

密宗道次第广论



[密宗道次第广论_下载链接1](#)

著者:宗喀巴 著，法尊 译

[密宗道次第广论_下载链接1](#)

标签

评论

我看见过身上全纹身的人在公交上让座 我也见过三好学生进酒吧嗨的不行
见到过农民工盖楼冻烂了双手 有的KTV女孩子被老板一个劲的灌酒
可她们的钱全都寄给了老家的爹娘 这个时代穿的靓丽帅气的不一定就是绅士

打扮的非常暴露的不一定就是婊子 谁说流氓就都是坏人
其实每个人都有自己背后的故事、你可以不理解、但你别乱猜！重要的是人心。

不错，不错，好书，等待配货10多天才到，还是值得

文字有些晦涩，或许是本人文字功力比较差吧，需要借助一些工具书

好好好好好好

书没问题，给朋友买的，他说古文难懂，我没学密法不能看。

密宗道次第广论，很不错的一本书！！

还没有看，哈哈，和菩提道次第广论是姊妹篇，不错。

很不错，朋友说以后也让我帮她买呢。

非常好的一本书，质量也很好，就是京东到拉萨的物流还不过快，要等一周才能到货。

书是好书，看起来很美，就是自己还层次太低，看不懂

阿弥陀佛阿弥陀佛阿弥陀佛

的评价将帮助其他客户了解这本书并作出购买决定。
如果您发表的评价内容与本书无关，该评价将被删除。
您的评价通过审核后可以获得一定积分

还没读 习惯性好评 不错应该

千万年难得的好东西。 无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

我自己文学水平，佛学水平太低，看不懂！需要慢慢专研！

每次网购都像这次就好了

密宗道次第广论，找了很久的书籍，很喜欢，好书

对于懂的人来说，这部书不用多说了，都是经典之作。

印刷质量不错，价格也可，收藏

好书值得买。值得收藏。

很好，对于学习藏传佛教有很大的帮助。

印刷精美，还没看，收藏起来，今后有比再读。

速度快，保真。不错。态度好

大智慧之人读的书，我浅略翻翻都未见能读懂。佛学不仅仅是一种信仰，更重要的是一种修行法门。

书是正版，发货快捷，服务也不错。

书很不错就是有点旧了可能快递吧把那么厚的书都折断了恼火

密教经典，值得购买。

非常好非常好非常好非常好

宗喀巴大师的经典著作 值得一看

好书 很给力 下次还京东

看不懂，了解格鲁派知识才买的！

大师的论著，作为我入门了解密宗的书，可以看看自己适合密宗否

老板需要的，应该是正品

宗喀巴大师对密宗修行的详细论述，各种仪轨都有详细说明。

非常值得学习的一本书

物流速度快极了！上午买的，下午就收到了，赞！

书挺好的书挺好的书挺好的

国家出版制度下的正版书，理论上是可以规避“灌顶方可阅读”的限制！

物流挺给力的，我喜欢，拿到书后，翻了一下，很不错，内容也挺吸引人的。

经典书籍，多读可以聚精，初步了解下佛法

宗喀巴大师的经典著作之一，以前都是繁体的，现在终于有简体出版了。值得学习。

密宗格鲁派必修书籍，对于现代人来讲，法尊上师翻译的文言文轻微晦涩了些。

非常全面的论叙藏密的理，法修行，值得拥有

修持密宗必不可少 修持密宗必不可少

非常好的一本书，质量不错，是正版！

什么都不说 宗喀巴学识渊博 严守戒律 一代表率 第二能仁

宗喀巴大师的经典著作。学习密宗的应该用得到。

文殊大智慧，修道之明灯，奈何目盲！ 虽管窥蠡测，终有所得，亦终所亡！ 合十顿首

不错不错不错不错不错

接过上师的传承，我一定努力修行，此生成就。

刷质量很好，很满意，慢慢的来品味。

包装完好，送货快，隔天就到了，赞

很好很好很好很好很好

书应该是正版的，但是隔好久发货。

很不错的书，谢谢你们了

感谢，居然这么方便就遇到了殊胜的缘分

好书，值得收藏

作者写的仔细，内容很有趣，是个很好的书。价格合适可以买了

好好研读，争取有好的感悟

很不错的书，金刚道友必须读的书籍

密宗道次第广论密宗道次第广论

书不错，值得收藏，纸张也好，快递很给力

宗喀巴大师著作，密宗经典，顶礼宗喀巴大师！南无阿弥陀佛！

不错，是正品，到货速度非常快，满意。

不管你读不读，反正我是读了。你还等什么！

还没看，不过质量不错，送货也快，送货员态度也还行，基本满意。

暂时还没看，下来仔细学习

好东西，正品！京东值得信赖！

商品质量好送货快很好

藏传佛教论中经典，宗喀巴大师的书，值得收藏。

设计经典制作完美设计经典包装完美设计经典;包装完美

一本书一杯茶一个下午，静养一颗心！书还不错。

宗喀巴大师的著作！！！！

物有所值。赞！赞！赞！赞！赞！赞！

净化心灵的好书 存着慢慢看

非常满意非常满意非常满意

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。

喜欢喜欢，装订不错。

我定几样东西都很不错

书还没有读，包装很不错

挺好的书，活动买的。

没时间看呢，感觉不错，买来藏着

不过还没有来得及看，最近书蛮多

密宗道次第广论，一定要好好学习

藏传佛教的著作需要慢学细读

很好的书,可惜现在还不能看!

内容不多说了，再次顶礼大师

标题很吸引人内容也还不错

书非常不错，值得慢慢学习。

很好很好很好很好很好。

很不错的论著，学密必读。

送货速度非常快

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。

学佛必读的书，净心慢慢读。

顶礼宗喀巴大师！

正版的，质量好，很满意。

给同事买的 据说不错~

重内容，重质量！！

便宜，， 囤书的路上有你我他，， 当然， 囤书也要囤好书，， 比如这本啦，，

书还是不错的书还是不错的

多看书还是有好处的。

好书，价格便宜

好~~非常的棒~！！~

很好很好很好很好很好很好很好

很好！！！！！！！！

不错 非常满意！！！！！！！！！！

密宗道次第广论 密宗道次第广论

还没有看，但我想书一定不错，慢慢看细细品味吧！

宗喀巴大师的经典著作，现在读有些难度，但是会努力去体会的

送货速度挺快的! 内容详细,慢慢阅读

给力 可和菩提道次第广论一起看 纸质 印刷 翻译都不错

在修持的时候，根基浅和定力不足要注意，书上的法门要谨慎修持

非常好 推荐下啊 值得一看

装帧设计漂亮，很雅致。

正版书籍，

这本书比较偏门，不是所有仓库都有备货，送货慢可以理解，但是送来的书各处脏，还有好多单地方褪色，一星给快递小哥

很好! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

"[SM]很满意，会继续购买 印刷精致得很

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许在许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。[BJTJ]"

很好;

字太小，多次翻印，墨迹不匀

期待很久的一本书，往返折腾了三次，书籍依旧是有毛边，作为京东的老客户，第一次在京东晒单，虽然之前也出现过书籍的质量问题，但都无妨，自己整理下也就可以看了，但对京东近段时间的书籍包装及书籍质量把关严重失望，近期不会再在京东购书了。很感谢送货的业务员师傅，这么冷的天，不厌其烦的帮我一次次的取回送来书籍，京东惟一好的就是这些业务员了。

有用者读之，利己利人，利之无穷也。

?

《修我方便论》中,说广大天瑜伽方便,为波罗蜜多乘与密咒乘之别,引《摄真实》证菩提中,生天之教而善成立。并明显说:彼瑜伽中具金刚界诸尊之规。故非但与无上瑜伽,亦是与瑜伽续二者方便之差别也。诸余论师所说于无上时已宣说讫。凡许自修为天相之续部一切皆然,以须如是而修理皆同故。瑜伽续中亦多宣说,如《摄真实经》初品云:"身语心金刚,自身诸微尘,若修为佛身,即当成正觉。"《释论口萨罗庄严》云:"修诸微尘为金刚等调伏作意之瑜伽师,应于每日四次修为佛身。由修佛身得何成就?当成正觉,义即当得相好庄严之佛身也。"《真实光明释》云:"诸修密咒行者,当修念佛,当知须修随念如来色身及法性故。"又云:"安住一切如来中央,于彼摄持。以法身理及色身体,与彼俱无异故,乃至自

能现见,应当修习。"言法身者,谓由通达空慧修成。是义极显,故不繁录。

全称《胜者遍主大金刚持道次第·开显一切密乘扼要论》，略称《密乘道次第广论》、《真言大次第》。西藏佛教格鲁派开祖宗喀巴（Tson%kha-pa）着，书成于西元1400年。

本书内容浩瀚，是一部综论密乘四部教法，而以无上瑜伽为重点的著述。亦为西藏、蒙古密教的基本要典。其略本与入门书极多。书中首将大乘佛教分为波罗蜜多乘与怛特罗乘。其中之怛特罗乘又分为事部（kriya^）、行部（carya）、瑜伽部（yoga）、无上瑜伽部（anuttarayoga）四部份，并详述此四部之内容。在实际观法方面，则叙述有生起（skyed-rim）、圆满（rdsod-rim）二次第，并述及曼荼罗法、供养法、瓶作法、诸种灌顶法等。

本书是西藏格鲁派要典，内含各时代之教义、教判与供养法。全书收录在《宗喀巴全集》中，坊间亦有单行本流传。汉译本系法尊所译。

◎附：潭影《密乘道次第广论》内容提要

《密乘道次第广论》是略称，具名《胜者遍主大金刚持道次第·开显一切密乘扼要论》，是宗喀巴善慧名称大师在西藏渥得贡贾山下慈氏寺造。它是概论密乘四部教法而以无上瑜伽为重点的著述。

本论的阐述，总以显密经论为依据，别则在事部道次第方面，主要依《秘密总续》、《苏悉地续》、《妙臂问续》、《后静虑续》等经，及《后静虑续释》、《苏悉地略修法释》等论。行部道次第方面，主要依《大日》、《金刚手灌顶》等经，及佛密、胜菩提二大论师的释论。

密宗道次第广论密宗道次第广论密宗道次第广论密宗道次第广论密宗道次第广论密宗N道b次第E广论密宗道次第广论问戊二答分二己一明余倒4说己二出自正答丁三明具Y彼差别之诸道分二戊一二种大乘共道次第戊二金刚乘不共道次第学宗教佛教研究著作密宗道次第广论宗喀巴宗2喀巴著；法尊法尊译京2东价：¥折定价：¥降价通知促销信2息：赠n品分二己一破他计执己二安立善说分二庚一正明分别二i乘之理分三辛一明正义辛二b出教证分二壬一无上S瑜伽教中所说青海人民出版社佛教研究著作在线购买折扣打折收藏您好！欢迎来到！登录免费注册我的订单会员俱乐部问戊二答分10二己一明余倒说己二出自正答丁三明具彼差别之诸道分二戊一二种大乘共道次第戊二金刚乘不共道次第学宗教佛教研究著作密宗道次第广论宗喀巴宗喀巴著；法尊法尊译价：¥折定价：¥降价通知促销信息：赠品分二己一破他计执己二安立善说分二庚一正明分别二乘之理分三辛一明正义辛二出教证分二壬一无上瑜伽教中所说青海人民出版社2佛教研究著作在线购买折扣打折收藏您好！欢迎来到！登录免费注册我的订单会员俱乐部密宗道次第广论分三己一事行部道次第分二庚一观察二部有无自起及入智尊分二辛一标列诸师所许辛二释其应理之宗庚二别释事行

寅一 戊一 分数类 戊二 有念诵静v虑分三 子一 壬二 明正义 成器已净律N仪t及三U昧耶事行部道次第分二 癸一E 子一 别释事行部道次第分二 子二 破他计执 丁三 承事之次第分二 明趣入密咒之异门 有念诵静k虑分三 r丁一 乙一 戊一 标列诸师所许辛三 叙他疑窦 别释事行部s道次第分二 住三昧耶先应如何承事分二 释道差别分二 明道有别U果无胜劣分二 壬二 下三续部教中所说 别释事行部道次第分

释名义 正明分别y二乘之理分三 分数类 丙二 子二 明趣入密咒之异门 己一
住三昧耶先应如何承事分二 丙二 叙他疑窦 成器已净律仪及三昧耶 《律生释》中所说
丁三 癸一 余师所说之差别分二 寅一 戊一 安立W善说分二 承事之次第分二 丁二 a己一
戊一 癸一 出自正答 标列e诸师所许g 为成修道之器而行灌顶 i寅一 j壬一 壬一 l 丁二 戊一
续中所说 出自正d答 明唯佛教是求解脱之道 明正义 戊

good bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood
bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood
bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood
bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood bookgood book

《密宗道次第广论》为格鲁派创始人宗喀巴的代表性著作之一，内容详论藏传佛教的修持法门，对于藏传佛教的四部教法（事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部）的修行次第、仪轨、方法、法器使用等等均有详细的论述。
《密宗道次第广论》为格鲁派创始人宗喀巴的代表性著作之一，内容详论藏传佛教的修持法门，对于藏传佛教的四部教法（事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部）的修行次第、仪轨、方法、法器使用等等均有详细的论述。
《密宗道次第广论》为格鲁派创始人宗喀巴的代表性著作之一，内容详论藏传佛教的修持法门，对于藏传佛教的四部教法（事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部）的修行次第、仪轨、方法、法器使用等等均有详细的论述。
《密宗道次第广论》为格鲁派创始人宗喀巴的代表性著作之一，内容详论藏传佛教的修持法门，对于藏传佛教的四部教法（事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部）的修行次第、仪轨、方法、法器使用等等均有详细的论述。
《密宗道次第广论》为格鲁派创始人宗喀巴的代表性著作之一，内容详论藏传佛教的修持法门，对于藏传佛教的四部教法（事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部）的修行次第、仪轨、方法、法器使用等等均有详细的论述。
《密宗道次第广论》为格鲁派创始人宗喀巴的代表性著作之一，内容详论藏传佛教的修持法门，对于藏传佛教的四部教法（事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部）的修行次第、仪轨、方法、法器使用等等均有详细的论述。

好书.....好书.....好书.....

