

<<烦恼都是自家生>>

图书基本信息

书名：<<烦恼都是自家生>>

13位ISBN编号：9787509003398

10位ISBN编号：7509003393

出版时间：2008-6

出版时间：当代世界出版社

作者：济海

页数：302

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>

<<烦恼都是自家生>>

前言

有智慧，才有快乐——所有的烦恼与快乐，都与你自己有关。在日常生活中，我们经常听到这样的抱怨：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。

那么，什么是人生的智慧呢？

相传，释迦牟尼佛在灵山法会上，手里拈着一朵花，对着大众微笑，就在那拈花示众和微笑之间，已经把所有的佛法都道尽了，把人生的智慧和艺术说得淋漓尽致了。

但是，在法会上的大众，都面面相觑，不知道佛陀说的是什么。

这时，座中有一位叫大迦叶的弟子，却对佛陀报以会心的微笑。

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。

”释迦牟尼对大迦叶所说的这段话是什么意思呢？

我有“正法眼藏”，即指正确的人生观。

那是要在放下一切无知、烦恼和不合理的欲望之后，去孕育了生命的智慧。

所以能踏踏实实、欢欢喜喜地过快乐充实的生活。

也许你现在要追问，佛陀为什么要拈花微笑呢？

很明显地，这是一种意义丰富的象征式语言。

佛陀手中拈动的那朵花正象征着生命，生命正是那朵从未开到怒放、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。

只有要对自己的生命报以微笑，对自己的生活报以赞赏的正确观念下，我们才能接纳自己，面对自己的环境和遭遇，实实在在地过现实的生活。

所谓“一心有滞，诸法不通”，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？

宋朝的善能禅师说：“不可心一朝风月，昧却万古长空；不可以万古长空，不明一朝风月。

”每个人的一生，都可能有顺有逆，在这一朝风月之中，免不了要跌倒的。

人不可能免于跌倒，但必须学习如何面对跌倒；人免不了有失败和灾难，但必须懂得接纳它。

当我们把抱怨、委屈、愤懑放下时，我们即刻又勇敢高兴地站了起来，这一切，都要我们亲自完成，不可能借助于外力。

每一次挣扎，我们就会得到新的体悟，人生的智慧得到积累，心灵就得到自由与成长。

禅家讲的是“悟”，对生命的彻悟，必须自己亲自体验，不可假手于他人。

生命就像花朵一样，只有绽放自己，才有属于自己的芬芳。

所以说，所有的烦恼与痛苦，都源自于自我，最终也只能靠自己的力量解决。

济海 2008年元月于北京心斋

<<烦恼都是自家生>>

内容概要

《烦恼都是自家生（枕边珍藏版）》主要内容是同样是向窗外望去，有人看到了泥土，有人看到了星光……于是有人哀叹不止，有人欢欣雀跃。

在生活中，几乎所有的烦恼，都与自己心态有关。

现代人活得很累，不是人们的负担加重了，而在追求物质丰富的同时，疏忽了内心的充实。

所谓：一心有滞，则诸法不通；我们所有的烦恼，都是由于我们自己缺乏生活的智慧，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现实生活之中，看淡一切，如沐春风，那又怎么能不快乐呢？

