

<<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)

## &lt;&lt;烦恼平息&gt;&gt;

## 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>