

<<圣严法师教话头禅>>

图书基本信息

书名：<<圣严法师教话头禅>>

13位ISBN编号：9787539938271

10位ISBN编号：7539938277

出版时间：2010-7

出版时间：江苏文艺

作者：圣严法师

页数：214

字数：180000

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>

## <<圣严法师教话头禅>>

### 前言

我在二00四年已出版了《圣严法师教默照禅》，二〇〇九年初将出版《圣严法师教话头禅》，此书的出版，对于“中华禅法鼓宗”的禅学教法就比较完整了。

一九九八年，我在象冈首度主持了“默照”、“话头”单一法门专修禅七，引领禅众一门深入契理契机。

我们除话头禅七外，另外还有禅十、禅十四，甚至在去年（二〇〇七），我们还在法鼓山上首度举行了话头禅四十九。

而现在这一本《圣严法师教话头禅》，主要是整理我分别于一九九九年、二〇〇二年在台湾主持的禅七和禅十四，以及于二〇〇四、二〇〇五年在美国象冈话头禅十的禅修开示。

我的书很少请人写序，除了《圣严法师教默照禅》一书曾请杨蓓博士写推荐序，另一个破例，就是《戒律学纲要》，是由竺摩老法师替我写的。

而这本书，刚好又是他的徒弟继程法师替我写导读，这可以说是承先启后，也算是一项特色。

现在继程法师也是我的弟子，他以弟子的立场来写这篇导读，也无可厚非。

这篇导读的可读性高，希望透过它能让更多人接受这本书。

本书与《圣严法师教观音法门》、《圣严法师教默照禅》是一整全的禅修系列，希望读者喜欢，并由此选择适合自己的法门，获得利益。

## <<圣严法师教话头禅>>

### 内容概要

“话”是语言，“头”是根源。

话头是对生命的问题追根究底，帮助修行者打破惯常的逻辑，直悟生命的本来面目。

话头能对治散乱与昏沉，话头能使我们的心集中、安定，话头能使我们的心统一和入定，话头能使我们开悟。

话头是金刚王宝剑，能破除魔障，斩断烦恼的根源。

阅读本书，圣严法师教你最易入定、最易开悟的法门——除妄念，破三关。

圣严法师弟子马英九、张国立、李连杰、林青霞、罗大佑等推荐此书。

话头禅是宋代以后流行的禅修方法，主要是训练人的心灵，通过看话头的方式使内心获得宁静和专一，进入定境，开发智慧。

本书对话头禅的内容、次第都有详尽的介绍，适合喜欢禅修的读者参学。

## <<圣严法师教话头禅>>

### 作者简介

圣严法师(1930-2009年)，1930年生于江苏南通，1943年于狼山出家，后因战乱投身军旅，十年后再次披剃出家。

曾于高雄美浓闭关六年，随后留学日本，获立正大学文学博士学位。

1989年创建法鼓山，并于2005年开创继起汉传禅佛教的“中华禅法鼓宗”。

圣严法师是一位大学者、

## &lt;&lt;圣严法师教话头禅&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 话头禅法 壹 话头禅的旨趣——金刚王宝剑，断一切烦恼 一、话头是什么——“金刚王宝剑”威力惊人 二、参话头有什么功能——话头能断一切烦恼 贰 参话头前的准备和认知 一、基本认识 二、态度 叁 进入话头禅法 一、要领 二、疑情 三、两种辅助的方法 四、日常生活中的用法——提话头 第二篇 象网话头禅十开示 第一天晚上(报到日)放松、欣赏，体验话头 一、话头威力与虚空等量 二、放松身体，体验呼吸 三、以度假的心情、欣赏的态度禅修 第二天上午公案与话头的用法 一、以公案去执著、破烦恼 二、公案的关键句——话头 三、安定身心用话头 第二天晚上《六祖坛经》：修持一行三昧 一、天台宗四种三昧 二、以直心修一行三昧 三、以一行三昧用话头 第三天上午话头的应用与修持 一、动静语默修话头 二、用话头取代妄念、制造疑情 三、疑情起于对佛法和自己的信心 第三天晚上《六祖坛经》：以直心用方法 一、直心是超越主观与客观 二、悟道场、耕心地、居净土 三、直心投入，不起疑心 第四天上午禅修的基础 调五事，才能真正用话头 第四天晚上《六祖坛经》：定慧一体、定慧同时 一、动中修定、境上炼心 二、用佛的智慧与观念指导自己 第五天上午话头的四个层次(一)：念话头、问话头 一、参话头不用想象 二、话头的四个层次 