

## <<人生的安宁与和谐>>

### 图书基本信息

书名：<<人生的安宁与和谐>>

13位ISBN编号：9787504963840

10位ISBN编号：7504963844

出版时间：2012-6

出版时间：清明妙德 中国金融出版社 (2012-06出版)

作者：清明妙德 著

页数：273

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>

## <<人生的安宁与和谐>>

### 前言

本书是我在腾讯网站微博问题对话和博客文章的专题汇编，主要谈的是如何应对生活烦恼的问题。

通过微博，我发现，当今社会的心理问题比较多，年轻人的疑问也比较多，自己年轻时，曾经经历的心理现象，在当今社会更为突出。

因此，社会需要心理安慰，但心理学往往难以胜任，而中国传统文化及其运用倒是可以真正解决一些心理问题。

本书的对话部分为禅宗形式的回答，这源于我从参禅中受益很多。

当然，有的做些解释、说明、论证或分析，不完全是禅了，期望读者都能学会其中的方法论、认识论，正确对待当今社会所遇到的各种矛盾和问题。

完全用禅的方法，大部分人不适用，看不懂。

本书共计八章，基本是生活中都会遇到的问题。

对道家和佛家一些经典的解读，目的在于期望大家去深入体会这些经典，这是一辈子受用的书籍和文章。

《道德经》、《金刚经》是两篇非常好的认识论和方法论文章，《道德经》五千字左右，而《金刚经》六千多字，不算长。

尤其是《金刚经》，我做了重点解读。

烦恼是任何时代的任何人都遇到的，如何解决烦恼，也是每个人都在探索的。

因此，本书从具体的烦恼问题入手，提供一些解决的思路和途径。

解决烦恼除了认识和具体的行为约束外，更重要的在于心的统一与和谐。

本书第二章提供了两个途径，一是禅宗的方法，二是净土的方法。

因为这些问题，很多人认为是迷信，而不知道这是方法论和认识论，具有巨大的实用价值。

因此，第三章专门讨论传统文化的认识和运用问题。

第四章重点剖析禅宗公案，希望对禅宗的认识论和方法论有更深入的了解，不要停留在公案的知识上，而要真正能够运用。

第五章则是引导人们学习《道德经》、《金刚经》等道家和佛家经典，有利于我们真正把握这些经典的核心思想，而不会盲目人云亦云，错用错解了中国传统文化的方法论和认识论。

第七章是提醒在运用传统文化的方法论和认识论进行修行时，要注意一些问题，这些问题也是人们经常遇到的。

第七章和第八章讨论爱情、婚姻和家庭教育，其实是修养和文化方法论、认识论的运用。

本书关于婚姻和家庭的文章，短期内在博客的浏览量达到4500人次，这只是一家网站的。

而关于禅宗公案的解析，个别文章一周时间超过1.9万人次的浏览量。

这也坚定了我对一些问题的研究和分析。

本书将微博和博客文章进行了修改和完善。

其中，第五章、第六章也是首次发表。

第八章关于孩子教育的，是我在观察孩子成长过程中，写给同班孩子家长们的，当时得到了家长们的好评。

这些问题现在的家长仍然会遇到，这里也首次公开发表。

最后，感谢各位网友、博友，尤其感恩感谢行者慧周博友，书中收录了其部分微博讨论对话，给人的启发良多。

感谢我的孩子和家人，感谢、感恩一切因缘。

期望读者从中受益！

清明妙德 于壬辰年

## <<人生的安宁与和谐>>

### 内容概要

手机和网络技术的发展，使人的大脑得到了开发，现代人的知识、技能远远超过了古人；交通的发达，给了人们更多休闲和拓宽心境的机会。

但对利益、权力的崇拜，也使人们的心灵不再平和。

竞争、工作压力和婚姻多变，让人们感到内心缺乏安宁与和谐，甚至带来心理、生理疾病。

是否有方法来解决人们的心理不安，消除内心的不和谐？

应该说是有的。

本书通过微博对具体烦恼和爱情纠缠的对话、研讨，通过对传统文化的研究，通过一些故事和实例的列举，探讨了解决心灵烦恼的途径和方法。

## <<人生的安宁与和谐>>

### 作者简介

清明妙德，本名陈炳才，现任国家行政学院决策咨询部副主任，研究员，曾就任于国家计委宏观经济研究院、国家外汇管理局，中国人民银行武汉分行（国家外汇管理局湖北省分局）。

两次获得孙冶方经济学著作奖（参与），获得部委科技进步一等奖一次，二等奖二次，三等奖三次。曾出版《道德经济学》等金融、经济类专著10部。

发表论文400多篇，王要研究领域为宏观经济、国际金融、货币政策等。

## &lt;&lt;人生的安宁与和谐&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章烦恼与菩提 第一节物品、利益、外界环境等引起的烦恼 一、丢东西的烦恼 二、东西损失的烦恼 三、被扣钱而伤心的烦恼 四、如何看待自己和他人的错误、缺点 第二节个性问题的烦恼 一、情绪和心态问题 二、贪欲与解脱问题 三、自心的累、压力、违良和无奈问题 四、缘份、人际关系若干问题讨论 五、关于慧根问题 六、改善个性品行 第三节心态修养问题 一、菩提和菩提心 二、如何理解放下与无为？

