

# 《烦恼都是自找的》

## 图书基本信息

书名：《烦恼都是自找的》

13位ISBN编号：9787505733990

出版时间：2014-7

作者：学诚法师 著,贤帆 贤书 绘

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《烦恼都是自找的》

## 内容概要

从前有一座美丽而神秘的千年古刹“不二寺”，寺里住着慈祥有智慧的师父，还有他调皮可爱的小徒弟贤二，他们在寺庙中发生了一系列好玩有趣的故事，也为世人留下了许多化解人生烦恼的开示。

烦恼是一朵菩提，你当拈花微笑，对境修心。小和尚贤二是个很可爱的漫画人物，在他的身上我们可以看到很多人的影子，我们可以通过阅读和理解贤二，喜爱贤二，和贤二一起成长，而渐渐获得一个自我内心成长、成熟的广阔空间。贤二的忧伤和喜乐，是我们每个人的忧伤和喜乐。如同一面小镜子，照亮我们内心；如一束雨后的阳光，映出内心里那些起伏的尘埃。

好看、有趣、有益，这本蕴藏着智慧与灵性的心灵疗愈漫画，送给每一位热爱生命、有心觉悟的人。它以学诚法师的经典开示语录为基础，用新颖的多格漫画方式传递佛学哲理与智慧，开示内容涉及工作、学习、理想、生活、婚姻、家教、恋爱、心灵等方方面面的人生困惑。

法师开示说：人倘若没有坚持的力量，几乎是无法品尝到生命真正的味道，无论是练就一手技艺，获得一些谋生的知识，成就一单生意，以及把自己对亲人和朋友的爱与关怀进行到底，乃至解脱生死、斩断烦恼，直至成佛这样的大事，无一不靠坚持。本书将给都市中压力巨大的年轻人以心灵的慰藉，给他们带去坚持的力量。

# 《烦恼都是自找的》

## 作者简介

学诚法师 1982年在福建莆田广化寺于定海长老座下剃度，1988年在成都文殊院宽霖法师座下受具足戒。长期依止圆拙老法师修学佛法，圆拙老法师为近代高僧印光大师和弘一大师的弟子。现任中国佛教协会副会长、福建莆田广化寺方丈、陕西扶风法门寺方丈、北京龙泉寺方丈。

贤帆法师 2012年2月在北京龙泉寺于上学下诚法师座下剃度。2012年11月于福建莆田广化寺受具足戒，师父学诚法师为得戒和尚。

贤书法师 2010年5月在北京龙泉寺于上学下诚法师座下剃度。2012年11月于福建莆田广化寺受具足戒，师父学诚法师为得戒和尚。

# 《烦恼都是自找的》

## 书籍目录

### 第一章 莫以执著心对无常事

春夏秋冬的变幻，不是太阳的位置在变，而是地球的位置在变。芸芸众生，因缘交错，人情冷暖，世态炎凉，也并不是外境带来的，而取决于我们的心。

### 第二章 苦不是挫折，而是很好的老师

磨难给我们加倍的艰辛，但这不是自卑和退却的理由，而是让生命更闪亮的磨刀石。

### 第三章 放不下是痛苦的根源

痛苦其实源于太在意自己的感受。试着真心去了解、关心、接纳他人的想法，心会放宽，会变得柔软。

### 第四章 宽容是给自己出路

我们不喜欢别人轻视自己，却忍不住轻视别人。遇到轻视自己的人，想想自己对他人的苛责；遇到自己不喜欢的人，想想自己被人轻视时的心情。

### 第五章 修行才能改变命运

认识烦恼是修行的开始。顺境中多听闻佛法，积累资粮；逆境中思维佛法，随转修心，调伏烦恼。对这颗心的驾驭程度，就是修行的功夫。

### 第六章 一切都是最好的安排

人的一辈子只是无限生命的一个阶段。这一生结束了，下一生又会开始。只要在这一生努力，来生会越来越来好，也就没有什么可怕的了。

# 《烦恼都是自找的》

精彩短评

## 《烦恼都是自找的》

### 精彩书评

1、昨天买，一个半小时读完，今天早上又读了一遍。越读越觉得心中变宽阔，变得柔软。《写给大家看的设计书》中作者先是学会辨别约书亚树，然后才发现，原来身边这种树非常常见。细细了解书中的各种禅意，再回想之前烦恼都是我执在做怪，我们觉得房价应该正常，官员清廉，努力应该会得到回报。这些都是我执，是我对这个世界的看法，我执没有实现，就认为是世界出了问题，于是很烦恼。其实只是“我执”带来的烦恼。看破了，心境就越发平和。身处媒体，就会发现很多好的论文，好的观点不为人知，不是观点有问题，而是传播方式没有被大多数人认可。将高深的禅意改编为通俗易懂的漫画书，让更多人的易读、易懂、易思、易行，是符合现在人们的阅读习惯，对佛法进行很好的传播，也让更多人从佛法中收益。

