

# 《佛陀的日日小頓悟》

## 图书基本信息

书名：《佛陀的日日小頓悟》

13位ISBN编号：9789865830973

出版时间：2014-1-2

作者：蘇曼那沙拉

页数：208

译者：江裕真

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《佛陀的日日小頓悟》

## 內容概要

### NO.1暢銷日本心靈智慧導師最新力作

「愈思考就愈聰明」只是一種幻想。人原本就是「因為笨，所以才思考」。

認為每個人已有決定好的命運，只是一種錯覺。

人陷入不安時，就會想要找尋意義，如果你是動輒想要找尋意義的人，請你瞭解自己其實只是碰到某種挫折，這樣你就不會再找下去了。

世人認為「不要放棄，努力下去」是一種美德，放棄容易傳達一種「我是輸家」的印象。其實，放棄需要更大的勇氣，也是更正面的作法。

依靠自己、相信自己，就意味著執著於自己所抱持的各種想法與信念。這是一種不自由的生存方式。

忘了肉體有其界限，一味追求物質豐足的人根本沒有幸福可言，只會淪為物質的奴隸。

會覺得「不滿足」的人，或許只是想要扮演別人而已。

上班很無奈？活得不自由？生活喘不過氣？

到底怎樣才能輕鬆一點、幸福一點？

你的煩惱都是錯覺！

45帖小頓悟，帶你繞出執念，靈光一閃，煩惱頓消！

人生的煩惱、不安與迷惘，源自我們以錯誤眼光看這個世界。

日本知名佛教長老蘇曼那沙拉透過45則人生煩惱問答，

以淺顯易懂的方式指點迷津，引領大家走出錯覺的迷宮，活得「更輕鬆自在」。

關於人生的價值.....

人問：「人生非常珍貴，該如何過得有價值？」

佛說：「覺得人生很尊貴，會妨礙你過日子！」

人之所以會感到懊惱或沮喪，都是自視過高使然。認為人生很尊貴的想法，就像是在免洗筷上鑲鑽石，只會使得生活變複雜，妨礙你過日子。

關於完美.....

人問：「追求完美，人生才能活得精采吧？」

佛說：「完美主義不過是一種心病罷了。」

完美與否，會隨著人的主觀意識而改變。大家都在時而完美、時而不完美之下，活到今天的。對我們來說，重要的是好好度過每一瞬間。

關於幸福.....

人問：「努力追求想要的東西，才能得到幸福吧？」

佛說：「一味追求加法的人生，幸福反而減少。」

現代人容易抱持「加愈多，愈幸福」的觀念，一旦加得太多，我們背負的東西也會變多。加法用得太過的人，由於沉浸於別人的稱讚，會疏於察覺自己的心，其實已經開了一個空盪的大洞。

關於自我.....

人問：「現在的我活得好不像自己，該如何追求真正的自我？」

佛說：「難道此時此刻，你感受不到自己的存在嗎？」

以為在另一個地方還有不同於此刻在這裡的自己，這只是你的幻想罷了。我們早已建立起自我，活出自我了。很多人沒察覺到這件事，一碰到問題就陷入漫無目的「找尋自我」行動之中。

關於夢想.....

人問：「都說夢想要遠大，為何我經常覺得空虛？」

佛說：「過度的慾望讓心靈變得空虛。」

對自己沒有充份了解，只在腦中幻想一些太過樂觀的夢想，那樣的夢想只是「妄想」。先懷抱著適於自己能力的夢想，等實現之後，再設定新的夢想，慢慢發展擴大，就不至於產生空虛的感覺。

生命不需要標準答案，只要不斷累積「小答案」即可。

每個小小的靈光一現，都能幫我們化解一個煩惱或不安。

每日累積下的小體悟，終將為我們帶來發現人生真相的大體悟。

# 《佛陀的日日小頓悟》

# 《佛陀的日日小頓悟》

## 作者簡介

蘇曼那沙拉

斯里蘭卡上座部佛教長老、日本上座部佛教協會長老，暢銷作家

1945年4月出生於斯里蘭卡，13歲出家得度。曾於斯里蘭卡國立卡拉尼亞（Kelaniya）大學教授佛教哲學。1980年被派往日本，於駒澤大學取得博士學位。目前在日本上座部佛教協會等處以流暢的日語弘揚原始佛教與指導冥想，由親身實踐所領悟到的大智慧，講述佛陀的基本教義。除此之外，亦於朝日文化中心擔任講師，並曾受邀為NHK教育頻道《心之時代》節目的來賓，廣受好評。著作包括《佛陀教你不煩惱》、《佛陀的實踐心理學》（與藤本晃氏合著，SAMGHA出版社）、《原譯「法句經」一日一悟》（佼成出版社）等數十部暢銷書，其中《佛陀教你不生氣》《佛陀教你不生氣2》(野人文化已出版)為誠品、博客來年度暢銷榜好書。

