

<<练心功夫>>

图书基本信息

书名：<<练心功夫>>

13位ISBN编号：9787501243075

10位ISBN编号：7501243077

出版时间：2012-8

出版时间：世界知识出版社

作者：继程法师

页数：234

字数：149000

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>

## <<练心功夫>>

### 内容概要

很多时候，我们常是身不由己，甚至心不由己，没办法自主。  
当生活上的时间表不是我们自己安排，而必须去应付一些活动时，我们就知道自己的心了。

修行，就是要提高我们的心的觉照作用。  
我们用方法的目的，就是让心能够安止下来。  
心专注在一境上一段时间后，它就有力量了。

修行要用智慧，它能帮助我们解决困境，清理自己内心的杂染。  
不要以为在禅堂打坐，或在家里打坐，才叫有修行。  
我们要把打坐修行的力量，或受熏的智慧，在生活中一分一分地发挥出来。

只要很用心地修行，就会发觉我们内心的修养会在现实生活中很自然地流露出来。  
修行的工夫与生活不是两回事。

## <<练心功夫>>

### 作者简介

继程法师，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ED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而进入体验，并一直依此精进修行和系统教学，是为圣严法师的法子。

曾于马来西亚闭关一千日。出关后，积极弘法利生，在世界各地主持一系列佛学讲座和禅修课程。且为了使讲课内容超越具体时空和情境限制而让更多读者受益，法师精心著述，出版有《一代人天师范》、《心经的智慧》、《心的锻炼》、《练心工夫》等专著、开示录、随笔集等50余种，并创作现代佛曲歌词逾百首。

法师注重契理契机地引导修习者把知见的提升和实证的修行结合起来，在生活中落实禅法。本书平实而凝练地总结了无数人的修行经验，告诉我们：人生就是修行，而修行就是修心。回到自己的心，每个人都能在自己的人生中体认和掌握一套独特的练心工夫，让自己的人生之路越走越开阔，行住坐卧皆得自在！

## <<练心功夫>>

### 书籍目录

#### 卷一 精进篇

让心回到方法上

妄念反映生活现象

让心止于一境

时时以正念熏习自己

放下妄念，回到方法

妄念处理

让妄念自生自灭

清楚照见自己的念头

加强心自主的力量

觉悟，从自觉开始

事理互证

守护根门，减少外缘干扰

有流转，有还灭

直接从内心谛观生命的流转

从自己的身心领悟正确的知见

正法为依

修定一定要具足正见

凝聚心力，让心自主

熏习久了，自然与佛法相应

观想无我

修行的工夫会自然地流露出来

专注与觉照相互配合

从生灭中领悟无常以至证入无我

理事契合，转识成智

体会无常

别用“常”的眼光看事物

用慧眼观微细的无常运作

从无常里真正了解生命的运作

修行就是修心

#### 卷二 加行篇

面对妄念

想赶走妄念的念头也是妄念，是嗔心

修止的正确心态与知见

真诚地对待自己的心

转化妄念

觉照自己的烦恼

转妄念为增上缘

不要怕烦恼跑出来

用中道方法认清烦恼、妄念

提起正念

认清自己，改善自己

.....

## &lt;&lt;练心功夫&gt;&gt;

## 章节摘录

如果心很专注，就可以跟随着每一个动作，觉察到每一个刹那的动作。平常我们拜佛都是觉察到比较大的动作，一些比较细微的动作是觉察不到的。因此，我们觉察的作用平时还是有的，只是因为专注的作用不够，觉察的作用就不强。

另外，作意与觉察的作用在前五识里会有，但是定的作用只在意识里才有。我们平时用功，有些方法只是帮助自己觉照而已。因为我们一般的习惯都是动态比较多，感官容易接触外在的境。假如觉照作用一直是在动态中，只是前五识的作用，就没办法产生定。我们一定要把觉照的作用转成内在的意识作用，才能够有定，因为定不可能和前五识相应。前五识的作用，是不缘过去、现在、未来的；而前五根在缘境时，是刹那刹那生灭的，这不可能有定。

定是心止于一境，意识是缘过去、现在、未来，才能把专注的作用连贯起来，在相对的一段时间里，保持在那个念上，或定在那个境上。

当我们能够达到专注一境时，其他的作用，包括觉照的作用一定很强。觉照的作用会不断地提醒我们把专注力收摄回来，加强我们的念力；当念的力量加强了，才能转成定。

念即是把我们的心保持在那个境上，忆念着那个境，这样持续下来，便能得定。

&hellip;&hellip;

<<练心功夫>>

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>