

<<圣严法师教禅坐>>

图书基本信息

书名：<<圣严法师教禅坐>>

13位ISBN编号：9787561794579

10位ISBN编号：7561794576

出版时间：2012-6

出版时间：华东师范大学出版社

作者：圣严法师

页数：198

字数：150000

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>

## <<圣严法师教禅坐>>

### 内容概要

《圣严法师教禅坐(增订本)》是圣严法师指导禅修的一本通俗实用的著作。禅修是调节心灵的一种方法，一般通过静坐，采用止观，使心情平静，获得身心的安宁，心态的平和，缓解现代人身心的压力和疲惫。通常的禅修一般是以静坐为主，《圣严法师教禅坐(增订本)》不仅介绍静坐的方法，还有圣严法师自编的运动的禅修方法，并配有指导图片，是一本很实用的调节身心的好书。

## <<圣严法师教禅坐>>

### 作者简介

圣严法师（1930—2009），出生于江苏南通，世界著名的佛学大师，日本立正大学博士，台湾著名道场法鼓山的创办人。

他以中、日、英三种语言在亚、美、欧各洲出版的著作近百种，发行量最多的是《正信的佛教》，近四百万册，译本最多的是《信心铭》，已有十种语言。还有《佛学入门》、《学佛群疑》等影响深远的著作，均受广大读者欢迎。

圣严法师被誉为台湾第一高僧，稳定人心的力量。门人弟子遍布世界各地，既有政界人物，也有活跃在海峡两岸的著名艺人、学者等，确为近几百年对台湾影响最大的人物之一。

## <<圣严法师教禅坐>>

### 书籍目录

- 序一
- 序二
- 1.禅修方法指导
  - 一、禅修重在体验
  - 二、禅修入门方法
  - 三、经行、立禅
  - 四、对治妄念，禅修与神通
- 2.一般佛法开示
  - 一、佛与菩萨
  - 二、活在现在，佛在现在
  - 三、惭愧心
  - 四、拜佛的意义
  - 五、蒙山施食
  - 六、发愿
  - 七、四弘誓愿
  - 八、皈依三宝
  - 九、感恩
  - 十、三宝恩
  - 十一、回向
  - 十二、因果、因缘
  - 十三、戒、定、慧三学
  - 十四、身、口、意三业
  - 十五、人成即佛成
- 3.自我肯定、自我提升、自我消融
- 4.结营前的综合讨论
  - 一、各组心得
  - 二、圣严法师结语
- 5.禅修的功能
  - 一、菩萨的意义
  - 二、身心的放松
  - 三、打坐的功能
  - 四、打坐的反应
  - 五、自我的肯定
  - 六、自我的成长
  - 七、自我的消融
- 6.法鼓立姿八式动禅
  - 一、认识法鼓立姿八式动禅
  - 二、立姿八式动禅分解动作说明
- 7.禅与悟
  - 禅的悟境与魔境
    - 一、悟境是什么
    - 二、开悟的条件
    - 三、魔境是什么
  - 禅定?禅?神秘主义
  - 禅病

## <<圣严法师教禅坐>>

### 坐禅的功能

- 一、坐禅即财富
- 二、可贵的人身
- 三、科学家所见坐禅的功效
- 四、身心安全的保障
- 五、身心的调和及解放
- 六、长寿、愉快
- 七、培养完美的人格

### 附录参禅法要

#### 参禅的先决条件

- 一、参禅的目的
- 二、万缘放下
- 三、个个立地成佛
- 四、参禅与观心
- 五、参禅的难易
- 六、话头即是一心

#### 参禅法要

##### ——禅堂开示

### 引言

- 一、办道的先决条件
- 二、参禅方法
- 三、生死心切与发长远心
- 四、悟道与修道
- 五、用功两种难易

### 结论

## <<圣严法师教禅坐>>

### 章节摘录

五、自我的肯定 自我肯定，就是对自己有信心，如果没有自信心的人，就会像一只火鸡，遇到警报时，会把翼翅及尾羽竖起来虚张声势一番；或者像一只澳洲的鸵鸟，它害怕敌人袭击时，便一头钻进沙堆里，躲起来，自欺而不能欺人地苟且偷安一番。

能够自我肯定的人，不会虚骄，不会逃避。

自己是什么就是什么，有半斤就是半斤，有四两就是四两，实实在在。

有许多人希望由他人来承认和肯定自己是真正的人物，他们自己也假装着是个很了不起的人物，这就不是自我肯定。

其实，一个人若无自知之明，就会常遇到挫折。

除非这个人的福气好，处处能够歪打正着，否则的话，他会处处碰壁，还不知错在哪里，最后就变成没有信心。

因此，要想得到他人对自己的肯定，必先完成自我肯定，有了自知之明，才能自我肯定，才会建立起自信。

孙子兵法主张：“知己知彼，百战百胜。”

其实，以常人而言，知己要比知彼更难。

例如在家庭里，夫妇两人如果经常吵架，老是互相指责对方，看对方这也不是，那也不是，问题就是出在夫妇两人都只看到对方的不是，而未明白自己的习气。

凡是知彼而不知己的人，一定是烦恼多多，既不会做人，也难于成事。

自我的肯定，不等于自我的膨胀、自我吹嘘、自我夸大。

自我肯定必须建立在自我了解的基础上。

譬如像我这样的人，好多人跟我讲：“圣严法师，以你的智慧和才能，如果不当和尚，也能当到部长。”

但我知道自己的底细，最好还是当和尚，我不是当部长的材料。

类似的机会，包括名、利、位、女色等，满不少的，可是我还只是肯定自己，最好是只做一个普通和尚。

又如1975年时，我在日本留学，已经取得了博士学位。

那时正逢台湾国民党政权退出联合国。

日本又与中国建立，台湾的前途未卜。

就有一位日本教授对我很关心地劝说：“你今后如何打算？”

我说：“是啊！”

今后听天由命，一切都靠因缘。

他说：“我介绍你到一个寺院当住持如何？”

我说：“有一个寺院住持做也不错啊！”

教授说：“不过，依照日本的习惯，寺院住持，必须娶妻。”

原来当时有一小寺院的住持去世了，留下遗孀及一个年轻的女儿，却未有儿子来接住持的位置，那对母女就必须离开寺院。

在这青黄不接的时候，那位教授想我这个人大概可以递补一下。

后来母女两人来看我，这就是相亲喽。

我想那怎么行！

我还是适合做一个不娶老婆的中国和尚。

幸亏我能自我肯定，所以今天还能够在这里跟你们诸位讲自我肯定。

……

## <<圣严法师教禅坐>>

### 编辑推荐

坐禅是发掘并发挥人类潜在智能和体能的最佳方法，所以通过禅的训练不难把普通人改造为杰出的伟人，将天赋低的人变优秀，体魄差的人变强健；优秀者使之更优秀，体魄强健的变得更强健，使人人皆有成为完人的可能。

坐禅是健全人生，建设社会、改善一切环境的最佳方法。

对常人而言，坐禅可以坚强意志，改变气质。

在生理方面，可以得到新的活力；在心理方面，可以得到新的希望，对周遭的一切环境方面，可以得到新的认识。

人与人相比，有多福、少福和无福的区别。

一个人今天因缘未成熟，所以没有福；过几天因缘成熟了，~就是有福的人了。

当因缘不成熟时，不要失望，说不定另外一个机会正等着你。

<<圣严法师教禅坐>>

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>