2、我在网上转了一个故事：“一个小男孩收集了很多漂亮的石头，一个小女孩有很多糖果，小男孩用石头跟小女孩换糖果，小女孩很高兴，就用所有的糖果跟小男孩交换所有的石头。小男孩在交换时偷偷藏起了最好看的一块石头，小女孩则把所有的糖果都拿出来了。回家以后，小女孩心满意足的睡觉了，小男孩却辗转反侧，琢磨小女孩是不是藏起了最好吃的糖。”龙泉寺仁爱基金会的王卫立刻给我点了赞。我马上想到龙泉寺出品的新书《烦恼都是自找的》，这不是写照吗？我这样回复了王卫，她也立刻就同意了——“烦恼都是自找的”。我在龙泉寺采访期间，跟寺庙里的义工一起参加各种“随众活动”——学习、出坡劳动、用斋等，采访结束后，我本来想在庙里写作，但是发现随众活动太多了，参加吧，时间就变得零碎了，不参加，觉得别人都参加了，不好意思。我和负责教化部和媒体合作的贤双法师说了，他说：“不好意思也是烦恼，不好意思是在乎别人对你的看法，也是一种烦恼。”我突然很惊讶，这句话够我咀嚼上半个月的。阴历7月15日，盂兰盆节，我带着母亲上山参加法会，那天到寺庙去的人太多了，有好几千人，寺庙准备的中午饭不够，我们没有吃上。我让母亲吃了些面包在大树下休息，自己出去买吃的。结果这个期间，有义工端来两份饭，问哪位没吃上饭，可以吃。有人端走了一份，另一份放在桌子上。母亲当时很饿，但是没吃。她后来说，她第一次上山，不了解山上人和人的关系，不相信别人的真诚，还担心周围的人怎么看，结果就没去拿，好半天那份饭被别人拿走了。不相信别人的真诚，担心别人的看法也是烦恼。我们的生活充满了无数烦恼，其实都是我们自找的，只是我们浑然不觉。今年七月龙泉寺动漫中心推出了漫画书《烦恼都是自找的》，在图书销售榜上表现不俗。这本书是由贤书法师编的小故事，贤帆法师画画，用浅显简单的故事注释龙泉寺住持学诚法师平日对大家的开示。这部书的主人公叫贤二，他和寺庙里绝大多数法师一样是贤字辈，而且很二。创造贤二这个形象的理由之一就是学诚大和尚在序言中说的：现在人都太精明了，不够二。贤二是相当二的，他每天不停地犯错误，自寻烦恼，为师父的各种开示做反面教材。贤二形象的创作者之一是贤书法师，在义工中间流传着很多传奇故事。贤书法师出家五年了，出家前是干传媒的，自己开过公司，做过很多种工作。但是见到贤书法师时，他对谈及出家前的经历并不感兴趣：“佛法不是理论，祂是解决生活苦难的一个方法，我前面的经历是对生活苦难的一种认知。”在贤书法师看来：“我们过去理解的佛教徒是消极的，这是一种错觉，一种误解。一个真正的佛教徒内心充满了创新的冲动。对新鲜事物探索的精神，让他内心有源源不断的创造力，他对这个世界对自己的内心有强烈的探索和渴求，他才能够挣脱。”出家是对现实社会的挣脱，在贤书法师看来，他挣脱出来了是个成功者。而他并不主张人们像他那样经历各种苦难再挣脱，因为那样“风险很大”，很多人就被生活困住了，沿着一条自己觉得有问题的道路，带着烦恼走完宝贵的一生。关于龙泉寺，外界有很多很二的传说，包括用Ipad诵经。贤书法师对于用高科技弘法，用Ipad念经这样的事情毫不纠结。“佛教确实很古老，有2500多年，但是在每一个时代，祂都是有很强的创新能力，比如印刷术的发明，就是佛经的传播造成了印刷术的产生，要大量地印佛经嘛，手抄的就不行。然后，佛教的传播过程中，历代的高僧大德对社会的政治、文化、经济，包括：美术、音乐、建筑都产生了非常大的深远的影响。祂不断地在创造，但是祂的创造力的体现体现在，祂的核心精神不变，祂对生命的关怀不变，只是外在的形式不断在变。”简短的接触，我发现，我们平日里对佛教的误解可多了。而贤二就在很二的正本清源。赵小翠找他算命，他说佛教不讲算命，但赵小翠就说他不慈悲，于是他去找师父帮忙，师父让他拿一个上上签给赵小翠。佛教徒相信所谓命运是因缘果的作用，没有宿世种下的因就不会有果报，想把握自己的命运就要多种善因畏惧做恶业。这本书的宽容度非常高，从看漫画书的小孩子，到寻求深刻的佛法人都会喜欢。而对佛法一无所知的人看了也会有收获。我有个同学看了这个书，说：“这不就是心灵鸡汤吗？”这也是处于读者的一个维度上。这本书在出售时分类在“励志类”和“动漫