宗喀巴三岁时，正值法王迦玛巴游戏金刚，授给他近事戒，赐号庆喜藏。这一年，附近有名师喇嘛敦珠仁钦，施舍给他父亲好多马羊等财物，请求把这小孩送给他，得到应允。从此直至入藏以前，他依止敦珠仁钦，学了很多经论，并且受了密教的灌顶，他的密号叫不空金刚。七岁时，依敦珠仁钦受沙弥戒。宗喀巴 宗喀巴
为了进一步深造，十六岁时（1372）他辞别敦珠仁钦前往西藏。十七岁到达拉萨东面的止公山林，在止公寺向阿仁波切座前听受大乘发心仪轨、大印五法、拿热六法等教法。以后又到拉萨西面的极乐寺，从吉祥狮子和善满听闻经论。又奉功德海和乌锦巴为正副阿阇黎学习《现观庄严论》。又依曼殊宝听受《大乘庄严论》等及弥勒菩萨所造诸论。这样几年之内学习了好多显密经论。十九岁在那塘时，学习《现观庄严论》；由于论

中多引《俱舍》原文，比较难懂，因此又发心学《俱舍》。在那里他又从义贤译师听受意乐贤的《俱舍释》。第二年夏天他又到泽钦请庆喜祥讲《现观庄严论》。庆喜祥又介绍他到仁达巴那里听闻《俱舍》和《入中论》。仁达巴的学问修持都极好，因此成为宗喀巴一生中最重要的师长。那年秋季，又从大译师菩提顶受学《集论》。冬天从慧明律师听受《毗奈耶根本经》及其《释论》。二十二岁时仁达巴为他讲《集论》、《入中论》。那年秋后闭关专修，兼阅经论，对于法称的理论，生起了无限的信心。二十四岁那年的春天，他到那塘，听受高僧义贤讲授所著《释量论》的注释。夏季，他在那塘立《释量》、《集论》、《俱舍》、戒律四部之宗，同时受学许多密法。秋间在蔼寺从空贤学诗词，同时从那塘住持庆喜幢受得中观宗重要经论的传承。当时西藏中观宗诸论传承的人很少，由于宗喀巴得到传承，加以宣扬，后来受到中观宗诸论传承的人就很多了。以上仅仅是把他所学的经论略举几个例子，实际所学决不限于这些。大概藏中所有经论，他没有不听到讲授或受到传承或接触过的。

据克珠杰所著《宗喀巴大师密传》中记载：年少的喇嘛邬玛巴，在一次放牧时，从心中发出“阿惹巴扎那”文殊菩萨心咒的嗡嗡之声，同时发生一股强大的力量，使他全身汗毛竖起，几乎到了心不能把持的程度。由于他有殊胜的因缘经常和文殊菩萨见面，于是向文殊菩萨询问宗喀巴大师前后生的故事，文殊菩萨告诉他：“往昔释迦牟尼佛住世时，宗喀巴在印度诞生为婆罗门之子。当时他见到了信解智菩萨，菩萨非常喜欢他，从此宗喀巴做了菩萨的侍从，从而听受了许多教法。菩萨领他到释迦牟尼佛的座前礼拜时，宗喀巴生起菩提心，他用一串纯洁无垢的白晶宝珠供于佛前。由此而播下通达智慧的种子。”

很喜欢钟晓阳，他的每一本书几本上都有，这本停车暂借问很不错，钟晓阳十八岁成名作三年华语文学经典 有人说她是张爱玲的真正传人，有人说这是红楼梦的现代版本周迅、张信哲主演电影烟雨红颜原著小说王家卫、张艾嘉、黄磊、林青霞、马家辉、张大春、司马中原、朱西宁、朱天文、朱天心、王德威、詹宏志、陈雨航两岸三地最重要的作家、导演、演员、评论家联袂推荐！停车暂借问以中国东北为背景，从四十年代写到六十年代，从东北写到香港，以妾住长城外、停车暂借问、却遗枕函泪三部曲叙述了赵宁静一生的浪漫爱情传奇。一九八二年，停车暂借问先后在台港两地，引起轰动，名盛文坛。近三十年来，再版无数次，深受读者喜爱，已成为一代经典。停车暂借问大事记1979年开始构思酝酿故事，找寻东北的相关资料。在所念中学附近的中山图书馆觅得钱公来所著东北史话，如获至宝。1980年十七岁，随母亲回沈阳探亲，亲见东北山河。年底用十几天完成赵宁静的传奇第一部妾住长城外，写完病了一场。1981年十八岁，台北三三集刊自由日报，香港大拇指半月刊同时刊载妾住长城外。同年，完成第二部停车暂借问，8月开始在联合报副刊连载，轰动一时。9月赴美求学，完成第三部却遗枕函泪。1982年十九岁，却遗枕函泪在联合报副刊连载。三部曲结集为停车暂借问，由台湾三三书坊。1984年二十一岁，由香港奔马社。1986年香港版版权转移至天地图书公司。1988年由台湾舞蹈家舒巧改编为舞剧，由香港舞蹈团演出。1992年台湾版版权转移至远流公司。2002年由刘德凯改编为电影，周迅、张信哲主演，在香港及中国大陆公演时更名为烟雨红颜。2007年应香港天地图书公司再版提议，对内文做了全面修订，添写车痕遗事一文。2008年停车暂借问修订版在香港。7月，沉寂十年后首次公开露面，在香港书展上发表演讲。10月，由台北时报文化公司再推出25周年纪念版。2011年停车暂借问诞生近三十年后，由新星社首次正式简体字版。奴是那二八满洲姑娘，三月里春日雪正融，迎春花儿花开时亲爱的郎君你等着吧！奉天城里有一条福康街，福康街上有一座四合大院。这宅院门前是两棵大槐树，槐叶密密轻轻庇荫着两扇狮头铜环红漆大门。门内两旁是耳房。从大门起，一条碎石子径穿过天井迤迤到正厅。天井花木扶疏，隐隐一带回廊透出兴趣无限，东西两侧分别是左右厢房。而歌声是从左厢房里袅袅传出，十分闺阁秀气，委委弱弱的一丝儿，像绣花针曳着绒线在园中刺绣，却又随时要断。房门呀一声开了，赵宁静一手卷玩着发辮梢，一手拨开珠帘跨出来，恰见乳母江妈在打扫偏厅，手里一把鸡毛掸子孜孜拂着桌椅，虽不见得有什么尘，可还是让人觉得尘埃纷飞。江妈早！宁静笑嘻嘻地

《密宗道次第廣論》為格魯派創始人宗喀巴的代表性著作之一，內容詳論藏傳佛教的修持法門，對於藏傳佛教的四部教法(事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部)的修行次第、儀軌、方法、法器使用等等均有詳細的論述。藏傳佛教修行者學習《菩提道次第廣論》後，應進一步修持《密宗道次第廣論》，其中無上瑜伽部是《密宗道次第廣論》的最究竟圓滿的修行精髓。宗喀巴認為如果順著無上瑜伽部的次第修行，上者可以在這一世就成佛。[1]所以，《密宗道次第廣論》是藏傳佛教的主要修行經典之一。

《密宗道次第廣論》的中文本乃是法尊法師譯於四川縉雲山的漢藏教理院，由印順法師潤稿，於1939年將宗喀巴的《密宗道次第廣論》譯竟，後來由北京菩提學會印行。目前，宗喀巴《密宗道次第廣論》中文本已在海內外廣泛公開出版。台灣出版：

妙吉祥出版社，台北市，1986年印行，非賣品 文殊出版社，台北市，1988年印行。

大千出版社，台北市，1999年印行。新文豐出版社，台北市，25開平裝1冊。

中國出版：上海佛學書局，1996年，平裝本。上海佛學書局，2000年，32開精裝本。

北京民族出版社，2001年 宗喀巴大師集.第二卷,密宗道次第廣論 宗喀巴著。民族出版社，密宗道次第廣論蒙古文版。延邊大學出版社，2004年.目錄 1

《密宗道次第廣論》的論述結構： 1.1 一、入佛次第不同諸門 1.2 二、事部道次第 1.3 三、行部道次第 1.4 四、瑜伽部道次第 1.5 五、無上瑜伽部道次第 1.5.1 1、灌頂 1.5.1.1 (1)、灌頂儀軌次第 1.5.1.2 (2)、瓶灌頂 1.5.1.3 (3)、密灌頂 1.5.1.4 (4)、智慧灌頂 1.5.1.5 (5)、第四灌頂 1.5.2 2、生起次第 1.5.3 3、圓滿次第 1.5.3.1 (1)、父續圓滿次第 1.5.3.1.1 1. 龍猛派圓滿次第 1.5.3.1.2 2. 智足派圓滿次第 1.5.3.2 (2)、母續圓滿次第 1.5.3.2.1 1. 時輪派之圓滿次第 1.5.3.2.2 2. 勝樂金剛之圓滿次第 1.5.3.2.3 3. 歡喜金剛之圓滿次第 1.5.3.3 (3)、圓滿次第諸行 1.5.3.3.1 1. 脈風 1.5.3.3.2 2. 風瑜伽 1.5.3.3.3 3. 火瑜伽 2 講述 3 有關《密宗道次第廣論》的相關評議 4 參考文獻

《密宗道次第論》（《密續部總建立廣釋》），克主杰大師着。大師為格魯派始創人宗喀巴大師的弟子，追隨宗喀巴十二年，於宗喀巴圓寂後，依然遵從他的教導，絲毫不改，其忠誠程度無人能及。

克主大師所弘傳的，除《時輪金剛本續》外，即為宗喀巴的兩本重要論典，此即《菩提道次第廣論》及《密咒道次第廣論》。本論為後者的略論。

然而雖為略論，作意卻跟「廣論」有所不同。「廣論」所側重的，是「道次第」，即修持密宗的修道次第，而本論所側重的，則是建立四密續部的依據。

為甚么要論述四密續部的建立呢？這是因為格魯派的創派，需要一套新的密續部體系，而成立這新的體系，則必須說明其成立的依據。是故克主大師即就宗喀巴的「廣論」，寫成本論，雖然大部份內容取自「廣論」，然論中亦間有論主本人的獨立觀點。

西藏密乘各派，依成立先後為序，分別為寧瑪派、噶當派、薩迦派、噶舉派、希解派、覺宇派、覺囊派等，然後是成立最晚的格魯派。格魯派成立雖晚，但卻遙承噶當派阿底峽尊者的「三士道」，由是建立菩提道次第。

所謂「三士道」，是說下士由十善入，應建立出离心；中士由四諦、十二因緣入，應能發菩提心；上士由六度、四攝入，能證得空性見。這即是學佛的三個層次。

然而宗喀巴卻亦非完全繼承阿底峽尊者。在顯乘經教方面，阿底峽屬於「順瑜伽行中觀派」，而宗喀巴則屬於「中觀應成派」。此兩派的不同，在於前者承認阿賴耶識（第八識），此則同於唯識宗，故稱為「順瑜伽行」；後者則不承認阿賴耶識，認為凡說心識，都論為對「實事有」的執著，而凡有所執，都是輪回的根本，是故於佛法上即非究竟，是不了義。

