第一图书网, tushu007.com

<<真心就自在>>

图书基本信息

书名：<<真心就自在>>

13位ISBN编号：9789575984564

10位ISBN编号：9575984560

出版时间：2009/04/01

出版时间：財團法人法鼓山文教基金會

作者：Hopkins, Jeffrey

页数：232

译者：陳道明,姚怡平

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

在佛教世界裡，無論哪個派別，「悲心」都是主要的教義。
對此，佛陀曾直接授予教誨，其後的論述者，無論身在印度，或是在其他佛教傳播的土地上，亦多有讚揚。
月稱（Chandrakirti），這位印度大學者與修行者曾經說過：「只有悲心，既是種子，又是滋養種子的水分，還是種子長大成熟後收穫的果實。
因此，對於悲心，我懷著最高的敬意。
」　　綜觀佛教文獻，皆是讚頌悲心的文章，以及各種喚醒和增進我們內在悲心的途徑與方法。
不過，許多故事告訴我們，無論讀過多少關於悲心的文字，或是放了多少心思在悲心上，只有藉由實際體驗，悲心才會真正「活」起來。
其中的原因，或許在於我們可以獨自一人進行閱讀與思考，但生命的體驗卻常在與他人相處時才會出現。
傑佛瑞．霍普金斯（Jeffrey Hopkins）是我一位相交多年的摯友。
在他擔任我的口譯時，時常給予我許多幫助。
身為學者的他，在大學的教學工作及許多著作中，都能讓人更深入地了解藏傳佛教的內涵，這些都是很大的貢獻。
在工作過程中，他也接觸過一些當代最偉大的藏裔老師。
然而，最重要的，還是他這些年來為了實踐所學而持續付出的努力。
《真心就自在》的內容，是從傑佛瑞過去三十年來所教授過的課程、開辦過的研討班中擷取出來，我相信其中所蘊涵的經驗分享，當可特別使讀者受益。
作者在本書中分享了理解上的靈光與火花，或許也可以激勵讀者願意親身體驗嘗試。
我相信，對人懷抱一種仁慈與溫情，就是悲心，是一切快樂的起點。
因此，我深信無論是誰，若能嘗試培養悲心，便是為世界變得更快樂祥和，做出了貢獻。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

生活中，「人我關係」無所不在——我們也不斷嘗試各種方法，以博得他人好感、排除「敵人」，讓彼此相處更愉快，但為何有時仍免不了兩敗俱傷的場面？

跟隨達賴喇嘛修行三十多年的霍普金斯教授，告訴我們其中關鍵：以慈悲心的角度出發，便能釋放內心的敵意與排斥感，顯露無礙的真實心——這是最根本且自利利他的方法，甚至是一切快樂的起點！

本書藉由循序漸進的六個步驟、十五個主題，以及穿插其中的修練技巧，從深思「他也想快樂，不想受苦」開始，導引我們一步步親近周遭的人。
只要實踐書中方法，深入體會慈悲的真義，找回內在本具的真實心，一定能自在處理各種關係，享受其中的溫暖與快樂。

你相信「快樂」是人際關係的核心價值嗎？

對敵人慈悲，是否即是對自己殘忍？

本書以實用心理學觀點，分享達賴喇嘛獨特的人格特質，與永遠快樂的祕訣——引導讀者以平等心為基礎，重新活化人際互動的溫度與深度。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

傑佛瑞．霍普金斯（Jeffrey Hopkins）　傑佛瑞．霍普金斯，美國知名佛教學者，維吉尼亞大學（University of Virginia）榮譽教授，自1973年起即開始教授藏傳佛教研究與藏文，至今已超過三十年。

