

《禅修讲录》

图书基本信息

书名：《禅修讲录》

13位ISBN编号：9789881834805

出版时间：2012-2

作者：王健

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《禅修讲录》

内容概要

这本《禅修讲录》，是部分讲课录音整理出来的文字汇编及几篇相关内容的随笔，讲课及随笔的时间基本上是2010年至2011年间。汇集成册，算是自己这两年工作和心路历程的一个记录或纪念吧！

虽说叫禅修讲录，但坦率地说，对于什么是“禅”，我是越来越无知了。年青的时候，怀抱着“重振唐宋禅风”的雄心，四处游学、参访，研读经典、参禅打坐以至辩论不休，那份“踏雪寻梅夜不归”的情怀，现在回想起来，剩下的只是落寞、无奈与可笑！

这是一个没有文化需求与文化鉴别力丧失的时代，由于社会错误价值观的宣传、倡导，人们生命的追求与信念由于贪婪、恐惧、自私已经降到动物本能的底线——饮食男女，并且成为现代人生活的全部重心，而所谓科技、文明只是实现这个核心的工具与围绕着它的美丽包装，正如现在的教育全部的目的就是培养一批批挣面包的工具一样。

张扬个人欲望的满足，倡导感官享受的消费，激励对名利权势的追逐，已然成为时尚，就像我们从报纸、杂志、电视节目、网络资讯上看到的一样。

忧患被恐惧取代，恐惧被逃避取代，而浅薄的娱乐与虚伪的知识包装成了最好的避难所。社会不仅没有了文化鉴别力，甚至，连思考的能力都在渐渐丧失。举目所瞩，皆是“浮名浮利浓于酒，醉得人心死不醒”，“举世皆从忙里老，几人肯向死前休”的景象。

可能我的忧患太大了，或者说恐惧太大了，浅薄的娱乐与无休止的逃避遮掩不住不断敲打着心扉的疑惑：我是谁？我为什么会是现在的我？烦恼的根源与止息的办法到底是什么？生命的真相究竟为何？这是我维系生计以外一直在思考的问题，也是现代人觉得虚幻、可笑、不现实的问题，而我，从来就是这样一个不现实的人。

因为这份“不现实”，二十多年来，历经了“磨砖做镜，积雪为粮”的崎岖，如今，我只能成为一个“禅者”！除此外，我想不出来，我还可能成为别的什么人？这个世界还有什么还能使我燃起几分激情！

撇开宗教、哲学、智慧等等空洞的包装来谈禅修，我想，所谓禅修，无非是自我了解，自我认知的一种实践。毕竟，最起码，我们的心灵除了被名利的喧嚣之声占领外，时时聆听一下自己内心的絮语，生为一人，这也应该是一件很本分的事。如果真有这样一次内在聆听的机会，我们又怎么会对内心越来越深重的焦虑、孤独、恐惧、迷茫视而不见，无动于衷？

对于教授禅修，除了为生计谋外，我常常自嘲为自言自语。又每每在意气风发的讲授过程中，猛然念及老子“多言数穷，不如守中”一语，不禁心中愈发觉得可笑，感觉自己就是一个演员。因此，对这本书，不幸偶得的读者，于其中的内容千万不要太当真！聊博莞儿即可！

好在禅修从来就是个人的体验，不需要别人的认可与评估，而于我个人，唯以“仰止唯佛陀”为旨归，仍会一如继往地践行我“极不现实”的禅修之旅！

“我自安命且安道，不逐黄梁梦转深”！

对于这本书的印行，要感谢可怡、静妍、晗之、思无邪等学友辛苦的录音整理以及小杨的细致编辑、排版，还要感谢阿飞和章俊的解囊助印！

最后，还是忍不住自作多情地想与大家分享一点禅修的体验：坐禅是生命最高的享受！禅修的要点绝不是忙着对治妄念或追求、臆造某种殊胜的境界，而是让心安住在毫无造作的、原本的状态。

王健 2012年4月于静园

《禅修讲录》

作者简介

静园瑜伽创办人，因自幼体弱多病的因缘而研习中医，习练印度瑜伽术，并深入传统的禅修静坐，迄今二十余载。

《禅修讲录》

书籍目录

禅修讲录	
劝君多打坐.....	1
独立守神.....	7
诸善功德，因静而生.....	16
教育：关于四季与种子的故事.....	18
生命最重要的学习.....	30
儒家的大圆满心要.....	38
佛陀要告诉我们什么？.....	51
大光明法.....	63
情绪的真相.....	73
大梦谁先觉.....	78
禅宗的大止观.....	84
《楞严经》略讲之：悲慧双运的修持.....	98
《楞严经》略讲之：禅修的核心.....	109
《楞严经》略讲之：观音法门.....	113
没有“你”的世界会是怎样？.....	125
众妙之门.....	129
《息心铭》略释.....	139
万法归宗.....	152
本觉的禅修——致少年禅修营的学员.....	165
以苦为师——苦谛略讲.....	169
孤峰浅唱	
不要被你的角色愚弄.....	189
禅的见地.....	193
道家养生心要——形神相守（续）.....	194
独处之趣.....	196
顿悟的地图.....	198
原生家庭——一个自欺的游戏.....	203
今生酒醒何处.....	206
聊天与写作.....	209
你到底在追求什么？.....	212
你真的开悟了吗？.....	214
什么是真正的禅定.....	216
我是谁.....	218
谢幕之后，你去哪里？.....	221
学佛能不能改变命运？.....	223
怨气——福报的敌人.....	227
真心与镜子.....	230
中年心事浓于酒.....	233
坐最后一支香.....	236
桌子为什么不回答——《道德经》闲谈之一.....	238
你知“道”吗？——《道德经》闲谈之二.....	240
我们的根在哪里？——《道德经》闲谈之三.....	242
世界从哪里来？——《道德经》闲谈之四.....	247
如何修道？——《道德经》闲谈之五.....	250
老子的道——《道德经》闲谈之六.....	252
光明心绪语.....	254

《禅修讲录》

《禅修讲录》

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:www.tushu111.com