

<<洪启嵩禅释养生>>

图书基本信息

书名：<<洪启嵩禅释养生>>

13位ISBN编号：9787224093360

10位ISBN编号：722409336X

出版时间：2010-9

出版时间：陕西人民

作者：洪启嵩

页数：200

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>

<<洪启嵩禅释养生>>

前言

“制心一处，无事不办。

”这是修习禅定者耳熟能详的一句话。

任何禅修者，唯有透过基本专注力的训练，然后逐渐养成定力，修禅才有成功的可能。

而任何人透过定力的培养，也必然能使自己的人生，更加顺畅、成功，不只能使自己更加健康、长寿、青春而延缓老化，使自己的学业、事业更为成功，家庭中的父母、夫妻、亲子关系更为和谐欢乐，而且能使人际关系也更为圆满。

修学定力对于我们日常生活中的言行举止也有帮助，慢慢地你会发现：我们轻举妄动的举止，逐渐地减少了，甚至消失殆尽；对于自我的执著也越来越淡薄，心念也愈渐趋向光明积极。

定力的养成，让我们的人生，不只容易抉择出正确的方向，而且更加提升效能，让我们的生命，创造出无穷的意义。

本书从认识定力开始，让读者了解定力对身心的利益、定力的内涵以及如何建立培养定力的正确观念，培养定力所需的基本条件与积极学习定力应树立的心态，让其充分准备好培养定力的条件，减少修习的障碍，再介绍培养定力的方法。

定力，除了可以在禅坐中获得之外，书中更介绍了在生活中培养定力的方法，让读者调动各种感官在行走、睡眠中来自然增长定力。

书中最后有培养定力的问题与解答，解除读者在修定上的一般问题。

现在，让我们从培养定力开始，进入自在掌握身心主权的世界，创造光明、灿烂的未来。

<<洪启嵩禅释养生>>

内容概要

坐禅，可以使人类在身体与心灵上，都发展出最极致、圆满的境界。

在过去的经验当中，禅定往往是投注无比身心精力，透过长期专注修持者的专利品；他们宛如人类生命中的贵族一般，拥有无比珍贵的生命发展技术的专利，却往往无法普及于大众。

“洪启嵩禅释养生”这套丛书就是为了使过去人类伟大的生命贵族们所成就的身心境界，迅速而普遍地落实到所有的生命，使每个人的身心都得到进化与升华。

《洪启嵩禅释养生：如何培养定力》为该套系列丛书之一。

《洪启嵩禅释养生：如何培养定力》内容涵盖：培养定力的要诀，培养定力的正确心态，培养定力时身体、心理、呼吸的准备，培养定力的方法，修学定力的地图，由感官增加定力，在行走中增加定力，在睡眠中增加定力，培养定力问题与解答。

<<洪启嵩禅释养生>>

作者简介

洪启嵩，洪老师被誉为“地球禅者”，中国台湾人，国际知名禅师。

10岁开始修学各种禅法，20岁开始教授禅定，1973年闭关于南投仁爱乡别毛山，1978年开始主持禅七，在全球许多国家和地区讲授佛教高阶禅观课程，对人类身心升华之道有深刻的体会及创见。

2005年，在美国13个城市的多家社会团体、大学，包括麻省理工大学及哈佛大学等学校进行数十场中、英文演讲及教学。

2008年，于印度佛陀成道圣地菩提伽耶，主持百人国际禅七，其所恭绘的五米巨幅成道佛画作，被悬挂于正觉大塔阿育王山门古迹。

同年，在中华禅的起源地六祖慧能南华寺主持禅七。

后又应邀到中国社会科学学院、中国人民大学、清华大学、复旦大学、上海师范大学等院校演讲及教学。

。

他同时也是一位畅销书作家。

其著作迄今逾二百部，内容丰富而多元，其中《送你一首渡河的歌》、《洪老师禅坐教室系列》、《脑能转换》、《放松高手》、《解梦密码》、《超越不安》、《超值人生》、《微笑人生》、《轻松学静坐》等长期蝉联畅销书销售排行榜。

<<洪启嵩禅释养生>>

书籍目录

出版缘起作者序前言1 为什么要培养定力培养定力的利益“止”让身心统一、安宁禅定产生的身心现象2 定力的内涵各类修学禅定的目的佛教禅定的定义佛教禅定的内涵与目的观念1 培养定力的要诀培养定力的基本条件2 积极的态度乐意学习各种禅定精进的学习尊重所学习的禅定巧妙学习的智慧一心专修禅定准备1 时间与地点持之以恒的练习合宜的环境2 姿势坐姿的要点下座的要点3 心理的准备九种准备条件生起四种决心4 调和的呼吸调和的呼吸现象调适呼吸的方法方法1 专注对象的安心方法——系缘守境止专注于身体的某一部位—专注于身内的脉轮或窍穴专注于外境2 压制心不散乱的方法——制心止3 体悟真谛的安心法——体真止4 培养定力的地图（九住心）——九种摄心的过程内住：让心自然安住等（续）住：让心相续安住安住：能摄心自在安住近住：没有意念，转住于内心调顺：调顺心而安住寂静：止息心而安住最极寂静：妄念寂灭而安住专注一趣：心性合一而安住等持：心已安住于正定生活中培养定力的方法1 由视觉增加定力练习的方法2 由听觉增加定力练习的方法3 由嗅觉增加定力练习的方法4 由味觉增加定力练习的方法以味觉证得解脱的范例5 由触觉增加定力练习的方法6 在行走中增加定力练习的方法7 在睡眠中增加定力梦中悟道的范例培养定力问题与解答