<<烦恼都是自家生>>

书籍目录

第一章 朝着阳光，开一扇窗1.有欣赏之眼，必有愉悦之心2.欲望越小，人生就越幸福3.朝着阳光，开一扇窗4.天地本宽，而鄙者自隘5.不犹豫，不后悔6.拥有童稚之心7.轻装才能远行8.争名逐利，过犹不及9.诸般苦恼，皆因“想不开”三个字10.时常清理一下心灵的垃圾11.两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮12.放手吧，放手就不会痛13.铁链易断，心结难解14.输赢得失，即是烦恼的根源15.人生是一个单项选择16.迎接幸运之神，你准备好了吗17.快乐只因“心无挂碍”18.莫让财富成为你精神上的负担19.任性随缘，快乐无边20.放弃是一种美丽21.没有行动，梦想就会变成虚幻的空中楼阁22.自己的命运要抓在自己手里23.人生若梦，不可执著24.参透生死，还有什么称得上苦恼25.善待自己，善待生命26.起起伏伏才是人生27.点亮心灯一盏，天地一片光明第二章 剔尽人生的浮华1.生命只是一场体验，没有谁是谁的永远2.一味等待，终一无所获3.把心胸敞开，让快乐进来4.没有什么真的不能割舍5.不要逼迫你自己6.剔尽浮华，则人生旅途山高月小、水落石出7.追求完美，让你失去许多快乐8.只做你自己9.命运，就在你自己的手掌里10.惴惴不安，战胜不了灾难11.在没有学会飞翔之前，我们必须学会等待12.身心清静方为道，退步原来是向前13.拾去心头的落叶14.别回头，只管一路走过去15.相逢一笑泯恩仇16.明白什么才是自己真正的渴望17.放下挑剔与苛求，人生才能喜悦自在18.过份关注别人，势必会失去自己19.放松自己，忘记敏感20.贪爱执著，人生之大苦21.随意，是你无奈之后的潇洒22.做最简单的人生抉择23.给自己找一个远离不幸的理由24.没有死的苦楚，就没有生的欢欣25.别荒废了自己26.不经你承认，没有人能让你自觉低劣27.做自己的主人第三章 快乐，来自于积极的心态1.累时，给命运换换肩膀2.积极的心态，是快乐生活的根本所在3.时刻清理你的背包，不要让生命难以承受之重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.心灵纯洁，则无处不是快乐的净土7.将不必要的恐惧扫除于心灵之外8.从错误中得到教训，然后把错误忘掉9.人最大的心魔是自己10.把恐惧扼杀在摇篮里11.张弛有度，生命才能远行12.多数时间，我们只是别人眼中的一道风景13.拿起放下皆快乐14.心就是快乐的根15.贪心不止，痛苦无边16.不计较，不思量，平静从容17.多思多想多烦恼18.你不可能使每个人都满意19.不辞艰辛，方能远行20.快乐满地，可惜我们没有留意21.用快乐调节生活，生活就是快乐22.生命，真好23.凡事尽力而为，量力而行24.不恐惧尴尬25.宠辱不惊，去留无意26.不加掩饰的才华是危险的27.给心灵洗个澡第四章 烦恼都是自家生1.烦恼都是自家生2.病由心起，相由心生3.无嗔就是戒，心净即出家4.看脚下，看今生，看现在5.付出，让生命恬淡喜悦6.大多数时，我们只是被困难吓倒7.唯有接纳，才有喜悦8.抱怨，与快乐无缘9.魔由心生10.虚幻不实的担忧，是众人忧郁难安的根源11.超出自己能力的目标，让你烦恼不已12.别跟自己过不去13.心有莲花，方能心如莲花14.给心灵一个呼吸的空间15.过一种你自己最希望过的生活16.心静如水17.不要因一心赶路，而忽略了路边的风景18.山自青青水自流，也无荣辱也无忧19.诸般快乐，源于喜欢自己20.做自己灵魂的船长21.简简单单的幸福与快乐22.惟有快刀才能斩断乱麻23.希望，就在你的掌中流淌24.人生如一场繁华的盛宴25.别往心上去26.真正的快乐是内心的安详27.返朴归真才是真快乐第五章 放下你心中的执念1.水至清则无鱼，烦恼都因太较真2.不要让一个小障碍，阻挡你前进的步伐3.不露锋芒，方能解脱纷乱烦扰4.适时糊涂，便可“拈花微笑、衣袂飘香”5.健忘人生，未尝不是一种幸福6.其实，你有无数精彩的选择7.一扇门对你关闭，必有另一扇门向你敞开8.幸福是一种感觉，是心灵的一种愉悦9.真正能够解脱你的，只能是你自己10.放下你心中的执念11.快乐就这么简单12.事事我曾抗争，成败不必在我13.没有人会真的一无是处14.给精神一点自由，好让天堂的风舞蹈15.不要与小人纠缠不清16.何事团团转，皆因绳未断17.积极乐观，是远离苦难的法宝18.快乐，只与快乐有关19.能伸能屈，是快乐的根本20.自信是最美的21.莫把闲事常挂心头22.大智慧出于心灵的沉静23.一念向善就是天堂，一念向恶即是地狱24.生老病死乃自然规律，无需太多感叹25.太阳每天都是新的26.给自己一次机会27.全身而退是一种智慧第六章 若无闲事挂心头，便是人间好时节1.若无闲事挂心头，便是人间好时节2.真正的痛苦源于对痛苦的恐惧3.常存感恩之心4.停止抱怨，马上快乐5.心晴的时候，雨也是晴6.傲慢与偏见是人生的炼狱7.收获是美丽的，过程也一样的快乐8.在最后的时刻，你什么也带不走9.身轻者远行10.幸福只是一种感觉11.人能无著便无愁，万境相侵一笑休12.逆境中依旧心存喜乐13.心无挂碍，即无处不是快乐14.淡泊得失之心，即无烦恼15.简单生活，红尘但是福地，潇洒就在自得16.拥有坦然的心境，你将获取了一份不可多得的空灵17.随遇而安18.没有人能够因仿效他人而成功19.放下即是快乐20.不预支明天的烦恼21.没有人能从怨

