第一图书网, tushu007.com

<<其實, 你和你的煩惱都不存在>>

图书基本信息

书名：<<其實, 你和你的煩惱都不存在>>

13位ISBN编号：9789574705412

10位ISBN编号：9574705412

出版时间：2008/11/01

出版时间：人本自然文化事業有限公司

作者：吳九箴

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

内容概要

人生在世，最可怕的，不是煩惱，
而是你看不清，是「誰」在煩惱？

如果你的「自我」不存在，
那麼，煩惱又來自哪裡呢？

只要是人，必有煩惱，
你不該去打壓或否定它，
因為，你就是煩惱的本尊，
煩惱是你整個人的「複印本」。

你如何看待自己，期待世界有什麼回應，
就會決定你有什麼煩惱。

當你覺醒，看見這個實相，
看見過去的你，把牙膏當美乃滋，
把馬桶當臉盆，甚至把清潔劑當可樂時，
你就會停止煩惱，
開始擁有真實不虛的，平靜的心。

人生在世，誰無煩惱？

煩惱就像是海，像空氣一樣，無所不在。
不管你是學生、上班族，或是家庭主婦，不管你賺了多少錢或地位有多高，每個人每天都活在苦惱當中，只是有人不自覺，有人覺察得到而已。

很多人都會問，要如何脫離煩惱的苦海？

其實，既然苦是海，沒有人可以逃脫，只能選擇如何游泳，或如何溺斃。

作者以自己經歷過，曾看過、輔導過的例子，告訴大家，現實生活裡的各式各樣煩惱，都有相同的本質，只是會因個人因緣不同，幻化成八萬四千種形式，只要我們能掌握煩惱的「實相」，就能自己變化出八萬四千種「觀照」的方法，讓自己看清苦海真相，從煩惱和焦慮中解脫，擁有平靜的心。

本書不是談如何成佛、成仙之類高層次的修行，而是針對在苦海中載浮載沉的眾生，所遭遇的俗世煩惱，提供如何覺知和觀照的心法；書中屢見作者的創見，提供讀者不同的思考角度，深具啟示性；每篇文章最後附有【九箴九思】的延伸思考，篇篇簡短精彩，提供讀者看完本文之後再次省思的平台。

作者提到：如果，你覺得人生的煩惱無所不在，那麼，你的靜心也應該無所不在。

快樂來了，就享受快樂，痛苦和不如意來了，也接受它們，萬物萬象如走馬燈，來來去去，儘管苦樂順逆如何刻骨銘心，你還是原來的你，不受任何牽絆和影響，這就是覺者應有的生活姿態。

【吳九箴語錄】
◎人生如果是一道菜，我們總是添加太多人工調味料，而嚐不到原來的味道。

◎當你看不見，你才會需要「相信」；當你有疑惑不安，你才需要「信仰」。

◎煩惱的實相是：當你不想接受或面對某件事時，這件事，就會變成你的煩惱。

◎「需求」來自於「自然」，「妄想」則來自於「頭腦」。

◎你的信念，不一定會讓你心想事成，卻會招引來不測的因緣。

◎當你煩惱或焦慮時，你就看不清自己，看不見事情的本來面貌。

◎地獄和涅槃，不是過去或未來式，一直是現在進行式
◎當你沒有覺知，即使學歷再好、收入再高，也會中了頭腦的詭計。

◎人生在世，煩惱無所不在，相對的，靜心也可以無所不在。

◎當你看不清自己的妄想，你就會因為對方的缺點，而愛上他。

◎如果真愛對方，你應該要愛上他或她的全部，愛上他或她的本來面目。

◎當你看清「愛」是一種因緣聚散的「禮物」，你的恐懼自然就會消失。

◎苦不等於痛，痛來自體驗，苦則來自頭腦的自我折磨。

◎當你沒有醒過來，即使你擁有了全世界，你還是會受苦。

◎覺者可以在所有因緣俱足時快樂，也可以在因緣不足時快樂。

◎苦樂，沒有客觀性的存在，它只是你和這個世界的主觀對應，所投射出來的結果。

◎人所有憂鬱和焦慮的源頭，都來自妄想「控制」什麼東西。

◎當你已經找到內心的平靜，何苦還要到處去求神佛上帝賜你平靜呢？

◎憂鬱症是無法被治療的，因為，是你自己「走」進憂鬱的，你只能靠自己再「走」出來。

作者简介

吳九箴
台灣嘉義人，最怕習性和業力，因此，每日三省吾身外，還要九箴吾心。

從不認為物質只是物質，相信「萬物有靈」，深感人生是苦，卻發現很多人在苦海中甘之如飴。

最喜歡與釋迦牟尼和老子聊天，偶爾也和科學家及禪師談論「金剛經」。

曾任記者及專欄作者，目前致力推廣「自力覺醒」運動，以及「人本自然」式的以人性和自然為本的修行。

著有《其實，我們都只是宇宙中的泡沫》、《你可以成佛，卻不能成為悉達多》、《你和佛陀之間，只隔著一條線》、《不想當人，就別想成佛》、《其實，佛不是佛，你也不是你》、《當佛陀也要繳信用卡債》及《世界末日來不來，由你的信念決定》等，讀者眾多，遍及台灣、香港、新加坡、馬來西亞、中國大陸等地區。

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