

<<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

<<活用>>

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、无限的感觉。

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>