1963年畢業於哈佛大學，曾於紐澤西州的藏傳佛教寺院修習五年，1973年獲得威斯康辛大學佛教研究博士學位。

1979至1989的十年間，擔任達賴喇嘛海外巡迴講座的即席口譯員。

曾赴印度十九次，赴西藏五次從事研究。

創立維吉尼亞大學的「佛教與藏傳佛教研究所」，並擔任「南亞研究中心」主任長達十二年。

著作三十多本，已翻譯為二十種語言。

陳道明　理學碩士。

他期勉自己，將好書的真實好處用心傳達，努力讓譯筆不辜負原作者與讀者。

姚怡平　台灣苗栗縣頭份人，政大英語系畢業，「蒙特瑞國際研究院」筆譯碩士，現為自由譯者。

譯有《謊言對決》、《20x93：一段跨越年齡的生命對話》、《該死的發明：從炸藥看歷史紛爭》、《達賴：心與夢的解析》、《格雷的畫像》、《真實謊言》。

<<真心就自在>>

书籍目录

序　達賴喇嘛引言禪修簡介步驟一：平等心1. 眾生平等2. 發心3. 覺察死亡4. 面對懼怖5. 生生世世步驟二：認識朋友6. 每個人都是朋友7. 獲得進展8. 珍視他人步驟三：想想別人體貼之處9. 別人體貼的方式步驟四：回報別人的體貼10. 量力來回報步驟五：慈心11. 禪修慈心步驟六：悲心12. 悲心概述13. 見生命苦痛而生悲心14. 見生命短暫而生悲心15. 見生命性空而生悲心

章节摘录

羅德島貝靈頓鎮（Barrington, Rhode Island）是我成長的故鄉。
記憶中，我曾經做過一件令我困惑難解的事，就是為了援救跌落的友人，由奔馳的腳踏車上，毫不遲疑地躍入一處溝渠中。
我為何會那麼做？
我的反應為何能如此迅速？
當我年紀漸長，對成人生活的空虛及謊言有了反抗意識時，我開始變成不良少年，對於像是從車窗中探出頭，用力拍打車門來嚇唬老太太這一類看似無傷大雅的事感到很痛快。
別人感覺如何，完全與我無關，對我來說，他們只是我嘲弄的對象。
十五歲那年，我加入了鎮郊的某個幫派，裡面的成員多數來自中產階級，喝酒只為一醉，對周遭的人、事經常暴力相向。
我嘔吐的次數之多，為我贏得了「嘔吐先生」的綽號，甚至曾經有兩次，我與人激烈打鬥，事後卻毫無記憶，等到第二天早晨，才由別處得知。
這種飲酒方式並非社交性質，社交性的飲酒太做作了，我深惡痛絕，但是我們對社會的不滿竟會轉為暴力行為，究竟是什麼原因？
九年級快結束時，因為考慮到公立學校的生活單調，加上這所學校裡的某位老師特別喜歡挑釁，將學生視為囚犯的情形時有所聞，引起了我的恐懼，於是尋求康乃迪克州龐佛瑞特中學（Pomfret School）的面試機會。
在那裡，我很高興地發現，自己也能被當成「人」看待。
有位老師帶我逛校園時，玩笑似地搥了我的手臂一拳，我也回敬他，而他很高興我這麼做！
我入學了，對於自己能從公立學校那種令人生厭的束縛中逃脫出來，我心存感謝！
十二年級那年，是我修習拉丁文課的第四年，一位有酒癮的老師，因為外形有點兒像豬，於是我們有一小群人（多數是為了避開化學課而選的）常在他轉身時發出豬叫聲，以取笑他為樂。
然而，看著他解析維吉爾（Virgil）作品〈伊尼亞德〉（Aeneid）中的心理學時，他的模樣觸動了我，我的個性因此出現了極為深刻的改變。
我當時自問：我們為何會缺乏仁慈之心？
一九五八年，我以班上第一名的成績畢業，獲得一本奧維德（Ovid）的《變形記》（Metamorphoses），並進入哈佛大學就讀。
大學時，由於我的肋骨斷裂需要復健，因此放棄了角力運動。
儘管我在私立高中時代，曾陶醉在以「半扼頸」（最簡單的壓制方式，但力道足以迫使對手無法呼吸）羞辱對手的滋味中，此時的我卻只覺得已經戰勝夠多人了，再也不想多做一回。
我內心的想法已有了改變。
結束大一生活後，因為梭羅（Thoreau）帶來的啟發，我隱居到佛蒙特州的森林中。
在那裡，我長時間散步、寫詩，周遭的色彩突然變得鮮活，夜裡則做盡所有最可怕的惡夢。
在此之前，孤獨與憤怒像個難以填滿的深壑，曾經主宰了我的生命，此時，我找到部分方法將其填補。
當寒冬來臨時，我從赫爾曼．梅爾維爾（Herman Melville）的《泰皮》（Typee），及毛姆（Somerset Maugham）的《月亮與六便士》（The Moon and Sixpence）中得到動機，搭上一艘由紐約出發、前往大溪地的貨輪。
過了巴拿馬運河後，我躺在位於煙囪區迎風的頂層小甲板上，腦子裡全是那真正「太平」的「洋」令人驚歎的藍，面向天空做了十日的冥想。
到達大溪地後，我發現一件令我驚訝的事，同行的避世者對於談起自己的過往竟然毫無興趣，他們只想要啤酒和女人。
而那裡的女人也願意與有錢人上床，藉此獲得金錢報酬，然後到路邊酒吧請我們喝啤酒，坐到我們腿上，與我們廝混，不時還得將染患結核病所生的痰液吐出。
面對島上多采多姿的景色，最後不免還是變得像鎮日抱著欣賞的萬花筒，更何況我也被法蘭西的

