

图书基本信息

书名：《零雜念》

13位ISBN编号：9789866151491

10位ISBN编号：9866151492

出版时间：2013-8-1

出版社：智富出版有限公司

作者：草薙龍瞬

页数：240

译者：涂祐庭

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

作者簡介

草薙龍瞬

僧侶，亦為寺子屋「興道之里」代表。1969年生於奈良縣，國中階段主動退學後，16歲時離開家鄉前往東京，度過一段放浪的日子後，藉由大學入學資格檢定（高等學校畢業程度認定試驗）進入東京大學法學部念至畢業，接著進入政策智庫等機構工作，同時不斷探索「活著」的方式，後來在印度得度出家，前往緬甸、泰國的僧院和大學學習經典，修畢緬甸國立佛教大學專修課程。

他不將佛教視為一種宗教，而當做「有效改善生活的方法」推廣，舉辦各式各樣題材的「佛教講座」、「大人寺子屋」，以及導入身體動作的「坐禪運動」等既嶄新又緊扣佛教本質的企劃，受到相當熱烈的歡迎。此外，他帶有關西風格的詼諧法話也頗受好評，來自各地企業、學校、自治機關的演講、研習邀約一場接著一場，客戶包括東武讀賣文化中心等。

著作有《裹足不前的人也能邁出腳步的方法》（WAVE出版）

部落格

<http://genuinedhammaintl.blogspot.jp/>

書籍目錄

前言 寫給想消除雜念，卻從來無法如願的您

序章 腦內大掃除，開始！

利用這個思考法開啟你的清淨人生

困難的原因在於「眼睛看不到」

從「解開」糾結的心開始著手

丟掉「心裡的垃圾」，會覺得輕鬆許多

誤解消失之後，你將看見新的人生

讓你的人生產生戲劇性變化的「佛陀思考法」

這跟我們所熟知的佛教有什麼不同？

真正的佛教能讓你立刻感受到效果

原來有這麼迷人的方法！

第1章 對「雜念」有所自覺

力不從心的原因出在「看不見的心」！

你要讓自己的人生永遠沈睡下去嗎？

「假裝沒看見」是很要不得的

不知不覺間，你已經處在人生的分歧點上

檢驗看看你的「雜念度」有多高？

光是有所自覺，就能得到諸多好處

第2章 為雜念分類

使重要事物浮現出來的四種分類法

讓你逐漸恢復開朗的「心靈整理術」

佛陀分類法1是「善意的思緒」還是「惡意的雜念」？

佛陀分類法2是「貪欲」、「憤怒」還是「妄想」？

佛陀分類法3是「快適正面」還是「不適負面」？

佛陀分類法4分清楚「感情」和「思考」

想不到光是作出區分，就能夠輕鬆不少！

第3章 瞭解雜念的真面目

「心裡的垃圾」究竟是如何堆積起來的？

知道得越多，越能解開人生謎題的內心構造

在丟棄之前，大家都會產生這個「疑問」

解決問題的第一步驟永遠是「擁有正確的觀念」

瞭解你心的四大關鍵字

心之關鍵字1 首先要不斷追求心的能量

心之關鍵字2 七種欲求程式

心之關鍵字3 欲求會製造「反應」

心之關鍵字4 心會「結生」

人生是擺脫不了之「反應的連續體」

心的工作就是反應

這個瞬間將決定你的人生？

與你相伴終生，來者不拒最強同居人

只有你能拯救你自己

第4章 清除雜念

掌握發現、轉換、回歸事實三大原則

終於到了實踐階段！雜念大掃除

佛陀式清除法1 感覺它，然後放手

佛陀式清除法2 轉換反應

佛陀式清除法3 回歸事實

改變人生的「決定一瞬間」

用「一份實感」讓一切動起來

內心告白：「我出家的理由」

第5章 劃分清楚人際關係 不同類型的雜念消除法1

一點小動作，便能不再有所煩惱！

依不同類型對症下藥，徹徹底底根除雜念

雜念大多是由「不良的人際關係」產生？

劃分方式1「在自己跟對方之間拉一條線」

劃分方式2「專心在自己的事情上」

劃分方式3「抱以對方慈悲」

佛陀教導我們「嫉妒」的真實樣貌

為什麼我們會如此感到心痛？

大方面對現實，澆熄嫉妒之火

改變「不敢說不」的自己

「好人」感到壓力的真正原因

追尋思考歷程，將可逐漸揭開真相

最後剩下「想要告訴對方」的這份心意

無需擔心自己不知道對方在想什麼

「想要瞭解」的心情才是麻煩的開端？

瞭解對方心情的唯一方法

第6章 消除誤解 不同類型的雜念消除法2

放掉你的「常識」，便能過得更快適！

你知道你在為走偏的白費力氣嗎？

不論什麼樣的失敗，都一定有原因

你知道這種「想法」有什麼問題嗎？

想不到大家普遍會有的想法都是「誤解」

誤解1「提不起精神」

誤解2「執著於勝敗」

開拓全新人生的「另類動力」

佛陀開悟後，立下了什麼目標？

拋棄「私欲」之後，就只剩下一個目標

名為「慈悲」的動力永遠不息

只要有這個念頭，大家都能享受到「歡樂」

把你的「誤解」一口氣扭轉回來！

當你不知道想做什麼時，生活更應該簡樸些！

其實你已經活在「答案」當中

佛陀所發現的「終極動力」

誰也沒想到的「意外的快樂」

只要這樣就能成為全世界最幸福的人？

祕術：如何產生高度的集中力

不論去到何處，都不會碰到人生的盡頭

從另類動力覺醒的「個人體驗」

放開手的瞬間，道路也將為你開啟

第7章 改變性格 不同類型的雜念消除法3

看似困難，實則最簡單，讓自己「重新來過」的方式

人的性格真的不會改變嗎？

不要再給自己帶來痛苦

「性格是遺傳而來的，所以無法改變」這句話是否哪裡怪怪的？

生成你性格的真正事物

重點在於「想要改變」的心態
佛陀派「恢復自信術」
「你打算堅持這樣的自己到什麼時候？」
大家都活在「成見」的魚缸裡？
想不到改變成見是這麼簡單
老老實實地評論事實
佛陀最高超的智慧：「不要下判斷」
完美主義者也能輕鬆的小技巧
人格也可以改變？調整性格的「魔法刻度」
重點在於擁有客觀的視點
用這個絕招跟過去的自己說再見
能用腦筋解決的事情相當有限
遇見「全新自我」的印度體驗記
第8章 活用過去和未來 不同類型的雜念消除法4
不再回頭，不再追逐
吹散過去的佛陀思考法
看似明顯，其實無人知曉的真實「過去」
跨越過去的兩大關鍵
該如何應付「不願意忘記」的人？
你現在就可以脫胎換骨
運用反向思考，讓失敗不再是失敗
失敗根本就沒發生過？
改變執著的地方，你將立刻覺得舒暢
就算想消沈也消沈不了的「超正面思考法」
讓人生變為一片光明的念頭
擁抱大好未來的思考方式
如何分出「再怎麼思考也沒有幫助」的未來？
放下「不安」，考慮「風險」
「不抱期待才能順利」的真正意涵
專注在好的「因」上
覺得快要失敗時，要想起這些話
偶爾用一點犯規技巧也很有效果
最好的人生是「暫時不要往前看」
終章 定下心軸
帶著這些想法，走向幸福之路吧
打造「任何困難都能度過」的強韌之心
細心察覺，便能讓你的人生更幸福
帶著這些想法，就不會有問題
代替後記 寫給想要學習佛教的您

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