日本上座部佛教協會 <http://www.j-theravada.net>

## 書籍目錄

〔作者序〕

日日小頓悟，讓你從「錯覺的世界」中甦醒過來

第一章 從顛倒人生的大夢中清醒

Q1.為何世事總是如此多變，令人措手不及呢？

瞭解世事多變化，才能跳脫痛苦的循環

Q2.不是說多思考可以增進智慧，為何愈想腦袋愈糾結？

以觀察取代思考，才能長出真智慧

Q3.為何人生總有許多苦，這樣活著有意義嗎？

承認「這是再正常不過的事」，不須自尋煩惱！

Q4.命運不是一開始就註定好的？還需要努力嗎？

命運根本不存在，花心思過生活就能改變人生

Q5.大家都說人生要過得有意義，我是不是太欠缺思考了？

追問抽象且遙遠的意義，對此時此刻的自己沒有幫助！

Q6.人生非常珍貴，該如何過得有價值？

人生不過是一雙免洗筷，懂得使用方法就好！

Q7.既然人生沒意義，不就沒必要活著了嗎？

生命不需要標準答案，只要找到「小答案」即可

Q8.如何才能去除不安？

不要硬碰硬，先從了解不安到底怎麼來的！

Q9.那麼，我該拿不安怎麼辦？

接受世事總會不如己意，不安自然會消失

第二章 「放棄力」使人成長

Q10.「追求完美，人生才能活得精采吧？」

不必拘泥於完美與否，只需把握當下每一瞬間

Q11.好想放棄哦！但這樣是不是沒志氣？

「放棄」是一種正面積極的行為

Q12.現在的我活得好不像自己，該如何找尋自我呢？

「自我」不過是一種虛無的假象

Q13.每天被大小事情追得好累，如何才能活得自由？

生存原本就無自由可言

Q14.與人交往，刻意示好不會顯得作做嗎？

以「施與受」經營人際關係

Q15.最近很流行慢活，我是不是也該放慢腳步？

順應宇宙運行的步調前進吧

Q16.因應宇宙法則的正常生活，指的又是什麼？

把每個當下都視為一瞬間的正常生活，是最理想的生活方式

Q17.書上都說要正面思考，所以我們不該沮喪難過？

太過正向的人反而無法成長

Q18.那麼，遇到難關時該以何種心態面對？

真正的成長開始於建設性心態

Q19.不要走極端的話，是要我們折衷二者嗎？

唯有超越極端，才是通往自由的正確道路

第三章 你可以過得再輕鬆一點

Q20.工作好累，有必要為了賺錢這麼辛苦嗎？

把工作當成生存的必要手段，就不會覺得累

Q21.偶爾出現依賴別人的想法是錯的嗎？

人類無法不仰賴他人而獨立生存

Q.22 話該怎麼說，才能說到對方心坎裡？

少說話，多傾聽

Q23. 什麼樣的人才可以放心依靠呢？

做好本分而不仰仗外力，才能真正保護自己

Q24. 想買的東西好多，該如何取捨呢？

一味追求物質生活只會讓自己淪為奴隸

Q25. 雜誌上這件衣服好漂亮哦，要分期付款買嗎？

感到不滿足時，問問自己「真的需要它嗎？」

Q26. 為什麼有人吃香喝辣，我卻得過得苦哈哈？

我們其實可以輕鬆弄到「需要」的東西

Q27. 眼前兩個選項都很好，該選擇哪個才正確呢？

對的選擇，並不代表好的結果

#### 第四章 捨棄競爭造就的自尊心

Q28. 在這世界上，唯一不會背叛我的人就是我自己？

放下依賴的執念，讓心靈自由

Q29. 我這麼用心對他，為何他還背叛我？

愛是一種自私的佔有慾

Q30. 那個人嚴重傷了我的自尊，難道還要隱忍？

你是否誤把自大當自尊？

Q31. 我自認做人還算謙虛，應該沒有自大的問題吧？

別讓「我最了不起」的想法踐踏了真正的自尊心

Q32. 若生存沒有意義，難道就可以隨便過活嗎？

生存本身確實沒有意義，但還是能夠把人生變得有意義

Q33. 那麼，該怎麼面對人生的無常呢？」

當個巧妙操控人生遊戲的玩家

Q34. 面對逆境時，要用何種心態面對？

最無趣的人生，莫過於沒有挑戰的人生

Q35. 如何才能獲得正面能量？

遠離負面刺激，自然會凝聚正面能量

Q36. 大環境如此糟糕，我們該如何應對？

接受「逆境」就會自然進入「順境」

Q37. 遇到問題，以過去累積的經驗來解決，應該萬無一失了吧？

過去的經驗與記憶並不如想像中 useful

Q38. 我明明已經很努力了，為何成果不理想？

能力提升，凡事自然變得輕鬆又自在

#### 第五章 快樂加倍的減法人生

Q39. 努力追求想要的東西，不是才能幸福嗎？

一味追求加法的人生，幸福反而減少

Q40. 遇到大麻煩了，這下該怎麼辦？

放鬆心情笑容以對，困難也隨之消散

Q41. 被別人看到自己哭，是不是很丟臉？

想哭的時候就大哭一場吧

Q42. 都說夢想要遠大，只有我覺得一直追趕好累嗎？

過度的慾望讓心靈變得空虛

Q43. 看到旁人言行不一，該如何壓抑不耐煩？

把生活中的矛盾當成理所當然

Q44. 資訊爆炸的時代，該如何判別真偽？

培養自行思考的能力

## 《佛陀的日日小頓悟》

Q45.既然世事無常，那我們該乘棄一切常識囉？

人類既有破除常識的自由，也有切不可破除的常識

# 《佛陀的日日小頓悟》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)