

深度禅修



[深度禅修 下载链接1](#)

著者:德宝法师

出版者:海南出版社

出版时间:2013-4

装帧:

isbn:9787544349093

《禅修课3:深度禅修》是继德宝法师的畅销书《观呼吸——平静的第一堂课》之后又一经典之作，带领你亲身体验禅定的感受，进入深刻、平静、喜悦、强而有力的禅修状态，享受深度专注所带来不可思议的心灵平静。德宝法师继续以幽默、清新、活泼的话调，详细讲述了修习禅那的步骤，禅修时会遇到的障碍，以及获得禅那的利益。在书中，德宝法师将帮助禅修者进入正念禅修的下一阶段——“超越”正念分明。

作者介绍:

德宝法师出生于斯里兰卡，12岁出家，20岁受具足戒。1968年，他受邀前往美国，担任华盛顿佛寺协会的主任秘书，教导佛法课程，指导闭关禅修。

德宝法师撰写了很多著作，包括禅修经典《观呼吸》及其姐妹篇《八正道》。德宝法师定期在修行协会或其他地方，带领众人修习内观、正念、慈心禅、禅定及其他法门。

自1982年起，德宝法师就担任与人合办的修行协会(Bhavana Society)的住持。修行协会是个寺院兼闭关中心，位于美国西弗吉尼亚的森林中。他想要在远离城市的地方，指导禅修法门，以便长期闭关并刻苦修行。他的开示直截了当，同时充满慈悲，其著作和文章都体现出了这个特点。他阐释了佛教修行的圆满途径，对八正道解说得详尽无遗。此外，他也很重视慈心禅的修习，将它视为正定或三摩地的基石。作为导师，他因为在修行中同时强调三摩地和慈心禅而闻名于世。

2000年，德宝法师获得他的母校维迪雅兰卡拉学院颁发的终生杰出成就奖。

目录: 关于作者

前言

第一章 禅定

禅定训练我们观照内心，并洞察我们做出判断和简单反应的瞬间。这样，我们就能决定自身在多大程度上接受这种瞬时性反应。通过禅定，你完全可以控制这个过程。

第二章 禅定与禅那

禅那是深入禅定后产生的心灵境界，它们超言绝相不同于凡夫的心灵。禅那之味，犹如解脱之乐，使我们脱离心灵和情感痛苦的折磨，获得自由。

第三章 修禅那的准备

如果心灵缺乏祥和，我们就无法修入禅那；而缺乏平静而安定的生活，我们就无法拥有祥和之心。

第四章 自他圆满

修习慈心禅时，你的心中会弥漫着安乐和喜悦，感到轻安自在，并因此证入禅定。修习慈心禅有三个层次：第一层是言说，第二层是思维，第三层是感受。

第五章 观呼吸

最有效的日常修行法就是兼修两种主要法门：通过修习慈心禅来做好修习禅那的心理准备，然后，通过修习观呼吸或清净的慈心觉受，进入禅那状态。

第六章 为什么不能在当下深入禅定？

我们的心中充斥着种种习以为常的念头和情绪。它们完全占据并支配着我们的注意力，使我们心如猿猴，妄念不断，无法专注于任何事物。

第七章 禅修的目的

禅那对内观禅（毗婆舍那）必不可少，能够帮助我们深入地洞见经验世界的本质特征。禅修的目的是洞见诸法万相中的“三法印”，即苦、无我、无常。

第八章 禅那境界

我们可以通过专注于某种色质或慈心等概念生起的感受，来证入色界禅。然而，要证入无色界禅的禅境，我们则需要超越所有色界的觉知。

第九章 近行定

第十章 初禅

第十一章 二禅和三禅
第十二章 四禅
第十三章 无色界禅
第十四章 出世间禅
• • • • • ([收起](#))

[深度禅修_下载链接1](#)

标签

禅修

德宝法师

佛学

观呼吸

修习

禅那

佛教

超越

评论

空无边处和识无边处之间

虛空無常，清靜無為！內心的聲音却起伏不定！去除輪回必須連內心一絲絲點點怨恨都要減少，不造作從內而外的穩固自我！心靈的力量只能來自自我！道行不夠前路茫茫只有寧靜不思辨不盲從

此书晚看十年。小乘功夫不够，空谈道理无有益处。“诸比丘，使诸盗贼，以双柄锯，断汝手足，节节支解。汝于彼时心作嗔念，则于此法中非我弟子。汝诸比丘，彼时当做是念：我心于此寂然不动，不做恚语，亦无怨尤。我当以慈心观彼所为，了无怨憎。复次，汝当思惟，此堪忍世界，众苦交逼，我当发起无量慈心，护持一切有情，无有怨憎。”慈悲心原来离禅这么近。

禅那

德宝法师继续以幽默、清新、活泼的语调，详细讲述了修习禅那的步骤，禅修时会遇到的障碍，以及获得禅那的利益。

看早了。没有修炼到那个程度，许多地方不是很明白，很多体验也都没有。

如法，精炼，信受奉行。

[深度禅修_下载链接1](#)

书评

德宝法师的书本身非常好，但这个《深度禅修》译本太差了！加入了很多译者不正确的理解，严重歪曲了德宝法师的原书本意。读这个译本不但没收获还会增添无数迷惑！指导禅修的书怎么可以这么随意地翻译。
本书有另一个译本，是橡树林出版的施郁芬翻译的，叫《进入禅定的第一...

本来挺好的大师之作，被翻译的乱七八糟，里面充斥大量北传词汇和观点，什么真如什么本来面目都出来了；还有很多不伦不类狗尾续貂的译注，企图用北传解释南传。好好的一本书就这样被搞的面目全非。强烈不建议购买，以免被译者误导而产生错误知见，那就得不偿失了，还是等待站在...

德宝法师继续以幽默、清新、活泼的话调，详细讲述了修习禅那的步骤，禅修时会遇到的障碍，以及获得禅那的利益。在书中，德宝法师将帮助禅修者进入正念禅修的下一阶段——“超越”正念分明。

德宝法师继续以幽默、清新、活泼的话调，详细讲述了修习禅那的步骤，禅修时会遇到的...

本来挺好的大师之作，被翻译的乱七八糟，里面充斥大量北传词汇和观点，什么真如什么本来面目都出来了；还有很多不伦不类狗尾续貂的译注，企图用北传解释南传。好好的一本书就这样被搞的面目全非。强烈不建议购买，以免被译者误导而产生错误知见，那就得不偿失了，还是等待站在...

非常好的一本书，此前看过德宝法师的《观呼吸》，对我影响十分巨大。南传大师们的书籍如流水、如清泉，读起来给人一种清新自然、亲切安然之感，应该能对实证实修的人们很好的指导和借鉴作用，即便是对佛教不怎么感兴趣的人们读一读也会对心灵起到安养和慰藉吧。巴利...

[深度禅修 下载链接1](#)