

<<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

出版人：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>

<<其實, 你和你的煩惱都不存在>>

內容概要

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。

<<其實, 你和你的煩惱都不存在>>

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。

<<其實, 你和你的煩惱都不存在>>

作者簡介

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。

<<其實, 你和你的煩惱都不存在>>

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>