由於採用「中觀應成派」的觀點，所以宗喀巴便否定了密續部的舊體系，並且建立了自己的新體系。關於這些，在「導讀」中已有所說明。其中關於「如來藏」一節，尤為新舊兩派分歧最大之處，讀者于此須加注意。

換而言之，若依阿底峽的見地，則不應對「如來藏」作否定；但依宗喀巴的見地，「如

来藏」却非了义。这即是宗喀巴创派的主要思想根据。是故若认为宗喀巴大士完全承继了阿底峡尊者的思想，便将难以明白，为甚么要到宗喀巴手上，才有新的密续部体系建立。研读本论，对此亦应有所了解。

真的不错一直以来京东购买图书。杂志数字版在百度文库开始正式发售。持续一周的独家首发，截止目前已经已有5697名网友购买了电子书。要知道这本书的数字版可是卖到了9.8元，甚至比一些纸质书卖得都贵。而这次合作的收益者除了版权方之外，更大的赢家当属百度文库了。可以说，此次百度文库和韩寒达成合作，是一个标志性的里程碑，在很大程度上意味着版权方和互联网企业从对立走向了合作共赢。此次与韩寒的合作是百度在数字阅读领域呈现的大手笔，在互联网领域，如何高效的运用数字平台，推广数字阅读，同时保护版权方的权益，是行业健康发展的关键所在。自5月正式亮相以来，百度文库在数字业表现惊艳，百度文库同时接受版权机构和个人都可以在平台中上传正版作品出售，而百度文库三年内抽取零分成，这种让利幅度与决心在业内是空前的，相比之下显然版权方更看重百度文库的合作模式，当当、京东之前就曾因定价问题而被版权方投诉并中止了合作。近期，数字阅读逐渐成长为人们主要的阅读方式之一，电子书的阅读量增幅较为明显。据第十次全国国民阅读调查显示，我国18周岁至70周岁成年人中，进行数字阅读的人群超过了2.5亿人，18—70周岁国民人均阅读电子书2.35本。调查结果还显示，超过六成(60.6%)的数字阅读读者表示获取便利是选择数字阅读的首要原因。方便随时随地阅读也是读者转向数字阅读的一个重要因素，比例达到45.4%。此外，有26.9%的数字阅读者表示方便检索信息是他们选择数字阅读方式的原因，与数字阅读方式相比，传统的纸质读物并不具备信息检索方面的优势。据估计到2018年，全球电子阅读的市场份额将超过传统阅读，数字化阅读的兴盛为人们的生活和学习提供了更多乐趣和便利。对于数字阅读这盘棋，百度文库明显棋高一着。在当下阅读载体发生了变化，阅读内容也日益多元的趋势下，内容是数字阅读产业的核心资源，百度文库作为文档分享平台，在丰富的阅读内容的储备上有先天优势。百度文库平台上发布的超过7000万份文档中，79%是教育文档和专业资料，内容干货十足。没有内容资源上的强大储备，再强大的企业也只会教育市场后继无力，徒为他人做嫁衣，而这也足以让现在那些没有长远规划和战略布局，只是追赶潮流的企业一声长叹。吸引用户的核心价值是优质，百度与方的合作，就是强强联合，优势互补。方是通过实体书籍的销售检验的，在内容上有很多的优质资源，但是在渠道这一块相对较弱，百度作为国内互联网的领军企业在传播方面的优势异常突出。所以百度文库电子版权平台推出后，成绩斐然，从数字上来讲，平台中已有1242家版权机构及104位版权个人的1082万份版权内容。百度文库作为平台与韩寒

有一种美好，上有天堂，下有天台。天台爱情的社会背景发生在繁华的加利利市。周杰伦在剧中饰演一名医馆穷小子，名叫浪子膏。电影描述着两种人生，一种是住在天台上的人，他们可以偏安一隅，天天载歌载舞，过着无忧无虑的日子而住在天台下的人，却也是比较有钱、有势、有权，影片将呈现这两种反差的生活。电影的整体感觉走比较古典的路线，其影片风格近似于20世纪70、80年代。这部电影主要以爱情为发展主轴，并且冲突的融合了歌舞、武打、动感、青春、励志、喜剧、热血、浪漫、华丽、特效等视听元素，不单是一种类型的电影所能框架，所以此片才被称之为「一部前所未有的电影类型」，周杰伦这次不仅自编、自导、自演，而且还为电影操刀配乐、甚至连指导武打动作设计周杰伦都参与想法、担任剪辑。周杰伦调侃到戏中有黑轮使用咏菲锸锸的精彩好戏哦！天台爱情的故事架构建立在一个虚拟的时空。浪子膏（周杰伦饰）和三个好哥们儿黑轮（柯有伦饰）、蛋花（宋健彰饰）、阿郎（黄俊郎饰）从小一起长大。四个人以帅为人生最终极的目标。浪子膏平时在波爷天台爱情（曾志伟饰）的中药店工作，负责搭唱叫卖。他们所居住的天台，是被加利利市放逐的一块地方，虽然贫穷但生活很踏实、很快乐。天台旁一块耸立的大型招牌上是广告天后心艾，是浪子膏的梦中情人。在

偶然的情况下，浪子膏竟遇见自己朝思暮想的大明星心艾（李心艾饰），哥们儿频出妙招助浪子膏追求心艾，就在两人恋情逐渐加温的同时，黑轮工作的市居会风云变色，黑轮命在旦夕。不料一切竟是因心艾而起！浪子膏被卷进这一场诡计之中，同时面对哥们和心上人的他，必须做出最难的抉择，是友情，还是爱情剧情介绍整部影片的故事发生在虚拟时空里的加利利市。在这个时空里，你可以看到各种年代复古元素的交错。有民国时期上海滩的戏院、黑帮，也有上世纪70年代的猫王发型、朋克音乐，以及上世纪80年代的机车与装扮。所谓天台，只不过是加利利市里的贫民区。而周杰伦饰演的医馆打工仔浪子膏，就是在这个贫民窟里长大的小孩天台爱情，拥有一帮一起长大的好兄弟。当浪子膏遇见美女明星李心艾，一场关于穷小子和白富美的老套爱情故事就此上演。当然，少不了的三角恋桥段里总会有一个亦正亦邪的第三者，那就是邱凯伟饰演的高富帅大明星威少。于是李心艾就在电影里纠结于富家子和真心喜爱的穷小子之间，最后在了解到威少的真面目之后，她坚定地站在了真爱的一边。[1]除了感情线，还有一条串起全片的故事脉络，那就是浪子膏的好友、柯有伦饰演的黑轮和黄怀晨饰演的红毛之间的黑帮恩仇线。你能想到雷哥手下红毛企图篡位，心地善良的新晋小伙儿备受重用，然后双方一路争斗，影响到身边人的老套戏码在本部影片完整呈现。特别是

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

"[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]"

比想象的好多了！！！！赞赞赞赞赞……书是真品，很好

“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。书不错

还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书

可来了通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。|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。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。教育智慧表现为对本教育本

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。

宗喀巴写的很好，书本质量不错内容很精彩快递很给力任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避

为格鲁派创始人宗喀巴的代表性著作之一，内容详论藏传佛教的修持法门，对于藏传佛教的四部教法(事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部)的修行次第、仪轨、方法、法器使用等等均有详细的论述。藏传佛教修行者学习《菩提道次第广论》后，应进一步修持《密宗道次第广论》，其中无上瑜伽部是《密宗道次第广论》的最究竟圆满的修行精髓。宗喀巴认为如果顺着无上瑜伽部的次第修行，上者可以在这一世就成佛。[1]所以，《密宗道次第广论》是藏传佛教的主要修行经典之一。《密宗道次第广论》的中文本乃是法尊法师译于四川缙云山的汉藏教理院，由印顺法师润稿，于1939年将宗喀巴的《密宗道次第广论》译竟，后来由北京菩提学会印行。目前，宗喀巴《密宗道次第广论》中文本已在海内外广泛公开出版。《密宗道次第广论》涉及无上密部，行文作了隐义封印。其中名相有甚深密意，与字面意思大相径庭。如未得传承又不懂密法，初见此等名相，必惊骇莫名，生大邪见，或造作谤佛谤法之罪。故必得上师开许方可阅读。我们需要了解的是，佛法的内容中是有秘藏的，并不是所有的内容都适合无遮止地公开学习和讨论，如在解脱乘中，比丘戒就是秘藏，是不可以公开的，以免一些无知之人知道之后专门诋毁僧人、传播僧人的过失，犯下堕落恶道的重罪；而在大乘佛法中，密法即为秘藏，也是不可以公开学习和讨论的，因为密法也不适合所有人的根性，若令无知之人知道之后，同样会容易令之犯下谤法的重罪。所以《大日经疏》中说：“声闻经中，以毗尼为

秘藏，要择人简就是众，方乃授之。若未发律仪，不令听闻修习，摩诃衍中亦以持明为秘藏。未入漫荼罗者，不令读诵受持。”弘一法师忏悔诽谤密宗：法无定法，随顺世间方便建立，不可妄起毁谤。。原来佛法之目的，是求觉悟，本无种种差别。但欲求达到觉悟之目的地以前，必有许多途径。而在此途径上，自不妨有种种宗派之不同也。佛法在印度古代时，小乘有各种部执，大乘虽亦分“空”“有”二派，但未别立许多门户。吾国自东汉以后，除将印度所传来之佛法精神完全承受外，并加以融化光大，于中华民族文化之伟大悠远基础上，更开展中国佛法之许多特色。至隋唐时，便渐成就大小乘各宗分立之势。密宗又名真言宗。唐玄宗时，由印度善无畏三藏、金刚智三藏先后传入此土。斯宗以《大日经》、《金刚顶经》、《苏悉地经》三部为正所依。元后即衰，近年再兴，甚盛。在大乘各宗中，此宗之教法最为高深，修持最为真切。常人未尝穷研，辄轻肆毁谤，至堪痛叹。余于十数年前，唯阅密宗仪轨，亦尝轻致疑议。以后阅《大日经疏》，乃知密宗教义之高深，因痛自忏悔。愿诸君不可先阅仪轨，应先习经教，则可无诸疑惑矣。

没想到能这么快到

“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。书不错还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书

可来了好了，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。好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南,价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

书收到了，质量很好。

记得小时候，老爸在教育我们兄妹几人要好好读书时，常常说的那一句话：“万般皆下品，唯有读书高”。直到后来我才知道这句话并非老爸的杜撰，而是借用古人所言。不管怎样，这句话当时对我们确实起到了一些作用。在我们那幼小的心灵里，从此便播下了读书的种子，我们总是有意无意地把读书看作是一件很高尚、很美好的事情，再后来便觉得读书是自己的责任和义务了。

时值今日，那句古训似乎已经过时，早已被时代所淘汰了。在今天如果再有人在众人面前提及那句古训时，一定会引来人们的讥笑或者非议。读书这一行固然很好，但你也不能说其它的各行各业就都是“下品”呀，是不是？正如孔夫子所言：“己所不欲，勿施于人”嘛。所以，随着时代的发展，人们的思想观念是应当不断更新。我想，站在今天的角度上，这句话是不是可以改为：“万般皆上品，还有读书高”呢？因为我们只要努力去做，每一个行业一定都会很不错的，都能成为“上品”。正所谓“三十六行，行行出状元”，不是吗？当然，读书也还依然是很高尚、很美好的事情。

又有古语云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。在今天，这句话也早为世人所不齿，如果你当众提及此话，说不定还会招来他人的冷眼甚至是漫骂呢。瞧，当今社会上那一大批“剩男”、“剩女”中，哪一个不是读书人？哪一个没有接受过高等教育？然而，他（她）们的“颜如玉”又在哪里呢？再说那所谓的“黄金屋”也并非书中才有的啊。让我们再来看看当今社会上那些财大气粗的大老板们吧，他们中大部分都没有多少文化，也谈不上什么学历，但是他们的房子却一套接着一套，身边的女人也一个接着一个的。这难道不正是对这句古话的有力回击与嘲讽吗？

也许正是因为如此吧，在世人眼里，读书不如打工划算，教书不如开书店挣钱多。所以，有许多家长宁愿让他们的孩子早点出去打工挣钱，然后早点回来盖房子，娶媳妇。要不是“义务教育”这顶“紧箍咒”的帽子戴在每个人的头上，也许在农村的那些中小学校里早就没有多少学生了。

在这个经济建设的大浪潮中，有许多人被冲昏了头脑。没有目标，没有方向，只好听任大浪潮的摆布，冲到哪里就是哪里。如果这样下去，只怕永远都不会有到达彼岸的那一天；如果这样下去，我真的不知道国家的前途、民族的希望又在哪里。

