

# 禅的体验



[禅的体验\\_下载链接1](#)

著者:圣严法师

出版者:陕西师范大学出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787561329016

《禅的体验:台湾第一高僧圣严法师教你身心康宁的禅修之道》包括禅宗的历史、禅修的具体方法、禅修的开示和指导三部分，是圣严法师指导禅修的重要著作。圣严法师从禅宗的历史源流对禅宗做了清晰准确的介绍，不仅有印度的禅法，还有中国达摩、六祖、马祖、临济、赵州等人的法门及宋后流行的看话头、参公案、默照禅等。

结合当今社会的特点，圣严法师介绍了大小乘通用的调身、调息、调心的各种法门，对如何开悟及悟境做了指导，对禅修中容易出现的问题也指出了纠正的方法，很适合初学。通过这些方法，最高可以进入无的境界，其次可以得定，获得身心的轻安，至少可以强健身体。

作者介绍:

圣严法师，1930年出生于江苏省南通市，1943年出家修行，2009年2月3日圆寂

著名佛教道场法鼓山的创办人，分支道场遍及欧、亚、美、澳各洲，门人弟子遍天下

佛教界第一个博士学位获得者，1975年获日本立正大学文学博士学位

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师

举办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传

世界著名的佛教大师、宗教界精神领袖、教育家、慈善家、学者，长年在国内外为推动心灵环保、种族和谐及世界和平等工作不遗余力

1998年被《天下杂志》评选为四百年来对台湾最具影响力的五十位人物之一，被誉为稳定台湾人心的力量

目录: 第一篇 禅的体验 不可思议的禅 禅的源流 禅的入门方法 从印度禅到中国禅 中国禅宗的禅 禅的悟境与魔境 明师难遇 第二篇 调琴 舍 调琴 话头·公案·机锋·转语 佛·众生·无明 轮回与涅槃 无我的四相 无得失心 禅定·禅·神秘主义 第三篇 禅 前言 佛教的基础思想 坐禅的功能 从小我到无我 公案 禅病 拜师 师徒之间 第四篇 祥七开示录 农禅寺第四十期禅七 东初禅寺第五十七期禅七 东初禅寺第五十八期禅七 东初禅寺第五十九期禅七 附录：禅修疑难解

· · · · · · ([收起](#))

[禅的体验](#) [下载链接1](#)

## 标签

- 禅
- 佛学
- 圣严法师
- 佛教
- 宗教
- 哲学
- 文化

体验

评论

法喜充溢

写得也太棒了

平心静气 切忌浮躁

对自己袒护短处、欣赏优点；自卑自贱、自甘堕落均是烦恼的根源，均是没有自知，漂漂荡荡没有归宿，着实可怜。学习安身安心，消除小我，消除大我。发忏悔心就会沉着精进能入修行，发出离心就会没有执著能离凡夫，发菩提心就会不囿自私能离外道，发慈悲心就会人我平等能离小乘。布施不必有原因，不需谈条件，布施不同于回馈，而是以世间法、出世法尽心竭力广结善缘。困顿苦恼越大，就越要耍无赖，我就这样，苦由你苦、恼由你恼，我得过且过，我放下了，你请随意。我是他妈的无赖我怕他妈的谁？这就是忍辱的意思。坐而言不如起而行。宁在丛林里睡觉，不在小庙里办道。参话头，起大疑团，不停追问。

禅之一味，乃神秘体验，我辈既未开悟，自然不敢妄予评价，然而脚踏实地的实践，终是有益

没看完

大国学基金会于2010年5月30日捐赠

比较全面，但是是因为是由英语转译，面向的对象是美国弟子，所以行文上有些不舒服，可以谅解。

-----  
圣严法师透过自己的经验，将释迦世尊以来的诸种锻炼身心的方法，加以层次化及合理化，使得有心学习的人，不论性别、年龄、教育程度，以及资禀的厚薄，均能获得利益。

-----  
入门读物。

-----  
2010

-----  
佛教的基础在于因缘和因果，一切因缘际会都已注定，我们所能做的就是接受它，看空它。这其实是一种悲观主义哲学。不过作为一种修炼心性，磨砺意志的养生学，还是非常有益处的。人活一世，越来越难做到的，恰是不以物喜，不以己悲的淡然和非利益考量的生活动机。

-----  
一部教你如何参禅的书，理论与实践并重。

-----  
禅学基础，写的很棒~

-----  
和南怀瑾和宗萨奖扬仁波切比起来差一些

-----  
很想知道内循环是怎么修炼出来的

-----  
最佳入门书之一

-----  
有点高深。

-----  
发光的过来人，真正能让我安心的角落，少年一时能狂，春风十里空也香，凿掉哲学的大门，掀开古典笔直的砍入水泥是必然了的，凿开人类的呼吸让爱欲和正义有出口可以忘我，对民族有一种难以忘怀的深味，也算千里游丝，有个起话头的地方，世上的男儿好好奔腾，世上的女儿安心如初，幻肢总会消散，风平浪静又起风光，为这一瞬的生命，大笑笔直的闪电

-----  
晓畅。

-----  
[禅的体验 下载链接1](#)

## 书评

语言平实，介绍全面，不仅有禅故事，还有深入研究的可能，虽然结集是一些演讲不可避免的口水较多，但是已经令人受益颇深，学禅者足可以将其作为入门的第一本书加以研习。

-----  
[禅的体验 下载链接1](#)