

<<不操心>>

图书基本信息

书名：<<不操心>>

13位ISBN编号：9787510431470

10位ISBN编号：7510431476

出版时间：2012-9

出版时间：新世界出版社

作者：圣严法师

页数：231

字数：145000

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>

## <<不操心>>

### 内容概要

其实身体会病，但是我们的自我不会生病。

给自己一点时间，想想自己，想想生活。

多变的时局，变化的时代，烦恼或许正是顿悟的机缘。

在平淡中，或者不平淡中，我们的心都是喜欢平安的，渴望平安的，需要平安的！

《不操心(心安即是家园)》中，圣严法师为你开出清凉解方，用佛家的观点、禅学的智慧为读者提供了全方位的人生智慧。

《不操心(心安即是家园)》愿我们都能拥有一个温馨的心灵单间，拥有一个洁净的精神家园，以善良，以宁静！

## 作者简介

圣严法师，1930年出生于江苏省南通市，1943年出家修行，2009年2月3日圆寂  
著名佛教道场法鼓山的创办人，分支道场遍及欧、亚、美、澳各洲，门人弟子遍天下  
佛教界第一个博士学位获得者，1975年获日本立正大学文学博士学位  
历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师  
举办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。  
其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传  
世界著名的佛教大师、宗教界精神领袖、教育家、慈善家、学者，长年在国内外为推动心灵环保、种族和谐及世界和平等工作不遗余力  
1998年被《天下杂志》评选为四百年以来对台湾最具影响力的五十位人物之一，被誉为稳定台湾人心的力量

