

禅修入门



[禅修入门_下载链接1](#)

著者:虚云

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2010-10-1

装帧:平装

isbn:9787539931449

本书包括四部分：

第一部分是禅修方法，介绍了明清以来禅宗中最易入手的禅修方法，即如何参话头禅。这是全书的精华，特别是《参禅的先决条件》和《参禅法要》两篇是禅修的精髓所在，悉心领会，依之修习，就会对禅宗有个入处，从而深入堂奥，见性成佛。

第二部分是虚云老和尚在上海玉佛寺和江西云居山的禅七开示，是对参禅者的当面提点。依此修习，可以拨云见月，廓然开悟。

第三部分为佛法基础，阐释了戒定慧三学。其重点在三归五戒，学人严持戒律，方能由戒生定，由定生慧，消除烦恼，佛果可期。

第四部分是《虚云老和尚自述年谱》。虚云和尚是近千年来佛教界最伟大的禅师之一，其修行及开悟的经历极富传奇色彩，种种神迹，令人惊叹。他一生历尽艰辛曲折，复兴了众多的禅宗祖师道场，门下弟子众多，延续并光大了禅宗的法脉。他的一生是实践佛法、传播佛法的一生，令人敬仰，也是后世修行者的榜样。

作者介绍：

虚云(1840-1959)，法名古岩，又名演彻，字德清，别号幻游。湖南湘乡萧氏，生于福建泉州。是一位极富传奇色彩的绝世高僧，他出生于19世纪鸦片战争爆发之时，而圆寂时已是20世纪五十年代末，一生活了120岁。

虚云于咸丰年间出家，曾远赴印度、缅甸、斯里兰卡等地朝佛。他传法曹洞，兼嗣临济，中兴云门，匡扶法眼，延续沩仰，一身而兼五宗法脉。其禅悟和苦行为海内外所敬重，是名震中外、人所共仰的禅宗泰斗。新中国成立后，德高望重的虚云和尚赴北京参与全国性佛教机构的筹组工作，被推选为中国佛教协会的名誉会长。

目录：◎方法篇 参禅法要

参禅的先决条件

一、参禅的目的

二、万缘放下

三、个个立地成佛

四、参禅与观心

五、参禅的难易

六、话头即是一心

参禅法要——禅堂开示

引言

一、办道的先决条件

1. 深信因果

2. 严持戒律

3. 坚固信心

4. 决定行门

二、参禅方法

1. 坐禅须知

2. 用功下手——认识宾主

3. 话头与疑情

4. 照顾话头与反闻闻自性

三、生死心切与发长远心

四、悟道与修道

五、用功两种难易

1. 初用心的难易

2. 老用心的难易

结论

参话头与发疑情

三关与见处

制心一处，无事不办
动静一如，事理圆融
参禅警语
静坐要领
修行宜辨正助
修与不修
成佛之道
◎参悟篇 方便开示
上海玉佛寺禅七开示
照顾话头
初发心用功方法
修行无别修，只要识路头
修行用功，贵在一心
信心坚固，发长远心
开悟的难与易
精进用功，不空手而归
静坐了脱生死
从闻思修，入三摩地
认识客尘烦恼
种下成佛正因
万缘放下，立地成佛
内外加修，种植善因
佛陀慈悲能令众生出离苦海
修证一法是解决问题的根本
解七法语
云居山方便开示
明因识果
明心见性，返本还原
若人识得心，大地无寸土
动中功夫，不随物转
道高龙虎伏，德重鬼神钦
看藏经要有真实受用
佛法行持，不离信解行证
老实修行
不起心动念即降伏其心
凡所有相，皆是虚妄
行解相应
处处是道场
不随时节境界转
六根清净，处处是道
衣食住皆不离道
道向己求，莫从他觅
讲道容易修道难
传戒、受戒、持戒
施主一粒米，大如须弥山
三界无安，犹如火宅
念念无生，不被境转
但尽凡心，别无圣解
烦恼即菩提
一念无生，认识本来面目
半月诵戒，说到行到
以戒为师，谨慎守护
平常心与长远心
了生死的十件难事

