

<<心的锻炼>>

图书基本信息

书名：<<心的锻炼>>

13位ISBN编号：9787501240975

10位ISBN编号：7501240973

出版时间：2011-8

出版时间：世界知识

作者：释继程

页数：215

字数：119000

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：<http://www.tushu007.com>

<<心的锻炼>>

前言

【新版序】禅为何物？

问禅者：“禅为何物？

” “直透生死大事！

” 禅是调心、修心、炼心的方法。

为何要调心、修心、炼心？

世俗的心，未调的心，散漫、散乱。

五根触五尘时，总是收到杂染、局部乃至支离破碎的讯息，所以容易作出误失的判断，抉择及行动时就会有错误，造作种种业，招感苦恼而轮回不息。

调心时，是应用修定的方法来收摄、凝聚散乱的心，使心集中，并将心从粗修至细，渐而修至集中、一心不乱的定境。

若再依观想修慧的方法，开启智慧，就能使心从苦恼、轮回中解脱。

在应用修止修观的方法时，需要有正确的观念，即正确的知见来引导，依循正确的轨道，朝着正确的方向与目标，如此在修行时，方不会迷失方向，或误入歧途。

正见建立，需有正确的方法来实际运行。

有次第、有系统的方法，在实践时，方能循序渐进，渐而达到正确的目标。

而正见与方法在结合运行时，也必须有正确的心态，来贯彻整个修行的始和终。

因为纵使正见与正确方法都具足了，在实际应用时，过程中必会有种种身心状况出现。

如果心理建设不够稳定，修行态度不够坚决，很容易被这些身心状况影响或干扰，可能就会放弃或迷惑，而误入歧途。

正确心态的稳定与坚决，才能确保修行是朝着正确的方向与目标前进，并没有离开正确方法的把握而能贯彻始终，完成修止修观的禅法，达到解脱生死的目标。

要让禅者把握知见、方法与心态的正确而能确保禅修的贯彻始终，禅修的指导是很重要的。

因此，在禅修课程中的开示，就得扮演这一重要的角色，发挥它的功能。

在多年的禅修指导中，我总会在开示中完整地传达这个重要讯息。

一九九五年的两次静(禅)七开示中，对此有相当完整的涵盖，故请学生笔录而出版成书流通。

此书自台湾中华佛青会版，至马来西亚法露缘和法雨的两个版本，而至美国佛教会版、香港佛教青年协会版，流通面颇广，都受到欢迎，认为对禅者在禅修方面有很好的指导。

今重新校编，版本更为精致，并定位为禅修入门的指南。

此书原名为《春在枝头》，书名较感性，本版改为《心的锻炼》，较理性，而直接点出“禅修的观念与方法”，更符合本书的内容。

略述因缘为本书新版序。

二〇一〇年十月二十二日下午于太平

<<心的锻炼>>

内容概要

我们的心要像一颗明珠，清清楚楚、明明白白地看到念头的起伏，但是我们的心如如不动。我们必须要有很深细的心念及非常稳定的功夫。因此，不妨用笨一点的功夫，不要取巧，也不要太急躁。

每个刹那都是不一样的因缘组合，虽然这个因缘有延续的作用，可是它刹那在变化着，不可能完全相同。

而我们的心念，在下一个刹那中也已经不同了。

我们以为那是同样的东西，也以为自己是以同样的心情在看待它。

但那不是真实的。

我们在分析事理时，是从事相上看出其理则，或是从理则上看出事相的演变，事理是分开的。

对圣者而言，事理无碍，内外统一，生活上完全随着法性，顺着自然。

圣者的心念与行为是完全一致的，在处理任何一件事情，或当下因缘具足时，就如实地活在当下的状态里，身心与外境达致全然的统一与和谐。

<<心的锻炼>>

作者简介

释继程

1955年生于马来西亚，1978年依止竺摩上人出家，同年赴台湾松山寺依印顺导师受具足戒，并于佛光山佛教研究院研究部研读佛法，亲近星云法师。

后依圣严法师修习禅法，对佛法的认识从了解进入体验，并一直依此修行和教学，成为圣严法师的法子。

返回马来西亚后，曾闭关一千日。

出关后，积极弘法利生，组织大专佛学生活营、静七、精进静七、加行静七、般若佛法研修班、禅十等禅修课程。

近年还前往美欧等地，主持一系列佛学讲座及禅修课程。

著述甚丰，有论著如《一代人天师范》、《人生佛教概论》、《谈经说论话人生》、《生活中的菩提》等，散文、随笔如《佛国楞伽记》、《缘》、《筏》、《悠然》、《胎到桥头》等，开示录如《小止观讲记》、《六妙门讲记》、《百法名门论讲录》等50余种，并创作现代佛曲歌词逾百首。

