

<<这辈子，至少觉悟这一次>>

图书基本信息

书名：<<这辈子，至少觉悟这一次>>

13位ISBN编号：9789861855431

10位ISBN编号：9861855432

出版时间：2011-1-5

出版时间：高宝

作者：何权峰

页数：208

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>

<<这辈子，至少觉悟这一次>>

前言

作者序 這輩子，至少覺悟這一次 每個人都要過他的一生，但是人的一生為的是什麼？大多數的人都像一群跑道中的跑者，卻不知道自己要跑到哪裡？

要跑去做什麼？

甚至跑到人生的終點死了，還不知道自己這一生為的是什麼？

而像江河中的一滴水，隨波逐流跟著大家走，於是在途中，別人跑得比較快，就傷心、嫉妒；別人跑得比他慢，就得意洋洋。

有時候他跑累了，想停下來休息，但看到許多人飛快地超過他，他又身不由己地追上去。這樣跑啊，跑啊，直到累死為止。

這是漫畫家蔡志忠所寫，關於人生意義的一篇文章，很發人深省。

是啊！

每個人既然都會過完一生，為什麼要用跑的？

要跑到哪裡？

要跑去做什麼？

這問題你想過嗎？

你也許會說：是為了追求理想、目標，才不斷追趕；是因為要快點到達，所以才用跑的。

但是你有到達嗎？

不，沒有人真正到達，即使你已經越過了許多人，但是不管你在哪裡，總有人在你前面，也總有人在你後面，為什麼呢？

因為所有人都是繞著圈子在跑，你看到有人在你前面，就以為別人先到達了，以為自己跑得不夠快，於是就更加快腳步，其實大家都只是在繞圈子。

我們就和那些蹬著小鐵籠子不停轉的小老鼠一樣。

老鼠的小毛腿蹬得飛快，小鐵籠也轉得飛快，可是第二天早上醒來，他們卻發現自己依然困在老鼠籠裡。

這小鐵籠代表的不單是每個人追求的理想、目標，同時也代表我們生命中發生過的各個事件和問題。

輪子每轉一圈，便會重來一次。

你有跳出那個鐵籠嗎？

還是只是不斷地在繞圈子？

覺悟就是跳出那個鐵籠，只有跳出來，你才會發現：原來那是一個圓圈，別人是在繞圈子，而你也跟著繞。

這些年你都在忙些什麼？

是否也該靜下來想想：你要跑到哪裡？

你要跑去做什麼？

（你要的是什麼？

你有得到你想要的嗎？

） 知道自己要什麼，才不會隨波逐流，你可以不必理會跑得比你快的人，因為你有你要的，別人有別人要的。

知道了生命只是一再重複的模式，你才能有所覺醒，接受變化，並轉化為面對生命各種情境的智慧。

我們努力的一切都是為了讓自己幸福快樂，這是努力的目的，不是嗎？

但是你的努力有沒有將你引至這個目標？

還是越離越遠？

這覺悟能越早越好！

<<这辈子，至少觉悟这一次>>

<<这辈子，至少觉悟这一次>>

内容概要

每個人既然都會過完他的一生，為什麼要用跑的？
要跑到哪裡？
要跑去做什麼？
這問題你想過嗎？
你也許會說：是為了追求理想、目標，才不斷追趕；是因為要快點到達終點，所以才用跑的。
但是你有到達嗎？
我們就和那些蹬著小鐵籠子不停轉的小老鼠一樣。
老鼠的小毛腿蹬得飛快，小鐵籠也轉得飛快，可是第二天早上醒來，牠們卻發現自己依然困在老鼠籠裡。
這小鐵籠代表的不單是每個人追求的理想、目標，同時也代表我們生命中發生過的各個事件和問題。
輪子每轉一圈，便會重來一次。
你有跳出那個鐵籠嗎？
還是只是不斷地在繞圈子？

<<這輩子，至少覺悟這一次>>

作者簡介

何權峰 最貼近人性的心靈作家 醫師兼作家，同時也在大學授課，專長是腦神經科學。

一九九五年他開始寫作，早期為《聯合報》《常春月刊》《拾穗雜誌》等撰寫醫學專欄。隨後，因接觸「心理神經免疫學」(Psychoneuroimmunology)，觸發了他對「心靈層面」的探究。於是何醫師改變了方向，他開始寫一些心靈成長和勵志類作品。

目前他所出版的心靈勵志書，已累積至四十多本。

在台港澳、新馬、中國大陸等地區擁有眾多讀者。

他的筆觸細膩，平易中顯哲理，妙趣中見智慧。

對問題有很深的洞悉，不單只是「診斷問題」，同時還提供視野將心靈提升至更高的層次，「如此，讀者所獲得的，就不單只是書本上的知識，而是全新的人生。」

何醫師如是說。

【歷年作品】 《展現最好的你》《回歸自然心靈》《心念的種籽》《生活就像馬拉松》《哈哈笑過苦日子》 《就靠這一次，人生急轉彎》《每十秒鐘一個幸福》《有這麼嚴重嗎？》
《人生幸福，每一項都在拼圖》《別扣錯第一顆扣子》《為什麼事情總是一團糟》 《忘了總比記得好》《幸與不幸都是福》《別讓每陣風吹著走》《愛，錯在哪裡？》
《所以，你也要發正念》《當下，把心放下》《心田甘露》《都是你的錯》《大而化之》
《幸福早知道就好》《貼心》《微笑，生命的活泉》《心寬，寬心》《豁然開朗》《四捨五入》
《懶，不費力的智慧》《命運發牌，機會出牌》《一笑天下無難事》《開心，放開心》 《愛，不是你以為的那樣》
《你的幸福，我的祝福》《微笑，當生命陷落時》 《今天的你開心嗎？》《幽默一笑過生活》
《為什麼聰明人會做糊塗事》《喜悅，順流而行》 《我微笑，所以我快樂》《愛，其實我們都看反了》
《其實，我們都陷在執著的觀念上》 《不是路已走到盡頭，而是該轉彎了》

<<这辈子，至少觉悟这一次>>

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>