

<<清凉心 菩提行>>

图书基本信息

书名：<<清凉心 菩提行>>

13位ISBN编号：9787563363056

10位ISBN编号：756336305X

出版时间：2006-11

出版时间：广西师范大学出版社

作者：郑石岩

页数：198

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>

## <<清凉心 菩提行>>

### 内容概要

早在两千五百多年前，东方的哲学家们已经开始对“禅坐、冥想”做深入的研究与实践，而其中钻研得最透彻的要属西方的佛陀了。

佛陀除了悟出人生痛苦的原因，也提出现世解脱痛苦的实践方法。

而这个方法即是借着禅定、冥想和日常生活中的实践修行，而达成对个人身心的自我控制。

禅定是佛教的根本，佛法如果离开了禅定和生活的实践，就会变成虚妄不实的玄学空谈了。

而禅定的修行有一定的次第方法，因此由一个好的禅师把我们引进门是必要的。

十年前的一个夏日夜晚，我有幸能到郑石岩先生的家中聆听他说禅，从满室的大藏经典、佛堂和他悦乐的家庭欢笑声中，我深深地体会到什么是禅喜的生活。

郑石岩教授的心理学家、教育家背景，使得他很善于掌握禅的核心与实践的次第方法，因此，他的禅学很浅显而易行。

我们或许无缘听到郑教授的课，但借着他的书，我们仍可以得到他的禅修心得，并据以实践而达至个人的现世净化与进化，从过去经验中解脱，开放自我的心灵，在生活体验中品尝禅味的喜悦。

#### 作者简介

郑石岩教授，台湾金鼎奖畅销书作家。  
中国台湾政治大学教育学硕士，曾赴美国俄亥俄州州立大学深造，从事心理咨询与教学研究多年；对佛学与禅学素有修持，是融心理学，教育学与禅学于日常生活应用的倡言人。  
已经在内地出版《禅·生命的微笑》《悟·看出希望来》《觉·教导的智慧》《禅·心的效能训练》等书，是积极入世，以书度人的典范。

<<清凉心 菩提行>>

书籍目录

序自序上篇 清凉心与实现的生活 第1章 自我的醒觉 现实我——依他起性所产生的我相 理想我——遍计所执性所产生的我相 真我——入圆成实性的真我 自我的醒觉 自我的困境与出路 第2章 意识与业力之净化 烦恼障——了别和思量两种意识所产生的困扰 所知障——法执的意识阻碍慧性的开展 业力之净化与实现的生活 第3章 醒觉与实现的生活 谈谈醒觉 实现的生活下篇 菩提行与精神法界 第4章 伦理的精神法界 佛教的人文伦理 信仰与精神生活 迈向庄严的精神法界 入精神法界的进阶——十地菩萨 第5章 中观的生活智慧 精神生活的“四依” 中观的生活智慧 第6章 信仰与实践

## &lt;&lt;清凉心 菩提行&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 从心理学的观点来探讨唯识学、华严宗哲学和般若法门的经典，很容易发现佛学有两大系统：其一是唯识门的转识成智，另一为般若门的荡相遣执以见自本性。

这两者是分不开的，是互补的，两者的共同目标就是醒觉与生活的实现——大乘菩萨行。

本书从一开始讨论我相，继而阐明阿赖耶的潜意识业力，再叙述转识成智化为实现的生活，把实现的功德布施给众生，实践“无缘大慈，同体大悲”的伦理，并净化自己，见本性，最后证人精神法界，成就正等正觉。

全部精神生活的提升过程奠基于自我醒觉，它既是佛教的根本义，同时也是心理学、伦理学乃至人生哲学的最终旨趣。

佛教的教理已叙明如上，现在要把这些教理带到信仰和实践层面上，做一个即知即行的融会，把信、解、行、证四个部分完全地落实起来——念佛。

因为学佛的目的就是要成佛，要成佛而不念佛，不心心念念着佛是不可能成就的。

念佛是佛教各宗共同的修行法门。

俊虚大师在所著《念佛论》一书中说：“中国佛教在自然的趋势中，经后人分成若干宗派，如天台宗、贤首宗、法相宗(亦称慈恩宗或唯识宗)、净土宗、真言宗、禅宗、律宗，等等，这都是后人为了传承的关系和学习的专门才建立起来的。

在这些宗派之中，其他宗派都是单纯的，唯净土和律宗，其行持和教义，渗入了其他各宗，为其他各宗所共有，而又为佛的七众弟子所共学。

例如天台宗、贤首宗、三论宗、法相宗等各宗判教不同，各宗修的观亦异，但是总括起来说，他们都承认以修净土为最方便，即使是禅宗也要参‘念佛是谁’(作者按：事实上，据《传法宝纪》记载，禅宗第五祖弘忍即教人“念佛净心”，到了永明延寿则倡导禅与念佛双修)。