类”下面。这也是公众容易对这个书产生的认识。贤书法家认为，“如果读者能读到心灵鸡汤，那么已经很恭喜他了，因为我们的的心灵确实需要慰藉。”能让人心变得柔软，这也是佛法教化的一个目标。佛教很讲究方便，让人们理解深刻的佛法要用各种方便法，世间所说的“深入浅出”也是一种方便法。佛教原本是深入中国文化的一种宗教，我们平时并不知道，我们的很多思想来自佛教，反而在看到有些佛教思想时，很惊讶地说：“咦，原来佛教也讲这个？”“哦，原来佛教讲得就是这个呀！”在佛经里有个故事：有一个人在朋友家喝多了，睡着了，他的朋友把无价的宝珠系在他的衣服里面，但是这个人并不知道。他走了以后，仍然生活困苦，经过很多年，又见到他的朋友，朋友对他的处境很惊讶，告诉他宝珠的事情，他才知道自己一直带着无价的珍宝过穷日子，这珍宝就是佛法。现在人们对佛教有很多误解，认为佛教是这样、那样的，但是这些人中有几个真正接触过佛教经典、论著？去有僧人修行的寺院学习过？没有过了解，那么这样、那样的认为只是佛法里说的“见知障”。今天《烦恼都是自找的》也是在提醒大家，我们很多很多人早就拥有了这无价的宝珠，随手捡起一颗都熠熠生辉。《烦恼都是自找的》这本书只有200多页，一百个的小故事，而我们生活中的烦恼无穷无尽。因此动漫中心继续出这本书续集的空间非常大。贤二今后会以各种可爱、可敬的形象出现在我们的生活中。

3、如何消灭烦恼《烦恼都是自找的》和尚也出版漫画了，不过这可不是一般的和尚，因为他们来自北京的龙泉寺。龙泉寺怎么了？网络中传起来那可就不得了了，那是科研实力最强的寺院，北大清华中科院的博士硕士扎堆，看看他们的组织结构就挺有趣的，有工程部、文化部、慈善部、弘宣部、教化部，估计这本书就是文化部制作出来的。不管是谁写的了，总之写得非常非常棒，前两年看《小和尚戒嗔的白粥馆》，这才了解了和尚们的生活，其实小和尚也很贪玩，很淘气，也爱玩游戏，和普通的孩子没什么区别，可是在寺院里面就必然的接受师傅们的教诲，一点点的就发生了变化。相比之下，这本书里面，虽然没有那么多有趣的故事，但是这本书里面告诉我们的佛法智慧却让人感觉耳目一新。这些年到处都在建庙，香火一个比一个旺，走在大街上看到和尚都算不上什么奇怪了。甚至可以经常听说一些和尚们的丑闻，的确就好像大学扩招，扩展得太快了，自然鱼龙混杂，佛教寺院变得有钱了以后，经常可以看到和尚们打车，甚至开着自己的豪车出门，所以寺院也变得不那么清静了，怀有各种目的的人都进入其中。其实自古以来，真正懂得佛法，真正能够启迪众生的高僧都非常少见，这在任何一个领域中都是同样的。应该说这本书策划得非常成功，把学诚法师的思想，通过贤二徒弟来加以解说，变得很容易接受。把抽象的佛法，用我们熟悉的语言和例子加以说明，让我们马上就明白了佛教其实是很积极的一种人生观，和尚们过着一种很自律的生活，并不是逃避，也并不消极，换句话说，让人感觉好像是佛教就是一种心理辅导，让我们的心灵变得更加健康。其中最重要也许就是书名中所说的，如何去消灭我们的烦恼。我们总是上外面去寻找烦恼的原因，都想改变外部环境来消灭烦恼，却总是忽视，烦恼的根源其实来自我们的内心，一块石头是不会有烦恼的，那么是不是消灭烦恼就变成了一块石头呢？那当然不是，其实只要是人，就不可能完全消灭烦恼，包括高僧也是一样，我们只是应该了解我们到底为什么会有烦恼，我们的烦恼说明了什么问题，我们如何去战胜我们面前的烦恼，人生就是战胜一个一个的烦恼的过程，不可能完全没有烦恼。呵呵，这可不是学诚法师的话，是我自己想的，学诚法师总是把自己的大智慧，放到平常的饮食起居的生活中去，让你感觉佛法并不困难，过好你的日子，你就是在修炼，战胜你的烦恼，你就获得了成功。想要了解佛的智慧吗？那你千万别错过这本书。

