

《问答青壮年参禅者》

图书基本信息

书名：《问答青壮年参禅者》

13位ISBN编号：9787506074087

出版时间：2014-5

作者：南怀瑾

页数：308

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

《答问青壮年参禅者》

内容概要

书中南先生历数了自古以来居士对于传播佛法的贡献，简要概述佛法在古印度和中国的发展过程，介绍了禅堂中修行的规矩，例如打坐的姿势、行香的方法、香板的使用等。他特别重视软修法门的唱念；传授六妙门的修法，指示修安那般那是最快成就的捷径，解说了呼吸法门初步的实修方法以及诸多有关修持上的盲点。他特别批评有的学者只注重佛理的研究而轻视实证，主张教理和修持并重。总之，南先生作为学佛者中的善知识，他的引导、鼓励、扶持，甚至训斥，将使听众和读者感激、受益。

《答问青壮年参禅者》

作者简介

南怀瑾（1918-2012），是多年来享誉海内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。他出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，遍览经史子集，对国学钻研精深，体认深刻，于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。

《答问青壮年参禅者》

书籍目录

第一天 二 五年十二月十六日

第一堂

内容提要：居士与菩萨 杨仁山居士 熊十力的学院 说王阳明 王学影响日本 王学的问题 禅海
蠡测的话题 禅堂与香板

第二堂

内容提要：行香的规矩 谈练武功 修白骨流光的人 练武僧人的经历

第三堂

内容提要：辛劳工作的僧人 你是发心去做的吗 石头路滑竿木随身

第四堂

内容提要：佛学院的学僧 少林寺的大柱子 如何念阿弥陀佛 暗藏佛经的人家 二祖觅心不可得
不思善不思恶时 临济和云门的教育

第五堂

内容提要：佛为什么来 你为什么出家 释迦佛修什么

第二天 二 五年十二月十七日

第一堂

内容提要：法器法缘 活罗汉的故事 疑参破定 执着起用

第二堂

内容提要：身体的问题 正确的姿势 如何用香板

第三堂

内容提要：印度文化的影响 无主宰的佛法 佛经的纪录 佛学的发展和争论

第四堂

内容提要：真妄两条路 龙宫的经典 龙树菩萨的中观 拈花微笑的出处 佛教传入中国

第五堂

内容提要：佛教文化蓬勃 说修行道地经 谁是不迷转世 魏晋南北朝的佛教 道教也兴旺 慧远与
达摩禅经

第六堂

内容提要：达摩祖师与神光 心如墙壁是什么 对无端的问答 色空的对答 听不懂怎么办

第三天 二 五年十二月十八日

第一堂

内容提要：唱念的重要 音声陀罗尼 说气脉 色法心法 鸠摩罗什说色空 跋陀罗说色空

第二堂

内容提要：六妙门的修法 六妙门的问题 知的重要 息有长短冷暖 奇妙的观

第三堂

内容提要：十六特胜 如何修呼吸 最快捷的法门

第四堂

内容提要：念头空空念头 三际托空 乡村大手印 第三踢的方法

第五堂

内容提要：如何数息 人的出生 呼吸和念头 长养气报身气根本气

第六堂

内容提要：暖寿识 气和念 把心念拉回来 气结成了块第七堂

内容提要：十念的修持 疯师爷 人生的最终 息和风的不同 饮食的困扰

第四天 二 五年十二月十九日

第一堂

内容提要：说梁武帝 身瑜伽 心瑜伽是什么 早晚课的唱念 达摩洞前的经历

第二堂

内容提要：佛学的概论 永嘉大师 离心意识 流注生流注灭 识的现象 六识在何处 五法三自性
八识二无我

《答问青壮年参禅者》

第三堂

内容提要：如何对付妄念 人身上的气脉 有形工夫 禅定工夫

第四堂

内容提要：不漏丹 戒律 打坐的困扰 十六锭金

第五堂

内容提要：什么是漏 三脉七轮和六道 离别前

《答问青壮年参禅者》

精彩短评

- 1、在飞机上看的书，没想到机场书店现在除了励志、管理，佛学也在兴起，不知是个怎样的兆头。主要讲修安那般那（呼吸）、白骨观，对于在家人还是太难做到了。
- 2、粗读一遍。有时间还得细读。
- 3、不是基础班，适合冲刺者。
- 4、看了第一遍，基本没有读懂什么，不过有些地方还是有受益的，南老确实很博学，自己的修养也相当了得，自己也要以他为标杆，好好的修身养性才是
- 5、佛学
- 6、确实没有看懂，涉及很多背景知识。所以不是基础班，而是冲刺班。但是阅读是有益的。

《答问青壮年参禅者》

精彩书评

1、本书是南师2005年12月四天课程的记录。开始听的僧人说自己的情况，之后是南师针对不同情况给予指导，期间穿插佛经道理和故事。我对一问一答的形式向来不喜欢，本书虽然相当部分是这种形式，但是也让我有所收获。三天才读完，期间能感觉到南师通古今、明佛理、功夫深。读的好，佛经也是小说；读的不好，什么都是白看。空杯心态。大部分老师讲课时都会提到空杯心态，讲的都没有本书这个好。听课时把自己听个法器，法器都是空的。把平时所学都倒光，像个空杯子，别的东西进来才可能更好接受。如果里面是满的，即便是佛陀的话、祖师的话，听的人多半也很难全部接受。估计会想，这个我要客观批评，那个跟我想的一样。以挑菜的心态听课就全歇了。空杯心态的好处是，发现接受的东西不对可以马上倒掉，发现是正确的就留下来为自己所用。正解经律论。佛教里的经律论此前我分的不是很清楚，这次算是正本清源了。经是佛陀说的，是在他离世之后五百罗汉结集，阿难口述别人记录。所以每本佛经上第一句是“如是我闻”，意思是我阿难当时听到释迦牟尼佛是这样说的。“律”部分是优波离说出来的，他是最末等阶段出身，管法律的尊者，专管戒律部分。“论”是后代根据“第一次五百罗汉结集”的经典，以及对戒律研究的论方，所以叫“论”。龙树与华严的故事。龙树开始是学外道的，后来机缘巧合开始学佛。因为人极聪明，出家以后，把所的佛经都读遍了（看下三藏十二部的目录就知道有多难了），道理也懂，于是我慢起来了，认为自己是第二个佛。结果龙王请他到龙宫图书馆看下佛经，都是世上当时没有的。龙王给了这栏位一匹马，让他边骑边看，意思是只能看个目录。这就是走马看经题的故事，三个月都没看完——只看书名字呦。龙树服气了，恳请带一部佛回人间，最后带回来的就是《华严经》。书里还讲了佛教入中国的过程，禅宗初祖迦叶拈花微笑的故事，以及中国禅宗二祖神光“觅心了无可得”的正解，不在内、不在外、不在中间，那还找什么呢？神光出家之前是大学问家，研究三玄之学的，水平也不低。其实并不像普通人想的那么简单。能用心读好佛经，就是看故事，会有乐趣有收获。

《答问青壮年参禅者》

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