三、慈悲心和感恩、孝敬问题 四、恩怨、孝顺和自心之苦问题 五、如何对待苦行 六、君子、小人问题 七、微博修养问题 第四节个人品行修养问题 一、认清自我 二、常修心修口 三、坚持不盗 四、学会不争 五、学会不贪、能舍 六、不轻易用杀——刘邦如何对待杀？

七、男不邪行，女无妒忌 八、心无怀疑 九、从大局角度看忍辱 第五节关于心情健康问题 一、保持好心情、好心境的四个方法 二、改变不良习气的六个方法 三、六类情绪低落和烦躁的对治方法 第六节若干问题的讨论 一、孤独寂寞、沉默问题 二、关于人生、命运问题 三、关于杀生、愤青与发怒问题 四、关于出家问题的讨论 五、如何认识佛法 六、关于上师问题的讨论 七、关于禅的讨论 八、关于幸福问题的讨论 九、关于爱情 第二章心地法门 第一节关于修禅的几个问答 一、关于无念、无行、无修问题 二、空心问题 三、心空的境界 四、关于空性问题 第二节关于禅思的几个汉字解释 一、悟、误之别 二、佛字的解释 三、念、思、想、相、像 四、关于恼、怒 第三节与修行人的禅话应对 一、菩提心问题 二、忍耐与正念问题 三、烦恼与超越 四、行者慧周与清明妙德的禅境对话 第四节念佛的效果——阿弥陀佛在哪里 一、佛烦人念他吗 二、专心的作用和效果 三、阿弥陀佛的含义和见佛条件 四、进入阿弥陀世界的条件——无上菩提心 五、关于业识和天堂地狱问题 第三章传统文化的认识与运用 第一节对儒家思想的认识 一、孔子在老子面前承认自己不足 二、《大学》的中心思想 三、如何认识儒家核心思想 第二节传统文化方法论的妙用 一、传统文化的本质特征之一是方法论和认识论 二、方法论的妙用 三、传统文化的本义是自用，而不是要求他人 第三节如何摆脱纠缠与烦恼——修行与摆脱迷惑 一、佛道两家的修行含义 二、摆脱是非，不被二法所迷 三、无（空）的本义 四、如何是无相和执著 五、几个故事的启发 第四章禅宗若干公案的解析 第一节石头碰撞竹子发声的开悟 一、香严智闲禅师的开悟 二、音从何来？

是有是无 三、从“声”到“身”开悟的解析 第二节若干公案解析 一、和尚为什么不拜佛？ 二、投子和尚为什么变成了油——人、物、法平等的公案 三、和尚为什么水中自尽——关于传法传心的公案 四、南泉普愿和尚为什么斩猫 五、讲经和尚为什么被卖饼的婆子难住了 第五章佛家和道家一些经典篇章、话语研读的体会 第一节道家一些经典话句的解读 一、《道德经》第一章的某些解读 二、《道德经》第二章的某些解读 三、《道德经》第三章的某些解读 第二节《金刚经》的逻辑和境界解读 一、经文的分段及逻辑思路 二、《金刚经》的境界与逻辑思路 三、《金刚经》的若干重复处解读 第三节《法华经》观世音菩萨普门品的一些体会 一、是入世的普门品而不是出世和入法界的普门品 二、观世音的由来或定义 三、如何认识观世音菩萨的威神与感应 四、观世音菩萨法门是什么 五、观世音菩萨为什么不受宝珠，而再献给佛 第四节若干菩萨名称的理解 一、文殊菩萨 二、普贤菩萨 三、其他菩萨 第六章修行和生活中若干问题与解脱 第一节关于修德问题 一、对德的认识 二、把以德治国（身）具体化 第二节关于善的问题 一、何为善 二、如何行善与修善、证受善 三、佛法的善 第三节修行中的若干问题 一、关于业力与道力 二、专业和职业的执著问题 三、佛法在世间，不离世间觉 四、修行要注意内外之功 五、近朱者赤，近墨者黑：生命场之间的关系 第四节读书的感悟 一、读书：能进能出，不为所毒 二、人生能读几本书：如何读书 第五节对自然的欣赏与感悟 一、桃花赋 二、春天 第七章关于爱、婚姻和夫妻和谐 第一节如何认识情 一、情的含义与特征 二、爱情的特征与迷失 三、知婚外爱之险、害 第二节关于爱、婚外爱的若干对话——男人、女人 一、男人和女人的类比问题 二、男女之间的主动被动问题 三、男女选择问题 四、心不在男女之间转 五、男女之爱问题 六、关于爱和记忆 第三节如何对待爱、失恋——男女之间有纯洁的友情吗？