<<洪启嵩禅释养生>>

章节摘录

插图：培养定力可以获得很多的利益，因此，想要增长自己的定力，当然也要让自己具备充分的条件，才能真正迅速有效地培养出定力来。

尤其现代人培养定力的条件比古人差了许多，因此，如果能够让自己拥有良好的基本条件，站立在良好的基石上，定可以迅速地增长我们的定力。

所以在修定前若能具备更多良好的辅助条件，帮助我们修定，不仅能除去练习中可能产生的障碍，而且透过这些辅助条件，可以使我们身心更快地得到转换，发挥生命最大的潜力。

培养定力酌基本条件具备正确的观念想要培养定力，首先要能具备正确的观念，从内心真诚地体会这些正确的见解，而且观察到自己的身心与宇宙现象的真实性都是不断变化的，在相互变化中，也没有真实的主体性存在，在时间与空间上都不产生执著。

然后依据这正确见解来指导我们的身心修持定力，如此产生正确的观察与正确的修持，进而能够让身心不再妄动，达到最放松、最安定自然的状况。

所以，没有以正确的知见作为基石，一切都是枉然，错误的努力，是得不到圆满的结果的。

和谐适当的生活为了培养定力，在生活条件上，应尽量自我要求生活简单和谐化，不要太复杂或过于奢华，这样较容易帮助我们阻断导致身心混乱的各种因缘。

但是，有些人如果为了培养定力，就认为自己的生活应该极为简单化，甚至不看彩色电视，而改换黑白电视或不看电视等这种做法，又似乎矫枉过正，就如同过现代人的生活，却不使用吸尘器而用扫帚来扫地一般。

所以生活在现代都市丛林中的人们，应该让生活适当和谐。

生活的条件也是安适就好，服装也是适当合宜即可。

如果我们每天早晨起床，都要像伊美黛一般面对三千双鞋，可能不知道要如何外出了，所以合宜的生活是重要的。

饮食亦不要过于饥饿或太饱，现代人大都过于肥胖，适当地运动，让身体保持健康，都是培养定力所必需的。

居住的条件也是适当合宜就好，因为若为了培养定力，一定要选择居住在安静、鸟语花香的舒适环境，恐怕也不太容易，而尽量让自己的环境清净是我们都可做到的，所以我们可依自己目前的能力与条件，来安置自己培养定力的空间。

此外，当我们要培养定力时，不管多么忙碌，在这段时间，尽量要放下一切，专心在修习上。

超越外在的诱惑当我们在培养定力的初期过程中，由于定力尚不稳定，所以要尽量减少被外在的环境或物质所引诱的机会，否则心易随境转，使心无法达到安定澄明，影响定力的培养。

像去购物时，有非买不可的冲动就不恰当，买东西的智慧也需要定力的，所以对于外在的诱惑都可以此为原则。

除此之外，我们可以尽量降低各种欲望的强烈追求，超越声音、味觉等各方面的执著与诱惑。

另外，不要贪着触感，要穿某种质料的衣服而保有品位，但是要恰当而不执著。

因为，超越这些外在的诱惑，可以减少定力的动摇，进而更快速增长我们的定力。

超越负面的心念超越自己的负面心念，也可以让我们培养、增长定力。

我们要超越自己负面的心念，转化贪心为慈悲，消弭主体与客体的分别对待，而产生同体的大慈悲心。

像观世音菩萨就是最佳的典范，无我的心念背后，就不会产生相续负面的心念，只是一心想帮助别人，就自然具备广大的慈悲心。

转化嗔心升华为智慧，像常常愤怒的人，其实心识的反应是很敏捷的，所以透过容易愤怒的特性，将其转化为敏锐的观察，而升华为智慧。

如果个性较嗜睡、愚痴执著，则可以升华此个性，让我们在愚痴的睡梦中转化为光明的睡梦，进而达到一如梦醒的境界。

舍弃悔恨、犹疑不定的心，使心安住，并且把怀疑的心转成对真理的追求与研究。

我们转化各种负面的心念为正面的心念，最重要的就是将浮动的心放下，不要执著，再避开主客的对

<<洪启嵩禅释养生>>

立立场，进而让心念转向光明面。

那么，以光明正面的心念来培养定力，一定能迅速增长成就。

<<洪启嵩禅释养生>>

编辑推荐

《洪启嵩禅释养生:如何培养定力》是由陕西人民出版社出版的。

<<洪启嵩禅释养生>>

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>