

<<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

<<本来清净>>

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。

……

<<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>