<<烦恼都是自家生>>

恨中得到快乐22.享受生活23.心中有快乐，则处处是极乐世界24.安然一份放弃，固守一份超脱25.活在当下26.放自己心情一条平和的路27.不要为小事忧愁第七章 闭上眼睛悟世界1.安详，让生命从此澄清明朗2.做人，千万别为难自己3.忙碌起来，就会没有时间忧虑4.笑对一切，乐观生活5.虚荣心不是一种恶行，然而一切恶行皆因之而生6.乐以忘忧——让我们没有时间觉得老7.以出世的态度做人，以入世的态度做事8.知难而退也是一种智慧9.相信梦想，等待另一个春天10.用心去看世界11.拥有一个开满鲜花的心灵12.善恶终有果13.每天给自己一个希望，不为明天而烦恼14.境遇不造人，是人造境遇15.万事为之则易，不为则难16.乱花迷人眼，心静自然凉17.抛弃拘泥和俗态，要真正的自由18.心有怒火，则身处炼狱19.失败是一个过程，并非结果20.沧海横流，方显英雄本色21.勿为无伤大雅的事情而大动肝火22.最后时刻，无怨无悔，坦然离开23.竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞24.首先，要爱自己25.有什么样的思想，就有什么样的成就26.不要凡事都争个是非27.烦恼皆因强出头第八章 放下即是快乐1.只捧着一颗清静的心灵生活2.腾出一点空间，给自己转身3.非淡泊无以明志，非宁静无以致远4.努力工作，且快乐着5.镇静自若是成功者的必修课6.知足者常乐7.不怕跌倒，才不会受伤8.宽容者的心中，自是喜乐非常9.只做你自己10.能让你快乐的，不只有金钱11.挣脱心灵的枷锁，还自己一份亮丽的人生12.真正的幸福来源于简单生活13.莫计较无心之过14.只走自己的路15.你自己就是一道优美的风景16.放下即是快乐17.一念不善，就是恶行18.智慧生于内心的安静19.无法改变，就顺应自然20.爱物而不凝于物21.不乞求、不放弃，随遇而安22.笑看生死23.过于介意别人的看法，就会不自然、不快乐24.大多数的病痛，都是我们想像的结果25.珍惜你的拥有26.像孩子一样快乐27.得意，但不可忘形第九章 贪心不止，烦恼无边1.追求完美是一种缺憾，而不是美德2.惟有洒脱，生命的色彩才能真实自然3.需要承担风险的享受，远不如清贫的日子安逸4.用心体验，生命则处处有愉悦之美5.乐观，让平凡的生命绚丽多彩6.突破生命的围挡7.你总有自己的优势8.断去千般妄想，只看现在9.别再伤害你自己10.平平淡淡才是真11.若水三千，只取一瓢饮12.悲喜只在一念间13.抵御诱惑，方能无拘无束、无羁无绊14.放下贪婪，是解脱烦恼和苦闷的第一法门15.当下最珍贵16.不要只想摘取远处的玫瑰，而忽略了脚下的芬芳17.一切都会过去18.只要活着，就有希望19.真正危险的，是罩在心灵上的尘网20.生气是拿别人的错误来惩罚自己21.冲动是魔鬼22.可以没钱，但不能没有快乐23.只要心中有景，则处处花香满径24.不生气、不攀比，才能享受快乐的自己25.别看轻你自己26.丢掉所有的不快乐，就是快乐27.只有自己才可以依赖

<<烦恼都是自家生>>

章节摘录

7.轻装才能远行 轻装才能让一个人走远，心净才能让一个人行久，谁见到过一只拖着蜗壳行走几万里的蜗牛？

一个小和尚要出门云游，但日期一推再推，已经过了半年了，还迟迟不肯动身。

方丈把他叫去问：“你出门云游，为什么还不动身呢？”

”小和尚忧愁地说：“我这次云游，一去万里，不知要趟几千条河，翻几千座山，经多少场风雨，所以，我需要好好地准备啊！”

”方丈听了，沉吟了一会儿，点了点头说：“是啊，这么远的路，是需要好好的准备准备。”

”又问小和尚说：“你的芒鞋准备足了吗？”

一去万里，远路迢迢，鞋不备足怎么行呢？”

”方丈吩咐寺里的僧人，每人帮小和尚准备10双芒鞋，马上送到禅房里来。

不一会儿，寺里的僧人就纷纷送鞋来了，每人10双，上百的僧人，很快就送来了上千双芒鞋，堆在那里，像小山似的。

方丈又吩咐大家说：“你们师弟远去，一路要经不知多少场风雨，大家每人要替他备下一把伞来。”

”不一会儿，寺里的僧人便送来了上百把伞，堆放在方丈和小和尚的面前，看着那堆得小山似的芒鞋，和那堆得小山似的雨伞，小和尚不解地说：“方丈，徒儿一人外出云游，这么多的东西，别说是几万里，就是寸步，徒儿我也移不动啊！”

”方丈微微一笑说：“别急，准备得还不算足呢，你这一去，山万重，水千条，走到那些河边，没船又如何能到彼岸呢。”