多年来，游走于禅修和生活中，在在处处让禅音流传开来，勤于著述，并主持静七禾匪精进静七，成了一座为佛子修筑的体验和实修的桥梁。

本书为继程法师两次禅修指导的完整记录和整理。

禅是调心、修心、炼心的方法。

未经锻炼的心，散乱、散漫，有着各种烦恼，容易作出错误的判断。

只有经过锻炼的心，才能凝聚起自心本有的力量和智慧，在日常生活中随缘妙用，获得身心的圆满与轻安。

本书是禅修入门的极佳指南，也是人生路上必不可少的修行宝典。

<<心的锻炼>>

书籍目录

新版序·禅为何物?

原序·春在枝头

第一卷 基础篇

1. 只管用功

打七的动机愈单纯愈好
不求表现，也不和他人比较
掌握方法，从觉察呼吸开始

2. 守护根门

染着是修行最大障碍
以智慧疏通对五欲的染着
以“减”的方式来达到平衡

3. 直心修行

改善自己的行为就是修行
不以自己的程度衡量别人
以最单纯的心修学佛法

4. 熏习净化

亲近善法，向内熏修
借事观心，不断净化内心
修定为了炼心，炼心为了修慧

5. 用功历程

初入门的方法—息门与色门
心系方法—凝聚心的力量
依定心去观想—将佛法转化为内在智慧

6. 由止入观

修止时的身心现象与对治
现观与依佛法理论而起观想
参话头与默照

7. 全力以赴

每天都是全新的一天
不缘过去、现在与未来
把握每一个当下

8. 深信因果

接受当下的事实
如是因，如是果
不断制造善的因缘

9. 拓宽道路

以智慧观照苦果
把恶缘转化成善因
自己用功，也帮助别人修行

10. 调身调心

调息让身心调和
身与心相互配合
姿势正确，功夫才能持久、稳定

.....

第二卷 精进篇

<<心的锻炼>>

<<心的锻炼>>

章节摘录

版权页：【1】只管用功从多次主持禅七的经验里发现到，打七时，正确的观念及方法的掌握虽然重要，可是禅修的动机和用心也是关键性的。

打七的动机愈单纯愈好在禅堂打七的时候，经常会发生问题，有一些固然是自己生理上的问题，比如会出现种种身体反应和障碍；有一些却是心理问题。

有的人，你说他不懂得佛法吗，他懂；你说他不懂得禅修的方法吗，他也懂；甚至一些重要的修行观念，基本上他也知道。

可是进到禅堂后，却不能将观念融入用功的心里去。

打七的要领其实并不复杂，动机也是愈单纯愈好。

其实一进入禅堂，只需抱持一个很单纯的观念：“我是来用功的。”

也就是说，你进到禅堂，没有其他的动机，只是很诚心、很单纯地来用功。

修行用功的最终目的当然是要解脱生死，但是想要得到解脱的果，必须具备解脱的因。

所谓的因，就是你要能够放得下，必须放下所有一切的“有”，你才可能证到空。

因此，在打七的过程中，把自己的心理负担放得愈轻愈好。

修行动机愈单纯，你的功夫愈能够用得上。

但是，有些人却先给自己压力；有些人则因为某种心态的问题，会盘想着在禅七时如何去表现自己，让别人注意到他，或者是打完禅七之后能够得到怎样的成果，这些都是内心的种种烦恼。

如果你觉察到自己有类似动机的话就得注意，一定要把它消除掉。

原本在做一件事情，例如学佛的时候，先确定一个目标再去做，这是没有错的。

但是在禅七的过程中，最好还是要把目标暂时放在一边。

心里不要一直去想会有怎样的结果，只要把握现在这个时间和正在应用的方法，很诚心、很单纯地去用功。

只要你很专心、很投入地把方法用好，自然就会产生一种增上的力量。

<<心的锻炼>>

编辑推荐

《心的锻炼:禅修的观念与方法》：禅是调心、修心、炼心的方法。通过禅而将心目散调至粗，从粗修至细，而至一心，依一心炼至无心，开启自心本具的无限力量和智慧。

<<心的锻炼>>

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:<http://www.tushu007.com>