一、梦兆问题 二、分手之痛 三、男女之间友情与爱情 四、如何待爱情（非婚之情） 第四节夫妻、家庭和谐的四个重要问胚 一、爱就是奉献、宽容，这个精神什么时候都不能丢 二、夫妻双方要尊重，遇到矛盾，要改错，忏悔 三、注意避免吵架…… 第八章七岁前孩子的教育问题

<<人生的安宁与和谐>>

## <<人生的安宁与和谐>>

### 章节摘录

版权页：善勇猛，诸菩萨发菩提心，作如是念：我于今者，发菩提心，此是菩提，我今为趋此菩提故，发修行心，是诸菩萨有所得故，不名菩萨，但可名为狂乱萨埵。

何以故？

善勇猛，由彼菩萨决定执有发起性故，决定执有所发心故，决定执有菩提性故。

若诸菩萨发菩提心有所执著，但可名为于菩提心有执萨，不名真净发心菩萨。

《金刚经》中佛言：“实无有法，如来得阿耨多罗三藐三菩提”，“我于阿耨多罗三藐三菩提乃至无有少法可得，是名阿耨多罗三藐三菩提”。

二、如何理解放下与无为？

问一：怎么样才可以放下一切？

答：一念不生，即是放下。

问二：怎么样才能够放下呢？

答：难道你拿着什么？

有什么在心中？

知有，即知放下！

问三：人为什么会有不甘愿呢？

是太想要得到了还是没有放下，如果不在乎，对其无所谓，那不就不存在不甘愿了吗？

答：心神被外牵，故不能舍，不甘愿。

若内生动力和目标，外界是助缘，一切以目标和动力为标准，也许心不会太在意外界的诱惑。

问四：你认为这样的话可以吗——舍得、放下、忘记？

答：舍得，放下。

问五：佛教说“放下”，道家讲“无为”。

可是，作为年轻的我们，本就什么也没有。

还要放下？

本就一事无成，还要无为？

答：这样解，似不妥。

本义并非如此！

如果你吃饭，也说放下、无为，那就不能吃饭，不能睡觉了。

如果走路，也无为，就不能走路了，门也不能出。

凡事、情、不为障碍，不为烦恼，就是放下，就是无为。

做事，要有理想或高目标、高志愿，努力去做，尽心去做。

遇难不烦，心坚不退。

问六：那什么是放下？

就世俗来说，谦恭待人是放下，恭敬、尊重是放下，平等待人是放下，赞扬歌颂是放下，心无执著是放下，心无人我是非是放下……一切善行、善心要求实践时，都是放下。

为什么说，这些都是“放下”？

放下，是指心的解脱，心无执著，而不是指物质利益，一切物质利益，为你所有，为人所用，心无执著，就是放下。

有一个故事，说的是黑氏梵志到佛那听经说法，他带了两朵树花献给佛，到佛那。

佛说：放下！

放下！

梵志就放下右手梧桐树花。

佛又说：放下！

放下！

梵志又放下左手合欢树花。

佛再说：放下！

## <<人生的安宁与和谐>>

放下！

梵志对佛说：刚才有两朵树花，都放下了，我空手而立，还放下什么呢？

佛告诉梵志：我不是要你放下手中花。

我所说的放下，是要你放下过去（前），放下未来（后），放下现在（中），放下到无所放下处，就是度脱生死众患之难。

黑氏梵志即时心得解脱。

无为不是什么都不做，也不是人们解释的自然规律，而是学习天地，长养万物而不以为有功，阳光普照而不向世俗索求。

天地无为而无不为，天地没有说，我要长养大地万物，滋养人类和动物，但植物、动物而自生长。

一切万物生于天地，归于天地。

这就是说，做人做事，该做的要做，而且，大做特做，有目标、有理想地去做。

但做了，不以为贡献大，功劳大，而去索取，或觉得环境、他人等对自己不公平。

就是只贡献，不索取，得到了是自然。

贡献了、奉献了，自然会得到回报，回报很多，也不是贪，回报很少，也不以为少。



## <<人生的安宁与和谐>>

### 编辑推荐

《人生的安宁与和谐:心境、爱情等烦恼的对话》是作者在腾讯网站微博问题对话和博客文章的专题汇编，主要谈的是如何应对生活烦恼的问题。

《人生的安宁与和谐:心境、爱情等烦恼的对话》的对话部分为禅宗形式的回答，这源于作者从参禅中受益很多。

当然，有的做些解释、说明、论证或分析，不完全是禅了，期望读者都能学会其中的方法论、认识论，正确对待当今社会所遇到的各种矛盾和问题。

完全用禅的方法，大部分人不适用，看不懂。

<<人生的安宁与和谐>>

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>