

<<烦恼平息>>

图书基本信息

书名：<<烦恼平息>>

13位ISBN编号：9787543488472

10位ISBN编号：7543488477

出版时间：2012-6

出版时间：河北教育出版社

作者：林清玄

页数：245

字数：93000

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>

<<烦恼平息>>

内容概要

痛苦是伟大的开始，无聊是解脱的起步，烦恼是智慧的源头，无明是光明的窗子，悲哀是慈悲的根苗，迷失是觉悟的开关。

当我们体会到人生只是一连串的过程，生命里有许多不可管理和预期的结果，对于生命的负面情境，就易于生起包容的心。

这种包容的心，不是天生的，需要我们对生命有更广大的思维、更体贴的见地以及更深刻的体验。

《烦恼平息》就是以次第的、周延的方法，来表达生命中不可忽视的观点。只要我们拿出实践的决心，就会生起转化困境的力量，从而体验到更深刻的生命。

<<烦恼平息>>

作者简介

台湾高雄人，著名散文作家。
曾任台湾《中国时报》记者、主编、主笔等。

八岁立志成为作家；十七岁正式发表作品；三十岁前获遍台湾各项文学大奖；三十二岁遇见佛法，入山修行；三十五岁出山，四处参学，写成“身心安顿”系列，成为20世纪90年代台湾最畅销的作品；四十岁完成“菩提系列”，畅销数百万册，被推为当代最具影响力的图书；同时创作的“现代佛典系列”，掀起学佛热潮；四十五岁录制《打开心内的门窗》、《走向光明的所在》有声书，当年录音磁带总销量达三百二十多万盘，被称为有声书的经典；五十岁完成《茶言观色》、《茶味禅心》和“人生寓言系列”，被选为青少年最佳读本；五十二岁完成写作奥秘三部曲《林泉》、《清欢》和《玄想》，被选为中学生优良读物。

三十多年来，著书百余部，且本本畅销。
其作品风靡了整个华人世界，被海内外誉为最有影响力的当代华语散文作家。

<<烦恼平息>>

书籍目录

目次 自序

第一讲 痛苦是伟大的开始

人生只是一连串的过程

痛苦对伟大之必要

品尝失败的滋味

生命的根本痛苦

信——凡存在的必有价值

解——痛苦是非实的、无常的

行——以实践转化身心

证——体验更深刻的生命

坚持一个绝对的品质

打断手骨颠倒勇

走向伟大的道路

第二讲 无聊是解脱的起步

生活与性灵的裂缝

被低估的生活价值

看见内在的那个“我”

脱下欲望的衬衫

失落的生命空间

回到一个自发的“我”

灵性高的动物才会无聊

无聊的人是有福报的

伟大的觉悟与发明都来自无聊

解开惑、业、苦三条绳子

起——超越走向圆满

承——承担美好的价值

转——逍遥任运过生活

合——和谐庄严的生活

永远带着自己的心

第三讲 烦恼是智慧的源头

烦恼变成智慧之可能

打一剂烦恼预防针

烦恼的四种状况

“我执”是烦恼之源

打破所知的障碍

从相对观点来思考

检验所知的障碍

妙观察、平等性、成所作、大圆镜

和——柔软心和平常心

敬——心存敬意，不生歧见

一切法平等，一切众生平等

清——如实看见自己的心

用清净观点看世界

寂——止息外在的企图和追寻

第四讲 无明是光明的窗子

<<烦恼平息>>

智者一定有光明的品质
有缘就有智慧
无明，智慧未被点燃的状态
每一个美好时刻，就是一丝光明
用光明来照破无明
一灯能照千年黯
闻——听闻别人的智慧
去听那些内在的智慧
思——深入无明并觉知无明
如来的八个老师
修——实践菩萨的六度万行
慧——完全融入喜悦之中
打开光明的窗子

第五讲 悲哀是慈悲的根苗

悲哀是生命的针
生命的有限与渺小
觉知到生命的缘起缘灭
人生是不可管理的
懂得悲哀的人是心思柔软的人
悲哀与慈悲是一线之隔
悲——有怀抱众生的悲情
七个转化的方法
智——观察与思惟的能力
行——慈悲喜舍的实践
愿——永远怀抱美好的愿望

