

《心定——禅定与智慧》

书籍信息

版次：1

页数：260

字数：250000

印刷时间：2010年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787544332118

编辑推荐

唯有禅定的力量，才能控制心念，使情爱不到处乱窜。

唯有般若智慧，才能消除我们的习气。

每一位学佛的人都希望早一点开悟，都希望明心见性，但必须了解到无始以来的这些习气，不是一个禅七可以消除净尽的，一定要悟后而修。

人间佛教的修行，就是心里要明白世间一切都是假相，当下安住在所缘境上，才能离五欲、去五盖。

修习禅定的人，不要盼望未来，或是怀念过去。未来的还做不到，过去的挽得回来吗？

内容简介

心定和尚出家弘法三十余年，其足迹遍及四十多个国家和地区。他曾在台湾东海大学教授“佛教与人生”的课程，对佛理曾做缜密的思维，融贯了原始佛教与大乘佛法，并在南北传佛教的融合上做了很大的努力和贡献。

《心定》一书是根据心定和尚在禅堂或佛学讲座的讲稿整理而成，内容包括参禅修定的具体方法、要领，佛法上的思考和理解，以及如何将这些修行的方法运用在生活上。心定和尚的这些弘法教学，既颇具深度，又能做条理的层次分析，对参禅修定的初学者来说，是很好的禅修导引。

作者简介

心定和尚，号慧熙，台湾云林人，1944年出生，1968年披剃出家，一直投入开山的粗重工作，1969年在基隆海会寺求授具足大戒，1971年毕业于佛光山东方佛教学院，除了照顾建设工程之外，也兼任教师及各项法务工作。

1981年进入“中国文化大学”印度文化研究所研究两年，

目录

自序

第一章 烦恼的产生

一、“起七”仪式中对同参的叮咛

念头作用的过程

二、禅七期间的法语

- (1)念头的起源
- (2)存放念头的地方——阿赖耶识(第八识)
- (3)阿赖耶识的现代语——记忆力
- (4)记忆力的特性
- (5)以戒定慧来断除烦恼

第二章 烦恼的制造过程

一、烦恼的方程式——十二因缘

二、烦恼的种类

- (1)欲取
- (2)见取
- (3)我语取
- (4)戒禁取

三、降伏烦恼的方法

- (1)持戒——控制语言、行为
- (2)禅定——控制意念

四、断除烦恼的关键——了解什么是无明

第三章 禅定的入门——数息观

- 一、数息观的优点
- 二、数息观的基本方法
- 三、其他数息观
- 四、数息观的阶段

- (1)风
- (2)喘
- (3)气
- (4)息

第四章 禅定的次第——九住心

- 一、修禅定与参禅的不同
- 二、禅定的种类
- (1)世间禅
- (2)出世间禅
- 三、修禅定的下手处——所缘境

- (1)要能降伏烦恼
- (2)要能契入真理

四、修禅定的阶位

- (1)入定以前的阶位——九住心
- (2)入定以后的阶位

第五章 其他禅定法门

一、障碍禅定的心念

- (1)贪欲与嗔恨
- (2)嫉妒与傲慢
- (3)掉举、恶作与昏沉、疑

(4)散乱心的坏处

(5)对治方式——五停心观

二、持名念佛

(1)何谓带业往生

(2)一句佛号的力量

三、观想念佛

(1)修习的条件

(2)观想的对象

(3)观想的步骤

(4)何谓即心即佛

四、实相念佛

(1)佛陀的三身

(2)实相念佛的境界

(3)九品往生的差别

五、参话头

(1)参话头的理论——三种因果

(2)参禅的弊病——口头禅

(3)话头的选择

六、何谓明心见性

第六章 菩提心的发起

一、人间佛教的本意

二、大乘佛法的特色——菩提心

三、认识缘起法而发菩提心

第七章 智慧的种类

一、禅定与智慧的差别

二 闻所成慧

三、思所成慧

四、修所成慧

第八章 修习智慧的步骤

一、什么是开悟？

二、悟后而修

三、培养正念与正定

四、菩萨的修持基础——我空观

五、静中养成，动中磨练

第九章 智慧的内容——《中论颂》四句偈

一、“因缘所生法”

二、“哉说即是空”

三、“亦为是假名”

四、“亦是中道义”

