# <<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? ""直诱牛死大事!

" 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 一 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。

掸是调心、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
  - 初入门的方法一息门与色门 心系方法—凝聚心的力量 依定心去观想一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>>

#### 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,会盘想着在禅七时要如何去表现自己 ,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