

<<清心九书>>

图书基本信息

书名：<<清心九书>>

13位ISBN编号：9787222074019

10位ISBN编号：7222074015

出版时间：2011-4

出版时间：云南人民出版社

作者：郑石岩

页数：440

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

禅提供了觉醒之道，还教给我们如何承担生活的难题，培养豪气，就是一个人愿意面对困难，努力去克服它的智慧与态度。

禅告诉我们不能逃避生活，不能做物欲的奴隶，而要做一个生活的主人。

要当一个转境的觉者，不要当一个被境转的愚昧者。

让读者形成优游的态度和任运的智慧，在繁华紧张的尘世生活中，享有几分悠哉游哉的恬适，和丰足自在的成功生活。

<<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

活出豪气来

- 第一章 拓荒的豪气
- 第二章 勤俭与振作
- 第三章 人生四季的豪兴
- 第四章 珍惜与自豪
- 第五章 开拓与成长
- 第六章 敬业与善群
- 第七章 欢喜的豪情
- 第八章 生死大事总须参

禅悟与实现

- 第一篇 禅与精神生活
- 第一章 现代人的精神生活情境
- 第二章 现代人的精神症状
- 第三章 禅的本质与内涵
- 第四章 禅在精神生活上的意义
- 第二篇 禅悟、自由与实现的人生
- 第五章 直观的智慧与自在
- 第六章 清净与自由
- 第七章 悟、醒觉与解脱
- 第八章 超越与中道
- 第九章 禅悟的历程
- 第十章 无住的生活艺术

优游任运过生活

- 第一篇 优游的生活态度
- 第一章 优游愉快的心境
- 第二章 改变恶劣的情绪
- 第三章 信心使你坚毅挺拔
- 第四章 蓬勃的朝气与活力
- 第五章 精进的生活态度
- 第二篇 任运的生活智慧
- 第六章 培养好的人缘
- 第七章 开启光明的智慧
- 第八章 家庭是幸福的摇篮
- 第九章 创造自己的命运
- 第十章 任运于开放的社会

章节摘录

生活在现代社会里，并不是容易的事。

在传统的农业生活中，没有分歧的价值观念，所以用不着为判断烦心；没有快速的社会变迁，生活上用不着经常改变调适；没有激烈的市场变化，用不着担心失业。

但是，现在我们生活在现代的社会，变迁的自由经济，像是波涛汹涌的活水激流。

你应该欣赏它的多变之美，但你也要有勇气和实力去适应、去成长，否则就会被大浪卷走，或无力迈进，困乏失力，而被波涛吞噬。

你需要豪气，才能培育强实的活力，振作刚毅的精神，展现充沛的豪情，让自己懂得在人世中潇洒地随波逐浪，而不是无奈地随波逐流；让自己的知识与经验日日增长，壮大自我功能，活出自己的使命感和人生的庄严之美。

人当然都知道追求幸福，这是正确的，是天经地义的事。

但是，如果不从克服困难中寻找幸福，幸福就会被困难吞噬；如果不肯吃苦耐劳争取成功，那么成功必然会被痛苦腐蚀。

豪气就是一个人愿意面对困难，努力去克服它的智慧与态度。

在禅学里，禅师在地上划两条线代表人生的路，说：“这一条路是易行的，即刻可以享受的；另一条是难行的，必须肯努力才有丰收。

”请弟子回答应该选择哪一条。

甲弟子说：“我选择易行门”；乙弟子说：“我选择难行门”；丙弟子犹豫许久，举棋不定，不知如何是好。

老禅师说：“易行门心中有病，难行门毕竟成功，举棋不定是蹉跎岁月的昏暗。

”许多人凡事拈轻怕重，不肯踏实去下工夫。

由于怕苦而规避许多该面对的问题。

他们不肯检讨，无心改过。

所以在心智、学识和经验能力上，得不到开展；相对的他们的信心和豪气也就黯淡无光。

忧郁者是染上这种坏习气造成的，这是易行门的陷阱。

我们的社会，随着经济的发展，生活富裕了，游手好闲的人多起来，勤奋努力的风气不再受到重视，遇到难题不肯努力承担，结果怠惰奢靡的习气普遍弥漫，许多心理上的病态由是而生。

依我的观察，心理官能症、生活不能适应、情绪失调等等，都是正当受苦的代替品。

他们的错误就在于宁愿选择退却，而不愿意去接纳和面对现实，所以说易行门者心中有病。

至于整天浑浑噩噩的人，无所事事的人，彷徨和空虚将使他们的人生化作灰暗。

我们不难发现许多人兢兢业业的工作，踏踏实实的成长学习，他们不但努力工作，待人也够热心，在身心上表现出健康与豪气。

他们未必个个富有、地位出众，但他们的生活幸福，享有真正的乐趣和豪气。

人生不是有名利就有幸福，许多富有的显贵，在精神生活上比一般人更空虚、更痛苦。

我在心理学研究中发现，豪气可使人精神振作、乐观和积极思考，这是健康和幸福的关键。

有豪气的人，肯面对问题，他们在失败中学习成功的经验，在别人的成功里分享新知和快乐。

豪气能令人摆脱匮乏、贪婪、怠惰和无知的习气，它是力争上游、克服困难的难行门，是成功人生的保证。

我们的社会性格和文化，正迅速在蜕变中。

我不知道那将会是什么结果，但却可以肯定地告诉大家：我们需要加添一些豪气，否则这次社会变迁，将会出现道德的低能、低迷的奢气。

在飞跃的经济发展历程中，必然要遇上乱流，但是我们必须用豪气来超越它。

我是一位乐观的社会现象观察者，深信在一个开放的社会里，有一种自发性调整的功能，但我也知道，它必须具备一股豪气，一种心理分析学上所谓的求生的动能，只有透过它，才能越过现状，奔向光明。

我很关心我们社会性格的改变：如果勤劳被怠惰取代，我们就要沦入低迷；如果过去传承的拓荒

<<清心九书>>

豪气被安逸奢靡掩盖，必然要呈现一片颓废和痛苦；如果乐观求实的风气被荒诞的纵欲贪婪所掩盖，那么黑夜就将到来。

但我相信我们不会如此，我们有豪气，也有信心，去开创新的前景。

这部分是为了帮助大家培养豪气而写的，它的目的不在对社会做宣传，而是提供个人培养豪气、振作精神力量的方法。

书中部分文章，曾经在《普门杂志》及《中国时报》家庭版连载。

现在我把它系统化整理成书，希望给读者带来豪气，创造美好成功的人生。

……

<<清心九书>>

编辑推荐

豪气就是一个人愿意面对困难，努力去克服它的智慧与态度。
豪气能令人摆脱匮乏、贪婪、怠惰和无知的习气，它是力争上游、克服困难的难行门，是成功人生的保证。

禅是指导我们过健全精神生活的艺术与智慧。

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>