一会儿，老衲我就吩咐众人，每人给你打造一条船来。”

”小和尚一听，慌忙跪下懊悔地说：“方丈，徒弟知道您的用心了，徒儿明白了，现在徒儿就要上路了！”

”方丈会心一笑说：“一个人上路远游，一鞋一钵就足矣，东西太多，就走不动了。”

人生一世，不也是一次云游吗？”

心里装的东西太多，又如何能走得远呢？”

轻囊方能致远，净心方能行久啊！”

”小和尚一听，心里惭愧极了。

第二天天刚蒙蒙亮，他便手托一钵立刻上路了。

轻囊才能让一个人走远，心净才能让一个人行久，谁见到过一只拖着蜗壳行走几万里的蜗牛？

8.争名逐利，过犹不及 为了虚名、浮名、功名，很多人都付出了生命的代价，这就是追逐名利的后果。

元末明初大文学家宋濂，不用多提他的其他著述，一部《元史》就足以赢得世人的尊敬。

宋濂是明太祖朱元璋最为倚重的文化重臣，将他聘之为文学顾问。

每每召进宫中，问及文学之事，促膝谈罢，赐以御宴。

从此朝中大臣，亦对之刮目相看、尊崇有加。

偏偏这位文化大师，文章清明，名利面前则糊涂愚。

他觉得官位还不高，名声还不响，群臣的眉眼还不顺。

冥思苦想之后，他心生一计。

一日上朝，他上一奏折，提出要告老还乡，精明的朱元璋一眼就看穿了他的心理：通过皇帝当众百般挽留，进一步提高自己的声望。

这位农民出身的皇帝从来不欣赏文人的雕虫小技，于是略做沉吟，就恩准了他的请求。

这是令宋学士死都没有想到的结局。

怎奈玉口金言，难收成命。

无奈之下，他又破着老脸勉强地征得皇帝每年召见他一次的“恩宠”，便灰溜溜地下了朝。

以后每年，他先征得皇上恩准，上朝一次。

<<烦恼都是自家生>>

可几年过去，他越来越觉得，皇帝的问候中已少了那份真诚；群臣的招呼声里没了以前的那份敬重；他的每年一次的朝见有点像例行公事，滋味索然。

于是，他又生一计，何不让自己的儿子代自己应付那痛苦的过程？他又做出了一个断送自己生命的错误决定。

皇上闻听盛怒，以欺君之罪处以流刑。

一代文化大师，悲悲戚戚，便惨死在流放途中。

为了虚名、浮名、功名，很多人都付出了生命的代价，这就是追逐名利的后果。

9.诸般苦恼，皆因“想不开”三个字 你所有的痛苦，所有的烦恼，所有的闷闷不乐，都是由于你看不开、想不开造成的。

一个人若被眼前的美景所吸引，则难见山外青山楼外楼；一个人若被蝇头小利所困扰了，则难睹天外天，则难见窗外明月。

人生苦短，有些苦难是无法回避和改变的。

惟一能改变就是我们的心境。

整个20世纪的心理学会说了一句话——心态决定命运。

佛家说，你的绝大多数痛苦皆来源于太执著。

世界是一个动态的世界，一切都会改变的。

老子说：暴雨不可能下一整天。

人生若在低潮中，自然很快就会回升。

我们为什么活得如此之累？

我们为什么活得如此不开心？

只有一个原因，那就是我们想不开。

单位只派你去讨死帐，你想不开；同工不同酬，你想不开；能力比某某强多了反而不被聘用，你想不开；你干的活最苦最累而报酬最少，你想不开；你被同事陷害向老板申诉老板却报以冷笑，你想不开；你学历最高资格最老而提拔的却是新人，你也想不开。

总之，你有太多的想不开。

不错，你说社会有太多的不公平，这个社会有太多的势利眼，这我承认，但承认就能解决你的问题吗？

显然不能。

你有没有想过，这太多的不公平里有80%是你自己造成的，你信不信？

也许你不信，我们不妨多角度再想一想。

你能力强，但品质差，能被老板聘用吗？

你学历高工龄长但劳而无功，老板能留下你就算不错了。

你干得多回报少，只因为你刚进单位还在试用期.....总之，只要分析一下你的抱怨，我们就会发现，你自身一定有问题。

大多数时候，有问题的一定是你，而不是老板，也不是别的同事。

<<烦恼都是自家生>>

编辑推荐

《烦恼都是自家生（枕边珍藏版）》从朝着阳光，开一扇窗；剔尽人生的浮华；快乐，来自于积极的心态；烦恼都是自家生；放下你心中的执念；若无闲事挂心头，便是人间好时节；闭上眼睛悟世界；放下即是快乐；贪心不止，烦恼无边等方面介绍了快乐的秘籍。

<<烦恼都是自家生>>

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>