

<<图解正定>>

图书基本信息

书名：<<图解正定>>

13位ISBN编号：9787561328118

10位ISBN编号：7561328117

出版时间：2012-7

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：蓝梅

页数：319

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>

<<图解正定>>

内容概要

正定是以正念为前导的禅定，可以进入非常深而有力的层次。2500年前，佛祖释迦牟尼在菩提树下夜睹明星悟道，所使用的便是正定法门。在佛教中，修行者可以在正定中明心见性，开悟成佛；而在世俗生活中，人们也可以通过这种专注于一心的练习来培养自己坚固的定力，从而培养笑对人生成败得失的平和心态。

《图解正定》以巴利文经典《大念处经》和《清净道论》为底本，巴利文是佛陀时代当地的大众语言，据说佛陀当年就是用这种语言说法，弟子们也用这种语言记诵，因此巴利文经典被小乘佛教认为是佛陀最纯正的教法。

本书从中整理出正定的系统修法与辅助修法，并特别插入了100多幅寓意深刻、禅味浓厚的生动图解，为您全面揭示培养定力、快乐生活的修心法门。

<<图解正定>>

书籍目录

正定：释迦牟尼开悟的转折点编者序：修行正定，与快乐、成功同行本书阅读导航第一章 正定：通往解脱的不二法门1.一个经常听到的名词：禅定2.我们为何如此辛苦：人人需要体验禅定3.禅那、静虑、三昧、三摩地：禅定的真实内涵4.与禅定有何联系：本书要讲的正定5.四圣谛的实施之道：四圣谛与正定6.八正道的最高一层：八正道与正定7.佛教学说三大板块之一：戒、定、慧三学中的定8.与定慧相通的概念：佛教中的止观9.与正定有关的三界：欲界、色界、无色界第二章 正定的利益：修炼世间的智慧与出世间的解脱1.正定悟道的典范：释迦牟尼佛2.明心见性、悟道证果的基础：定3.正定的境界：沉到河底的一颗卵石4.正定时的心：觉知的“佛陀”5.正定的目的：看清实相6.发现奇迹：在正定中观察世界7.一切即一：在正定中觉知无穷世界8.断尽烦恼：在正定中洒脱前行9.定力养成：用正定成就事业第三章 修定的基础：前行1.修定的资粮：修定前的准备工作2.修定的姿势：七支禅坐3.正定的状态：让心安住于当下4.调伏心识的基本功：九住心5.六根训练法之：眼色法6.六根训练法之：耳声法7.六根训练法之：鼻息法8.六根训练法之：身触法9.六根训练法之：意识法10.小乘禅法的基本功：六妙门11.最殊胜的数息观法：十六特胜观12.通观息、色，心的方法：通明禅13.以正念入定：四念处14.清净的戒行：四正勤15.以定力摄心：四神足16.增强心灵上的能力：五根与五力17.导向觉悟的心灵元素：七觉支18.获得正定的必经道路：八正道19.从此岸到彼岸：六度第四章 正定概说：四禅八定与四梵住1.何谓正定：佛陀在《大念处经》中的开示2.超越欲界的禅定：四色界禅3.色界禅的前行：粗心住、细心住、欲界定、未到地定4.十功德与十六触：色界初禅5.喜俱禅：色界第二禅6.乐俱禅：色界第三禅7.舍俱禅：色界第四禅8.超越色界的禅定：四无色界禅9.无色界第一禅：空无边处禅10.无色界第二禅：识无边处禅11.无色界第三禅：无所有处禅12.无色界第四禅：非想非非想处禅13.超越四无色界禅的禅定：灭受想定14.提升禅定境界的道德禅观：四梵住心第五章 超越欲界：四色界禅的修法1.四念处：通往正定的渡桥2.破除对“净”的执著：身念处3.破除对“乐”的执著：受念处4.破除对“常”的执著：心念处5.破除对“我”的执著：法念处6.专注于入出息的修行：安般念7.安般念的三种定：遍作定、近行定、安止定8.三种禅相：遍作相、取相与似相9.五种控制心的力量：五根10.色界初禅的体验：五禅支与五自在11.色界第二禅的体验：内净、喜、乐、一境性12.色界第三禅的体验：乐与一境性13.色界第四禅的体验：舍与一境性14.逐一辨识身体的每部分：三十二身分15.一种不净观：白骨观16.十种遍禅之一：白遍17.其余几种遍禅：地、水、火、风、空遍与光明遍第六章 超越色界：四无色界禅与四梵住的修法1.专注于无边虚空相：空无边处禅2.专注于无边识相：识无边处禅3.专注于无边识相的不存在：无所有处禅4.专注于无所有处心的宁静：非想非非想处禅4.培育慈心观的第一步：以自己为对象培育慈心6.培育慈心观的第二步：对所爱的人散播慈心7.培育慈心观的第三步：对所恨的人散播慈心8.培育慈心观的第四步：二十二类遍满慈爱9.培育悲心观：愿他人解脱痛苦10.培育喜心观：随喜他人的快乐11.培育舍心观：建立对他人的平等舍心12.护卫修行者的四种方法：四护卫禅13.四护卫禅之二：佛随念14.四护卫禅之三：不净观15.四护卫禅之四：死随念第七章 修定过程中的常见问题1.脚感麻痛的对治：选择最适宜的姿势2.头感重压、呼吸困难的对治：按摩身体，用心观想3.散乱的对治：专注呼吸，心系一念4.昏沉、沉没的对治：迅速觉知，观想光明5.掉举的对治：提起正念，放缓定心6.出现幻象的对治：具足正见7.烦躁不安的对治：拜佛、深呼吸、数息第八章 正定在日常生活中的应用：精神的自我调控法1.心在静坐中沉淀：正定疗法与焦虑症2.在呼吸中放松：正定疗法与神经衰弱3.每天入定10分钟：正定疗法与办公室综合症4.系缘光明，放松身心：正定疗法与考前综合症5.在静坐中放松：正定疗法与神经性头痛6.在正定中看世界：正定疗法与抑郁症7.慈心遍满，轻松入眠：正定疗法和睡眠障碍8.控制情绪，增强定力：正定疗法与歇斯底里症