4、随着社会竞争的激烈，人们生活和工作压力的增大，越来越多的人选择禅修来开启自己另外一种智慧的生活方式。而漫画这种方式则更容易被人们接受。学诚方丈的语言充满深层的禅意，贤帆、贤书两位法师的画风简洁有意境，颇有中国第一位漫画家丰子恺的画风。就本质而言，禅修与其他的事情有很大的区别。世间的事情往往是越干越多，越陷越深，而禅修正好是把自己从世间的这些痛苦当中解放出来。认识自己，认识欲望，最终，由禅修而生起的智慧会平复我们的贪欲，使内心归于智慧。当然，在真正的智慧还没有生起的时候，禅修者总能体会到由禅修而来的一些痛苦，这些痛苦不是禅修所带来的，它是由过分强烈的禅修欲望和不当的禅修技巧造成的。只要禅修者不惧怕这些暂时的困难与痛苦，继续修习，进而对一些重要技巧进行探索，这些困难就会逐渐消失。这对我们这些生活在都市中的人来说，简直是难以想象。而我对禅修的认识是，它是一种生活方式，只要我们活着，我们就选择这种生活方式。禅的意思是智慧，禅修就是以智慧来关照我们的身心与生活。智慧总是给人带来利益，愚痴总会带来灾难。我们以智慧来关照自己的身心行为，我们就选择了幸福的生活模式。我们只要生活着，就应该生活在智慧之中。有感有知的人都会知道，智慧的生活方式是

## 《烦恼都是自找的》

科学的生活方式，它不但给自己带来利益，也给他人带来利益，同时也给世界带来利益。禅修者应该采取这种智慧的修行方式和生活方式，借此可以发展耐久之心。把禅修当作终生旅途的一个重要部分，只要有生活，就有禅修，禅修本身就是生活。好看、有趣、有益，这本蕴藏着智慧与灵性的心灵疗愈漫画，送给每一位热爱生命、有心觉悟的人。它以学诚法师的经典开示语录为基础，用新颖的多格漫画方式传递佛学哲理与智慧，开示内容涉及工作、学习、理想、生活、婚姻、家教、恋爱、心灵等方方面面的人生困惑。法师开示说：人倘若没有坚持的力量，几乎是无法品尝到生命真正的味道，无论是练就一手技艺，获得一些谋生的知识，成就一单生意，以及把自己对亲人和朋友的爱与关怀进行到底，乃至解脱生死、斩断烦恼，直至成佛这样的大事，无一不靠坚持。本书将给都市中压力巨大的年轻人以心灵的慰藉，给他们带去坚持的力量。

