

<<活用>>

图书基本信息

书名：<<活用>>

13位ISBN编号：9787508062785

10位ISBN编号：7508062787

出版时间：2012-1

出版时间：华夏

作者：圣严法师

页数：250

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>

<<活用>>

内容概要

禅的修行，不仅仅在蒲团上、道场中、寺院里，更在日常生活的起心动念时。
活用禅修的方法、禅修的观念，你将发现，心所向往的清新自在，与生俱来，一直就不曾稍离片刻。

作者简介

圣严法师，人间比丘圣严法师，1930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，著有中英日文著作百余种，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。

<<活用>>

书籍目录

禅与现代人的生活

生活

现代人的生活

禅是什么?

现代人的生活需要禅

禅与现代生活

禅修与忙碌的现代生活

禅修与紧张的现代生活

禅修与快速的现代生活

禅修与疏离的现代生活

禅修与物质的现代生活

禅修与污染的现代生活

禅修与焦虑的现代生活

禅与心灵环保

人类的生活环境

禅修者的内心环境

禅修者如何保护心灵环境

佛在心中、口中、行为中

佛在心中

佛在口中

佛在我们的行为中

.....

提起与放下

禅与日常生活

禅——自我的提升

禅——平常身心

人生观的层次

休闲与修行

安心

章节摘录

虚空粉碎，是禅的体验或经验。

禅的体验里，有一个层次叫虚空粉碎、大地落沉。

我们之所以会有烦恼、痛苦、矛盾、冲突，是因为有时间和空间的关系。

在时间上，前念和后念的冲突，昨天的想法和今天的想法互相矛盾；在空间上，你和我，气候和我，一切人、事、物和我，发生相应或相反的种种关系，而产生喜、怒、哀、乐的情绪，给我们带来困扰。

但我们可以从修行的方法，而达到忘记身、心以及所处的世界。

首先不要理会声色货利的诸多诱惑，只管我自己个人，我的所作所为。

再看看我正做的是什麼；再往内缩小，看我的心在想什麼；再把焦点缩小，看我正在想的那一个念头，一直想下去。

因为念头停止在一点，时间即停止，空间亦不存在，对周遭的一切都很清楚，但不在乎；这一念前后的一切的一切，我都不想——不想过去，不想未来——即可没有烦恼、困扰，身心自在，身体从舒畅而消失。

因为你一直停止在这一个念头上，最后这个念头本身变成毫无意义，既然失去意义，这个念头就不存在，这时身、心、世界都不存在，但有空旷、自在、无限的感受。

通常修行修到这个程度已有成绩，很多人认为到这程度已是开悟、解脱，其实没有，因为他“感”还在。

这个情况不是空，而是虚空。

空是空间，是普通日常生活的感受，虚空则在禅或定时开始感受到。

在此情形下，要把它粉碎，之后才能进入真正禅的体验，否则他会走上消极、遁世、厌离。

很多有修行的人，因此而在山里，终其一生不想出来。

他不想再接触红尘，他讨厌安逸、快乐的尘世生活。

.....

<<活用>>

编辑推荐

禅修不只打坐，更在起心动念与行住坐卧，自在活用，才能享有法喜禅悦的人生。

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>