国家要富强，民族要振兴，无论如何都离不开教育。所以，我们应当明白这样一个道理：充实大脑比充实口袋更为迫切，也尤为重要。书中尽管没有黄金屋，也没有颜如玉，但是，我们也还是要好好地读书。因为书中有祖国灿烂的文化，书中有前人的经验和教训，书中还有取之不竭的智慧……

“书是人类进步的阶梯。”就让我们沿着这个阶梯一级一级地往上爬吧。只有这样，我们才能到达那个光辉的顶点，才能看到更远、更广阔的天空。

我常在京东买书。我认为，对于看书，比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

学生)和教育主体(教师，包括环境)交互作用的过程。教学模式将“人——人”系统转变为“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

20多年来，我始终把读书和教书结合起来，创新教、创新读、创新用，在用中创新。我

先后在《人民教育》、《小学语文教学》、《小学语文教师》等国家级、省部级以上报刊发表论文200余篇。我联系教改实际，撰写的《自由作文法》、《对话作文法》、《听话作文法》、《情趣作文法》等论文，产生了较好的反响。目前，我已公开出版了《作文闯关》、《小学生快速创新作文教与学》丛书等著述69卷。还获得了三项国家级发明专利。

教书和读书生活，使我感悟出了人生的真谛：教师的人生，应该有创新精神。年年春草绿，年年草不同。我们要做“代表先进文化方向”的创新型教师，爱岗敬业是创新型教师应具备的首要条件。他不但具有无私奉献的师魂，诚实正直的师德，全面发展的师观，教书育人的师能，严谨求实的师风，而且还应具有开拓进取的锐气，蓬勃向上的朝气，勇于拼搏的英气，甘愿奉献的“傻”气，自强不息的骨气。吾以培养新世纪之英才，振兴中华为己任，虽生活清贫，但仍以春蚕的精神、红烛的风格、蜜蜂的作风、绿叶的品格和孺子牛的志向，奋力拼搏，无私奉献。

常读书和常思考，使我勇于和善于对自己的教育教学作出严格的反省和内省，既要不懈于正视自己之短，努力探究补救途径，更要擅于总结自己的或同行的成功经验，从中提炼出可供借鉴的精华，为理论的突破夯实根基。愚人不才，笨鸟先飞，我愿把追求完美的教学艺术作为一种人生目标，把自己生命的浪花融入祖国的教育教学改革的大潮之中。

作为一名小学语文老师，我深深地知道阅读的重要性，为此，我经常组织学生来京东网买书。京东的书便宜，正版，很适合我们买。

做妈妈是一件快乐的事，养育好宝宝则是每位妈妈不可推卸的责任。宝宝辅食制作与添加（畅销升级版）从科学、实用的角度出发，指出了宝宝在成长过程中对各种营养素的需求，并根据宝宝的成长特点，为妈妈们准备了详细的阶段喂养方案。除了系统的论述，宝宝辅食制作与添加（畅销升级版）还为妈妈们提供了200多道辅食食谱，50个宝宝常见疾病的食疗方案，100个关于宝宝断奶和辅食添加方面的常见问题的解决方案，还根据宝宝的营养需求，为妈妈们提供了极具应用价值的宝宝营养计划和各种辅食的制作指导，使妈妈们为宝宝制作出既营养又美味、完全适合宝宝需求的超级辅食。，内容也很丰富。，一本书多读几次，10~1岁宝宝换乳与辅食逐月安排

1~4个月换乳准备期，部分宝宝需添加水、果汁、菜汁 宝宝的发育 1个月时的宝宝初生的五天里会出现体重快速减轻的现象，这是由于宝宝在排除体内过多的体液。这个过程结束后宝宝的体重就会恢复，一般10天内就能恢复到出生时的体重水平。接下来就是一个爆发生长期，宝宝的体重平均每天增加20~30克，满月时将达到4千克。在第一个月里，宝宝的身长也会增加2.5~4厘米，头围增加2~3厘米。新生的宝宝胸围比头围要小，满月时胸围可达36厘米左右，但还是要小于头围。这时候的宝宝开始不时地伸展上下肢和后背，腿、脚也可以持续地向内旋转。腿还是弓着的，但已经和在妈妈子宫里蜷缩成一团的样子有了很大区别。2个月时的宝宝

进入第二个月，宝宝仍处在高速生长的阶段。这个月最大的特点就是宝宝的体重呈阶梯性、跳跃性的增长。到第二个月月底，男宝宝的平均体重能达到5.2千克左右，女宝宝的平均体重能达到4.7千克左右。

这时候的宝宝，小脸光滑了，皮肤也白嫩了，最重要的是，一逗会笑了。

。超值。宝宝辅食制作与添加（畅销升级版），中国父母必备的跨世纪育儿经典1.宝宝是否健康，不是用吃的多少来判断，而要看他的精神和成长状态是否良好！

2.吃饭是门艺术，妈妈必须专心喂食，养成宝宝固定时间、独立进食的习惯。

3.宝宝吵着吃零食时，马上准备辅食给他，这时是锻炼吃辅食的好时机。

4.宝宝性格温和、吃东西较慢，千万不要责备催促，以免引起他对进餐的厌恶。

0~1岁完全成长必备。，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上

性价比很高

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了,废话不多说。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。废话不多说同时买了三本推拿的书和这本,比认为这本是最好的!而且是最先收到的!好评必须的,书是替别人买的,货刚收到,和网上描述的一样,适合众多人群,快递也较满意。书的质量很好,内容更好!收到后看了约十几页没发现错别字,纸质也不错。应该是正版书籍,谢谢现在,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”根本就是谬论。所以,只能咬着牙继续朝前走吧。

《密宗道次第论》(《密续部总建立广释》),克主杰大师着。大师为格鲁派始创人宗喀巴大士的弟子,追随宗喀巴十二年,于宗喀巴圆寂后,依然遵从他的教导,丝毫不改,其忠诚程度无人能及。

克主大师所弘传的,除《时轮金刚本续》外,即为宗喀巴的两本重要论典,此即《菩提道次第广论》及《密咒道次第广论》。本论为后者的略论。

然而虽为略论,作意却跟「广论」有所不同。「广论」所侧重的,是「道次第」,即修持密宗的修道次第,而本论所侧重的,则是建立四密续部的依据。

为甚么要论述四密续部的建立呢?这是因为格鲁派的创派,需要一套新的密续部体系,而成立这新的体系,则必须说明其成立的依据。是故克主大师即就宗喀巴的「广论」,写成本论,虽然大部份内容取自「广论」,然论中亦间有论主本人的独立观点。

西藏密乘各派,依成立先后为序,分别为宁玛派、噶当派、萨迦派、噶举派、希解派、觉宇派、觉囊派等,然后是成立最晚的格鲁派。格鲁派成立虽晚,但却遥承噶当派阿底峡尊者的「三士道」,由是建立菩提道次第。

所谓「三士道」,是说下士由十善入,应建立出离心;中士由四谛、十二因缘入,应能

发菩提心；上士由六度、四摄入，能证得空性见。这即是学佛的三个层次。然而宗喀巴却亦非完全继承阿底峡尊者。在显乘经教方面，阿底峡属于「顺瑜伽行中观派」，而宗喀巴则属于「中观应成派」。此两派的不同，在于前者承认阿赖耶识（第八识），此则同于唯识宗，故称为「顺瑜伽行」；后者则不承认阿赖耶识，认为凡说心识，都沦为对「实有」的执着，而凡有所执，都是轮回的根本，是故于佛法上即非究竟，是不了义。

由于采用「中观应成派」的观点，所以宗喀巴便否定了密续部的旧体系，并且建立了自己的新体系。关于这些，在「导读」中已有所说明。其中关于「如来藏」一节，尤为新旧两派分歧最大之处，读者于此须加注意。

换言之，若依阿底峡的见地，则不对「如来藏」作否定；但依宗喀巴的见地，「如来藏」却非了义。这即是宗喀巴创派的主要思想根据。

是故若认为宗喀巴大士完全承继了阿底峡尊者的思想，便将难以明白，为甚么要到宗喀巴手上，才有新的密续部体系建立。研读本论，对此亦应有所了解。

本丛书所收的密乘论典，有一部《四法宝鬘》，属于宁玛派的体系，与本论参阅，即能了解西藏密宗新旧两派理论依据上的歧异。是故应两论并读，然后对密乘始能有全面的了解。否则无论偏于宁玛派的旧说，抑或偏于格鲁派的新说，都不能领略密乘的发展脉络，亦难领会新旧两系统的特色。

本论原有法尊法师译本，改题《密宗道次第论》，此次重译，尽量仍用法尊法师原文。

书到用时方恨少，事非经过不知难。终于在京东买的书送到了。很满意。

《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。

比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。

常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的大脑知识储量成为一条生生不息的河流，筛滤旧有，活化新知，积淀学养。一个教师，不在于他读了多少书和教了多少年书，而在于他用心读了多少书和教

了多少书。用心教、创新教与重复教的效果有天渊之别。

期待好久了

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。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。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。

很好，很实用，快递很快还记得上周周六，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。书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书可来了好了，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。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本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

宗喀巴写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，密宗道次第广论为格鲁派创始人宗喀巴的代表性著作之一，内容详论藏传佛教的修持法门，对于藏传佛教的四部教法（事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部）的修行次第、仪轨、方法、法器使用等等均有详细的论述。非常好的一本书，京东配送也不错！读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、凿窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路书是桥，读书接通了彼此的岸书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！读书，是好事读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为有了书，就象鸟儿有了翅膀吗！然而，我们很容易忽略的是有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会依葫芦画瓢。朱熹说过读书之法，在循序渐进，熟读而精思。所谓循序渐进，就是学习、工作等按照一

定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于熟读，

真的是很好的一本书！

一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。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。我的人生充满坎坷：十岁时家道中落，十二岁便背井离乡，来到一个陌生的、生活条件异常艰苦的藏区当文艺兵。十五岁的花季，爱上一个军官，没有接触的机会，便通过各种暗号和接头地点传递情书，像做地下工作似的，结果得到一个意外收获：“从写情书中发现了自己的文学潜能”。但那个年代早恋是不可饶恕的大错，当我们的恋情被发现时，对方却退缩和背叛了我。一次次当众检查，一次次冷遇羞辱，使我的心灵受到重创，一度产生自杀的念头。二十岁，她弃舞从文，主动请缨，二十九岁进入鲁迅文学院作家班，与莫言、余华、刘震云等一起，登上文学的殿堂。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。

货好送货又快 废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。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。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。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。

读书心得：

天哪！逐字逐句地看完这本书以后，我的心久久不能平静，震撼啊，震撼！好书啊，好书！为什么会有如此好的书！面对此书，我震惊得几乎不能动弹了，那种裂纸欲出的大手笔，竟使我忍不住一次次的翻开这本书，久久不忍合上。在看完这本书以后，我没有立即来评论，因为生怕我庸俗不堪的回复会玷污了这本世间少有的书。能够在如此精彩的书后面留下自己的名字是多么骄傲的一件事啊！请原谅我的自私！我知道无论用多么华丽的辞藻来形容这本书的精彩程度都是不够的，都是虚伪的，所以我只想说一句：这本书太好看了！我愿意一辈子不断地看下去！此书构思新颖，题材独具匠心，段落清晰，情节诡异，跌宕起伏，主线分明，引人入胜，平淡中显示出不凡的文学功底，可谓是字字珠玑，句句经典，是我辈应当学习之典范。就商业猎奇的角度而言，这篇书不算太成功，但它的实际意义却远远大于成功本身。正所谓：“一马奔腾，射雕引弓，天地都在我心中！”真不愧为游记界新一代的开山老怪！本来我已经对这个类别失望了，觉得这个类别没有前途了，心里充满了悲哀。但是看了作者这本书，我告诉自己这本书是一定要评论的！这是百年难得一见的好书啊！苍天有眼啊，让我在有生之年得以观得如此精彩绝伦的书！作者要继续努力啊！此书，就好比黑暗中刺裂夜空的闪电，又好比撕开乌云的阳光，一瞬间就让我如饮甘露，让我明白了永恒的真理在这个世界上是真实存在着的。只有这样具备广阔胸怀和完整知识体系的人，才能作为这真理的唯一引言者。看了此书，让我陷入了严肃的思考中，我认为，如果不把此推荐给广大读者，就是对真理的一种背叛，就是对谬论的极大妥协。因此，我决定义无反顾的强推！真知灼见啊！此书实在是一语中的。子曰：三人行而必有我师焉。斯言善哉。不知不觉读书这么多年，好的书坏的书都看过了，看多了。渐渐的也觉得没什么意思了。渐渐觉得自己已经达到奋斗的顶峰了。可是，第一眼看到这本书的时候，我的眼前竟然感觉一亮！仿佛看到了倾城倾国的美人，正轻摇柳步款款而行。正好似这本书，语态端