帝國主義者發現我沒有簽證，於是便離開了。
顯然這些並非我所要的，然而，究竟我要的是什麼？
　　我回到大學校園，一年半之後，開始再次酗酒。
儘管回憶使人感到頭昏眼花，我仍記得有一次上十一點的俄國文學課時，還曾費力地想看清楚眼前的木椅。
　　某晚，有個朋友給了我一瓶酒，讓我能在哈佛的某個社團中吟誦「敲打派」詩作（Beat poetry）——我曾在這個社團因誦讀艾倫．金斯伯格（Allen Ginsberg）的作品，而幾乎受到肢體攻擊。
　　喝完大半瓶酒後，我漫步走向麻州大道，沒多久，我經過一道玻璃門，我本想將瓶子擊碎在門上，卻事與願違——我把酒瓶甩了出去，霎時間，門化為碎片。
我急忙逃回自己的房間，臉朝下地倒在床上，第二天早晨醒來，又因怕被逮捕，身體不停顫抖。
這時我突然發現，自己根本是在模仿《罪與罰》（Crime and Punishment）裡的拉斯柯爾尼科夫，不禁大笑了幾聲，精神狀態也開始恢復幾分。
這樣令我得救的關鍵時刻又是如何降臨的呢？
　　又過了一年半後，在大二與大三間的暑假，我前往魁北克省北哈德利（North Hadley）一處湖畔小屋，過了為期六週的僻靜生活。
那是個很難到達的地方，我駕著獨木舟，獨力征服了那三英哩長的洶湧水流。
　　臨出發時，有位老人家警告過我，說我不可能做得到，但我拿背包當作壓艙物，並在航行時與浪頭保持垂直的角度。
在這六週裡，我離開原來的生活，讓心沉澱下來。
　　剛抵達湖畔小屋時，由於力氣用盡，我甚至無法走出屋外散步，更因小屋位於陡峭的山丘上，也令人不敢走遠。
但是隨著時間流逝，我的身體鍛鍊得愈來愈強壯，每天爬上山丘，對著天空冥想。
　　我將暑假所剩餘的時間花在奧克拉荷馬州的某條河畔，持續我的「修行」——躺在地上、望著天空。
我還曾坐著車輪內胎，順著「大河」（大家都這麼叫）漂流而下。
有時，我會離開輪胎，專注地審視流水淹漫水中岩塊的景況。
　　我發現，過去想像中的河流，實際上只是水的不斷變化罷了，類似我或任何人所想像的河流，事實上並不存在。
　　不斷變化的河水讓我想起童年一次類似的經驗，當時我坐在餐桌旁的高腳椅上盯著燭火看，心裡明白那火焰始終在變化。
我一眼望進焰心中央，看到那始終黃色的火焰顫動雖微，卻一秒也沒停過。
在那裡，並沒有始終不變、被稱為「火焰」的東西。
　　這些兒時所感知的事，加上天空，以及如今的河水，使我了解世間並沒有不變的東西。
我們自身的本質也像火焰及河水，一段時間之前所存在的東西，此刻並非仍舊安然存在。
　　在「大河」中向下漂流的我，有一天看到一位老人坐在岸邊，頭垂向一側，像是死去一般，我突然領悟到：此人此生最後的看法，並不會比他的其他看法更完整。
累積了一生的看法，也不會使最後的看法更加耀眼、豐富、深刻，他只是垂著頭，然後就死了——任何人都可能就這麼死了。
　　經驗並不像隨身行李，你無法將各種經驗裝入行李箱中，實際提在手上。
我開始覺察到，外在的活動終究是一場空，於是將注意力移轉到內在光芒上。
　　一九六二年秋天，我回到哈佛，感覺像是有個棺木被打開了：過去的我一直生活在棺木中，不知道外面有藍天。
而我在奧克拉荷馬州天空下的冥想已經得到某種程度的發展，等我再次前往東方，突然間，那裡也出現了藍天——整個世界在我眼前打開了。
　　大學生涯的最後一年，我在哈佛的萊佛里特館（Leverett House）七樓有了間單人房。
由於房間朝北的景色不佳，於是我從父親經營的木材堆置場（我也在此打工）搬來貨車裡多餘的夾板，遮住那扇窗，並將一幅有鵝的風景照放到窗前。

