

<<不烦恼的生活>>

图书基本信息

书名：<<不烦恼的生活>>

13位ISBN编号：9787511701329

10位ISBN编号：7511701329

出版时间：2010-2

出版时间：中央编译出版社

作者：济海

页数：305

字数：30000

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>

## <<不烦恼的生活>>

### 前言

常言道：“工作不会累死人，烦恼却能伤害人。

”烦恼随时随地损害着我们的健康、消耗着我们的自信、减低着我们的工作效能，甚至会夺去我们的宝贵生命。

今天有无数的人受着烦恼的压迫，烦恼和焦虑已成为人们难以驱逐的精神阴影。

现代人物质生活水平提高了，然而快乐却少了，这究竟是什么原因呢？

难道真的是物质越丰富、精神越匮乏吗？

其实不然。

苏格拉底说过：“真正带给我们快乐的，是你自己的智慧。

”对于现代人而言，物质是丰富的，知识是丰富的，但人生的智慧却是贫乏的。

许多人拥有广博的知识，能做事、能赚钱，却不快乐。

那是因为，只有智慧才能保证自己活得有创意，才能带来光明的人生。

佛家所谓“一心有滞，诸法不通”，是指我们所有的烦恼，都是因为我们自己缺乏人生的智慧，都是我们内心对外物的执念。

只有当我们放下一切虚荣，放下跟别人互比的心态，放下不合理的抱负水准时，我们便活在实实在在的生活之中。

看淡一切，如沐春风，那又怎么能不快乐呢？

## <<不烦恼的生活>>

### 内容概要

相传，释迦牟尼在灵山法会上，手里拈着一朵花，对着大众微笑，就在那拈花微笑之间，已经把所有的佛法都道尽了。

但是，法会上的大众都面面相觑，不知道他说的是什么。

这时，座中有一位叫大迦叶的弟子，却对他报以会心的微笑。

释迦牟尼便对大迦叶说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱大迦叶。

” 释迦牟尼对大迦叶说的这段话是什么意思呢？

“正法眼藏”指正确的人生观。

即在放下一切无知、烦恼和不合理的欲望之后，去孕育生命的智慧。

也许你现在要追问，佛陀为什么要拈花微笑呢？

佛陀手中的那朵花象征着生命，生命正是那朵从含苞到怒放、再到凋零的花。

佛陀拈着花，告诉大众，生命的意义与智慧就在你自己手中，是自己掌握着自己，并应对它报以欢喜的微笑。

只有对生命报以微笑，对生活报以赞赏，我们才能接纳自己，面对环境和遭遇，才能不烦恼地生活。

## &lt;&lt;不烦恼的生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 快乐来自于积极的心态 1. 竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞 2. 心灵纯洁，则无处不是净土 3. 积极的心态，是快乐生活的根本所在 4. 想着最完美的结局，做最坏的打算 5. 回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴 6. 将不必要的恐惧扫除于心门之外 7. 从错误中得到教训，然后把错误忘掉 8. 把恐惧扼杀在摇篮里 9. 张弛有度，生命才能远行 10. 心就是快乐的根 11. 不计较，不思量，平静从容 12. 生命，真好 13. 多思多想多烦恼 14. 用快乐调节生活，生活就是快乐 15. 你不可能使每个人都满意 16. 不辞艰辛，方能远行 17. 快乐满地，可惜我们没有留意 18. 不恐惧尴尬 19. 不要担心别人超过你 20. 突破生命的关口 21. 幸福总是在“篱笆的那一边” 22. 你已不再是昨天的你 23. 可以贫困，但不可以潦倒 24. 运动是烦恼的最佳“消毒剂” 25. 给心灵洗个澡 26. 宠辱不惊，去留无意 27. 让心如止水 28. 有自己的见解第二章 朝着阳光开一扇窗 29. 迎接幸运之神，你准备好了吗 30. 有欣赏之眼，必有愉悦之心 31. 欲望越小，人生就越幸福 32. 朝着阳光开一扇窗 33. 拥有童稚之心 34. 不犹豫，不后悔 35. 起起伏伏才是人生 36. 莫让财富成为你精神上的负担 37. 轻装才能远行 38. 快乐只因“心无挂碍” 39. 喜欢一样东西，不一定要得到 40. 铁链易断，心结难解 41. 明知做不到，何必还硬撑 42. 任性随缘，快乐无边 43. 忧烦使人老 44. 人生是一个单项选择 45. 有分别、有计较，就容易出差错 46. 人生若梦，不可执著 47. 点亮心灯一盏，天地一片光明 48. 选择一种简单的生活 49. 知天命而尽人事 50. 善待自己，善待生命 51. 得失只在一念间 52. 善于忘记是成大事者的一个特征 53. 心态是你真正的主人 54. 闲人无乐趣，忙人无是非 55. 这个世界永远是祸福相依的 56. 活着就是幸福第三章 剔尽人生的浮华 57. 把心胸敞开，让快乐进来 58. 因为简单，所以自在 59. 放松自己，忘记敏感 60. 生命只是一场体验，谁也不是谁的永远 61. 一味等待，终将一无所获 62. 不逼迫自己 63. 追求完美，让你失去许多快乐 64. 只做你自己 65. 随意，是你无奈之后的潇洒 66. 惴惴不安，终战胜不了灾难 67. 命运就在你自己的手掌里 68. 拾去心头的落叶 69. 在没有学会飞翔之前，请学会等待 70. 别回头，只管一路走过去 71. 度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇 72. 知道什么才是自己真正的渴望 73. 过分关注别人，势必会失去自己 74. 贪爱执著，人生之大苦 75. 给自己找一个开心的理由 76. 只做最简单的抉择 77. 不经你承认，没有人能让你自觉低劣 78. 幸福，其实就是自己的一种感觉 79. 别荒废了自己 80. 若没有死的苦楚，就没有生的欢欣 81. 忘记令人伤痛的记忆 82. 但行好事，莫问前程 83. 对失眠的害怕，正是失眠得以维持的根源 84. 凡是存在的，都是合理的 85. 不要“只为一个说法”，而做出荒唐事 86. 后退一步，才能跳得更远第四章 放下你心中的执念第五章 若无闲事挂心头，便是人间好时节第六章 闭上眼睛看世界第七章 贪心不止，烦恼无边第八章 烦恼都是自家生第九章 放下即是快乐

