

<<心定>>

图书基本信息

书名：<<心定>>

13位ISBN编号：9787544332118

10位ISBN编号：754433211X

出版时间：2010-10

出版时间：海南出版社

作者：心定和尚

页数：260

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>

<<心定>>

内容概要

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。

<<心定>>

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，结业后，曾代替星云大师在东海大学教授“佛教与人生”的课程，同时也到各地为信徒开示佛法。

1986年开始，心定和尚走向国际弘扬佛法，到2005年为止，其足迹已遍及四十多个国家地区。曾多次在世界各国知名大学演讲佛法，受聘于“国主中山大学”，教授佛学将近两年。

心定和尚曾担任马来西亚龙华寺、美国西来寺，台湾普贤寺、普门寺，以及佛光山寺住持。

心定和尚对于佛理曾做缜密的思维，融贯了原始佛教与大乘佛法。心定和尚演说佛法时所散发出来的慈悲气息，平易近人的个性，深受广大信众盼爱戴。在电视上的弘法教学，既颇具深度，又能做条理的层次分析，更是受到佛教界的肯定。

心定和尚现任国际佛光会“中华总会”总会长，以及《人间福报》的发行人。

<<心定>>

书籍目录

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 (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

<<心定>>

章节摘录

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了的。

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。

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？”

<<心定>>

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能量化的记忆力。

<<心定>>

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？

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>