到了晚上，再用粗麻布蓋住兩側小窗上的威尼斯風味木製懸掛式窗簾。
如此一來，既可稍微打開窗戶，光線又不至於進入房內。
　　我從大哥工作的農場拿來粗麻布袋，縫了一塊地毯，將難看的地磚遮蓋起來，再用同樣的粗麻布將門與走廊間的縫隙堵上，於是有了一間全黑的房間，適合進行冥想。
從各方面看，闃黑的視野恰似無垠的天空。
　　有時我會整晚一動也不動地躺在床上，由於不動會產生極度的痛苦，為了要超越這痛苦，房裡便會出現幻象和各種光線。
此外，我還會在白天的時候，到查爾斯河（Charles River）邊做天空的冥想。
一日，天上出現許多小光點，這不但沒有讓人感到袤廣，天空看起來還顯得更加低垂而耀眼。
　　由於對著天空及闃黑中的冥想，讓我深刻體會到心智的脆弱，同時也發現自己可以在坐下後立刻降低神經方面的活動，使身體進入一種類似催眠的狀態，立即入睡。
這兩件事都讓我愈來愈不知所措，於是我依照榮格（Jung）所建議的方式，運用創造力進行想像，讓自己與一隻想像中會飛到房間裡的鷹發展出關係。
但這個練習似乎沒有發揮作用，甚至還有礙正面發展——因為我並不想讓任意幻想出的玩意兒將我吞噬，我要找的不是這種東西。
　　有位摯友想幫我，他聽說紐澤西有間「美國喇嘛佛寺」（Lamaist Buddhist Monastery of America）——如今稱為「藏傳佛教學習中心」（Tibetan Buddhist Learning Center）。
我們聯袂前往，見到了旺傑格西（Geshe Wangyal），他是一位卡爾梅克（Kalmyk）蒙古人，曾在西藏研習達三十五年之久，精於佛理，也是一位學者。
　　他的粉紅色農舍坐落在紐澤西的平原上，他一開門時，也開啟了一間位於起居室裡的西藏佛寺。
我當下目瞪口呆，從此之後，我再也不會認為美國的房舍都是平淡無奇的了！
　　我與他相處的時間並不長，也沒有留下特別的印象，然而由於某個我如今已不復記憶的原因，大約一個多月後，我再次登門拜訪。
我問他：「空性是什麼？
」　　他逗著我說：「你該知道什麼是『尚亞塔』（shunyata，空性的梵文），你是念過哈佛大學的人。
」　　但這句話還是沒讓我得到啟發，接著他說：「探討這些題目不能太認真。
不過，既然你畢業後需要搭乘地鐵往返波士頓，你可以試試這個。
」於是他教了我一項重要的藏傳佛教修行法，以開發悲心和利他心。
這項修練需要一連串的靜坐禪修，環環相扣，而在結束時培養出對眾生強烈的同理心。
　　他說到這項禪修中最基本的是——「平等心」。
也就是在修練中明白，從最深層的內在來看，每個人都相似，有著想要獲得快樂、排除痛苦的基本渴望。
　　他提到要將友人、敵人、與自己無關之人，觀想為同樣都想要快樂、不要受苦的人，若能對於這樣的平等性有所了解，便是培養悲心的基礎。
而悲心則是更進一步，希望每個人都能解脫受苦之境，不再受困於肇苦之因的心。
　　這項讓人生起平等心的修練，在我回到大學之後，可以說是占據了我的生活。
在房裡靜坐時，我會在心裡想著認識的人，此時便立刻受到渴望、憎恨，或嫉妒等情緒的折磨。
儘管我覺得「這個心是我自己的，應該可以做到觀想別人而不致被情緒吞沒」，但並未能做到。
於是我試著繼續靜坐，心裡想著「這些都只是出現在心裡的剪影罷了，我只要將他們都當成心裡出現的影像就好。
」但最後還是不能。
　　於是，我開始循著我的生命歷程一步步回溯，對每個人進行禪修，最後，它讓我回到所有過去的課堂中，讓我坐在同班同學之間，一個一個想著：「這個人正如我一般，也想要快樂，不想受苦。
」　　如此修練的結果，釋放了生命中早已被遺忘而孤絕的塵封經驗，我那處於破碎狀態的心，也獲得了解放。
兒時愉快及不愉快的事，逐漸回到記憶中，最後，我與那仍是嬰兒、四處爬行的自己再次聯繫，合為