正，论证从容。好书啊！只有那种真理在握，洞视这个世界真实本质的人，才能显示出这样惊人的笔力。在日益苍白肤浅的新书堆里，我从此书中不但看到了真理，更加看到了新书的希望。为表达我对的敬意，也是为了向作者学习。我决心要把这本书评论、强推！这本书实在是写得太好了。文笔流畅，修辞得体，深得魏晋诸朝遗风，更将唐风宋骨发扬得入木三分，能在有生之年看见的这本书。实在是我三生之幸啊。看完的这本书之后，我竟感发出一种无以名之的悲痛感，这么好的书，我内心的那种激动才逐渐平复下来。可是我立刻想到，这么好的书，倘若别人看不到，那么不是浪费作者的心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，我要把这个书强推，使劲推！推到所有人都看到为止！看完，我的心情竟是久久不能平复，正如老子所云：大音希声，大象无形。我现在终于明白我缺乏的是怎么了，正是那种对真理的执着追求和那种对理想的艰苦实践所产生的厚重感。

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，还在坚持己见。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。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢好了，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。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：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南,价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟——精彩呈现，得此《鸳鸯谱

》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

很好的书，正在看~

对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。书的内容很好，就是快递寄到时的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。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。好了，现在给大家介绍两本好书：

《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。两年的等待加最美的文字，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作。

您看过华君武爷爷的漫画吗？您理解他漫画的深刻寓意吗？下面，我就给您讲一个华君武爷爷著名的漫画故事——《假文盲》。

故事发生在一个长途客运站。由于临近春节，这里的旅客特别多。车站领导想尽了一切办法，调整车辆，增加班次，但总是车少人多，无济于事。尤其在旅客上车时，好不容易等来一辆车，大家就一拥而上，你争我抢，生怕占不到座位。这样就苦了哪些抱小孩的母亲，她们总是被强壮有力的男子挤在一边，好不容易上了车，也只能是站在那里被人们挤来挤去，孩子哇哇地哭，母亲也跟着流泪。

为了解决这个问题，车站的工作人员想了一个办法，在进站口的旁边又开了一个上车通

道，并竖了一块高高的标示牌——“母子上车处”。这个办法，确实方便了那些带小孩的母亲，她们可以和其他人员隔开，走专门的通道提前上车。但好景不长，还没过两天，这个母子上车的专用通道，就又被一群年轻力壮的“大孩子”们占领了。这不，今天古城幼儿园的阿梅阿姨就遇到了这烦心事。

一大早，阿梅阿姨带着一大包行李，抱着不到四岁的儿子来到车站。大老远，她就看见了那高高的标示牌——“母子上车处”。她喜出望外，抱着孩子直奔过去。到跟前一看，这里站着的一队人并不是妇女儿童，而是几个肚大腰圆的大老爷们。她好不容易抱着孩子走到前面，可这几个爷们旁若无人地站在那里一动不动，丝毫没有要给她们让道的意思。

她无奈地站在一边打量着这几个人：站在最前面的那位好像是个国家干部，穿着一件笔挺的黄呢大衣，脚上的鳄鱼牌皮鞋黑亮黑亮的，一尘不染，他双手插在大衣口袋，目不斜视地站在那里，一动不动；第二位好像是个中年军人，魁梧的身材，得体的毛翻领大衣，让人感到一种威严，他比前面的那位高出大半个头，站在那里双眼紧闭，好像正在闭目养神；第三位好像是个知识分子，一付金丝眼镜，看上去知识丰富、很有修养，难说，看到他那目不斜视、若有所思的神情，说不定还是个教授呢！第四位好像是个大夫，一只雪白的大口罩盖住了他的大半个脸，他那睿智的眼睛微闭，好像一直在研究他前面那位教授的后脑勺；……

阿梅阿姨从前到后观察着每一个人的脸，他们好像很守秩序地站在那里一动不动，好像旁边那些无奈的母亲和哭闹的孩子简直就不存在似的。阿梅好不容易鼓起勇气，走到最前面的那位“国家干部”跟前，“同志，您没注意看吧，这里是‘母子上车处’”。那人仍然目不斜视，“对不起，我是文盲。”尽管他的声音不大，但站在他身后的一队人肯定都听见了，但仍然没有一个人反应。这时，阿梅不知哪来的勇气，他把正在上幼儿园的儿子高高举过头顶，大声地说：“孩子，请你把这牌子上的几个大字，念给你的这些伯伯和爷爷们听吧！”“母——子——上——车——处，母——子……”，一声声稚嫩的童音在车站回荡，一个个假文盲如梦初醒，纷纷拎着大包小包回到了自己应该去的地方。这时，孩子的哭声没有了，只见那些母亲和孩子们非常自觉地排成一队，整整齐齐的站在“母子上车处”的牌子下面。

车来了，人们一个接一个的自觉地上车，当然，阿梅阿姨和她的儿子也和其他的母亲和孩子们一样，已经早早地坐在了临窗的几个座位

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，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。[SM]，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[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔

，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

插问：那么心空了时，那阳还举不举呢？

师云：还是举。女的呢，动不动呢？还是动，乳房发胀啊，就是这些，唯女人自知。我不是女人，不大十分内行，我只知道这个大概。不过，真能心空一念时，以后的举就无欲了，没有欲了。举是举，等于那个十岁以内的小孩睡觉一样，虽然阳举，不相干，他没有欲。所以举一回，生理的机能充沛一回。久而久之，就可以返还童真的身心，才好入道。杨管老：这个无欲而举的是无始以来的劣根性吗？

师云：非也，绝对无欲而举，这不是无始以来的劣根性，是生理自然现象，是生命本能所发作用之一种。无始以来的劣根性是情欲的念头。

杨管老：那么您刚才问我们为什么有动呀？这是不是无始以来的动呢？

师云：刚才周老居士就跟我两个谈了半天，现在你们两个人可以讨论辨别一番呀！

周老居士：这个动呀，是无明，大概是无始以来的业，对不对呀？

杨管老：业也是心造的。师云：是的，业由心造。杨管老：它是空的。

师云：对的，业性体空的。如果说业是有的话，佛法就成了问题，因为成佛也是善业，命中注定会成佛，佛法变成宿命论了。可以说宿命论就包括了佛法了。

杨管老连说几个对！对！对！

师云：所以刚才周老居士说过的业，是由心造、念造的。身心这个活动累积久了，薰习久了，就变成业力，一股力量、习惯。可是你们把话扯开了。那个问题呢？你们还要去参。杨管老：与这个不同啊？师云：不同！不同！杨管老：欲念动，业力也动。

师云：是啊！这个便是根本无明了。杨管老：对！业力动，欲念也动。

师云：为什么它要动？那个要参！同这个不相干。现在是讲这个，又回到这个问题了。如此摸摸头呀！这个方法好得很，久而久之，可以却病延年，还精补脑，好得很。尤其办公做事疲劳极点的，随时可用。久而久之，真正精充满了，化了以后，在男人来讲，两个睾丸缩了上去，阳物缩进去了，可得“马阴藏相”。

萧居士：那四个字怎么写，何以叫他马阴藏呢？

师云：马的阳具不是很大很长吗？可是它平常贴得很紧，收紧简直看不到一点点。所以愈是体质好的马，壮马、良马，它就是这个样子。佛有三十二相，有一相便是“马阴藏相”。就是说你修持真正做到了，两个睾丸缩进去，贴紧了，缩得等于没有了一样，小到一点点。

但有些人可以不漏身、不走丹，不能说他无欲念。那是另外一回事。有些单身的人也可以做到，可是他没有得马阴藏相，这个没有缩拢；有人练童子功，也可做得到缩上去的情形，但是他精没有化。这是以凡夫的境界而言，普通人，精不能化，反而有问题。从医学、生理学来说，这也是病态，对生理并无好处，至少现代医学如此说。中国古代医学，也有认为是“亢阳”的病态。不错，这个医理并没有讲错，在普通人而言，这样生理上并不健康，那么我们这个之所以不同呢？就在能化。所以还精补脑，长生不老，就是借用道家这一句话来。能够化，得“马阴藏相”。到这个时候，自然戒律清静，永不犯戒了。X

值得好好读的一本书。不错，值得拥有！

在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在

京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。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。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。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。

"[SM]和描述的一样，好评！

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。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更

换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

太棒了！没话说了！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，还在坚持己见。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。好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！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。好了,现在给大家介绍两本好书:《婚姻是女人一辈子的事》简介:最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典;婚姻不是最终归宿,幸福的婚姻才是真正的目的;内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作;研究男女情感问题数年,陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀

揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

老师，我简单报告我这次修持的经过，我认识南老师之后，参加过他的禅七七次。这一次老师特别指定我用安那般那法门，头一次我参加打七我是临时看到一本《禅秘要法》，休息的时间一翻就看到火大观这个地方，因为时间有限，我看了一页就上去做实验，结果呢，差不多一两分有一点影子了，火大观比较懂得了火大观是一个什么东西了，那么这就增加了我的信心。然后第二次、第三次的禅七因为老师的督导很严厉，所以我开始看《楞伽经》、《楞严经》和《禅秘要法》。第二次、第三次我用的是不净观跟白骨观，不净观用的结果呢，还不错，厌离心可以增加。但是有一次在半夜做不净观，忽然止不注忍不住要想自杀，跑过去向我自己房间把头撞过去，没有办法深夜只好求救南老师，总是他救我一命。那个时候他没有药方给我，也没有说什么，我说我现在我很想死，真的很受不了，我想把头撞到墙壁去，他电话里传过来：你去死好了。一句话就全消掉了，不想死，你叫我死我不想死了，好了，这是我的真正的经验，这是一个不净观的经过，然后做练习白骨观。因为我是做外科而且是法医的关系，时常开棺验尸，看那个烂尸白骨看过很多，所以白骨观起来比较不吃力。白骨观的好处是坐上去你身体的觉受很难，尤其是脚痛、腰痛很不好办，痛得不得了你要想诸行无常，诸法无我，那是根本是骗自己，一定要身体觉得你能够忍住，至少你能够不痛才去参参这些道理，你痛了你还要去参无常无我，我想我没有这个本事，那么做白骨观有一点门路了，可以使你的脚比较少痛一点，但是时间慢，没有那么快，尤其是观左的大拇指二节这个功效，以我的经验不如，我是观髌骨或者腰椎第四第五这个地方，为什么我观这个地方觉得比较好呢，因为这一观的话这个屁股可以坐上去，但是那个上头的腰椎二三四或者胸椎，在禅秘要法里头没有告诉你去观这个地方，重点就是你说它写大骨，腰的大骨就是因为你髌骨这个地方坐上去，上头的腰椎、胸部这个地方自然就放松，如果你不照这个观法观上面一点的话，这个脊椎就挺直起来，那不合乎道理，所以这是为什么观大骨，腰大骨问题就在这个地方。我就试了几次观左脚大拇指二节，然后有一点影子了，转观大骨，这样去做。

关于这个安那般那这个法门，以前我有一个道教的朋友，他是教主，坐得很好，打坐很好，他生病就是找我看，我那个时候已经……不晓得安那般那法门，很早的时候，我玩一下，他要按我的脉，要看我，当他把我的脉按了的时候，我就把出入息，吸进来慢慢吐出去，吐出去的时候观想我本来没有，误会以为有我，带这个念头带进去，他在外面替我乱宣传，他说洪先生现在有一点点道力了，其实我玩的，我是骗他的。当他要把我的脉的时候，现在想起来那个就是安那般那，你出气，把呼吸吐出去的时候，不要等到吐完了再止在那个息上，就是慢

我喜欢这本书~还记得上周周六，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。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。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。|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。|好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，

于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。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。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。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。|好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

不错，太快了记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。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。|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。|好了，现在给大家介绍两本好书：

《爱情急救手册》是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。两年的等待加最美的文字，《谢谢你离开我》，就是你面前这本最值得期待的新作。

。

好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦。

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醯醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。

不知是什么时候开始知道京东商城的，不知是什么时候开始在京东网买书的。已经买了上千本书了。

不知是什么时候开始喜欢文学的，也不知是什么时候迷上了读小说，反正就是对文学，对作家情有独钟，范文之心得体会：个人读书心得体会。现与大家分享、交流一下我个人的读书经历。

在提倡素质教育的今天，学校、家长对教师要求高，对学生的期望高，而学生又自己却无所谓，在这样的情况下，我们应该怎么做教师？这是我们经常谈论的话题。所以，我来到了京东商城买书，学习。解惑。做一个好老师。感谢京东商城。书很好。

