

# 圣严说禅



[圣严说禅 下载链接1](#)

著者:圣严法师

出版者:译林出版社

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787544735445

《圣严说禅》是一本关于禅修的经典，全书用一百则禅语的解说，让读者体验禅修者的心境：遇到困顿逆境时，可以当作精神食粮；遇到烦恼痛苦时，可以当作清凉散；遇到无奈无聊时，可以当作避风港；遇到消沉落魄时，可以当作良师益友的鼓励；遇到得意

忘形时，可以当作缓和冲撞的手刹车。

## 作者介绍:

圣严法师，1930年出生于中国江苏省南通县，2009

年于台大医院圆寂。十三岁出家，曾于台湾高雄山中闭关六年，嗣后留学日本，1975年获得立正大学文学博士学位。

法师历任中国文化大学教授、中华学术院佛学研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长。他以中、日、英三种语言，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。

他是国际知名的禅师、教育家、学者、作家，格外重视戒行的提倡、禅修的实践，并以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法指导禅修。

他所推崇的理念是，提升人的品质，建设人间净土；主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

目录: 原版自序	1
廓然无圣	1
脚跟下	4
自家宝藏	6
本来无一物	9
风动，幡动，心动	12
万古长空，一朝风月	15
应无所住而生其心	17
不思善，不思恶	20
渠今正是我，我今不是渠	22
磨砖成镜	26
三十棒	29
藏头白，海头黑	31
红炉一点雪	33
事得理融，寂寥非内	35
千屎橛	38
南泉斩猫	40
寸丝不挂	43
道非物外，物外非道	45
瓶中养鹅	47
庭前柏树子	49
至道无难，唯嫌拣择	52
好雪片片，不落别处	55
大道透长安	58
吃茶去	60
杀人刀，活人箭	62
万法归一，一归何处	64
寻剑客	66
啐啄同时	69
青山原不动	71
一翳在目，空花乱坠	74
东山水上行	77
佛是尘，法是尘	79
无事是贵人	81
若论佛法，一切现成	83

步步踏着	85
本来面目	87
曹源一滴水	89
野狐禅	91
北斗里藏身	94
证龟成鳖	96
久坐成劳	98
前三三，后三三	101
学者恒沙无一悟	103
寒杀梨，热杀梨	105
一日不作，一日不食	107
觅心了不可得	110
兔角不用无，牛角不用有	113
大机大用	115
求生不得，求死不得	117
凡圣两忘	119
放下着	122
迷己逐物	125
我狂已醒，君狂正发	127
无功德	130
随处做主，立处皆真	132
势不可使尽	135
福不可享尽	137
规矩不可行尽	141
好话不可说尽	143
行到水穷处，坐看云起时	146
解铃系铃	149
心生法生，心灭法灭	151
春有百花秋有月	154
独坐大雄峰	156
吾心似秋月，碧潭清皎洁	158
主人公	160
出门便是草	162
莫造作	165
空花水月	167
身心脱落	170
如鸡抱卵	173
饿死人，渴死汉	175
行亦禅，坐亦禅	179
入时观自在	181
一心有滞，诸法不通	183
离家舍不在途中	185
潜行密用，如愚如鲁	188
本自天然，不假雕琢	190
山花开似锦，涧水湛如蓝	192
日面佛，月面佛	194
风来疏竹	196
始随芳草去	199
明珠一颗	201
不怕念起，只怕觉迟	204
丹霞烧佛	206
罗汉一句	209
泣露千般草	211
须弥山	213

天是天，地是地.....	216
还我生死来.....	219
举即易，出也大难.....	221
寰中天子，塞外将军.....	223
从生至死，只是这个.....	226
一钵千家饭.....	228
法华转，转法华.....	231
大道无门.....	234
非去来今.....	236
两头俱截断，一剑倚天寒.....	239
浮生若梦.....	241
卧时即有，坐时即无.....	244
· · · · · (收起)	

[圣严说禅 下载链接1](#)

## 标签

圣严法师

哲学

禅学

译林出版社

台湾

励志书

减压书

2013

## 评论

“始随芳草去，又逐落花回”

禅修故事，100多个禅语的解说。放下功利心，放下执着，心里宁静，不在形式，悟道在于慧根深浅，对平常人面对功名利禄的躁动有清净安抚之效。

当代人的精神净化剂与减压书。跟着禅师发掘我们的般若智慧，做自己身心的主人。

虽说禅不在语言文字，但既然成书，就当严谨。书中对于“青目”、“干屎橛”的解释出现明显错误实不应该。

[圣严说禅 下载链接1](#)

## 书评

出生於一九三〇年的中国大陆江苏省，俗家姓张。在我身後，不发讣闻、不传供、不筑墓、不建塔、不立碑、不竖像、勿捡坚固子。礼请一至三位长老大德法师，分别主持封棺、告别、荼毘、植葬等仪式。务必以简约为庄严，切勿浪费铺张，灵堂只挂一幅书家写的挽额「寂灭为乐…」

圣严法师走了。度过纷繁多事的二十世纪，圣严法师用其行、其言、其德，向二十一世纪的中国人展现了佛的睿智与生活的从容。从圣严法师的书中，能体味到温暖、体味到亲情、体味到人性。而在以前，佛教经典似乎总与人世离得“远”了一点。

[圣严说禅 下载链接1](#)