一體。
我找到我一直在尋找的東西——一項極為有益的技巧，能以累積的方式轉化自心，使自己變得能夠關懷他人的方法。
在我最後一次考試前的一個月，由於進行心念轉化的過程占據了我許多時間，於是我決定不回森林裡寫詩（那是我原先的想法），而要到佛寺生活。
由於我已經在三年半內完成了學業，如果畢業的話，父親必須為我所修的額外學分付費，因此我決定先不辦理畢業。
何況，佛寺裡有誰需要學位呢？
於是我搬到寺裡，一待就是五年。
剛開始，旺傑格西還要我回去拿書，又叫我回學校完成最後一科的考試——地質學。
我以優異的成績畢業，並因我所譯的盎格魯薩克遜（Anglo-Saxon）詩作〈浪遊者〉（The Wanderer）而獲頒萊佛里特獎（Leverett Prize）。
當萊佛里特館館長頒發學位證書給我時，他說：「當代的梭羅，自然的愛好者，他獨力穿越加拿大的森林。
最終真理的追尋者，保羅（我的別名）也是班上最為不凡而具有性靈天分的人之一。
」即使是現在的我，也還繼續從梭羅身上得到啟發，他的個人主義或許並不那麼能帶給我靈感，但到林間漫遊，卻能使我深深折服於其中蘊涵之美。
在寺院裡，我學習藏文及禪修的方法。
這些方法在藏人文化區甚為普遍，這些區域包括了西藏、卡爾梅克蒙古區（窩瓦河在此流入歐洲裡海）、內蒙古、外蒙古、西伯利亞的伯亞特共和國，以及拉達克、錫金、不丹和尼泊爾的許多地方。
本書主要提到的禪修方法，是以悲心的培養及對現象真實本質的思索為核心。
直到今日，這些禪修仍是我每日的主要修行。
寺院生活後的兩年，我在威斯康辛大學進行佛學研究所博士課程，之後申請「傅爾布萊特獎助金」（Fulbright Scholar）前往印度進行論文研究，接著又轉往達賴喇嘛所居住的達蘭薩拉（Dharamsala）。
儘管位於新德里的「傅爾布萊特委員會」主席曾特別告知，基於政治上的敏感因素——中國政府堅持孤立達賴喇嘛（到今日仍是如此），要我不可前往該處，但我依然堅持。
而我的運氣也相當不錯，在我到達達蘭薩拉之後兩天，達賴喇嘛剛好在此進行「證悟之道」講座，每天四到六個小時，共十六堂課。
在此之前，我認為經由政府認證而產生的轉世修行人並非很有深度，但達賴喇嘛的智慧洞察卻讓我深深著迷，後來還心生靈感，用藏文寫了幾首讚美他的詩。
經過一連串拜會後，他收我為弟子，最後，我還在一九七九年至一九八九年間擔任他巡迴美國、加拿大、馬來西亞、新加坡、印尼、澳洲、英國、瑞士等地十次演講的主要口譯者。
我們合作寫了七本書，其中一本《生命的意義》（The Meaning of Life）在法國成為暢銷書。
由於能時常陪伴在慈悲的他的身邊，加上與他在智性上的所有互動，我的生命因此更加充實豐富，程度無可估量。
從我開始修行，一路走來，我向十八位藏裔及蒙古裔的喇嘛學習過，造訪印度十次、西藏五次，並以二十種語言出版了十七篇文章及二十三本書。
目的都是為了實踐義理，而從不單純地將義理本身視為目的。
本書希望分享的是我從培養悲心的修行中所得到的洞見。
我覺得這個題目與我們特別相關，因為我從經驗中學習到，若是染上「我與世界對立」的態度（最重要的就是自己、自己、自己），所引發的，不是絕望就是無情的競爭，並且逐漸侵蝕自身及周遭每個人的快樂，撕碎社會結構中的連結，徹底破壞快樂生活的根基。
沒有慈悲，對人的尖刻批評便沒有節制，最後演變成自動化且任意地攻擊，甚至以自己的朋友、家人、身體，及「自己」為對象。
沒有慈悲，政治只是權力積木的遊戲，毫無正面生產，只是將別的積木任意擠開，以致於最後所有可能產生的利益都被阻礙了。

