

# 当下禅



[当下禅\\_下载链接1](#)

著者:圣严法师

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2015-3-1

装帧:平装

isbn:9787510090516

放下过去的烦恼，舍弃未来的忧思，安住当下才是生活的智慧。我们常常感叹在工作中

瞻前顾后，无法专心做事；手忙脚乱，效率反而低下。

本书针对上班族的种种分心恍神问题：一心多用、举棋不定、不切实际、好高骛远、爱做白日梦等，精选圣严法师40则活在当下指引，透过不同面向的专注禅，体验身心合一、活在当下的安定力。

作者介绍：

圣严法师（1930—2009年），世界著名的佛教大师，台湾佛教道场法鼓山创办人。1930年生于江苏南通，1943年于狼山出家，后因战乱投身军旅，十年后再次披剃出家。曾于高雄美浓闭关六年，随后留学日本，获立正大学文学博士学位。1989年创建法鼓山，并于2005年开创继起汉传禅佛教的“中华禅法鼓宗”。

圣严法师被誉为台湾第一高僧，稳定人心的力量。他帮助信众指点人生迷津，创建美满和谐的生活；他提出“提升人的品质，建设人间净土”的理念，主张以大学院、大普化、大关怀三大教育推动全面教育。他著作颇丰，中、英、日文著作达百余种，如《正信的佛教》《佛学入门》《我愿无穷》《圣严禅语》等。

目录: 台版序：活在当下最美好

马上体验：吃饭禅

壹 修行在当下

什么是现在观？

禅为什么是一心无二用？

享受人生，珍惜人生

工作如何不手忙脚乱？

如何让身心合一？

如何不胡思乱想？

如何不变成无头苍蝇？

为何说工作好修行？

如何锻炼集中心？

解决问题的不二法门

贰 安住这颗心

如何化解当下的情绪？

禅修为何能提高学习效率？

步步踏着

当下的问题当下处理

专心为何可使人工作平安？

不要随意换跑道

人生如何不再三心二意？

如何珍惜当下的时间？

当机立断，止息烦恼

回到零缺点的方法

叁 不念过去，不惧未来

如何专心工作而不紧张？

饥来吃饭困来眠

做事如何不身心分离？

如何知道心散不散乱？

一样的工作，不一样的心

做事如何不会三分钟热度？

如何专心做好本分事？

如何把握当下，自我安顿？

专心才能活用时间

如何马上处理危机？  
肆 活在现在，佛在现在  
活在现在，佛在现在  
吃粥、洗钵就能马上开悟？  
如何与当下合一？  
可同时做很多事吗？  
如何在工作中炼心？  
不住于过去、未来、现在  
如何脚踏实地做生涯规划？  
每一个当下都是新的开始  
如何把心看住？  
注意你脚下  
出版后记：专注，是一种境界  
．．．．．(收起)

[当下禅\\_下载链接1](#)

## 标签

禅修练习

当下禅

世图社科

减压

## 评论

生命密码

-----  
有心的人好好看一看能静心

-----  
[当下禅\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[当下禅\\_下载链接1](#)