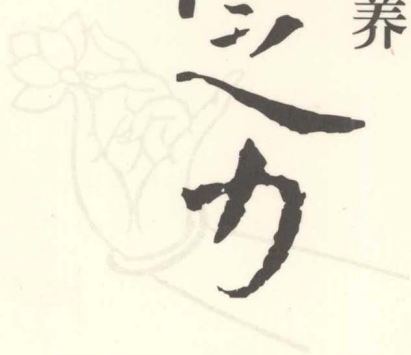


如何培养

定力



洪启嵩
禅
释养生

洪启嵩 著

陕西出版集团

陕西人民出版社

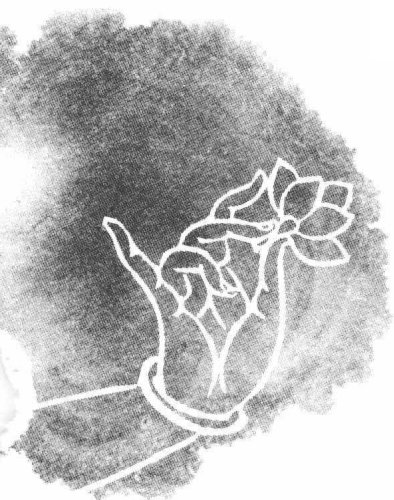
洪启嵩「禅」释养生

S
A
M
M
A
N
T
O
P
H
A
M
E
N
T

如何培养

定力

洪启嵩
著



陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何培养定力/洪启嵩著.—西安:陕西人民出版社,2010.4(洪启嵩禅释养生)

ISBN 978-7-224-09336-0

I. ①如… II. ①洪… III. ①禅宗-养生(中医)-通俗读物

IV. ①B946.5-49 ②R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第065025号

本书原版由中国台湾全佛出版社出版,并经其授权由陕西人民出版社独家出版中文简体版。未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

著作权合同登记号:陕版出图字25-2010-054

洪启嵩禅释养生 如何培养定力

作 者:洪启嵩

出版发行:陕西出版集团 陕西人民出版社

地 址:西安北大街147号 邮编:710003

制 版:陕西华夏电脑设计制版有限公司

印 刷:西安正华印刷科技有限公司

开 本:880mmx1230mm 16开 12.75印张 1插页

字 数:80千字

版 次:2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-224-09336-0

定 价:22.80元



目 录

■ 出版缘起 005

■ 作者序 007

■ 前言 011

1 为什么要培养定力 012

培养定力的利益 014

“止”让身心统一、安宁 017

禅定产生的身心现象 020

2 定力的内涵 021

各类修学禅定的目的 021

佛教禅定的定义 025

佛教禅定的内涵与目的 027

■ 观念 033

1 培养定力的要诀 034

培养定力的基本条件 034

2 积极的态度 045

乐意学习各种禅定 045

精进的学习 046

尊重所学习的禅定 049

巧妙学习的智慧 050

一心专修禅定 052



■ 准备 055

- 1 时间与地点 056
 - 持之以恒的练习 056
 - 合宜的环境 060
- 2 姿势 062
 - 坐姿的要点 064
 - 下座的要点 067
- 3 心理的准备 069
 - 九种准备条件 069
 - 生起四种决心 076
- 4 调和的呼吸 077
 - 调和的呼吸现象 078
 - 调适呼吸的方法 079

■ 方法 087

- 1 专注对象的安心方法 —— 系缘守境止 092
 - 专注于身体的某一部位 092
 - 专注于身内的脉轮或窍穴 103
 - 专注于外境 104
- 2 压制心不散乱的方法 —— 制心止 107
- 3 体悟真谛的安心法 —— 体真止 109





4 培养定力的地图（九住心） ——九种摄心的过程 112

- 内住：让心自然安住 112
- 等（续）住：让心相续安住 115
- 安住：能摄心自在安住 117
- 近住：没有意念，转住于内心 119
- 调顺：调顺心而安住 121
- 寂静：止息心而安住 123
- 最极寂静：妄念寂灭而安住 127
- 专注一趣：心性合一而安住 129
- 等持：心已安住于正定 130

