

图书基本信息

书名：<<根本沒煩惱 琉璃文學系列 >>

13位ISBN编号：9789575984335

10位ISBN编号：9575984331

出版时间：法鼓文化

作者：辜琮瑜

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>

## 內容概要

想把煩惱全都打X嗎？

如果「根本沒煩惱」，何必自尋煩惱？

如果「煩惱」是人生的錯字，我們如何不再寫錯字？

煩惱難道真的都是賊嗎？

可不可能轉成良人，  
變成生命中的善知識？

\* 黑幼龍（卡內基訓練負責人）推薦

\* 段鍾沂（滾石集團董事長）推薦

\* 游乾桂（心理諮商師）推薦

內容簡介

你有多少如影隨形的煩惱？

煩惱，究竟是敵人，還是朋友？

本書結合佛法唯識學與實用心理學，帶領讀者檢視「煩惱潛伏期」的運作過程，善用意識集中的能量，突破習性對生命的重重設限。

\* 透視惡見煩惱

惡見煩惱最喜歡聰明、慧黠的人，如果你是那種讀三分書，就可以詮釋出十一分以上的聰明蛋，惡見煩惱最喜歡跟住你。

別慨歎「難道聰明也是一種錯誤？

」不會的，錯誤的不是聰慧，而是顛倒的不清淨念頭。

\* 透視覆煩惱

最初，不過就是犯了一個小小的過錯。

只是擔心一旦被揭穿，或被責怪，或將不再被信任……於是陷入不安的心，開始尋找對策；以為只要遮蓋的好，就不會被發現了吧？

這是傳說中「第一個謊言」出現的源頭。

\* 透視掉舉煩惱

掉舉煩惱總是令人坐立難安，最喜歡挑戰寂靜與穩定。

回憶往事的歡樂、愉悅，於是心裡起了波動，沈溺在一種跌宕起伏頻頻回顧的狀態，便是掉舉煩惱與貪煩惱聯手的傑作。

《根本沒煩惱》是一本具現代感的心靈散文集，運用古老的佛教心理學——「唯識學」——所提供的煩惱四大分類法：根本煩惱、大隨煩惱、中隨煩惱、小隨煩惱，呈現煩惱的真實面目與性格特色。本書藉由60篇生活散文與31個「透視煩惱」BOX的相互對照，提供讀者轉煩惱為菩提的智慧、經驗與方法。

書中並附「煩惱一覽表」、「心靈處方箋」與「煩惱體檢DIY」。



## 作者簡介

辜琮瑜

文化大學哲學博士醒吾技術學院助理教授生命教育研究中心主任學生輔導中心兼任輔導老師法鼓山佛學推廣中心、安和分院、社區大學（宜蘭、淡水、萬華、法鼓山社會大學）宗教、心靈課程講師

\* 個人著作：《聖嚴法師的禪學思想》（法鼓文化，2002年7月）《根本沒煩惱》（橡樹林出版，2002年7月）《都市叢林備忘錄》（洪葉，2000年5月）《活著活著就笑了》（法鼓文化，1999年2月）《如何Handle你的主管》（全年代出版社，1996年9月）《西藏密教之父—阿底峽尊者》（法鼓文化，1997年5月）

\* 合著：《生死美學》（三和文化，2008年1月，總編校）《哲學與人生．生命的安頓》（揚智，2005年10月，蕭宏恩主編）

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>