有时我们自己都觉得茫然，束手无策，不知道如何去教学生。在暑期潜心阅读《给教师的一百条新建议》使我受益非浅。总观全书，我将一些读书体会归纳为以下几点：一、做一个真实的人，敢于露拙也敢于表现自己。无论我们多么优秀，和几十个学生比起来，我们不如学生的地方实在太多了，学生在某个方面的知识可能远比我们丰富的多，这是个事实。由于传统的师道尊严，我们有时候不好意思在学生面前露拙。殊不知，这是一个误区。其实，学生也很清楚，老师不会的东西多了，对高中生而言，他们已经不再象小学生那样认为老师无所不知。所以老师如果在学生面前假装什么都懂，反而给学生以假的印象。反之，如果老师在适当的时候哼上一曲，可以调走得找不着了，在适当的时候露上一小手，哪怕有着明显的破绽，在孩子们哈哈一笑中，让孩子们看到了一个真实的你，一个有血有肉的你，一个和他们一样在许多方面有着这样那样不足的你，孩子们和你的心理距离一下子拉近了许多。另一方面，如果你在适当的时候慷慨激昂的来几句演讲，声情并茂地来一段朗诵，不经意间很专业地评一下当天的球赛，让学生眼前一亮：原来我们的老师还有这么一手！学生对你的好感马上激增。总之，让学生了解一个真实的你！

二、做一个有情趣的人不少人说自己不会玩了，如果放两天假，一般也就是睡个大觉。有些退了休的老同志，一天天地老的特别快，大多因为他们没有什么业余爱好。一旦不上班了，整天没事可干，反倒闷出病来了。因此，一个人在工作之余要有一两种业余爱好，这是积极休息，也是提高自己生活情趣的必要的手段，如果整天只知道工作，那他的人生将是多么单调和乏味啊。“用艺术来‘宣泄’”其实是最佳的方法。比如看悲剧。悲剧就是把美好的东西撕毁给人看，看到剧中人物遇到巨大不幸，观众的感情得到了宣泄。”“其实更幸福的是创作艺术。在艺术创作过程中，自己的主观世界完全投入了进去，废寝忘食乐此不疲，会使人十分满足。他创作时简直就是神，他无比自由，他感觉到世俗世界对他的限制而使他不自由，他理想中的天国就在他的创作中。”“只有关心老师的心灵世界，才是真正地关心老师和生命质量。”

一个有情趣的老师，他的生命质量才是高的，也才可能得到学生的亲近。谁也不愿意与一个索然寡味的人去和谐地沟通。谁也不愿意与一个远离自己生活的人去沟通。三、做一个善于反省的人。文中有这样一段话，“中国文化中有一个词是‘反省’，荀子曰：君子日三省乎己。长期以来，我们的教学，包括我们的学生，包括我们教师自己，对自己的长处和短处其实自身都有较全面的认识，但是真正会去反思还比较少。我们作为一名教师需要不断地终身地学习，心得体会《读书心得体会文章》。我们在日常教育教学中，总是说自己加强要自己业务与政治的学习。而实际上往往成为一种泛泛而谈的“学习”。我们教师离不开终身的学习，一旦自己停止了学习，那么工作如同机械的运作，便毫无意义，没有活力。郑杰校长在书上论述：真正的学习并不是一个人关起来苦

读，或如古人那样需要悬梁刺股地读死书和死读书。真正的学习借助于有效的表达和倾听，他能很好地表达自己的想法，并以开放的心灵容纳别人的想法。他经常会自问和反思“为什么”，理性地分析并得出结论，然后他会和别人充分交流，并对不同于自己的观点抱宽容和尊重的态度。

第一次网购，很满意

今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好 物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧

下次还会来买！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。|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。

人物生平宗喀巴三岁时，正值法王迦玛巴游戏金刚，授给他近事戒，赐号欢喜藏。这一年，附近有名师喇嘛敦珠仁钦，施舍给他父亲好多马羊等财物，请求把这小孩送给他，得到应允。从此直至入藏以前，他依止敦珠仁钦，学了很多经论，并且受了密教的灌顶

，他的密号叫不空金刚。七岁时，依敦珠仁钦受沙弥戒。宗喀巴为了进一步深造，十六岁时（1372）他辞别敦珠仁钦前往西藏。十七岁到达拉萨东面的止公山林，在止公寺向阿仁波切座前听受大乘发心仪轨、大印五法、拿热六法等教法。以后又到拉萨西面的极乐寺，从吉祥狮子和善满听闻经论。又奉功德海和乌锦巴为正副阿阇黎学习《现观庄严论》。又依曼殊宝听受《大乘庄严论》等及弥勒菩萨所造诸论。这样几年之内学习了好多显密经论。十九岁在那塘时，学习《现观庄严论》；由于论中多引《俱舍》原文，比较难懂，因此又发心学《俱舍》。在那里他又从义贤译师听受意乐贤的《俱舍释》。第二年夏天他又到泽钦请庆喜祥讲《现观庄严论》。庆喜祥又介绍他到仁达巴那里听闻《俱舍》和《入中论》。仁达巴的学问修持都极好，因此成为宗喀巴一生中最重要的师长。那年秋季，又从大译师菩提顶受学《集论》。冬天从慧明律师听受《毗奈耶根本经》及其《释论》。二十二岁时仁达巴为他讲《集论》、《入中论》。那年秋后闭关专修，兼阅经论，对于法称的理论，生起了无限的信心。二十四岁那年的春天，他到那塘，听受高僧义贤讲授所著《释量论》的注释。夏季，他在那塘立《释量》、《集论》、《俱舍》、戒律四部之宗，同时受学许多密法。秋间在噶寺从空贤学诗词，同时从那塘住持庆喜幢受得中观宗重要经论的传承。当时西藏中观宗诸论传承的人很少，由于宗喀巴得到传承，加以宣扬，后来受到中观宗诸论传承的人就很多了。以上仅仅是把他所学的经论略举几个例子，实际所学决不限于这些。大概藏中所有经论，他没有不听到讲授或受到传承或接触过的。

据克珠杰所著《宗喀巴大师密传》中记载：年少的喇嘛邬玛巴，在一次放牧时，从心中发出“阿惹巴扎那”文殊菩萨心咒的嗡嗡之声，同时发生一股强大的力量，使他全身汗毛竖起，几乎到了心不能把持的程度。由于他有殊胜的因缘经常和文殊菩萨见面，于是向文殊菩萨询问宗喀巴大师前后生的故事，文殊菩萨告诉他：“往昔释迦牟尼佛住世时，宗喀巴在印度诞生为婆罗门之子。当时他见到了信解智菩萨，菩萨非常喜欢他，从此宗喀巴做了菩萨的侍从，从而听受了许多教法。菩萨领他到释迦牟尼佛的座前礼拜时，宗喀巴生起菩提心，他用一串纯洁无垢的白晶宝珠供于佛前。由此而播下通达智慧的种子。”

宗喀巴大师出生于青海湟中县，他的出生地藏语叫做“宗喀”，所以称他为宗喀巴，意为在宗喀出生的人，宗喀巴法名为罗桑札巴，意为善慧。他是藏传佛教格鲁派，也就是黄教的创始人。传说罗桑札巴为文殊菩萨转世，于元顺帝至正十七年（公元1357年，藏历火鸡年）十月二十五日诞生。青海的僧俗大众尊称他为杰仁波且，意为宝贝法王。他的父亲名叫鲁本格，是元朝末年兼管当地军民政务和地方官员——达鲁花赤，母尊名为星萨阿切，生有子女六人，宗喀巴排行第四。

宗喀巴3岁时，第四世活佛若白多杰受元顺帝召请进京途中路过青海，宗喀巴的父亲就带着他到夏宗寺和若白多杰活佛相见，若白多杰给宗喀巴灌顶加持，授了近事戒。宗喀巴7岁时，被家人送到夏琼寺，当时这是一座噶当派的寺院，取密宗名为端月多杰，后又受沙弥戒，取法名罗桑札巴。宗喀巴在这里学习了9年佛法，在佛学方面打下了坚实的基础。为了进一步控求佛法，他16岁时离开夏琼寺前往西藏求学佛法，拜各教派高僧为师，吸取各家之长，对佛教密乘教典、灌顶诸法了如指掌。他经常给别人讲经说法，当时他已经能讲17部经典，包括大乘显宗各派的代表著作，而且不会发生混乱和遗漏。人们对此非常钦佩，认为这不是一般人的才智所能达到的，宗喀巴的声望也随之越来越高。

藏传佛教发展到宗喀巴生活的时代，势力强大的噶举、萨迦等教派，在佛教戒律、本质方面均有颓败之势、在政治上的争斗成了佛教上层势力的主导，这样直接导致了各教到这些现象后，极为痛心，于是他决心对宗教进行改革。宗喀巴在他38岁时，改戴黄色桃形僧帽，表示他区别于其他教派，不同于那些败坏戒律的修行者，决心继承和尊守印度大师释迦室利所规定的戒律。他的号召和行动，得到帕竹地方政权的积极支持，也受到了广大僧俗的热情欢迎[1]。

嘛！心在这里，在心头嘛。或者现在人讲在脑里，在心里埃佛说这是生理上的心脏埃不是，我们能思想，能有感情。心脏没有办法的，这个不是。那么阿难说，对了对了，不

在心里头。我懂了，佛啊，你讲的意思，心在外面。佛说你更错了，外面有个心，我现在“啪”（拍手），你的心不是痛死了。不是，佛不是那么讲的等于我的“啪”，后来，阿难说，心不在里头，不在外。在中间，在内外的中间。那么，佛又跟他譬喻，中间在哪里？譬如一个人戴眼镜，这个眼睛可以看外面，看到外面同时也看到眼睛这个镜子，那么这个中间有个心嘛？你心跑的外面看东西，外面这个心进来，在中间，中间在哪里？都不对？所以内部对、外部队、中间部队、这里不对…七次辩论，虽然古代的比方不同一点，但是七个要点在辩论是不错。叫七处徵心。最后，阿难说，那我不知道心在哪里？佛就用禅宗的办法直指人心，不过阿难没有见性成佛。他说，阿难，我告诉你呀，不知色身外泊山河虚空大地，咸是妙明真心中物。腿不对，放下盖好包好。两个膝盖头包起免得受凉。膝盖头无形中在受凉。你们好像身体都面有菜色，营养马马虎虎，大概精力不够不知色身外泊山河虚空大地，佛就告诉他怎么说，你们不知道，色身就是我们现在这个身体，这个色身地水火风，这四大叫色法，什么叫色法？你们注意现在就是物质的、物理的，所以一切细胞阿神经啊，基因所变出来的细胞啊，神经、物质的、物理的，这角色身。懂得科学名词非常好，物质物理的身体。你看外面长得那么漂亮，所以你们讲漂亮，我还讲个笑话给你听，常常年轻的同学们男的、女的，真的假的逗我玩的，老师啊，某个地方某个人好漂亮，我陪你去看看。我去看，漂亮不漂亮或者电视上电影明星，某一个漂亮。我说，我都搞不清楚。我说我几十年搞不清楚谁漂亮不漂亮。他们以为我讲假话，我是真的。依我的看法漂亮固然漂亮，很丑陋的人，很丑陋的东西，你仔细一看也会很漂亮。这个东西，古人有句话，牌打一张，打牌的时候，四个人上桌，每一个都有赢钱的希望，个个都有输钱的可能，不晓得那个该赢，突然一张牌，碰，糊了。都是我赢了，牌打赢了。色中一点，有时候你说这个人什么都漂亮，刚好这里有个疤，唉啊，越看越美，就是这个疤。真是没有办法。

后来我有个朋友，这个太太，当年这位先生是将军，讨个太太，大学生，几十年这一个牙齿，永远却一颗牙齿。到了台湾以后，我就经常比他们两个，虽然是老朋友，黄埔四期的，资格很老，也是将军。但是他到我那里，太太是复旦大学的学生。两个年级都大了，到我那里来，南老师啊，我说你们真是奇怪，

给爸爸的书，印的很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，还在坚持己见。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。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：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的；内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

当我刚步入学习的大门的时候，我的老师就教育我们要做一个有道德的人。随着时间的流逝，我依旧还是可以清晰地把这句话放在心底。然而，知识的增长，我对这句话的理解也越来越透彻了。

那么，怎样做一个有道德的人？我个人认为，首先要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。三国时期的刘备也曾经以此教导过他的儿子。我们如果能够从身边小事做起，严于律己，那么我们每做一件事情，我们的道德水平就会得到一次升华。积跬步，以至千里；汇小溪，以成江海。我们要善于由大及小，从大处着眼，从小处着手，决不要以微小而不足道，细小而不足为。

做一个有道德的人，要注重培养自己的道德观念，必须注意到知、情、意、行的统一。不能只讲动机不计效果，也不能只根据效果去判断其善恶。要注重道德认知，处理好知与行的关系，注意实际行为的锻炼，在实践中增强道德情感、意志力。

在我们的生活中完全可以去做，往往还是那些不起眼的小事中蕴含着道德的真谛。

前些天我乘公交车去外婆家。车至中途，车厢内已座无虚席。此时，又上来一位抱小孩的中年妇女。靠近车门的一位年轻小伙子忙热情地站起来让座，只见中年妇女二话没说，径直坐下，随后有说有笑地逗起孩子来。我在对小伙子投以赞许目光的同时，心中也生出一种怪怪的感觉。

小伙子主动给带小孩的女同志让座，固然是理所当然的事，但我总觉得在“理所”与“当然”之间，似乎还少点什么——中年妇女是否应该向小伙子道谢呢？

付出，不一定渴望得到回报，但人人都希望得到认可，大至社会的认可，小到一个人的认可。假如那名中年妇女对小伙子说上一句感谢的话，相信小伙子心里会感到一种付出的快乐！芸芸众生，人人都应时时怀着一颗感恩的心：得到了别人的帮助，别吝啬你的感激；获得了别人的尊重，也要学着去尊重别人。因为，尊重别人也是一种有道德的体现。

在这段时间里，我的心很沉重，我的眼睛时常湿润。因为在历史的旅程中发生了一件让炎黄子孙铭记在心的事——四川大地震。就是在2008年5月12日这一天，一场突如其来的地震瞬间带走了成千上万人的生命。看着一片片废墟，一个个孤儿，做为一名中学生

，我的心怎能不潸然泪下呢?抗震救灾，众志成城。献出我们的一点爱心，温暖灾区人民的心。这时，我放弃了身边一些美好的事物，拿出了自己一个月的零花钱，捐给了灾区人民。是啊，灾区需要帮助，灾区人民更需要帮助啊!伸出你的援助之手，铸造爱的桥梁。这难道不能体现我们中国人民的道德高尚吗?

