

# 《清心與自在》

## 图书基本信息

书名：《清心與自在》

13位ISBN编号：9789573267492

10位ISBN编号：9573267497

出版时间：2011-2

出版社：远流出版事业股份有限公司

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《清心與自在》

## 內容概要

清心是把貪婪和野心放下，把成見和刻板的觀念滌淨，讓自己能清醒的思考，看清生活的本質，活得歡喜充實。自在是透過自心的淨化，看清自己的本質，了解並接納自己，依自己的因緣和環境去實現人生。

心理學和佛學的共同目標，是尋找性靈自由，開展大自在的生活；這兩者的共通點就是面對真實，負起責任，活出自己的如來。透過東方的佛學和西方實證心理學的融合，本書關注：

生活的智慧：並非富有就會快樂，也非不斷的努力就能成功，真正決定幸福與成敗的是智慧。佛法傳授的是生活的智慧，而非生活的知識，它能指導我們轉敗為勝，由弱而強；能引發我們過自由自在的生活。

萬法唯心造：一個人是否過得寬心快樂，是由主觀的意識決定，而非客觀的環境造成。心理的變化深深地影響生活的品質，是個人能否快樂幸福的關鍵性因素。心理學家說，人格決定命運；佛法說，萬法唯識。

清醒與開悟：佛法教人「自悟自度」，悟能幫助現代人學習寬容、喜悅和超拔的態度。但悟不是空想，也不是空心靜坐，是克服不安，建立豐足，悟入禪趣，在清醒的生活中發現意義。

尋找自在感：現代人過著忙碌的生活，情緒總是緊張不安，它不但影響一個人的身心健康，也影響一個人的事業和家居情趣。從行為學派的觀念可以闡釋佛法中自在感、離苦得樂，和解脫焦慮、煩惱的方法。

《清心與自在》引導現代人作心靈生活的反省和覺察，找到精神生活的出路，才能活得清心也活得自在。

# 《清心與自在》

## 作者簡介

鄭石岩，心理學家，宜蘭縣員山鄉人，政治大學教育學碩士，美國俄亥俄州立大學研究，當過中學老師，也在大學任教多年，並擔任教育部訓育委員會常務委員，負責學校輔導及訓導工作，現已退休。從事心理諮詢與教學研究三十餘年，曾獲頒教育部輔導工作優良貢獻獎；七歲即接觸佛法，對佛學與禪學素有修持；半工半讀完成學業，務農做工經商，人生閱歷豐富，是融合心理學、教育學與禪佛學於日常生活應用的倡言人。他理論與實務並具，著作超過四十本，曾獲行政院新聞局優良圖書金鼎獎，是積極入世，以書文度人的最佳見證。每年有兩百場以上的演講，其著作在海內外廣受歡迎，自詡為踏實悅樂的生活者。目前研究與旅行是他的學習方式，寫作與演講是他的工作，助人與講經則是他的行持。

# 《清心與自在》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)