第六讲 迷失是觉悟的开关

看清人生的真相
眼目鼻孔在别人手里
不值得的生命追求
感官的六种迷失
境界也容易迷失
觉悟不是特殊的目的
戒——规矩单纯的生活
定——稳定清净的生活
慧——广大深刻的生活
觉——走向圆满的生活
八种真实的觉悟
自尊、自主、自由、自在
延伸
阅读《身心安顿》
(同主题类的其他书)

<<烦恼平息>>

章节摘录

开一百米，我又看到一片很大的公墓，那里的坟墓当然也很贵。当时我十分震惊，你看，“抢占东区的一席之地”的牌子如果挂在公墓前面，也是很适合的。我们如果把所有的时间和力气都用在追求抢占东区的一席之地，有一天我们会发觉“占错边了”

你占错边了，这是很可惜也很可怜的。

因为你的一生都是为了去追求某些现实的利益而活着的。

假如我们把人生当做一个特定的目标，认为要不断地去取得那些对我们有利益的东西，而不要那些负面的东西，譬如说痛苦啦，悲哀啦，烦恼啦，这些都是我们不要的，可是事实上这些东西都是不能避免的，甚至于它的重要性跟我们所能得到的好东西是一样的。

换句话说，一个人不断地去追求某些人生固定的目标，或许那正是生命里动乱的来源，人生这么多的动乱，就是这样来的。

痛苦对伟大之必要 我们这一次的系列演讲，就是希望能够打破这种分别的心，这种对人生分别的心，然后有一种很好的态度去面对负面的情绪以及正面的情绪，用一种平等的智慧，使我们的身心没有烦恼。

这种没有烦恼，就是工作的时候很好，譬如，弹簧很用力地在爬，就是保持一种很好的情境；而在睡觉的时候也一样很好，譬如说，冬天时大家都觉得睡觉很好，天气这么冷，一大早就要爬起来去上班、上学，总要经过一番挣扎。

可是反过来讲，睡觉既然这么好，那么就规定你整天睡觉、不准起来，真是这样的话，我想，大部分的人都会吃不消。

工作其实也是不错的。

当我们在人生里的一切事物都有一个很好的态度，那么，为钱而努力地工作是很好的，不为钱而奉献自己的工作也是很好的。

慢慢地，就可以在我们的行为语言跟意念中架构起非常统一的状态，这种统一的状态，就足以让我们面对烦恼，不会动乱。

……

<<烦恼平息>>

媒体关注与评论

如果我都写完了，你们写什么？

林清玄，我的下册就留给你写吧。

——南怀瑾 林清玄先生的文章，大多是从身边人人都能感受的事例，谈人生的至善至美，充满禅境的喜悦，吸引人们进入一种质朴寻常、又自主尊严的精神境界。

——余秋雨 我读了很多林老师的作品，我在林老师的茶香里悟到了太多。

我说我懂得了有一种感恩的心情叫做林清玄。

——于丹

<<烦恼平息>>

编辑推荐

繁华街头上不断前进的人们，他们的人生并没有往前走，只是不断地回到原点，不停地轮转。大部分人的生活就是如此，每天出门，绕了一圈，又回到原点，只为了谋生的小利，心灵任其枯萎空虚……林清玄为了参透人生真意，20世纪80年代上山闭关三年，把人生从头到尾思索一遍，总结其思想大成，编辑了《身心安顿》与《烦恼平息》二书，犹如轮回生活中，横跨的两道彩虹。三十多年来，为无数众生开化舒解了生命的疑惑、生存的烦恼、情爱的伤害、莫名的忧郁……如今，经典重现，希望它能带给现代人安慰与救赎，获得逃脱轮回及转化困境的力量。

《身心安顿》陪伴了许多不安的心灵，找到安定的新力量。

《烦恼平息》与许多烦恼的灵魂同行，重返平静的新生活。

<<烦恼平息>>

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>