第五天晚上《六祖坛经》：自见本性，无有差别 一、法无顿渐，人有利钝 二、深种善根，用心经营 三、悟境的层次 四、人身难得，把握修行 第六天上午话头的四个层次(二)：参话头、看话头 自然而然深入话头 第六天晚上《六祖坛经》：无念为宗、无相为体、无住为本 一、修行的次第——无念、无相、无住 二、着力于有相，以达成无相 三、当下即知无相，才是智慧 四、于念而不念，念念是无常 第七天上午 见性即是见空性 一、断见与常见都是邪见 二、当下体验“苦、无常、空、无我” 三、“人无我”、“法无我”，出离一切法 四、觉悟空性，智慧反应 第七天晚上《六祖坛经》：勤修无念、无相、无住 一、“无念、无相、无住”是整体的 二、无念是离念，有念不执著 三、无住是念念迁流皆不住 四、虚空粉碎，大地落沉，法身现前 第八天上午 修行佛法的次第 一、修行的五个阶位 二、善根显发，六度起修 三、话头修行即调心四层次 第八天晚上《六祖坛经》：念念时中，不住一切法 一、是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐 二、念念不住，连一念都不要住 三、活用方法，不死在方法上 第九天上午 解行并重，活出佛法 一、参话头如爬玻璃山 二、见缘起即见法，见法即见空，见空即见佛 三、将佛法与生命结合 四、一门深入，修行实践 第九天晚上《六祖坛经》：见闻觉知，不染万境 一、离一切相即为无相 二、不染一切境，名为无念 三、真如是念之体，念是真如之用 第十天上午(圆满日)：以自身修持感动他人 一、日常生活提话头 二、保持禅修期间的生活习惯 三、以慈悲心自利利人，用惭愧心忏悔奉献 四、菩提心是慈悲，出离心是智慧 五、以感恩心发愿与回向 第三篇 《宗乘七个样子》讲要 一、第一个样子——道由心悟，不在言传 二、第二个样子——自家宝藏，何假外求 三、第三个样子——常存生死心 四、第四个样子——离文字、语言、分别相 五、第五个样子——但向生死交加处看话头 六、第六个样子——道无不在，触处皆真 七、第七个样子——省力处便是得力处

## <<圣严法师教话头禅>>

### 章节摘录

调呼吸即是调息，要在什么时候调呢？

我们打坐是在注意呼吸、调呼吸，便是让呼吸平稳。

但是，快步经行算不算是调呼吸？

很多人认为不是，因为快步走的时候会喘气，实际上，这也是在调呼吸。

因为快步经行时，身体需要充分的氧气，血液才有力量帮助每个细胞活动，所以快跑也是在调呼吸。

因此，调呼吸要在静中调、在动中调，但是不要故意在不应该喘气的时候喘气，那是会受伤的。

调呼吸与调身、调心是息息相关的。

调呼吸是介于调身和调心之间的桥梁，非常重要。

所以，平常我们头脑不清楚的时候，心情不稳定的时候，最好做三次深呼吸，让头脑清楚、心情稳定

南传的四念住也是从呼吸开始，称为“安那般那念”（Anapana-sati），这是一种基础的修行方法，凡是基础的禅修都需要用呼吸法，因为调好呼吸后，就可以调心了。

事实上，这与我们需要氧气是有关系的，当身体极力在动时，需要的氧气多，所以呼吸会急促而快速；当我们静静地坐得很平稳时，消耗的氧气很少，这时呼吸自然而然会缓慢、细、长而深。

“长”的意思是指呼吸慢，而呼吸慢了以后自然就会长。

平常人五秒钟之内必须要换一口气，但是如果入了禅定以后，呼吸会变得很微弱。

拿一根羽毛放到入禅定者的鼻孔上，羽毛是不会动的，显示出呼吸很微弱、很长，而且很深，一口气吸下去，就吸到全身去了。

如果真的调好呼吸，那就入定了。

<<圣严法师教话头禅>>

媒体关注与评论

圣严法师一生弘法利生，影响遍布海峡两岸。  
——新华社2009年2月3日

## <<圣严法师教话头禅>>

### 编辑推荐

话头禅是宋代以后流行的禅修方法，主要是训练人的心灵，通过看话头的方式使内心获得宁静和专一，进入定境，开发智慧。

《圣严法师教话头禅》对话头禅的内容、次第都有详尽的介绍，适合喜欢禅修的读者参学。

道由心悟，不在言传，道无不在，触处皆真。

圣严法师弟子，马英九张国立李连杰，林青霞罗大佑等推荐，除妄念，破三关，圣严法师教你最易入定、最易开悟的法门。



<<圣严法师教话头禅>>

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>