5、“这件衣服不是很适合你。”“你是嫌弃我胖吗？你的意思就是说我穿什么都不好看是吗？你明明就喜欢瘦的人，那你干嘛喜欢我，你去喜欢瘦子不就好了吗？”“我刚才跟你说话，你为什么不回答我？”“对不起，我刚才想其他事情去了。”“为什么我跟你说话，你不好好听，你不好好回答，我跟你说话，你干嘛还要想其他事情。”“你的脸会不会越来越圆呢，最后就变成大圆脸了。哈哈哈哈哈。”“你的意思是说我的脸很大吗？”“没有啊，我只是开玩笑说你以后会不会变成那样。”“你就是想说我现在就很胖吧。”“真的没有，我就是知道绝对不可能变成那样，所以才开这种玩笑啊。”“为什么我想去书店你不带我去，为什么我想要去看电影你不带我去，我心情不好，不想跟你说话。”“这一些对话都是曾经真实的发生在我的生活中的，看起来非常的无理取闹对吧。无理取闹的话，还都是从我自己的口中说出来的。彼时，我还觉得，我的想法，我的观点，一点错都没有。但是，我感觉到，他越来越小心翼翼，他不再敢跟我开玩笑，他害怕他说的任何一句无心的话，都会触到我的开关。我不是没尝试过控制自己的情绪，但是往往越是压抑，最后爆发的更加厉害。看着他在我们的关系中变得疲惫，变得无力，我除了焦虑，竟然别无他法。《烦恼都是自找的》这本书的标题，好像是在说我吧。哈哈，果然，这本书，真的很适合我。拿到书之后，飞快的就把它看完了。接下来神奇的事情就发生了。”“噢，我以前说这句话，你都会生气的欸。”“哈哈，好像真的是这样，可是现在好像就不会生气了。”“我觉得我们现在感情好像进入了一个新的阶段。”“什么阶段？”“好像，我想说什么都可以说，不用担心会让你生气，我可以吐槽你，你也会自黑，还会来吐槽我。”“哈哈，好像真的呢。”“我觉得这样子好轻松，无拘无束。”“在我不会再把别人的玩笑当真的时候，生活竟然变得如此的轻松。现在的我，偶尔还是会闹小脾气，但是也变得非常容易就能够再次开心起来。以前那种需要他哄好几个小时，并且最后一定是以声泪俱下结束的情况再也没有出现过了。这一切的改变，我道不明白它是怎么发生的。但是，一切都是从我开始阅读《烦恼都是自找的》之后慢慢改变的。并且改变还一直持续着。看着小和尚的故事，小和尚的疑惑，我的心好像变得越来越平静，我把自己从保护层里面拉了出来，并且把那个很占位置的保护层给丢掉了，心中的空间空了出来，也就装得下别人，装得下更多有趣的事物了。书中很多话，都给我会心一击的感觉。它们总是突然点醒我，让我开始思索我过去那些让人觉得不可理喻的做法和坏情绪。我开始心疼我的那个他。每次在我情绪低落，责备于他的时候，他耐心的来哄着我，向我道无数个歉，但是我还是没有理他的时候，他的心情是什么样子的。每次在我终于调节好自己的心情之后，他又是怀着怎么样的心情祈祷不要再有下一次。这么久，幸苦他了。谢谢《烦恼都是自找的》，谢谢学诚法师，谢谢贤二。做人，还是“二”一点日子比较好过。

6、随着社会竞争的激烈，人们生活和工作压力的增大，越来越多的人选择禅修来开启自己另外一种智慧的生活方式。而漫画这种方式则更容易被人们接受。学诚方丈的语言充满深层的禅意，贤帆、贤书两位法师的画风简洁有意境，颇有中国第一位漫画家丰子恺的画风。就本质而言，禅修与其他的事情有很大的区别。世间的事情往往是越干越多，越陷越深，而禅修正好是把自己从世间的这些痛苦当中解放出来。认识自己，认识欲望，最终，由禅修而生起的智慧会平复我们的贪欲，使内心归于智慧。当然，在真正的智慧还没有生起的时候，禅修者总能体会到由禅修而来的一些痛苦，这些痛苦不是禅修所带来的，它是由过分强烈的禅修欲望和不当的禅修技巧造成的。只要禅修者不惧怕这些暂时的困难与痛苦，继续修习，进而对一些重要技巧进行探索，这些困难就会逐渐消失。这对我们这些生活在都市中的人来说，简直是难以想象。而我对禅修的认识是，它是一种生活方式，只要我们活着，我们就选择这种生活方式。禅的意思是智慧，禅修就是以智慧来关照我们的身心与生活。智慧总是给人带来利益，愚痴总会带来灾难。我们以智慧来关照自己的身心行为，我们就选择了幸福的生活模式。我们只要生活着，就应该生活在智慧之中。有感有知的人都会知道，智慧的生活方式是