沒有慈悲，思惟將引致瘋狂，以為只有在經濟上成功（雖具有無可否認的重要性），才是人類生存的全部及終極目標。
這樣的想法將引導人以不道德的方式追求金錢，因為他無法看出外在方便的恰當性，與內在的真正滿足有何不同。
本書的課程與方法對我們特別有益，它可以讓原本漠然，甚至憤怒的心逐漸轉化，變得至少較為在乎、關心一些，為悲哀的社會帶來希望。
近來有人聲稱，千禧年將會出現朝向慈悲貼近的風潮。
希望如此！
僅是述說慈悲的重要性並不夠，本書所提供的實際練習，或許會有所幫助，因為曾經親身體驗過的我，的確如此認為。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

「……對那些想要找尋一條可行的道路，讓生活更喜悅、更有意義的人，本書是必讀之作。」 ——歌蒂．韓（Goldie Hawn），知名演員、製片人 「這些修練方法在霍普金斯的生活中扮演了核心角色，他在書中也首度與我們分享自己經歷深刻轉化的精彩過程。」 ——《香巴拉大日》雜誌（Shambhala Sun） 「實用……穿插著作者與達賴喇嘛相處的小故事……書中的方法明確而不落俗套。」 ——《三乘》雜誌（Tricycle） 「對人懷抱仁慈與溫情，是一切快樂

编辑推荐

你相信「快樂」是人際關係的核心價值嗎？
對敵人慈悲，是否即是對自己殘忍？
本書以實用心理學觀點，分享達賴喇嘛獨特的人格特質，與永遠快樂的祕訣——　引導讀者以平等心為基礎，重新活化人際互動的溫度與深度。
「對人懷抱仁慈與溫情，是一切快樂的起點。
」——達賴喇嘛　作者簡介　傑佛瑞．霍普金斯（Jeffrey Hopkins）　傑佛瑞．霍普金斯，美國知名佛教學者，維吉尼亞大學（University of Virginia）榮譽教授，自1973年起即開始教授藏傳佛教研究與藏文，至今已超過三十年。
1963年畢業於哈佛大學，曾於紐澤西州的藏傳佛教寺院修習五年，1973年獲得威斯康辛大學佛教研究博士學位。
1979至1989的十年間，擔任達賴喇嘛海外巡迴講座的即席口譯員。
曾赴印度十九次，赴西藏五次從事研究。
創立維吉尼亞大學的「佛教與藏傳佛教研究所」，並擔任「南亞研究中心」主任長達十二年。
著作三十多本，已翻譯為二十種語言。
譯者簡介　陳道明　理學碩士。
他期勉自己，將好書的真實好處用心傳達，努力讓譯筆不辜負原作者與讀者。
姚怡平　台灣苗栗縣頭份人，政大英語系畢業，「蒙特瑞國際研究院」筆譯碩士，現為自由譯者。
譯有《謊言對決》、《20x93：一段跨越年齡的生命對話》、《該死的發明：從炸藥看歷史紛爭》、《達賴：心與夢的解析》、《格雷的畫像》、《真實謊言》。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com