第一图书网, tushu007.com

<<根本没烦恼>>

图书基本信息

书名：<<根本没烦恼>>

13位ISBN编号：9787508051987

10位ISBN编号：750805198X

出版时间：2009-6

出版时间：华夏出版社

作者：辜琮瑜

页数：202

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

法鼓文化来电，邀我替琮瑜老师的《根本没烦恼》为文作序。
他们告诉我，琮瑜老师目前除在大学任教，经常帮法鼓山与小区大学教授佛学与生死学课程，著有多本心灵文学与佛学专书。

在编者的形容中，琮瑜老师是位活菩萨，虽是哲学博士，但散文作品非常地平易近人、亲切优美，总能将看似艰深难懂的佛法观念，转化为现代人容易活用的清凉智慧。
因此被视为“佛教心理学”的“唯识学”，在她的巧笔下变成亲切的生活经验分享，将烦恼分门别类，个个击破。

这个说词我喜欢极了，我在二十年前写了一本《用佛疗心》（远流出版），起心动念便是相信佛是心理医生，是一门究竟的疗愈、根本的方法，如果西方的心理治疗是治标的，佛学心理学就是治本之道了。

被喻为心理大师的荣格便深切体会，心理治疗的根本在东方。

东方是什么？

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书作者辜琮瑜透过唯识学，侦察出“烦恼”的真面目以后，有了这样的灵光乍现！
如果能够明白各种烦恼的身世由来、性情特征，是不是可以化敌为友，转烦恼为菩提？
　　本书希望能萃取佛教的千年智慧，就着唯识学的烦恼分类法，让这些烦恼贼一一现形。
作者不但以“透视烦恼”短文，揭除了三十一种烦恼的面具，让我们认识它们的真面目；更以六十篇心灵随笔，分享她与这些烦恼互动的种种心情故事。
不论是做为优美的散文品读，或是实用的炒药解烦，本书都能把烦恼融化为清凉甘露，那就根本没烦恼啦！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

辜琮瑜（台湾）：

学历——文化大学哲学博士

现任——醒吾技术学院助理教授、生命教育研究中心主任、学生辅导中心任辅导老师、法鼓山佛学推广中心、安和分院、社区大学宗教、心灵课程讲师。

曾任法鼓山《人生杂志》主编。

个人著作——《圣严法师的禅学思想》《都市丛林备忘录》《活着活着就笑了》《如何Handle你的主管》《西藏密教之父——阿底峡尊者》。

合著——《生死美学》《哲学与人生．生命的安顿》。

<<根本没烦恼>>

书籍目录

烦恼一览表根本烦恼　贪　绝对的空白究竟的孤寂　在生与死之间回荡的空气　念念不忘不自由　瞋　来者是友是敌？
　炙热中的清凉　痴　病痛老天好礼　热心冷眼看世间　打结与松绑　慢　因缘法则不理会一厢情愿　与一千零一尊观世音菩萨相遇　疑　寂静也有它的味道　快慢间摇摆的日影　流淌在真实与虚妄之流　恶见　阅读你的心　我见　寂天寞地只是太爱自己　回向众生的爱　离别的况味　边执见　还有第三条路　不带纸笔也能旅行　镜中花水中月　邪见　沾染容易涤除难　见取见　不预期的行旅滋味　戒禁取见　不能说的秘密？
小随烦恼　忿　一朵白色栀子花　找到牛角尖就钻得出去　恨　与你相遇，是因还是果？
　芥菜与呛菜　覆　走进别人的窗格里窥见自己　……中随烦恼大随烦恼

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

根本烦恼　贪　绝对的空白究竟的孤寂　即将暂别五年来最熟悉的场景，忽然发现不只是心境有极大的回旋，连景物的触发都有些许陌生。
每个月定期要出刊的杂志，是一份最最展现人的性格的杂志，主事者对文字、对法的体会、对人与对事的觉受，都会在不经意间，形成一股说不出来的氛围。
有的人编出来的杂志清冷中隽永有味，有的却缤纷中别有逸趣，就像文章，不可能客观与超然物外，所以在这个即将转换的时空之下，连最熟悉的编务都陌生。
不是过程的陌生，而是杂志好像自己活出另一种姿态，莫非它也知道我即将暂别，所以也有一股分手的况味？
事实上，要暂别一个每天至少守着八个小时以上的空间与情境，好像该有一点什么不舍与离情。
朋友调侃地说，舍得下这些那些人与人之间相处的惯性吗？
好像合不下的还不只这些，晨昏间的不同韵致，青山绿野四时不同的风姿，甚至山间云彩有时油墨浓重，有时轻描淡写的变幻，都已经成为最日常的景致了。
拉开百叶窗就是山光云影，走几步路就是农禅故事，然而五年的岁月，体会的不只是这样的外境气氛，更多的是在法上的学习，以及抽离了世间争逐之后的人与人之间的善意与清明。
……

编辑推荐

想把烦恼全都打X吗？
如果“根本没烦恼”，何必自寻烦恼！
如果“烦恼”是人生的错字，我们如何不再写错字？
黑幼龙，卡内基训练负责人；段钟沂，滚石集团董事长；游乾桂，心理咨商师联合推荐。
朋友曾摇摇头笑着说：“根本没烦恼，是个大妄语。
”　一句话道出的是惕励与省思，写这样一本书，说的当然不是如何或已经“根本没烦恼”，而是在与烦恼搏斗过程中的体验与挣扎。
也许就像“书写治疗”中所谓的，透过书写让自己更清楚问题，试着从自己的角度转换成阅读者的第三者角度来看问题，对于厘清烦恼或跳出自我困限的框架，可以产出另一种力量。
——本书自序

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