

# 《禪心默照》

## 图书基本信息

书名：《禪心默照》

13位ISBN编号：9789575986018

10位ISBN编号：9575986016

出版时间：2012-11-1

出版社：台湾法鼓文化

作者：釋繼程

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《禪心默照》

## 內容概要

放下自我執著，是「默」；

清楚知道自心，是「照」。

默照禪法是心如明鏡的修行方法，

讓你當下照見本來面目。

默照禪法既是最易學的禪法，也是最難學的禪法。

默照禪本是悟後的境界，是無法之法，如同繼程法師在本書所言：「工夫用得愈深，心愈單純，方法愈是簡單，最後連方法都沒有了。」然而一般人倘若無法可依，將不知從何入手，因此，繼程法師將默照禪法整理出次第方便，從初階的「審察全身，放鬆身體，清楚當下」，到進階的「身心統一，內外統一，默照同時」，由能所統一悟入能所雙泯，讓人不斷脫落身心煩惱，直至無煩惱可斷。

默照禪法的方法單純，只需要清楚當下情況，不斷地放鬆、放鬆再放鬆。但是在修學過程，易落入昏睡陷阱，無法開啟智慧，宛如冷水泡石頭，千年也不悟。因此，即使已熟練默照方法，仍需明師帶路，以免迷路。繼程法師針對常見的修學問題：如何知道自己有無放鬆？有無身心統一？……等，逐一點破默照迷思，直指出正確要領：「放鬆身體，放捨妄念」、「身心統一，默照清晰」、「只管打坐，放任六根」……

# 《禪心默照》

## 作者簡介

### 作者簡介 釋繼程

一九五五年生於馬來西亞，一九七八年依止竺摩上人出家，同年赴臺灣松山寺受具足戒，並於佛光山中國佛教研究院研究部進修。期間曾親近印順長老、星雲法師，並於聖嚴法師門下修習禪法，成為法子。

返回馬來西亞後，曾閉關一千日；出關後，活躍於大馬佛教界，曾擔任馬來西亞佛教青年總會總會長、馬來西亞佛教僧伽總會副主席等職；並創辦主持大專佛青生活營、教師佛學生活營、靜七、大專靜七、精進靜七、禪十等禪修課程。近年並前往臺、美、歐等地，指導禪修活動。

著作甚豐，約五十種，於法鼓文化出版的有開示錄：《小止觀講記》、《六妙門講記》、《百法明門論講錄》、《生活中的菩提——淨行品講錄》、《心經的智慧》、《心的鍛鍊——禪修的觀念與方法》、《練心工夫——精進禪修指引》、《禪修指要——六門教授習定論講錄》，散文：《花花世界》、《爾然小品》、《日日好日》、《船到橋頭》等，並創作現代佛曲歌詞逾百首。

# 《禪心默照》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)