

<<本来清净>>

图书基本信息

书名：<<本来清净>>

13位ISBN编号：9787505729797

10位ISBN编号：7505729799

出版时间：2012-5

出版时间：中国友谊出版公司

作者：妙参

页数：272

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>

## <<本来清净>>

### 内容概要

本书是一本重启生命的通俗类哲学书，作者是毗卢寺主持妙参。妙参在过去的十几年中教导过数百堂禅修课程，透过妙参的讲解，大家总是可以在当下体认到生命的意义与目的，了解突破生命囹圄的具体方法。在这本书中，妙参通过细致的讲述，告诉读者生活中如何才能摆脱压力获得重生，通俗易懂的话语教会读者懂得放下执着本来清净的道理。

<<本来清净>>

作者简介

妙参，1992年在灵泉寺剃度出家，现任毗卢禅寺主持。  
弟子遍及亚洲，欧洲。  
曾著书《成为你自己》。

## <<本来清净>>

### 书籍目录

自序

#### 第一章 由心出发

处处都要有一颗恭敬的心  
佛性并无尊卑观念  
一切改变由心出发

#### 第二章 做自己

心是一切的源头  
心不被羁绊才自在  
放下执著

#### 第三章 破除执著

顿悟，体会真实内心  
冲破执著得解救  
人生是不断修炼学习的过程  
一切学习与顿悟都为放下执著

#### 第四章 心即是佛

心有所想，相有所生  
生命现象与生命源头

#### 第五章 跟自己的内心生活

心要能做主  
让生命有新的意义  
放下烦恼的沙包

#### 第六章 解构习惯

自己的心就是佛  
红尘由心创造  
不要轻信自己的习气  
解构习惯，开创不同的道路

#### 第七章 用心做主

用功要有思想主轴  
心生一切法  
离开个人定义的监牢

#### 第八章 勇敢承担人生

人常常自寻烦恼  
收敛要收到底  
快乐要自己创造

#### 第九章 诚实面对自己

正视自己的人生  
不要欺骗自己  
面对自己才能进步

#### 第十章 让心量变大

人的思想容易定型  
摆脱内心成见  
要肯定也要否定自己

#### 第十一章 重新定义幸福

多数人对幸福的定义很狭隘  
放下执著等于释放压力

<<本来清净>>

心空就没有压力

第十二章 爱人爱己

人生原本不需要依靠

认清问题本质，不做无用功

回归本心，爱人爱己

想办法达到目标

第十三章 提升当下

真理超越一切

普世的真理

但用此心

## &lt;&lt;本来清净&gt;&gt;

## 章节摘录

冲破执著得解救 现象是因缘和合，是缘聚缘散的变化无常，现象是生住异灭。同时，现象存在的时候就是消失的时候，这是存在现象的本质。不破掉我执，就无法看到自己的本性，无法体会到本心的真空，心外缘境的人永远只体会到心的有。就像人只是从工厂提货，从来没有进到工厂里，直到有一天进到工厂，知道它能够生产无量无边的产品，就能指导它生产自己要的产品，生命才会活泼、多彩多姿，才能自由而不僵化，才真正自在解脱。

由于人习惯认为心所起的念是自己，并且不断起相同的作用而加强这个观念，一次作用、两次作用、三次作用，不断的类似作用增长我执的习气。人控制得了某些念头，但控制不了另外一些念头，不管能否控制，基本上认为念头是内在的自己，分割整体现象的某一部分是外在的自己，此等心外求法的观念是凡夫业力使然，其实人的生命比这般自认为的自己大多了。

找到自己的本心，破掉我执，就称为顿悟。不管修什么宗派法门，没有破掉执著，就不能了生死。生死的因就是缘境的我执习气，生死就是本心的染污障碍。心念与现象不断流转，不能安住的生命就活在变化不定的现象中而有生死。修行的重点是要了生死、得解脱，然后度众生。了生死得解脱即是证本心，就是要回到生命的源头，不是靠着接济而活，人家送给你什么，你就用什么，这样的生命是被动的。自己知道怎么生产才是自由的活路。回到心的本来面目，善用心的创造力，才能开创作出活泼的生命。

心本身不是特定的感受，但是执著会把没有特定习惯、特定感受的心特定化，就认识不到真正的自己。

修行要先见道，悟道就是见道，见道才修道，修道才能够证道。道就是心的本性，它是一种性质、功能，本心本具的性质、功能可以起无量无边的作用。心的功能是你让它现什么它就会现什么，你习惯现什么就会更习惯去现什么。

心的本质是无我，无我不是什么都没有，是真正的活泼自在不假造作，更非缘起而有，如汾州无业禅师临入涅槃前开示弟子云：“汝等见闻觉知之性，与太虚同寿，不生不灭。

一切境界，本自空寂，无一法可得。

迷者不了，即为境惑。

一为境惑，流转不穷。

汝等当知，心性本自有之，非因造作，犹如金刚不可破坏。

一切诸法，如影如响，无有实者。

经云：“唯此一事实，余二则非真，常了一切空，无一物可当情。

”是诸佛用心处，汝等当勤行之。

” 本心本具的性质不是生气、烦恼、执著或痛苦，但心本具的功能可以生出生气的念、烦恼的念、执著的念，能生出种种的念。

寺庙里摆佛像是表示心就是佛，不是要人用卑微的身体礼佛，而是供佛像来软化自己的固执想法。

想法行为是从内在的佛心所生，必须让想法行为回归到内在的佛。

人往往无从察觉自己真正的想法，人如果真正知道自己，就一定开悟。

如果无法知道自己的念头，以及起念头的真正基础为何，有一个简单的检验方法。

从现实的人际关系、长相、身体，从自己周围存在的事实，就可以了解自己的生命正在怎么运作。

&hellip;&hellip;

## <<本来清净>>

### 媒体关注与评论

看完妙参和尚的这本《本来清净》，让我想到，活着本身就是最大的奇迹，生命本身就是喜悦，活着就是喜悦，生即喜，命即悦。

一切皆是喜悦，一切皆是生命。

万物自生自成，一切都是最好的安排，只要有信心，只要随顺自然，一切都有宇宙的给与。我们该做的，就是放手让事情自己进行，这样它们就会自动的为我们做事，如果忘了这一点，就会一直“找方法”。

其实，无声胜有声，一切本来清净。

——华盛顿邮报

<<本来清净>>

编辑推荐

现在是一个快餐的世界，人常想要事情马上改变。  
因为人对环境有依靠性，人在什么环境里就会有怎样的心态。  
人用自己的习惯看世界，当习惯碰到困难时，就会希望世界为自己改变，殊不知真正要改变的是自己。

。 在世间要身心安定并不容易，心有无限的创造力，世间所有的苦，都是不清楚的心、执着的心造成的。  
心是生命的源头，一切都是心所生。  
要解救自己就要从心出发、破除执着，更好的前行。

<<本来清净>>

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>