

<<禅修与静坐>>

图书基本信息

书名：<<禅修与静坐>>

13位ISBN编号：9787807525882

10位ISBN编号：7807525886

出版时间：2010-5

出版时间：巴蜀书社

作者：蒲正信

页数：216

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>

## <<禅修与静坐>>

### 内容概要

《禅修与静坐（修订本）》，作者结合自身修禅体验，概述了为什么要禅修静坐、禅修静坐的准备和方法、各种禅修法门，特别提到诵持密咒清净三业的具体内容。搜集材料丰富，提法新颖而不失禅的中心原则，对初习禅者确系具有启发性的作品。

## <<禅修与静坐>>

### 作者简介

蒲正信，本名蒲秀英。  
成都人。  
1950年生，大专文化程度。  
瑜伽菩萨戒居士，是我国佛教界泰斗惟贤大和尚之忠实弟子，故赐名正信。  
秉受师命，长期工作在著名佛学家弘学居士苦寮精舍，成为一名自由撰稿人。  
著作甚丰，公开出版的有《禅修与静坐》、《禅宗讲述》、《净土宗大意》等；整理的有《圆悟克勤禅师——碧岩录·心要·语录》；疏注的佛经有《六度集经》、《药师经》、《佛教道德经典》及《少室四论》等，内部流通的有《故事讲析弟子规》、《了凡四训注释》等；发表论文若干。  
曾执教于中华翰德女子学堂、四川尼众佛学院等，并被多所大学聘为客座教授。  
现任成都国学研究会副会长。

## &lt;&lt;禅修与静坐&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一章 佛教定学的概念第一节 禅定、瑜伽、三昧、止观的概念第二节 定学在佛学中的地位第三节 禅法的分类第四节 学佛修行之目的乃至人格的完善一、人格的缺点二、傲气与傲骨三、知足常乐四、学与思第二章 禅修与静坐在现实社会中的意义第一节 禅修与静坐是一种基本修养法第二节 禅修静坐与生理心理的关系第三节 禅修静坐前的准备第四节 依止师的选择第五节 禅修静坐者的行为制约第三章 禅修静坐的姿式和调身运动第一节 禅修静坐的一般姿式第二节 七支坐法第三节 头部运动及手臂伸曲的禅修方法第四节 站立、行走、躺卧的禅修方法第五节 呼吸的调整第四章 小乘佛教的定学第一节 佛教定学的源流第二节 四禅八定第三节 九想、八念、十想、八背舍、八胜处第四节 十遍处、九次第、狮子奋迅三昧、超越三昧、四无量心观、四念处第五节 十六特胜观第六节 通明禅第七节 四向四果第五章 大乘佛教的定学第一节 念佛禅与实相禅第二节 六妙法门与金刚诵数息法第三节 止观双修第四节 还与净的修法第五节 禅宗的参究法门一、东山法门二、话头与默照三、“三关”修证第六节 禅修静坐与陀罗尼一、陀罗尼的概念二、常诵密咒简介三、心中心咒的修持及争论第六章 禅修行者的加行与身心的变化第一节 加行位一、暖位二、顶位三、忍位四、世第一法位第二节 禅修行者身心的变化一、睡意与身体的不适二、善根的发现与觉知魔事第三节 治病与饮食的调治一、禅修与治病二、禅修静坐者的饮食附：《牧牛图颂》与《牧象图》再版后记编后记

## &lt;&lt;禅修与静坐&gt;&gt;

## 章节摘录

第二节 禅八定 小乘佛教的禅定，通常分为“四禅”和“四无色定”两大类，合称“四禅八定”。

四禅，又作四静虑、色界定。

即色界天之四禅。

色界天之四禅与无色界天之四无色定，合之而成八定，故知八定包含四禅。

四与八并举者，盖色界与无色界相对，则在色界为禅，在无色界为定；若以色界、无色界相对欲界之“散”，则色界及无色界二界皆称为定。

故合色界之四禅与无色界之四无色定，而称之为八禅定。

“定、慧均等”，无色界之禅定，其相微细而“定多慧少”。

四禅又作四禅定。

指用以治惑、生诸功德之四种根本禅定。

即指色界中之初禅、第二禅、第三禅、第四禅。

因为禅系禅那（梵语dhyāna）之略称；意译作静虑，即由寂静善能审虑，而如实了知之意，故四禅又称四静虑、四定。

此四禅之体为“心一境性”，其用为“能审虑”，特点为已离欲界之感受，而与色界之观想、感受相应。

自初禅至第四禅，心理活动逐次发展，形成不同之精神境界。

或谓自修证过程而言，前三禅乃方便之阶梯，仅第四禅为真实之禅（真禅）。

初禅——定生喜乐。

思维形成是“寻”（觉、寻求）、“伺”（伺察、观）。

由寻求、伺察而厌离欲界（具有贪欲和淫欲的众生所居住的境界），进而产生喜乐的心情。

当一个修行的人在得到未到地定时，由于入定渐深，身心虚寂，心一境性，毫无纷杂思念，自然不见有内外，这种情况需要经过一天、七天，有的甚至要一月、一年。

如果定心不被破坏，收获增长，定中忽然觉得身心凝然，任运而动。

当此之时，还能感到自身的存在，就像天上的浮云和地上的影子一样，就会渐渐地引发生理上、生命本能上的快乐。

这种快乐与我们平常感觉的快乐、喜悦不同。

如果要想达到这种境界，就必须像道家那样，先打通任、督二条气脉。

气是生理的本能活动，脉是神经系统的状态。

如果打通气脉，就能达到心一境性的地步，达到觉、观两个境界。

二禅——离生喜。

思维形式是“内等净”，因进一步断绝以名言为思虑对象的寻、伺作用，形成内心的信仰，故名“内等净”。

由于初禅中未到地中的觉、观二境还有扰乱作用，而修行人都以为得到这种初禅觉悟的境界便是极限了，他不知道要想进入二禅，觉、观二者都是病患，仍需对治。

因为从觉、观所生的喜乐定为粗，会障碍二禅的内净，所以又称二禅为离生喜乐。

要想排出它，必须不领受、不执著才能远离。

在离开初禅，二禅还没有产生时，称为“中间禅”。

中间禅又可称为“转寂心”。

在此定中，必须根据云行观法，即压下的有苦、粗、障，欣上的有胜、妙、出。

修行者应知行云观法，让心不忧悔，一心专精，加功修行，其心淡淡澄静，没有分散，称未到地，也就是二禅的前方便定。

久而久之，不失不退，专心不停，其心豁然，明净胶洁，那么定心与喜境俱发，就好像人从暗室中走出来，看见日月光照，豁然明亮，而且喜境十分美妙，胜过初禅。

就二禅来讲，它具有内净、喜悦、乐、一心四境。

<<禅修与静坐>>

.....

<<禅修与静坐>>

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>