## <<不烦恼的生活>>

### 章节摘录

人生一世，如草生一秋。

所有的人，上自帝王显贵，下至黎民苍生，都是这个匆匆舞台的演员和看客。

常言浮生若梦，过去把这话是当做消极的思想来批判的。

其实，谁都明白，人生到底是一出悲剧，无论是天才还是愚钝，到头来都摆脱不了一个毫无二致的结局。

有了这样的洞察，人们就会在不免有些苍茫的悲凉中，获得某种顿悟。

参透一切苦厄，把身外之物看淡，豁达、潇洒，了无牵挂，无忧而有喜。

但若只停留在这一层面上，那就确实有点“消极”的味道了。

只讲“出世”而不讲“人世”，则对人生的体悟还谈不上全面深刻。

有了“入世”对于“出世”的加入和融汇，就把人的高低、不同的境界区分了出来。

从具体上看，人活着要谋生，要做事，不论是自己，还是为社会，都来不得半点虚妄。

太阳每日升起，每日落下，一个人的一生能看到几次日出日落的景致？

因此就要珍惜，决不虚度光阴。

春花秋月、酷暑严冬，要每日都过得充实、有意义，有益于他人，也有益于自己。

积极，有效，把眼前做的每一件事，都看成盛大的庆典，既轰轰烈烈，又扎扎实实。

不悲观、不厌世，一步一步坚定地向前走。

明知愈走愈接近那谁也无法逃避的终点，却始终是坚定地前行。

这样的人生，才是摆脱了大悲苦而拥有大欢喜的人生。

<<不烦恼的生活>>

编辑推荐

《不烦恼的生活(枕边珍藏版)》：禅一样的文字 佛一般的生活快乐来自于积极的心态 / 朝着阳光开一扇窗 / 剔尽人生的浮华 / 放下你心中的执念 / 若无闲事挂心头，便是人间好时节 / 闭上眼睛看世界 / 贪心不止，烦恼无边 / 烦恼都是自家牛 / 放下即是快乐一切众生悉有佛性.....从来为无量烦恼所覆，是故众生不得见——《大涅槃经》只要心中有景，则处处花香满径 / 善待自己，善待生命时常清理一下心灵的垃圾放下即是快乐拥有童稚之心身心清静方为道，退步原来是向前度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇宠辱不惊，去留无意山自青青水自流，也无荣辱也无忧真正的快乐是内心的安详若九闲事挂心头，便是人间好时节淡泊得失之心，即无烦恼乱花迷人眼，心静自然凉竹密不妨流水过 山高岂碍白云飞烦恼皆因强出头莫计较无心之过爱物而不溺寸物若水三千，只取一瓢饮因为简单，所以自在有欣赏之眼，必有愉悦之心只要心中有景，则处处花香满径善待自己，善待生命

<<不烦恼的生活>>

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>