## 《烦恼都是自找的》

科学的生活方式，它不但给自己带来利益，也给他人带来利益，同时也给世界带来利益。禅修者应该采取这种智慧的修行方式和生活方式，借此可以发展耐久之心。把禅修当作终生旅途的一个重要部分，只要有生活，就有禅修，禅修本身就是生活。好看、有趣、有益，这本蕴藏着智慧与灵性的心灵疗愈漫画，送给每一位热爱生命、有心觉悟的人。它以学诚法师的经典开示语录为基础，用新颖的多格漫画方式传递佛学哲理与智慧，开示内容涉及工作、学习、理想、生活、婚姻、家教、恋爱、心灵等方方面面的人生困惑。法师开示说：人倘若没有坚持的力量，几乎是无法品尝到生命真正的味道，无论是练就一手技艺，获得一些谋生的知识，成就一单生意，以及把自己对亲人和朋友的爱与关怀进行到底，乃至解脱生死、斩断烦恼，直至成佛这样的大事，无一不靠坚持。本书将给都市中压力巨大的年轻人以心灵的慰藉，给他们带去坚持的力量。

7、先说说背景。我稍微有点心理问题，容易急躁、容易放不下看不开，有时候蛮痛苦的。所以一直在寻找一些方法来开导自己。这些方法终归分两种，一种是西学关于心理疾病的分析：比如看看佛洛伊德怎么进行精神分析找到潜在的心理症结，或者看看森田正马怎么治疗焦虑症和强迫症；另一种，就是看佛法。西学关于心理治疗一般都是案例讲解，很难拓展到自己身上，盲目照猫画虎治疗自我或许还会起到反作用；而佛法就很简单，只要悟出“空”、“无我”，自然就没有了烦恼，只是能不能悟的出就看造化了。问题就出在了这个“悟得出”我虽然不是佛教徒，但佛法和佛法讲解还是看了几本。包括非常被推崇的宗萨蒋扬钦哲仁波切的《正见》，星云的畅销书《宽心》、《舍得》，南怀瑾的《金刚经说什么》，比尔波特的《心经解读》，连赵朴初的《佛教常识答问》我都看了。以上这些都是佛经讲解的经典著作。正是因为之前看过这些书，才对一本好的佛经讲解的书有着非常高的要求；而正是看了豆瓣的书评，才对这本《烦恼都是自找的》充满了期待。而当我看了第一页，就彻底失望了。书里面通过几幅漫画的形式，从某一个事情来阐述一些佛理或者出世的道理。也许可能有人会因为这种漫画讲法的形式非常棒所以给了这本书很高的评价，也许可能有人不太接触过佛法而看了这些道理觉得非常受用。本身对某物的评价就是很主观的，有人看可能只是休闲休闲顺便开导开导心智，而我看这本书是为了拯救自己。所以从这个角度来讲，我觉得这书不是一本我所期待的书。这本书几乎是用佛教语言写成的心灵鸡汤，而且只是心灵鸡汤每篇文章的最后一段。没有铺垫，没有路径，只是告诉你某一个道理。而我始终认为，道理谁都懂，谁都知道要拿得起放得下，谁都知道生别人的气是惩罚自己，谁都知道重要的是自己的生活而不是别人对你的看法。这些我都知道，不需要别人告诉我。我需要的是告诉我，怎么让我去看开，去享受生活，去不在意别人对我的看法。在这本书里，我找不到答案。佛法说起来都很简单，忘掉我、忘掉分别心，就能撇开烦恼。就跟我告诉你，只要你努力工作就能挣大钱。问题在于，努力工作和挣大钱中间这段两眼一抹黑的路应该怎么走，我需要有人告诉我。佛法也一样。从这个角度来说，我上面说的那几本书就好得多。虽然南怀瑾的《金刚经说什么》篇幅太长废话太多，比尔波特的《心经解读》说的太细，星云的书我觉得又有点说得不够透，但只要能多看几遍，都能悟出点东西，而这本书我不知道会不会有温故而知新的那一天。烦恼，确实都是自找的。如果看了这本书，就没有了烦恼，我只能说你还不够烦恼。但愿我能找到那本能拯救我的书，抑或是根本不存在这种书，只有靠自己不断的去跟内心斗争，甚或是需要一个大刺激来击穿我。胡乱写的

# 《烦恼都是自找的》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)