五、断除生死的过程

第十章 解脱的生活——《心经》与人生

一、《心经》的宗旨

- (1)为何要照见五蕴皆空
- (2)远离颠倒、梦想、恐怖
- (3)离苦得乐的境界——观自在

二、何谓般若

- (1)缘起的定义
- (2)诸行无常
- (3)诸法无我
- (4)涅槃寂静

三、经文的意义

四、如何达到内在的超越

- (1)“观自在”的境界
- (2)以空观来行六度
- (3)解脱的生活

第十一章 大乘菩萨的修持——《金刚经》与人生

一、《金刚经》的菩提心

- (1)发心的种类——胜义菩提心
- (2)发心的目标——令一切众生进入涅槃
- (3)修行的阶位

二、《金刚经》的修行重点——对治无明

- (1)无明的内容——第七识
- (2)第七识的展现——情爱
- (3)情爱的特性与对治方法

三、《金刚经》的智慧

- (1)用四种情形证明因缘法
- (2)《金刚经》的空观
- (3)《金刚经》的假观
- (4)《金刚经》的中道观

四、《金刚经》的度众方法6

- (1)布施波罗蜜
- (2)持戒波罗蜜
- (3)忍辱波罗蜜

第十二章 出禅堂的叮咛

- 一、密护根门
- 二、依正知而住
- 三、结论

附录一 禅定与修行

- 佛光禅堂——五日禅开示(一)
- 佛光禅堂——五日禅开示(二)
- 佛光禅堂——五日禅开示(三)
- 为什么要修禅定(一)
- 为什么要修禅定(二)

附录二 从般若心经谈人间佛教

附录三 生命的工程师

- 一、情爱记号
- 二、习惯主导
- 三、心灵DNA
- 四、净化心灵
- 五、注意呼吸
- 六、结论

附录四 疑难解答

在线试读部分章节

我们都会会有很多习惯性的动作。做事、讲话是一种习惯，我们的念头也是一种习惯，因为我们无法克制自己不去想它。一般凡夫没有修定的境界，是不可能叫他不要想的。但事实上的确有方法可以让妄念逐渐减少，达到一念不起的境界。

我们的心念这么多，无法知道究竟从什么时候开始这么多？佛法讲“无明”，就是说一开始即是这个样子的。例如虚空，不论是被白云或乌云覆盖，宇宙是本来就有的。佛法所说的地、水、火、风，也是本来就存在的。虚空里的乌云、白云这一类东西不晓得是何时形成的；我们的心意、念头很多，也不晓得是从什么时候开始的。只不过因为从有念头以后，我们就把不真实的误认为是真实的，从此继续在见解上繁衍出身、口、意三方面的错误行为。

从错误的思想形成了见解上的一种执著，再由见解上的执著衍生了身、口、意的一些固定行为。这样反复辗转的相依、相关，使得我们生生世世都不断增加一些错误或没有意义的行为，最后这些身、口、意三业的痕迹就形成了我们的心意识。

在唯识学里，我们身体、语言、心念的这些行为、动作，就是我们所谓的“有表业”。当其变成记忆力时，现行的这些有表业回到我们第八意识，成为第八意识里的一部分。第八意识就像一个大仓库，储存起来后永远不会消失。

因为我们的任何动作，包括身体的、语言的、心念的，这些都是质量化的状态。一旦发动成质量化的动作以后，就立刻转化成“能量”的状态。好比汽油挥发了以后，就成为一种能量化的状态(成为气体，而不再是液体)，这种能量状态虽然看不见，但确实是存在的。

因此，我们身体的任何一个动作、语言的任何一个动作、或者心念的任何一个动作，都已变成质量化的状态，称为“现行”。而这个现行，很自然而然地就转变成能量化的记忆力。所以我们说由“现行”回到阿赖耶识以后成为习气，这种习气也可以说是一种能量。就好比汽油挥发了以后，存在于虚空，虽看不见，但却存在。

我们的阿赖耶识如果用现代话来说，就是“记忆力”。我们的记忆力当中哪一类最多，哪一类就会经常显现出来，包括做梦的时候。所以说“日有所思、夜有所梦”，就是记忆力较多时所产生出来的一种功能、作用。因此我们日常所说的话哪一类比较多，所做的事哪一类比较多，就称为“印象加深”或“印象深刻”，其实这都是我们记忆力里比较强的部分在起作用。

这比较强的部分如果是针对某一个人，他心里就常常喜欢去找那个人；若是针对某一件事，就常常喜欢去做它。无论是什么东西，只要是喜欢吃的、喜欢穿的，他心里就常常喜欢去吃那个东西或是去穿那件衣服。在我们的记忆力里比较强的部分就是这样子驱使我们。

