

<<默照>>

图书基本信息

书名：<<默照>>

13位ISBN编号：9787508065786

10位ISBN编号：7508065786

出版时间：2012-1

出版时间：华夏

作者：圣严法师

页数：223

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>

<<默照>>

内容概要

"默照"是由宋代宏智正觉禅师首倡并弘扬，为一种同时运用静定与觉照的禅修法。
"默照禅"主要是通过时时关照自己的思想、念头和行为，每时每刻明了自己所思、所想、所作，从而体会道即自然的道理。
本书内容是圣严法师对经典、祖师箴言等的精彩诠释，引领读者在生活中灵活地善用禅法，积极的经营人生，开创内在无私的慈悲与无我的智慧，完成生命的自在与完美。

作者简介

圣严法师

人间比丘圣严法师，一九三〇年出生于江苏南通，十三岁出家，曾于美浓闭关六年，一九七五年荣获日本立正大学文学博士学位。

历任中华学术院佛研所所长，东吴、文化大学教授，并创立中华佛学研究所，一生奉献于教育及学术工作不遗余力。

法师现任农禅寺与纽约东初禅寺住持，也是国际知名的禅师，他传承临济与曹洞两宗，不仅深入经藏，融通各派，更以自然生动的方法指导禅修，随机应教，使各种文化背景的人士均能接受，著有中英文著作百余种，被译为多国语言，广布世界各地。

近年来，为更进一步推广文化、教育、弘法及修行等悲愿，将佛法落实人间，于一九八九年开创法鼓山，筹办法鼓大学，推动『提升人的品质，建设人间净土』理念，荷担起现代佛教继往开来的神圣使命。

<<默照>>

书籍目录

默照禅概说

青山不碍白云飞——《坐禅箴》解释

秋水连天空花幻——宏智禅师语录解

禅意尽在不言中——《默照铭》解释

祖师箴言

洞山宗旨

宏智禅师坐禅指要

安践指南

禅病疗法

禅修疑难解

<<默照>>

章节摘录

而宏智正觉的《坐禅箴》，一开始就说：“佛佛要机，祖祖机要；不触事而知，不对缘而照。”从默照下手，不用天台止观的前方便。

可是，一般人如果一开始就用默照，是很不容易的，还是应从止观的前方便做起，这是一种预备阶段的辅助法。

此外，日本现代有一新派，就是原田祖岳禅师的龙泽寺派，名义上属于曹洞宗，实际上是融合曹洞、临济两宗之长创立的一派生气勃勃的禅佛教，它已成为今日日本向国内外传播禅法的主流之一，它没有用只管打坐或默照，而是教人数息、参公案。

默照，其实就是止观并用，止的时候，心中没有杂念，观的时候，很清楚地知道自己没有杂念；因此，观的时候止，止的时候观；照的时候也在默，默的时候也在照。

将观用做照，将止用做默。

所以虽然源出于止观，却不是止观。

基础方法刚开始用时，是观照自己身体的全部，观整体不观局部。

必须要有一样对象让心有所住，然后才能无住；有所住，并不是住于不断起伏的杂念、妄念，而是住于正念，此正念便是观整个身体，同时通过注意身体的整体，而不让自己有妄念。

身体的痛、痒，腿的不舒服，一定还有，但是，你要不管。

.....

<<默照>>

编辑推荐

默照不等于只管打坐，从寂静中，朗朗观照现代红尘，直指佛法最真实的究竟。

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>