其实，“道德”就是在别人有困难的时候，伸出你的援助之手。在地震中还有些人幸运的活了下来，他们感受到了生命的脆弱一面。看着一片片废墟，有人在呼唤着自己的母亲，这个时候他的母亲或许已不在人世，但他还要对他的母亲心怀感恩。在地震的面前，我们中国人并没有气馁，面对一片片废墟，我们仍然努力去寻找生命的光芒。一天，两天，直到第七天，生命在不断的出现奇迹。温总理说的好：“只要有1%的希望，我们就要尽100%的努力。是社会给予了他们，关怀了他们。”看完这个故事我的眼睛湿润了，我有时在反省自己，是不是该在父母有生之年，多为他们做出一些力所能及的事情。比如：给工作了一天的爸爸妈妈捧上一杯茶，为学习困难的同学解答一个疑难问题，在公交车上主动为年迈的老人让座，把被风吹歪了的小树苗扶正，见到纸屑弯腰捡起等，只要我们从每一件小事做起，我们就会成为有道德的好少年。

古往今来，沧海桑田。虽然时光在流逝，时代在变迁，但是道德建设的重要性不仅没有消减，反而与日俱增。我们党和政府对公民的道德建设十分重视。人们常说：道德是石，敲出希望之火;道德是火，点燃希望之灯;道德是灯，照亮人生之路;道德是路，引导人们走向灿烂辉煌。

不管时间历经多久，我们都要做一个有道德的人。做一个有道德的人，从身边的一点一滴做起。做一个有道德的人，从我们自己做起。

修习密宗的人，无论皈依何宗何派何上师，都要做一个根本功课，这就是我们熟悉的不能再熟悉，在每一个皈依弟子的皈依证上都印有的四皈依。四皈依起步就是十万遍，我的一些精进师兄已经持诵数百万遍之多。

我的一位皈依上师德庆活佛和我们说过，即使你不会念诵其它的经文或密咒，但是只要终身持四皈依，也一样可以得到解脱。可见四皈依的威力。

如果你还没有皈依，请勿持诵。四皈依文 喇嘛拉迦森秋，（皈依金刚上师）

桑结拉迦森秋，（皈依佛） 丘拉迦森秋，（皈依法） 根灯拉迦森秋。（皈依僧）

皈依简释

简单来解释皈依，皈即身心反归，依则依靠之意，皈依者身心反归依靠于金刚上师、佛、法、僧，而求取加持护佑渡脱苦海。此咒为密宗根本大咒，具有无量不可思议功德。上师仁波切常云(晋美图丹春雷花桑布仁波切)，持此咒可消灾免难，增长福报，获得上师本尊及众多佛菩萨的加持护佑，并可生世不离上师三宝。密宗的一切成就，皆基于此。

故我的上师们，都曾持此咒达百万以上。上师亦如是教导我，必须先学四皈依法，虔诚持诵四皈依咒十万乃至一百万遍。则修持过程中，许多违缘及修行过程中的障碍都会变成顺缘，并使菩提心等善法越来越增上，今生再不会出现任何不愉快之事，并且一切所欲会如愿以偿，会得到许多护法神的护持，诸多魔障鬼神也不能靠近。如《日藏经》云：有情谁人皈依佛，俱抵魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。

如果从内心深处皈依上师三宝，并不断的念诵祈祷，则今生可遣除一切损害，来世将获得解脱等不共的成就，即如此，皈依具有无量的功德，所以应当勤奋修持，一切正法之根本——四皈依。略述几句，以资征见。愿增上吉祥!

诺那活佛答：简单解释，就是皈依喇嘛、皈依佛、皈依法、皈依僧，皈依四宝之意。

问：「四皈依咒」之功德如何? 敬求开示。

答：「四皈依咒」为学密人根本大咒，有无量不可思议功德。我讲个故事汝听：往年西藏有某信佛人，他常持此咒。与他同住之人有许多不信佛者，暗中商议设法陷害他。但西藏法律，杀人是犯大法，所以他们商议暗害不明害之法。彼时适某山有母老虎生产小虎。老虎洞在悬崖绝壁，人迹不能到之地方。洞上面适有一株古树，树根生在石岩内，树干横斜在外边。如上树能向下看见老虎洞。某日，那些不信佛人往邀某信佛人，说：「某处有只大虎，正生产小虎。我们都看过，汝亦去看看。」那人不知是计，欣然同往。其实他们早用锯将树干锯得很深，只要爬上树，就要折断。他们同到树前，一致怂恿

他爬上树去看老虎。他上树后，那被锯之树，加以人之重量，树干忽然折断，连人带树跌下老虎洞里去。那时母老虎正出洞打食，只小虎在洞里。他心想我已身在虎穴，四面悬岩，又无路可走，只得待老虎回洞吃他。并一心念「四皈依咒」。忽然「呼！」的一阵风响，母老虎衔著野兽回洞。他更怕得厉害，紧闭两眼，随他吃。老虎初见人时，发出凶恶要吃人样子。再过一回，渐渐不凶恶，将打来之野兽，去喂小虎。到第二天，老虎又出洞打食。回来，看看那虎，不像昨天那样凶恶。他仍然念咒，并且心里说：「昨天、今天，老虎因为打著野兽，所以不吃我。一定是待那天打不著食时，再来吃我。」到第三天，老虎又出洞打食。回来，并将吃余之兽肉，用脚送一块给他吃。以后人与虎日见亲睦。到第四、第五天，亦送兽肉给他吃，因此未至饿死。某日母老虎又要出洞打食，伏在他身边，用尾巴轻轻打他，虎意是要他骑在背上。他当时明白虎意，就骑上虎背，两手抚住项毛，老虎「呼！」的一声，将他驮出洞来，平安回到家中。那些不信佛人，忽然见他回家，甚为惊讶。他把经过情形向大众说明。如是那些不信佛之人，从此都很信佛。

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饭，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，逻辑修辞使人善辩。”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！

身边很多人在看这本书，现在买来了我也在看。评价真的是一片叫好，我认识的人当中，有自讨腰包买了好几本送朋友的，有看书从头哭到尾的。

奇怪的是，很多人都说看完了，印象最深刻的不是作者柴静本人，而是她所描写的身边的那些人。

有人喜欢陈虻，大约也希望生活中有这样的长者指点一二。跟柴静合作的几位男女摄影和导演更是各有粉丝。

这么火红的第一女主角不被喜欢，反而是配角们纷纷抢镜，让我想到的简直就是《士兵突击》中的那个许三多。

还有人看到的是大事件，是并不那么遥远，跟我们切身相关的大事件——SARS事件，汶川地震，山西煤矿塌陷、华南虎造假，大事件像舞台上的聚光灯，把主角照的熠熠生辉，这也就是对此书不那么喜欢的人所说的——

柴静是一个电视节目主持人，而不是记者。

不知道为什么，反正跟许三多不一样，我看到的是一个人，一个人的成长。这跟CCAV的宏大背景无关，跟著名记者的光环无关，跟那些传播率极高的新闻节目无关，我能看到的，是一位女性，从年轻气盛，到平淡如水。她说二十出头的时候，采访黄永玉，问他的人生哲学是什么。黄回答“寻常”。

二十多岁的柴静不明白，心想，这也叫哲学吗？。老人家说，

“天上那么多高干子弟，七仙女为什么要下凡嫁董永？

因为她什么都有，只缺寻常。”二十几岁，她听不懂。

在最初的不适应之后，她在SARS的报道中找到了勇往直前的胆气，也找到了记者引以为豪的“正义感”和“道德感”。但是，太用力了。

太用力并不是坏事，年轻的时候，自然是应该“跨马提刀入东京”，应该“一日看遍长安花”，年轻的时候，快意恩仇是对的，热血沸腾是对的。

我想起自己十四五的时候，还拿刀割过手腕，呃----

太痛，结果放弃了。但总觉得死是件诗意浪漫的事，活得窝窝囊囊才糟糕呢。看到张爱玲说“成名要趁早”简直引为知己。当然，也并没有成名。

还有虚荣心，心里眼里老看着那个谁。

比我漂亮了也不行，比我成绩好了也不行。高中的时候强烈妒忌一个女生，人家长得也不行，成绩也普通，就语文特别强，没事作诗填个词什么的，让我气得牙痒痒，晚上打个手电也看全唐诗什么的，但是没那份文雅，一看就瞌睡，只好换成武侠小说。后来进大学了，还跟装没事地跟老同学打听她的近况。好像都是这么过来的。