我们都会有很多习惯性的动作。做事、讲话是一种习惯，我们的念头也是一种习惯，因为我们无法克制自己不去想它。一般凡夫没有修定的境界，是不可能叫他不要想的。但事实上的确有方法可以让妄念逐渐减少，达到一念不起的境界。我们的心念这么多，无法知道究竟从什么时候开始这么多？佛法讲“无明”，就是说一开始即是这个样子的。例如虚空，不论是被白云或乌云覆盖，宇宙是本来就有的。佛法所说的地、水、火、风，也是本来就存在的。虚空里的乌云、白云这一类东西不晓得是何时形成的；我们的心意、念头很多，也不晓得是从什么时候开始的。只不过因为从有念头以后，我们就把不真实的误认为是真实的，从此继续在见解上繁衍出身、口、意三方面的错误行为。从错误的思想形成了见解上的一种执著，再由见解上的执著衍生了身、口、意的一些固定行为。这样反复辗转的相依、相关，使得我们生生世世都不断增加一些错误或没有意义的行为，最后这些身、口、意三业的痕迹就形成了我们的心意识。在唯识学里，我们身体、语言、心念的这些行为、动作，就是我们所谓的“有表业”。当其变成记忆力时，现行的这些有表业回到我们第八意识，成为第八意识里的一部分。第八意识就像一个仓库，储存起来后永远不会消失。因为我们的任何动作，包括身体的、语言的、心念的，这些都是质量化的状态。一旦发动成质量化的动作以后，就立刻转化成“能量”的状态。好比汽油挥发了以后，就成为一种能量化的状态(成为气体，而不再是液体)，这种能量状态虽然看不见，但确实是存在的。因此，我们身体的任何一个动作、语言的任何一个动作、或者心念的任何一个动作，都已变成质量化的状态，称为“现行”。而这个现行，很自然而然地就转变成能量化的记忆力。所以我们说由“现行”回到阿赖耶识以后成为习气，这种习气也可以说是一种能量。就好比汽油挥发了以后，存在于虚空，虽看不见，但却存在。我们的阿赖耶识如果用现代话来说，就是“记忆力”。我们的记忆力当中哪一类最多，哪一类就会经常显现出来，包括做梦的时候。所以说“日有所思、夜有所梦”，就是记忆力较多时所产生出来的一种功能、作用。因此我们日常所说的话哪一类比较多，所做的事哪一类比较多，就称为“印象加深”或“印象深刻”，其实这都是我们记忆力里比较强的部分在起作用。这比较强的部分如果是针对某一个人，他心里就常常喜欢去找那个人；若是针对某一件事，就常常喜欢去做它。无论是什么东西，只要是喜欢吃的、喜欢穿的，他心里就常常喜欢去吃那个东西或是去穿那件衣服。在我们的记忆力里比较强的部分就是这样子驱使我们。从这里就可以想到，其实我们的心意识就是我们的行为所造成的。每一次行为之后，就强化了我们心意识的某一部分。因此在我们的脑海里，生生世世(不管古代、现代)都会增加一些记忆。因此，我们所作的许多现行(显现出来的行为)大部分都是我们曾经记忆过的心念所引发的。

在我们的阿赖耶识(记忆)里收藏了我们曾经做过的事，然后见到现前的外境界时(佛教所谓的色、声、香、味、触、法)，就把它吸收进来，再回忆我们脑海里有没有曾经记忆过这些东西？如果曾经记忆过这些东西，很相同、很类似的记忆，那就称为“相应”。遇到相应的时候，心里就会感到特别喜欢。譬如见到某一个人，我们心里就在想：“好像在哪里见过面？喔，对了！原来是这样，有这么一段因缘！”所以对这个人就特别喜欢，对一件东西也是这样子的。总之，我们的心意识(阿赖耶识)里的记忆是无量无边的，就像无数亿的电子一样(因为我们的记忆是能量化的)。我们不断地透过六根，

吸收六尘的境界回来，再跟原有的记忆作比对。相类似的，就产生喜欢、染着、贪爱；不相同的，就排斥、打击、破坏它，并且不断透过六根来追逐六尘，制造身、口、意的一些贪、嗔、痴行为。这些行为马上又变成记忆力，成为阿赖耶识的一部分。等到临命终时，就是靠我们的记忆力中平时做得最多、最强的那一部分的力量，再引导我们去投胎转世。当我们投胎转世以后，就住进一个新的生命体里。在母亲的肚子里，这个胎儿的个性好坏、长得好不好看、健不健康，这些都不是母亲给的，而是由胎儿本身的这股超强记忆力的内涵来作为它的基因和标准。如果过去给人快乐、欢喜的成分比较多，那么这个小孩的原料就很好，生出来的样子就特别可爱，很好看、很有人缘。如果过去世的记忆力里常惹人生气，带给人家苦恼、痛苦，那么这一辈子的长相就没有人缘、很难看。过去世的记忆力除了构成一个人现在的身相、面貌、健康情况以及钱财多寡之外，还含藏了许多习气，跟着这个生命体一起继续长大。内心里曾经在过去世累积过某一类比较强的记忆力时，长大以后就会依照这一类记忆力而选择自己喜欢做的工作，或自己喜欢接触的人。就这样，我们一个人的心意识，可以说都是身、口、意行为不断从过去世累积到今生，又不断地在今生当中继续累积，然后再带着我们去投胎，在来生中无止尽地累积下去，所以我们心里会有许多这种特别强的力量。不管自己喜欢去做些什么、讲些什么、想些什么，都有一股特别强大的力量，在内心里推动我们去做。其他的力量并不会完全消失，能量是不可能消灭的，它只是生生世世都含藏在我们的心意识里。因为心意识里习气种子的记忆力太多，所以当我们静下来以后，这些念头就一直往外窜。这就好比森林里的树木都抢着要争取阳光，而一直往高处冲，所以森林的树木一棵比一棵高。我们的妄念也是一样的，急速地想展现为现行，因此一个接一个冒出来。由此可知，我们的念头就由身、口、意行为回到阿赖耶识，也就是从质量的行为转变成量化的记忆力。P4-7

[显示全部信息](#)

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