

<<圣严法师教默照禅>>

图书基本信息

书名：<<圣严法师教默照禅>>

13位ISBN编号：9787539938288

10位ISBN编号：7539938285

出版时间：2010-7

出版时间：江苏文艺

作者：圣严法师

页数：178

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>

## <<圣严法师教默照禅>>

### 前言

这不是一个安静的时代。

纷乱、歧异、虚拟、亢奋、低迷……太多的冲击，让现代人压力丛生，心神始终不知何处安置，对于自心的澄澈、清朗、宁静，往往于追逐中益形缘木求鱼。

由心理健康的角度来看，现代人需要的不只是养生、练气或心理治疗，而是一套足以安身立命的生命智慧和处世哲学。

默照禅法，为这个乱世提供了一个究竟的出路。

否则圣严师父不必以高龄之身仍然风尘仆仆地于世界各地带领禅七，遍撒默照禅的种子，也不会所到之处，毫无东方文化背景的禅众，如此迫切地渴望师父的教导。

## <<圣严法师教默照禅>>

### 内容概要

默照禅是宋代以后流行的禅修方法，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。

本书对默照禅的内容、次第都有详尽的介绍，适合喜欢禅修的读者参学。

<<圣严法师教默照禅>>

作者简介

圣严法师，1930年出生于江苏省南通市，1943年出家修行，2009年2月3日圆寂。

著名佛教道场法鼓山的创办人，分支道场遍及欧、亚、美、澳各洲，门人弟子遍天下

佛教界第一个博士学位获得者，1975年获日本立正大学文学博士学位

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师

举办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。

其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传

世界著名的佛教大师、宗教界精神领袖、教育家、慈善家、学者，长年在国内外为推动心灵环保、种族和谐及世界和平等工作不遗余力

1998年被《天下杂志》评选为四百年来对台湾最具影响力的五十位人物之一，被誉为稳定台湾人心的力量

<<圣严法师教默照禅>>

书籍目录

第一篇 默照禅法 壹 默照禅的旨趣——照见本来面目，体现本地风光 一、什么是“本来面目” 二、何谓“本地风光” 贰 修行默照禅法 一、方法 二、态度 三、要领 四、默照禅与次第禅观的同异 叁 步上修行之道 一、基本观念 二、增上(四种基础条件) 三、保任(四种辅助法门) 四、长养 第二篇 象网默照样十开示 第一天晚上(报到日)放松放下，准备用功， 一、师父引进门，修行在个人 二、保持新鲜的感觉 三、只在当下 第二天早上默照的基础观念与方法 一、观念与方法并行 二、何谓默照 三、以五停心、四念住为基础， 四、体验呼吸，珍惜生命 第二天晚上超越对立·有无双混 一、不受影响，随时回到方法 二、不思善，不思恶 三、绝学无为闲道人，不除妄想不求真 四、念念系在方法上' 第三天早上随息法与只管打坐 一、改变偏差即是修行 二、只管打坐 三、随息观' 第三天晚上真正的修行是心中无事 一、选佛场 二、不触事而知，不对缘而照 第四天早上心无所求。安住在当下 一、无所求的态度 二、放下执著，放下烦恼 三、好好把握现在 四、身心都在打坐 第四天晚上法住法位。 世间相常住 一、天地万物皆在说法 二、以智慧处理事，以慈悲对待人 ..... 第三篇 《坐禅仪》讲理附录：《坐禅仪》（长芦宗贇）

<<圣严法师教默照禅>>

章节摘录

一只羊要过河却过不去，狼就说：“我来带你过河，不带你过去的话，你会不安全，我心里真是不放心。

”羊说：“你这么好心，真是谢谢你，可是你怎么带我呢？”

”狼说：“最安全的就是你进入我的肚子，那就会永远安全了。

”这似乎很有道理，若要叫那匹狼承认错误而来忏悔，那就难了。

除非侵略者受到大挫败，才不得不忏悔，普通人是不容易承认自己的错误而愿主动忏悔的。

一般常人，平时不知要忏悔什么。

如果遭逢灾病厄难祸事，尤其是中国人，便相信延僧拜一堂什么忏，例如：水忏、大悲忏、梁皇忏之类就没事了。

这不是没用，就信仰上这也真的有用；但在祸事过后，又不知要忏悔了。

其实，忏悔是日常生活中随时都该做的，表示对于所犯的过失负责，是诚实的做人原则。

如果在修习禅法之时，心绪不宁，妄想杂念太多，便是心浮气躁的业障现前，此时应当以至诚恳切之心，做忏悔礼拜，一边礼拜，一边口念心系：“弟子某某人，至诚忏悔，先世今生，一切恶业，尽皆消灭。

”或者礼诵《忏悔偈》：“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，今对佛前尽忏悔。

”诵一遍，拜一拜。

经过忏悔礼拜之后，心绪就会沉稳，可以顺利打坐了。

<<圣严法师教默照禅>>

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2002月3日

<<圣严法师教默照禅>>

编辑推荐

最简单易行的禅修方法，轻松体验禅修的无尽妙用。

圣严法师弟子马英九，张国立，李连杰，林青霞，罗大佑等推荐，放下执著，体验自我圣严法师教你最简便易行的禅修方法。

放下自我执著是“默”，清清楚楚地知道是“照”。

默照禅法是最容易的修行方法，不需像次第禅观那样一次又一次地修，只需要放下自我执著，恰如其分地处理忧虑、烦恼、兴奋、快乐等情绪。

圣严法师以其多年的禅修经验，通过生动活泼、深入浅出的讲授，让你无论在行住坐卧、生活工作中，都能轻松体验默照禅的无尽妙用。



<<圣严法师教默照禅>>

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>