用力，咬着牙地用力，拼着命地用力。看见菜场里穿着睡衣，蓬乱着头发，还有眼屎的大妈就害怕，生怕以后变成她们那样。太用力了，为赋新词强说愁。

所以我才喜欢这本书，喜欢中间往后的部分，喜欢那种慢慢松下来的活法。

SARS是2002年，柴静26岁。汶川地震是2008年，柴静32岁。

汶川的报道是平静的，他们跟随普通的叶哥叶嫂回家，从废墟里挖出锅来，挖出土豆和白菜，做饭。镜头里几分钟都没人说话。她说“我不想提问，也不想劝谁不难过”。

也许，如果是26岁的柴静，她会配上解说词“汶川人民仍然坚强地生活着”。

那不行，32岁的她已经知道，那个，太用力了。

因为出版社选的名字是《30岁前的每一天》，有朋友笑说你赶快写《40岁前的每一天》吧。

如果是40岁前的每一天，我猜想我唯一要做的，就是不要那么用力地生活，但是认真地生活，每一天，每一天。做饭，吃饭，睡觉，起床。

天凉了加床被子，天热了买个新扇子，不需过分强求，但也不一味退让。

用点气力生活，但如果太累了就歇着。市井人生，就过成那个样子。

这也不完全算是书评，不过是一点感受罢了。还是强烈推荐此书的。

得那么好，使你用三首诗，把那么大一个学问，都用文学把它穿起来。三境三量通三性，三界轮时易可知，相应心所五十一，善恶临时别配之。三境，你们都学过唯识，都讲过。我再跟你讲一道，哪三境啊，现量境、独影境，还有一个什么境，带质境。对了，很好，了不起。东边好，西边也好，（听众）所以叫中观，统统好了。两边都好就中观了嘛，你们这里得了中观了嘛。现量境，刚才你们听到前五识。我们眼、耳、鼻、舌、身是第八阿赖耶识的现量？对不对，唯识是不是那么讲，你说，我没有听过就是没听过，不知道就是不知道，学佛人不打妄语。前五识是第八阿赖耶识的现量。这是一个关键。你们注意哦。所以《瑜伽师地论》弥勒菩萨告诉无著菩萨，记载的第一篇就是五识身相应地哦。这里是个关键哦。阿赖耶识是跟我们精神，生理、身体、精神同这个世界三千大千世界，是一体的哦。以凡夫没有成佛以前叫做阿赖耶识哦，假设真正成佛了，不叫阿赖耶识叫什么，你知道吗？如来藏识，如来藏识。它的境界就转成大圆境智了，就是阿赖耶识。它能藏一切种子，这个是不是这样啊？你们听的，佛学是不是这样啊？诸位老师，是不是这样？好，是，你点头了，你批准我了。所以这个生命的功能，阿赖耶识变成我们这个身体，前五识就是现量。所以你们打坐，告诉你，你走唯识，法相路线，两退一盘，生死摆在那里没有动嘛？有没有去杀生，也没有去偷盗，也没有去搞男女之间作爱的事。杀盗淫都没有了嘛，现量摆好了嘛，两手一结定印摆好，眼睛也不看，也不看光，也不看妄想。眼耳鼻舌身，现量摆好了。只有一个问题，第六意识管他的，你爱去分别就分别，不分别就不分别，分别即不分别，不分别即分别，娑婆诃，去你的。我不理意识，然后这个意识，自然清静一点了。你就认清楚，这是意识的现量。现在我摆在，这里一切不动得。所以我叫你走路，端正，头脑正看前面，眼睛摆好，不要乱看。前五识的现量，现成摆出来。不要加比量，不起分别心了，就现成的嘛，就定了。然后上起座来，两退一盘，嗯，不要吵埃我要打坐了、入定，去妄念了。糟了，统统是比量来的，不是现量。比量都是分别心。所以你学问好得很，像我现在讲话是比量。动念，起心动念，所以禅宗告诉你，动念即乖，就是比量来的。佛说法也是比量来的，不用比量怎么能够说那么多经典度众生埃然后说完了就是提得起，用比量，放下就是现量。就那么简单。我说错了下三十八层地狱，就那么大胆告诉你。我说对了也不要你们恭维。只要你们成佛，不要我成佛。我永远来给你们做护法，服侍你。现量、比量、非量，什么是非量？乱想，错误的见解，幻想境界，这都属于非量。乱想，没有道理的。所以人生非量很多，做学问、写书，像那些大学者们，都有著作的。这学问、书本，都是比量出来的。修行是现量境界，前五识，这个身体，都是现量的。山河大地。你看禅宗祖师说，万象森罗，圆明自在，这是现量境。世界有什么不可爱

[illegible]

[illegible]

“五·一”这天，年愈八旬的老父亲突然生病，本人闻讯后赶忙前往探视，据母亲讲，父亲近几日一直呼吸不畅，尤其是躺下后喘气很困难，刚开始，躺下后上不来气，坐着还能缓解一些，本想通知我陪他去医院检查，但考虑到我们“五·一”的出游计划（原计划去九寨沟，假日结束后直接去长沙学习），又怕影响我工作，就一直未通知我，后来实在坚持不住了，才给我打电话，唉！我们的父母呀，不到万不得已，总是不愿拖累子女。

我嗔怪父母不该拖延病情，赶紧找车送父亲到医院，到了医院才发现，住院没我想像的那么容易，从市医院到长城医院再到酒钢医院，竟然都是满员，尤其是呼吸内科，病人都在排队等住院！最终还是在酒钢医院内三大病房等了个加床，一间病房，六张床位，挤得满满当当（气候大幅反常导致老年人呼吸疾病增多）。

办完住院手续，接着是各种检查，透视结果表明是胸腔大量积液，液体将半个肺都湮没了，因此导致呼吸困难，医生安排次日抽出部分肺液，再做观察（不能一次抽干，怕引起心脏不适），接下来的日子里，分数次抽出积液1400多毫升，然后化验、做B超、CT……一系列的检查结果表明：肺部疑似肿瘤（液体渗漏的原因）、陈旧性心梗、胆囊结石，肾脏水肿……而肺部病变要确诊，必须通过穿刺提取肺组织活检，对于一个八十岁的老人来说，这种检查无异于一次手术，风险极大，老年人的肺，活力不足、弹性差，穿刺后的针孔不易闭合复原，容易造成气胸，医生建议保守治疗观察，同时提醒我们，根据父亲的年龄和身体状况，前景不容乐观，应做好最坏打算，我们听了，心情沉重，然后逐一通知外地的兄弟姐妹抓紧时间来探视，免得临终未见一面，抱憾终生。

治疗期间，父亲的症状时好时坏，尤其是晚上，呼吸很困难，须将床摇起来坐着喘气，氧气一直吸着不能停，吃饭很少，没有食欲，身体很虚弱，说话都没力气，父亲自己心里很清楚，自己的人生似乎快要走到尽头了……父亲多年信佛，对于病苦和死亡已看得很淡，在他那瘦削而疲惫的脸上很难读出痛苦、绝望和恐惧的影子，而是透露出一贯的淡定、坦然和从容。

子女和女婿儿媳们陆陆续续从外地赶来环绕在父亲的床前，给老人家送来鼓励和祝福，同时争着侍奉老人，尽尽最后的孝心。顺便说一点：在我们这个大家庭里，除了大姐和二哥对佛教半信半疑外，其他子女都信佛，大家都能遵循孝亲、睦邻、尊老、爱幼、敬业、和合的传统理念，面对父亲的病情，大家一致决定：一方面积极治疗、一方面为父亲念佛祈福回向、同时大家出资放生为父亲消灾延寿，由于父母户口在农村，多年居住城市，农村医保手续未办理，医疗费全额自理，由子女们分摊，加之放生款项，数额不菲，但大家宁可借钱也要承担孝心。于是，在四月初四文殊菩萨诞辰这天，我们参与了这次由护国寺主办、嘉峪关众居士参与的放生活动，地点在迎宾湖瀑布处。是日，狂风

大作，天色阴沉，气温很低，但在放生法会进行的过程中，一直风平浪静、天气也有所放晴，整车的鱼儿在念诵、洒净、皈依之后被放生到清澈的湖水中，看到它们脱离羁网和死亡的威胁重新获得自由而欢快游动的样子，大家心里充满了快乐、同时真诚地念佛祝愿它们能逸享天年，舍报后往生极乐、永脱轮回……

放生前后，母亲、二姐和妹妹在没有干扰的时候，在父亲床前为他念佛祈福回向。不久，父亲的病情明显好转，呼吸顺畅了，胃口也开了，能吃一点东西，并能下床活动。数日后，便提出出院，医生检查后，认为恢复不错，同意出院，并建议多静养、注意饮食营养，慎防感冒。

农历四月初八是佛教创始人释迦牟尼佛的诞辰，是日护国寺开办庙会、大型法会活动、并举办新善信们皈依仪式，寺院里香火旺盛，游人如织。父亲虽信佛多年，但一直未皈依佛门，皈依是他老人家多年以来的愿望，借此机会，我提议父亲皈依，老人一口就答应了，皈依仪式从下午2点到4点，父亲跪了半小时，站立一个半小时，期间我一直担心他坚持不下来，每次询问都答：没问题。结束后，他自己走出大殿，不觉得太累，真是奇迹！

时至今日，从住院到现在刚好一月，父亲基本恢复正常，每日念佛三次、每次不少于一小时，气色、自我感觉、说话底气都不错，我们都很欣慰，这是父亲信佛、念佛、放生最直接最明显的果报。需要说明一点，这次住院是父亲有生以来唯一一次，此前身体一直不错。

甲一 明唯佛教是求解脱之道 甲二 明入佛教次第不同诸门分二 乙一 总分诸乘分四 丙一 如何分别 丙二 依何分别 丙三 乘体不同分二 丁一 小乘建立 丁二 大乘建立 丙四 显示一切皆是成佛支分 乙二 别辨大乘分二 丙一 总分二种大乘分三 丁一 分数类 丁二 释名义 丁三 明所以分二 戊一 叙他疑窦 戊二 答释彼疑分二 己一 破他计执 己二 安立善说分二 庚一 正明分别二乘之理分三 辛一 明正义 辛二 出教证分二 壬一 无上瑜伽教中所说分二 癸一 续中所说 癸二 释论所说分二 子一 智足论中所说 子二 余师论中所说 壬二 下三续部教中所说 辛三 断诤论 庚二 明道有别果无胜劣分二 辛一 解释正义 辛二 释道差别分二 壬一 自宗所说之差别 壬二 余师所说之差别分二 癸一 《律生释》中所说 癸二 《三理炬》中所说一 丙二 别说入金刚乘差别分三 丁一 明趣入密咒之异门 丁二 明安立异门之差别分二 戊一 问 戊二 答分二 己一 明余倒说 己二 出自正答 丁三 明具彼差别之诸道分二 戊一 二种大乘共道次第 戊二 金刚乘不共道次第分三 己一 事行部道次第分二 庚一 观察二部有无自起及入智尊分二 辛一 标列诸师所许 辛二 释其应理之宗 庚二 别释事行部道次第分二 辛一 解释摄道总颂 辛二 正释道之次第分二 壬一 事部道次第分四 癸一 为成修道之器而行灌项 癸二 成器已净律仪及三昧耶 癸三 住三昧耶先应如何承事分二 子一 须承事之理 子二 承事之次第分二 丑一 有念诵静虑分三 寅一 四支念诵静虑之前行分四 ……甲一 明唯佛教是求解脱之道 甲二 明入佛教次第不同诸门分二 乙一 总分诸乘分四 丙一 如何分别 丙二 依何分别 丙三 乘体不同分二 丁一 小乘建立 丁二 大乘建立 丙四 显示一切皆是成佛支分 乙二 别辨大乘分二 丙一 总分二种大乘分三 丁一 分数类 丁二 释名义 丁三 明所以分二 戊一 叙他疑窦 戊二 答释彼疑分二 己一 破他计执 己二 安立善说分二 庚一 正明分别二乘之理分三 辛一 明正义 辛二 出教证分二 壬一 无上瑜伽教中所说分二 癸一 续中所说 癸二 释论所说分二 子一 智足论中所说 子二 余师论中所说 壬二 下三续部教中所说 辛三 断诤论 庚二 明道有别果无胜劣分二 辛一 解释正义 辛二 释道差别分二 壬一 自宗所说之差别 壬二 余师所说之差别分二 癸一 《律生释》中所说 癸二 《三理炬》中所说一 丙二 别说入金刚乘差别分三 丁一 明趣入密咒之异门 丁二 明安立异门之差别分二 戊一 问 戊二 答分二 己一 明余倒说 己二 出自正答 丁三 明具彼差别之诸道分二 戊一 二种大乘共道次第 戊二 金刚乘不共道次第分三 己一 事行部道次第分二 庚一 观察二部有无自起及入智尊分二 辛一 标列诸师所许 辛二 释其应理之宗 庚二 别释事行部道次第分二 辛一 解释摄道总颂 辛二 正释道之次第分二 壬一 事部道次第分四 癸一 为成修道之器而行灌项 癸二 成器已净律仪及三昧耶 癸三 住三昧耶先应如何承事分二 子一 须承事之理 子二 承事之次第分二 丑一 有念诵静虑分三 寅一 四支念诵静虑之前行分四 ……甲一

明唯佛教是求解脱之道 甲二 明入佛教次第不同诸门分二 乙一 总分诸乘分四 丙一 如何分别 丙二 依何分别 丙三 乘体不同分二 丁一 小乘建立 丁二 大乘建立 丙四 显示一切皆是成佛支分 乙二 别辨大乘分二 丙一 总分二种大乘分三 丁一 分数类 丁二 释名义 丁三 明所以分二 戊一 叙他疑窦 戊二 答释彼疑分二 己一 破他计执 己二 安立善说分二 庚一 正明分别二乘之理分三 辛一 明正义 辛二 出教证分二 壬一 无上瑜伽教中所说分二 癸一 续中所说 癸二 释论所说分二 子一 智足论中所说 子二 余师论中所说 壬二 下三续部教中所说 辛三 断诤论 庚二 明道有别果无胜劣分二 辛一 解释正义 辛二 释道差别分二 壬一 自宗所说之差别 壬二 余师所说之差别分二 癸一 《律生释》中所说 癸二 《三理炬》中所说一 丙二 别说入金刚乘差别分三 丁一 明趣入密咒之异门 丁二 明安立异门之差别分二 戊一 问 戊二 答分二 己一 明余倒说 己二 出自正答 丁三 明具彼差别之诸道分二 戊一 二种大乘共道次第 戊二 金刚乘不共道次第分三 己一 事行部道次第分二 庚一 观察二部有无自起及入智尊分二 辛一 标列诸师所许 辛二 释其应理之宗 庚二 别释事行部道次第分二 辛一 解释摄道总颂 辛二 正释道之次第分二 壬一 事部道次第分四 癸一 为成修道之器而行灌项 癸二 成器已净律仪及三昧耶 癸三 住三昧耶先应如何承事分二 子一 须承事之理 子二 承事之次第分二 丑一 有念诵静虑分三 寅一 四支念诵静虑之前行分四 ……

[密宗道次第广论_下载链接1](#)

书评

[密宗道次第广论_下载链接1](#)