<<图解正定>>

章节摘录

第一章 正定：通往解脱的不二法门 1.一个经常听到的名词：禅定 佛教文化不仅浸润了世俗生活，而且与中国传统文化水乳交融，不可分割。

稍微接触一下佛教文化或传统文化，就会发现“禅定”这个词一再出现。

那么，什么是禅定？

什么是禅定 禅定，是先民们发明的一种自我锻炼心智的方法，后来被多种宗教用作修炼之道。

印度的婆罗门教、印度教、耆那教、瑜伽、佛教，中国的道教，都使用过、使用着这种心法。

其中，佛教的禅定之学最为博大精深，以至于现在一说到禅定，大家就默认为是指佛教禅定。

禅定，属于佛法“三学”中的定学。

所谓三学，包括戒、定、慧，又名“三无漏学”。

其中，戒学是持戒，以止恶扬善，持戒才能生定；定学则是以禅定来进入静缘息心的境界，修定才能发慧；慧学则是以智慧破惑证真，了脱众生的生死。

定学是三学中的第二阶段，是了脱生死的必经过程，其重要程度不言而喻。

佛教禅定第一人 佛教禅定的第一人，当然是释迦牟尼佛。

他悟道之前，曾经跟随外道高人修持过几年，发现不能得到根本解脱，便放弃了。

又独自苦修，每日只吃一麻一米，这样坚持了六年，仍不能得大智慧，便休养好身体，在恒河岸边的菩提树下静坐，进入禅定。

于是，在六天六夜中，得到四禅八定、六神通、意生身，终于悟道。

所以，他在指导弟子们修行时，多次说到禅定。

他在《圆觉经》中说：“一切诸菩萨，无碍清净慧，皆依禅定生。

”可见禅定的重要性。

禅定的作用 所有要获得大解脱大智慧的佛教徒，全都要修行禅定。

如佛的儿子罗喉罗（他跟从父亲出家，是佛教第一个小沙弥）实修悟道的方法便是禅定。

《增壹阿含经》安般品第十七中就讲述了释迦牟尼指导罗喉罗实修禅定的过程。

罗喉罗遵照释迦佛的教诲在安陀园的一棵树下修定，获得了宿命通、天眼通、天耳通、他心通、神境通、漏尽通等六神通，证得罗汉果位。

释迦牟尼对他的评价很高，因为他的修行过程和诸佛的修行过程一样，完全遵守了正道并获得了成功。

<<图解正定>>

编辑推荐

佛陀用以悟道并亲自传下的纯正法门，培养定力，断除烦恼，开辟快乐与成功之道。

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>