<<不操心>>

书籍目录

Part 1 健康，为什么生病

第一章 为何会得古怪文明病

为何会得古怪文明病

压力不见了

保健之道

顺乎自然

不要牺牲健康

第二章 如何一夜好眠

如何一夜好眠

最健康的睡姿

忙到没有办法休息

忙中有序

变出更多的时间

第三章 你会吃饭吗

你会吃饭吗

“健康食品”健康吗

吃出最好的味道

做自己的营养师

正确的健康观念

第四章 恢复再生的力量

健康即是财富

禅坐保健康

最舒服的坐姿

心力帮助体力

恢复再生的力量

第五章 长生不老

每天都有安静的时刻

帮心解毒

选择自己喜欢的生活

长生不老

Part 2 疾病，有什么好处

第一章 不生病的人

求生不得，求死不得

通身是病

多病而又少病

不生病的人

没有病

第二章 照顾病人种福田

一下台就病倒

病人同情病人

救苦者离苦

照顾病人种福田

无病无苦是最好

第三章 谢谢癌菩萨

体验一下生病滋味

<<不操心>>

有病不见得不好

小扁担

病苦是助道因缘

谢谢癌菩萨

第四章 无债一身轻

无债一身轻

自己吓自己

根本不必问

随时都可以走

别跟自己过不去

第五章 活一天等于活一万年

痛死了

痛而不苦

心苦才是真正的苦

活一天等于活一万年

Part 3 平安，怎么样获得

第一章 平安符

平安符

特地来求平安

安住于现在

找不到心

随时安心

第二章 怀疑让天堂变地狱

怀疑让天堂变地狱

心究竟在想什么

盖不住的缺口

自我愈大，不安愈大

本身就不安全

第三章 最好的武装

掌握住自己的安全

不担心反而平安没事

心得自在就平安

安心是最好的保镖

最好的武装

第四章 出离苦海

保持心的速度

还有一口呼吸

帮忙保平安

安心就是自求多福

出离苦海

第五章 真正的平安

样样不缺吗

日日是好日

无常中安心

有信心就能安心

真正的平安

鬼神。

<<不操心>>

是什么作怪

Part 4 鬼神，是什么作怪

第一章 最可怕的魔鬼

为什么要怕鬼

愈怕愈可怕

最可怕的魔鬼

心中有鬼

不要疑神疑鬼

第二章 不要还没死就变成鬼了

鬼压床

鬼的绝缘体

不要养鬼

不要还没死就变成鬼了

从鬼道回到人道

第三章 住进鬼屋拿出你的智慧剑

不要用阿弥陀佛来打鬼

为鬼祝福

邀鬼来打坐

住进鬼屋拿出你的智慧剑

念经给外国鬼有用吗

第四章 不执著灵异现象

不执著灵异现象

怕惯了

怕鬼是好事

有什么放不下的

当成一种生活方式

第五章 菩萨来了

化解冲煞

业障病

平安欢喜月

人鬼都安心

菩萨来了

Part 5 紧张，如何不动心

第一章 逢凶化吉的方法

吊桥

克服上台的紧张

知道紧张，就会放松

临危不乱才能救命

逢凶化吉的方法

第二章 还没发生，别穷紧张

身心要松不要紧

还没发生，别穷紧张

要学斗牛士，别做斗牛

兵来将挡，水来土掩

冷静才能逃生

第三章 芒刺在背时

芒刺在背时

<<不操心>>

不放心就会紧张  
心思散漫容易紧张  
原来只是无聊而已  
和“我”没有关系

第四章 当做看表演  
提得起，放得下  
别怕慢半拍  
享受呼吸的感觉  
随时都在变  
当做看表演

第五章 火宅清凉  
不再躁郁  
有信心便能安心  
细水长流  
身心常放松，逢人面带笑  
火宅清凉

Part 6 烦恼，何必要自找

第一章 别做愚痴的聪明人  
I am so stupid  
别做愚痴的聪明人  
自认愚痴也是智慧  
要烦恼，还是要荣誉  
根本不需要丢掉烦恼

第二章 作茧自缚  
好心没好报吗  
保持旁观者的心境  
不要把自己放进去  
别自找烦恼  
作茧自缚

第三章 别再射自己一箭  
麻烦就让它麻烦  
别再射自己一箭  
别卷入风暴  
烦恼就是智慧  
喜欢烦恼

第四章 从自己的内心下工夫  
每天忙不完  
无妄之灾微不足道  
从自己的内心下工夫  
把心量放大  
打开千年古厕

第五章 断尽八万四千个烦恼  
讲因缘，凡事不会强求  
不动心才能自在  
别自我封闭  
没有是非之心  
断尽八万四千个烦恼

## <<不操心>>

### Part 7 安心，净土在哪里

#### 第一章 八风吹不动

八风吹不动

好念头与坏念头

平常心不会轻浮

千年暗室，一灯即明

什么是清明心

#### 第二章 开发清明心

打开十年的心结

开发清明心

清净，环境也清净

胜不骄，败不馁

保持心安就是修行

#### 第三章 在日常生活中如何安心

在日常生活中如何安心

心和世界一样大

调和理性与感性

不论如何都要打坐吗

旁观者清，当局者迷

#### 第四章 无心可安

如何安心

无心可安

烦恼是基础

是迷恋，不是真心

求神不如求己

#### 第五章 人间净土在哪里

心是最好的老师

心随境转，境随心转

心安定，世界就安定

真正的快乐

人间净土在哪里



## &lt;&lt;不操心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：为何会得古怪文明病 会得古怪文明病的人，常常都是烦恼很重的人。

因为当一个人烦恼重时，不只气浊，血液也会浊，身体的细胞就容易产生不正常的变化，所以容易得古怪的病。

如果心常常被烦恼火烧灼着，即使身体练得像牛那么强壮，心还是一样地脆弱。

很多人不知道，最容易消耗体力的就是“烦恼心”，像是贪欲心、愤怒心、怨恨心、嫉妒心、犹豫心，都是会消耗掉体力的烦恼火，也会将我们心中的智慧灯烧毁。

所以我们要经常保持喜悦、安定的状态，让心情常得开朗。

能够如此，即使身体不能健壮如牛，仍旧是一个心理健康的人。

压力不见了 现代人的文明病，常来自于各种压力。

生活的压力，主要是由自我与社会、自然环境的对立所造成的：家庭生计的压力，是由收支不平衡所造成的；工作及课业的压力，是因个人智能禀赋以及缺乏安全感所造成的。

其实，如能不受外在环境的影响，不论是正面的影响或负面的影响，心理的压力就会自然消失。

如果能有乐天知命的修养，不论遇到顺境或逆境，都能淡化与美化。

如果能有自知之明的修养，那些压力就会随着自知程度的深浅，而相对地减轻、减少，乃至没有压力

。自知什么？

包括自己的先天资质、学习能力、意志力、体能、财力以及社会资源，如果再加上所谓的命运福报，便能选定方向，尽其在我地充实自己。

但求耕耘，不论收获，来自各方的压力感，就会渐渐消失。

保健之道 有人问我保健之道，请我就营养摄取与身心灵平衡，分享自己的经验。

我说，就如佛教常说的，“食轮不动，法轮不转”，饮食是很重要的。

所谓的法轮是指修行，食轮是指饮食，人如果不能饮食就活不下去了。

虽然一般人认为吃的意义，就是要吃得好——味道要好，材料要好，吃到别人吃不到的就是好。

可是我认为最健康的饮食态度，应该是食物新鲜、营养，选择自然的食物，而且要细细品尝；狼吞虎咽或食而不知其味，都不是好的吃法。

但是，身体不完全靠食物来维持健康，运动和良好的生活习惯，也是非常重要的。

如果心里能常保平静，也就是凡事都能平安地度过，不要有太大的得失心，再加上运动以及适当的饮食，身体自然就会健康。

顺乎自然 现代人不相信死后复生及炼丹长生的神效，重视“顺乎自然”，以健康食品、维生素、补品、运动等方法延年益寿。

<<不操心>>

编辑推荐

生活皆烦恼，于禅得清凉。

是为生活禅！

圣严法师系世界著名的佛教大师，台湾佛教道场法鼓山创办人，是佛教界第一个博士学位获得者。

《不操心：心安即是家园》中，圣严法师为你开出清凉解方，用佛家的观点、禅学的智慧为读者提供了全方位的人生智慧。

<<不操心>>

#### 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>