一心不乱，行住坐卧皆有威仪
恩爱贪欲，故有轮回
勤学经律论，谨慎莫放逸
佛法是体，世法是用
《楞严经》是随身善知识
放下一切，专心向道
因果报应，丝毫不错
办道的难与易
四弘誓愿
外道与佛法
丛林规矩
人有二十难
贫穷布施的利益
业障有定数
◎修学篇 佛法基础
佛法大义
归依三宝
六凡四圣
三归五戒
十善十恶
以戒为师
戒是修行的途径
戒律是佛法的根本
一、戒法、戒体、戒行、戒相
二、大小乘戒之同异
三、三归五戒
四、十戒、具戒、三聚戒
戒律散论
因果报应
返妄归真，方可成佛
佛法宗旨
楞严旨趣
念佛方法
参禅与念佛
禅宗与净土
禅净不二
参禅学教
禅与般若
法法平等，无有高下
◎实践篇 虚云和尚自述年谱
◎后记 享受安详自在的人生
• • • • • ([收起](#))

[禅修入门_下载链接1](#)

标签

禅修

佛学

虚云

禅

宗教

修行

禅宗

佛

评论

共产一出，万般皆灭。

未得证之人，先须识得因果，守得戒律。参禅的先决条件是：万缘放下，一念不生。参禅的入处是识得宾主，知烦恼客尘无有自性。参禅的手段是：抱持一句话头，发起疑情，反闻闻自性，如灵猫捕鼠，毫不懈怠。参禅的目标是：明心见性。禅和子的心境是一心不生，万法无咎。

一般吧，隅于佛门一途，比较传统老派的禅宗修行，不是我在找的。。。读书的时候总觉得虚云是个胖子，没想到现在一看腰封的照片，这么瘦。。。还有一本《虚云老和尚说法》待读。。。

前面禅修部分不得要领，倒是虚云和尚的自述年谱让人吃惊不小。活了百二十岁，五十岁徒步去西藏去锡兰，相当给力有没有！！重建南华寺，云居寺，真如寺，毅力实让人敬佩。

只能说姐们修为不够 看不懂。。。

这个嘛，太专业了，不适合一般人，除非是真正想搞什么禅修的。不如《正见》通俗和本质

也不见得悟道，盛名之下其实难副

前一阵子我对了解自己很是痴迷，越深入剖析越感无解，看着它的呈现，痛苦、烦恼、疲倦，原来是执著了，一切有为法，如梦幻泡影，是时候该放一放了。

为嘛要成佛为嘛禅修？书中有句“佛即一切众生心病的良医”，那么 佛可解决心病，那么心理医生是否有同样的疗效

自己感兴趣的静虑与关照的要点似乎谈的不多，更多的是关于出家人如何修行和佛法要义，作为一个非佛教徒，看完后收获没有想象的大。

我读佛学，意在取其清净自在，生于尘世却又不染于尘，以及纯净的信仰。

说什么不如谁说重要 机锋的把握不过是时刻诘问自己 真的没所谓吗

非上上智，无了了心

虚云老和尚人生最后十几年在那风雨飘摇的政治社会环境下，还为大陆佛教保留一点灯火，实属不易。

大和尚对逆境的安忍令人赞叹，值得学习。书中提到的如何参话头，其他书好似没有说起过。反复看，常看常新。

读了一遍，只知泛泛之意。需再读，深读，另外配合自己的体验。

已经束之高阁。。。

120岁的大德 延续禅宗五家法脉 顶礼膜拜

96#泛读而已，能耐心读下来的定力也不差了。建国后的年谱让人唏嘘，特别是云门事变一节。

五星给虚云大师，负分给编者！居然还放了居士的文章上去！

[禅修入门_下载链接1](#)

书评

书共分四篇，前三篇（方法、参悟、修学）多有重复，第三部分修学篇（佛法基础）虽然以戒律为主，但也是如此。当然这与老和尚每次的开示对象有关系，因为均是初修禅学，所以多为常识，也就多有雷同之处。不过既然是“编”，就不如做得认真、做到细处。但是最糟糕的还是实践篇...

我不知道该如何评价这本书，这本书挺深奥的，哪是什么禅修入门呀，分明是是对佛经中的一些理解，禅非得是理解佛经吗，应该不是吧，不适合我的口味，也许适合你的口味，看一下豆友们能不能帮我推荐一本入门的和禅修的注意事项的书，阿弥陀佛，感

谢各位施主

“本书包括四部分：
第一部分是禅修方法，介绍了明清以来禅宗中最易入手的禅修方法，即如何参话头禅。这是全书的精华，特别是《参禅的先决条件》和《参禅法要》两篇是禅修的精髓所在，悉心领会，依之修习，就会对禅宗有个入处，从而深入堂奥，见性成佛。
第二部分是虚云...

[禅修入门_下载链接1](#)