们不再为巩固自我感而操控所有的事，我们就可以领略自己内在本性之美。这就是一位修行者面对生命的态度。认真思考我们就会发现，执著于自我时是不可能练习自我省思的，一切都会变得太个人——我的痛苦、我的愤怒、我的缺点。如果将念头和情绪都当成是针对自己的，它们就会折磨我们；以这种方式来看待自己的念头和情绪，就像用一种不舒适的东西来擦鼻子，除了制造更多的痛苦外，还有什么呢？这种“看”不是我们这儿所谈的省思。

有着无我的见地，我们就能欣然感激觉知中所生起的一切，我们就能接受任何的现起都是过去行为或业的结果，而并非就是我们自己。

性价比很高

书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

在京东上购买商品已经很多次了，图书这是第一次购买，非常棒的购物体验，首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实，收货那天是下雨天，拆开后，书籍完全没有收到下雨的影响，完好无损。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。让你生活活得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有"千里眼".俗话说的好"秀才不出门,便知天下事.""运筹帷幄,决胜千里."多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.读书的好处很多。读书足以怡情，足以傅彩，足以长才。其怡情也，最见于独处幽居之时；其傅彩也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。练达之士虽能分别处理细事或一一判别枝节，然纵观统筹、全局策划，则非好学深思者莫属。读书费时过多易惰，文采藻饰太盛则矫，全凭条文断事乃学究故态。读书补天然之不足，经验又补读书之不足，盖天生才干犹如自然花草，读书然后知如何修剪移接；而书中所示，如不以经验范之，则又大而无当。有一技之长者鄙读书，无知者羡读书，唯明智之士用读书，然书并不以用处告人，用书之智不在书中，而在书外，全凭观察得之。读书时不可存心诘难作者，不可尽信书上所言，亦不可只为寻章摘句，而应推敲细思。书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。换言之，有只须读其部分者，有只须大体涉猎者，少数则须全读，读时须全神贯注，孜孜不倦。书亦可请人代读，取其所作摘要，但只限题材较次或价值不高者，否则书经提炼犹如水经蒸馏，味同嚼蜡矣。读书使人充实，讨论使人机智，作文使人准确。因此不常作文者须记忆特强，不常讨论者须天生聪颖，不常读书者须欺世有术，始能无知而显有知。读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。人之才智但有滞碍，无不可读适当之书使之顺畅，一如身体百病，皆可借相宜之运动除之。滚球利睾肾，射箭利胸肺，漫步利肠胃，骑术利头脑，诸如此类。如智力不集中，可令读数学，盖演算须全神贯注，稍有分散即须重演；如不能辨异，可令读经院哲学，盖是辈皆吹毛求疵之人；如不善求同，不善以一物阐证另一物，可令读律师之案卷。如此头脑中凡有缺陷，皆有特药可医。由此可见读书的好处了。读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧

多读书，读好书。

读书，似乎是一件苦差事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股呢？读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么有人可以不吃不喝，不睡觉，却不可以不读书呢？

有人说，读书好，书中有黄金屋，有颜如玉，有千钟粟，有车如簇。看，有权有势又有钱，更有一位“颜如玉”来“红袖添香夜读书”。你说，读书好不好？诚然，名利声色确实吸引了不少沽名钓誉之徒。但除此之外，读书一定还有别的什么魔力，吸引着那些虽然清贫却孜孜不倦地追求真理的莘莘学子吧？

我爱读书，既不是为了“黄金屋”，也不希望有“颜如玉”，只是从实践中体会到读书的无穷乐趣。

首先，读书的一大乐趣在于随心所欲。主人是你，是你去读书，而是书来管你。试想，一个大书架，塞满了书，古今中外，天文地理、侦探、言情、武侠……看哪一种都可以，不着急。而它们对你，是招之即来，挥之即去的。那么多古圣先贤，在静默地等着你，为你述说他们的思想。你可以向孙子请教兵法，跟海明威谈斗牛，还可以跟司马迁谈天下大事——总之，当家的是你。慢慢的，你会觉得，世界如此之大，生活如此之多彩，大自然如此奥妙无穷，仿佛所有的知识画卷在你的脑海中一一展现。而你也已超然物外地掌握着历史。久而久之，这种“前无古人，后无来者”的感觉愈演愈烈。不变为“

书痴”者鲜矣。

书趣之二，在于可以大发议论。凡着书立说者，必为一时之俊才。虽是俊才，有时也会有疏漏，而这疏漏偏偏被你看出来了，你高兴不高兴？杜甫《饮中八仙歌》中有句“天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。”这句是写李白的。但你想，如果把“臣”字写成“爷”字，不是更好地表达他的酩酊大醉之态么？一时间意得志满，好像杜甫都要来拜你为“一字师”。大发议论，使你与作者有并驾之感，精神上快乐无比。

书趣之三，当你为一个问题绞尽脑汁百思而不得其解的时候，又或是当你对于某一个问题的小有心得时，打开一本书，发现已有人对这个问题做出了充分的论述。正好搔到你的痒处，正中下怀，喜乐不禁。于是一切都已明了，一切付出的辛劳都有了回报。这种柳暗花明又一村的感觉是什么也换不去的。

书趣之四，当你看了一本好书，被它的内容所征服，在你与朋友交流时侃侃而谈，书中的妙语一句句往外跳。朋友们瞪着钦羡的目光：“士别三日，可得刮目相看啊！”只有你知道，这是看了书的缘故。小小的虚荣心再次被满足。读书好不好？

书趣之五。在于藏书，鉴于大家都是中学生，没什么钱。这点，不谈也罢。

历数了这么多书的好处，那么你是不是觉得手痒痒，想翻开一本瞧瞧呢？书有很多种，有的要正襟危坐地钻研，有的只是一种消遣，还有一些会把人诱进死胡同里，再也出不来的。既然我们读书不是为了把书当作敲门砖去扣开那名利之门，那么，我们就应该去读好书，读那些不光是为了消遣，更能提高我们的书。比如说《唐诗三百首》，这是我国传统文化的精华，又再比如《三国演义》，日本人从中学到了企业管理，用人之道，我们能学到什么？再比如《沙翁戏剧集》从中又能领会多少道理呢？不光只看纯文学作品，还应看看人物传记之类的，看看别人是怎样为了理想不屈不挠地奋斗至成功的。

培根说，“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辨。”总之，读书能造就一个人，也能毁掉一个人，但不读书，肯定是百害而无一利——让我们都来读书，读好书吧！

包装的很好，特别顺心的购物，很好物美价廉~

在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的

时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，
而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

[无我的智慧_下载链接1](#)

书评

[无我的智慧_下载链接1](#)