

<<清心九书>>

图书基本信息

书名：<<清心九书>>

13位ISBN编号：9787222078475

10位ISBN编号：7222078479

出版时间：2011-6

出版时间：云南人民出版社

作者：郑石岩

页数：464

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>

## <<清心九书>>

### 内容概要

本书从三大方面叙述清心在人们日常生活中的必要性，对于缓解精神紧张，工作压力有着很大的帮助。

现代人的精神生活，普遍蒙上一层忧郁的烦恼和紧张的不安，这本书是为了拯救现代人的精神生活而写的，透过佛学的《唯识论》《华严经》的精神法界和《般若经》上的觉悟与智慧，再由中观的方法契入积极的生活层面，融入了世出世间法不二，福慧不二，和大乘菩提行的究竟了义，能引发我们过创造性、自由自在的成功生活。

## <<清心九书>>

### 作者简介

郑石岩，心理学家，从事心理咨询和教学研究四十余年，七岁即接触佛法，对佛学及禅学亦素有修持，见解精辟，是集心理学、教育学及禅学于一身的作家。每年有两百场以上的演讲，著作在海内外广受欢迎，理论与实务并举，著作超过四十本，代表作《清心九书》在海内外有巨大影响，是积极入世，以书度人的最佳见证。

## <<清心九书>>

### 书籍目录

#### 清凉心 菩提行

##### 第一篇 清凉心与实现的生活

###### 第一章 自我的醒觉

###### 第二章 意识与业力之净化

###### 第三章 醒觉与实现的生活

##### 第二篇 菩提行与精神法界

###### 第四章 伦理的精神法界

###### 第五章 中观的生活智慧

###### 第六章 信仰与实践

#### 清心与自在

##### 第一篇 生活的智慧

###### 第一章 大自在的生活智慧

###### 第二章 超越我有肯定我是

##### 第二篇 万法唯心的奥妙

###### 第三章 从心力动能中实现本真

###### 第四章 化烦恼为菩提

##### 第三篇 悟的喜悦

###### 第五章 慈悲带来丰足自在

###### 第六章 从日常生活中开悟

###### 第七章 从清心中孕育活力

##### 第四篇 消除紧张与焦虑

###### 第八章 转苦为乐

###### 第九章 焦虑尘劳的解脱

###### 第十章 活出清心自在

#### 禅语空人心

##### 第一讲 无处青山不道场

##### 第二讲 自在无碍永无拘

##### 第三讲 清心自在步红尘

##### 第四讲 慈悲纵横处处彰

##### 第五讲 莫向他处觅欢喜

##### 第六讲 还须安禅制毒龙

##### 第七讲 菩提自性本光明

##### 第八讲 一曲禅歌乐有余

##### 第九讲 人人心中有净土

##### 第十讲 放下攀缘本来佛

## 章节摘录

版权页：每一个人都生活在自己为自己所作的茧里头。

这个茧就是心中的“自我”，它包含了许多生活经验所形成的我相（对自己的看法）、知识、情感和情绪等等，当然也包含了光明的毗卢自性。

我们的一切思想和行为都由自我衍生出来，所有表现于情感的执著，情绪的变化，乃至快乐时的亢奋，忧愁时的悲郁，思考时的条理，取舍时的计较，都是自我的活动。

自我是我们待人处世、解决问题及追求精神生活的动力。

它是过去经验的产物，也是自身智慧与环境作用的结果。

它蕴藏着复杂的内容；般若与烦恼，理性与情感，全部融摄其中。

人唯有透过醒觉，才可能将“自我”去芜存菁，见光明本性，让自己从许多烦恼中解脱出来，获得心灵的自由，过创造性的生活，得大自在。

自我的醒觉是佛教经典中最重要的教诫之一。

事实上，佛教的宗旨就是教人醒觉。

人只有透过醒觉的功夫，才能从许多攀缘和苦恼中解放出来，让自己生活得自由活泼，有创意，有智慧。

在精神生活的永恒之流上，抱着光明的希望。

因此，醒觉是人类精神生活的唯一出路。

醒觉本身就是一种纯净的智慧和光明面。

经由醒觉我们才化掉一切黑暗，化去一切障碍，化除一切病苦。

为了提升人类精神生活，促进自我的醒觉，早期的佛教经典特别强调无常、苦、空、无我四个基本观念和修证。

其主要的内涵是人生无常，整个宇宙和现象是不断变异的，无从捉摸，不可靠，不能依赖的。

正因如此，生活的本质是痛苦的，是漂泊的，是空无所取，不实在的。

当然，所谓的自我也是虚幻的，充其量只不过是一些片片断断的意识拼凑成的幻我，不可以把它视为如如实实在，永恒存在的我。

然而，佛陀到晚年，最后演说《涅槃经》时，则又以肯定的态度，指出常、乐、我、净四个完全相反的观念。

其前后是否矛盾呢？

在有关佛经讨论的浩瀚著作中，我们可以发现一个重要的线索，那就是当我们远没有醒觉之前，我们必须以无常、苦、空、无我来看待自己，才可能放下攀缘，做到荡相遣执，转识成智的功夫，然后成就了见性的真常，品触到真正的喜悦和快乐（法乐），解脱一切虚妄的念头和业障，发现真正的自己，这个过程就是醒觉。

所以佛陀的常、乐、我、净是他在圆寂前对着已经品触到自我醒觉的弟子们说的，而无常、苦、空、无我是对未悟见本性，还攀缘执著在我相中的弟子和为了追求虚幻的名利，尚堕于无尽苦海中的凡人说的。

<<清心九书>>

编辑推荐

《清心九书(2)》：心也可以清，清心也可以，以清心也可，可以清心也。  
畅销励志作家郑石岩经典代表作，清心禅语，人生八味人能够保持一颗清凉心，用有健康的身心和成功的生活。  
清凉心菩提行、清心与自在、禅语空人心。  
佛法所谓的清凉心，不是要我们消极地逃避生活，而是彻底改变自己的态度，放下虚幻的我相和执著，从自己的茧中解放出来；使自己更坚强、更自由、更有能力过丰足的生活。  
——《清凉心 菩提行》佛法传授的是生活的智慧，而非生活的知识，它能指导我们转败为胜，由弱而强；能引发我们过创造性、自由自在的成功生活。  
——《清心与自在》人唯有透过生活的实现，而又不受制于实现，那才是净心，才是真空妙有，入无生忍。  
反之，若一谈修行，便一切放下，心灵成为废墟，不但助长无明，也走向断灭。  
——《禅语空人心》

#### 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>