生活中培养定力的方法 135

- 1 由视觉增加定力 136
 - 练习的方法 137
- 2 由听觉增加定力 142
 - 练习的方法 143
- 3 由嗅觉增加定力 151
 - 练习的方法 151
- 4 由味觉增加定力 154
 - 练习的方法 156
 - 以味觉证得解脱的范例 158



- 5 由触觉增加定力 160
练习的方法 161
- 6 在行走中增加定力 163
练习的方法 164
- 7 在睡眠中增加定力 171
梦中悟道的范例 176

■ 培养定力问题与解答 181



出版缘起

在人类的生命发展史上，禅定是最精致，也是最深奥的生命学问。通过坐禅，人在身体与心灵上，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、通过长期专注修持者获得的专利品，无法普及于大众，实在十分可惜。

因此，如果能让禅定的智慧及技术，普及于人间，使每个人都能自在适意地学习正确而直接的禅法，并获得身心提升的果实，而使人类生命更加发展、升华，并进化得更加圆满，实在是这个时代的重要课题。

21世纪是充满各种可能的时代，人类向上发展或向下沉沦，都充满了未定之机。人类要使自己更加进化，或在生物技术世界中物化，甚至失掉人自身的认知，更是处于重要的关键时刻。因此，这是一个筹划人类崭新愿景与再次普遍升华人类生命的新世纪，而



坐禅正是这一智慧、生命升华的重要触媒。

所以，《洪启嵩禅释养生系列丛书》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。

这套丛书，可以说是为所有想增长、升华身心的人所规划的完整训练课程。希望提供给所有的人，从初级的静坐到专修禅法的完整的修学指导与咨询，让所有希望学习的人，正确、迅速、翔实地学习静坐，并获得禅法改善身心的圆满果实。



作者序

“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。





如何
培养
定力





前言

PART..... 0

1 为什么要培养定力

对现代大多数的人而言，所谓快乐、自由的最普遍表现，却往往是一种充满着竞争、占有、嫉妒、傲慢、刺激、爱恨、成功、失败及各种类似现象的生活。

我们的内在能量，长期以来不断耗损在追求外相虚妄的快乐，身心无制地投入于这些无穷的冲动与盲目，忙得没有片刻可以真正聆听自己内在的呼声。于是压力、紧张开始植入我们身体的内部，酸痛、疲累及各式各样的疾病开始入侵我们的身体；同时，心灵的空虚、失望、焦虑等种种不安的状况，也悄然占据心头，挥之不去……而真正自由自在的生命，却如同缘木求鱼一般的困难。

我们的心念，就像所谓的“心猿意马”一样，狂野得难以止息，这难以自制的心灵，常带给我们身心极大的苦痛，更因为我们不能掌握自己的心，因此我们的心，也就从来无法真正地自由自在。



洪启嵩

禅
释养生
前言



止息心念让身心归零安定是培养定力的开端





培养定力的利益

通过定力的培养，首先让我们的心念止息，让身心归零安定，然后开始一连串自我蜕变的过程，让我们摆脱一切的干扰与分心，集中所有的心灵力量，直接接触内在最有力的根源。而利用此定心，可以生出智慧的观照，是让我们真正体验整个完整自由生命的一种最直接有效的方式，使我们从各种身心烦恼的束缚纠缠当中，重新获得觉醒与新生。

这种定力的培养本身会使我们的心更加敏锐，借由定力深入自己的内心世界而改变、超越自我，这些特质在心灵修行之外，不论是对自己的事业或是家庭生活上都具有极大的帮助。修学定力对日常生活中的行为也有很多的帮助，我们轻举妄动的举止行为，会逐渐减少甚至消失殆尽。对于自我的执著也会越来越淡薄，对外境的执著也会日渐消失；而且如果我们有邪恶之心，也能借由定力的培养，而转化为正大光明的心。

这种定力修习的另一种好处，就是增加身心的亲密联系。当我们年轻及身体状况良好时，心是有力量的，