无论出家在家，无论学佛动机如何，学佛的唯一目标，不外念佛成佛。

同时在这念佛成佛的过程中，又要共同遵守佛的清静律。

例如中国南北各大丛林，无论其是某一宗或某一派，在两次上殿绕佛的时候，都是念‘南无阿弥陀佛’，开口说话应答也是念‘南无阿弥陀佛’。

当然其最终目的，不外是生西方极乐世界，见佛成佛。

由此可以想见念佛法门是多么的方便而又普遍。

” 念佛有多种功用：  
· 心念佛即入诸佛法界，身受熏陶，意受默化，口得清静，所以心中有净土法界，法界在心中。

念诸佛的功德福德，作为自己修行的典范，等同佛力口被。

· 一念具足三千，表现为实现的生活，行“无缘大慈，同体大悲”之大乘菩萨法门，以证入清静平等庄严法界。

· 念佛为一光明圆满的信仰，它使我们丰足自在，生活充满着意义与朝气。

· 念佛总摄信、愿、行，成就正等正觉。

念佛可以给我们一个永远光明的方向，对于人生而言，就好像我们需要有个旅行目标一样，在这一生当中也应当维持一个庄严光明的目标。

我们念“南无阿弥陀佛”这几个字的意思是：皈依无量光明的正等正觉。

一句佛号具足表法和表义两层含义，法是法界的净土佛国，义是念佛者自我提升精神生活的实践内涵，两方面的结合就是不二法门。

念佛不是在求佛，而是念兹在兹的念、念兹在兹的愿和念兹在兹的行，而不是求佛来帮助自己获得自己的欲念和造作。

佛陀在《金刚经》上说：“若以色身见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

”所指的就是这个意思。

禅宗第四祖道信禅师教人心心念佛，五祖弘忍教人以念佛名为方便。

从念佛名以引入净心，终于念佛成佛。

佛教重视自力解脱，人只有靠自己才能解脱自己的束缚、烦恼和种种业力的束缚。

## &lt;&lt;清凉心 菩提行&gt;&gt;

佛陀的教化，就是帮助我们自我解脱，即使念佛带业往生阿弥陀佛的极乐世界，在那里还是要靠自力才能真正地解脱，真正成就正等正觉的佛。

现代人的精神生活是多苦多难的，特别是在自由经济的生活方式下，欲望不断地被增强，物欲的占有和声色的享受成为共同的价值观念，精神生活是匮乏的。

虽然在物质和科技文明上有了许多成就，但是我们的潜意识里却充满饥饿感和不安，产生强烈的贪婪和竞争。

这已经不是少数人的精神生活问题，而是大多数人的困扰。

更严重的是，人们普遍借着物欲来填补精神生活的空虚，以至精神生活完全的物欲化，内心深处则永远处于苍白的虚脱。

这种精神上的虚脱，已形成了心理生活上的“地狱”、“畜生”、“饿鬼”和面目狰狞好斗的“阿修罗”。

这是值得现代人警惕的。

我们的犯罪率不断地上升，离婚率节节升高，而社会又充满了紧张、不安，所以亚健康、心理症和精神病患的人口都在不断增加。

你身为一个现代人，如果也是用同样的价值观念去生活，就免不了要生活在富裕的苦海之中。

人必须有一个好的信仰，才有圆满的精神生活。

佛教的信仰建立在信、解、行、证上面，而以自我的醒觉为出发点，落实在实现的生活上，发展为精神的法界，而归宗于念佛。

念佛提醒自己时时刻刻实践佛法，实践佛法等同念佛。

所以念佛时的口念心行就变得非常重要了。

念佛更能引导一个人精神生活的方向，有了念佛才知道自己离开人间时往生何处。

在俊虚大师《念佛论》中引用了隋朝智者大师《净土十疑论引证》说：无著、世亲和师子觉三位菩萨，当初志同道合，同发愿修唯识观，生兜率内院见弥勒菩萨，言明谁先去时，到那里再回来报讯。

后来师子觉先圆寂，一去三年不见回来报讯。

过了三年后，世亲又圆寂，当他临命终时，无著告诉他说：“你到天上见弥勒之后，无论如何，要回来报个讯。”

世亲去后，过了三年才回来，无著问他为什么过了这么多时才回来，世亲说：“我到兜率内院，听弥勒菩萨一座法，拜了三拜，绕了一个圈子就回来了。

因为那里日夜长，不多会工夫，在人间就过了三年。

无著又问他：“师子觉现在何处？为什么不回来报讯？”世亲说：“他生天经过兜率外院，还没有到内院去，就被五欲所缠，到现在还没有见到弥勒哩！”无著听说之后，知道生天很危险，于是重新发愿，通过念佛和实践大乘菩萨行，愿生极乐净土。

这个故事是很发人深省的。

学佛者的信心、愿力和行持是像金刚一样地通往了精神生活的极乐净土。

他们在世出世间法不二中念佛，在福慧双修中念佛，在定慧等持中念佛，在顺逆不二中念佛，在实现的生活中念佛，在实践“无缘大慈，同体大悲”中念佛，在行大乘菩萨行中念佛，如是即知即行地念佛而成就正觉，入一真法界，常住寂光净土。

故云：依《梵网经》菩萨心行，入华严不思议解脱境界，安住弥陀寂光净土。

念佛者天天心系着佛，与佛相应，信、解、行、证都与自我醒觉相合，这样就能净化一切尘沙、见思、无明的障碍，发光明智慧，过成功的生活，成就圆满的精神生活，终能证入法界寂光净土。

媒体关注与评论

书评 由于郑石岩教授的心理学家、教育家的背景，使得他很擅于掌握禅的核心与实践的次第方法，因此，他的禅学很浅显而易行。

——著名漫画家 蔡志忠 刘墉的观念是给年轻人一些视野，给年轻人一点“酷”，他的东西有他的特色，很契合年轻人。

南(怀瑾)老的东西古色古香，但是不太涉及我们这个异化社会的趋势，他的东西好像一瓶很醇的酒，很香，很甜。

我写的东西是我自己实践过，深入体验过的，我一定不忘记回到这个现实社会来。

——畅销书作家 郑石岩

<<清凉心 菩提行>>

编辑推荐

这里没有奥秘玄机，却看出生命的微笑；这里没有生财之道，却让心灵从此自由。

《清凉心·菩提行》是融会了佛学和心理学写出来的精神生活心理学，无论你学佛与否，都可以从中获得许多共鸣。



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>