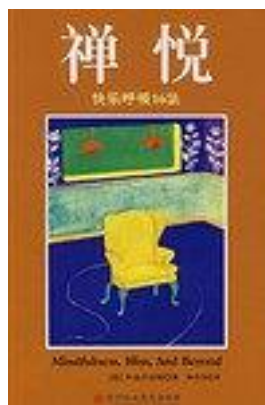


# 禅悦



[禅悦 下载链接1](#)

著者:阿姜布拉姆

出版者:深圳报业集团出版社

出版时间:2009-1

装帧:平装，轻型纸

isbn:9787807092209

《禅悦》是禅修入门指导书的佼佼者，为禅修新手和经验丰富的修行者提供了详实有用的禅修指导。作者阿姜布拉姆透过令人莞尔的幽默文字以及具有激励、指导与启发意义的故事，于《禅悦》与读者分享他对“禅那”的知识与经验，直指佛陀原始禅法的核心，引你开启内心的智慧果园，体悟充满惊奇与喜悦的禅那境界。

作者介绍:

阿姜布拉姆（Ajahn Brahm）是南传佛教大师阿姜查的弟子。1951年出生于英国伦敦，毕业于剑桥大学理论物理学系。23岁于泰国曼谷的金山寺受戒，后跟随大师阿姜查在森林中修行9年。1983年于澳大利亚创办南半球最大的寺院——觉乘寺，经常吸引数千名的各国听众前往听讲。现为觉乘寺住持暨西澳佛教协会指导教师。

目录: 推荐序 完整与深化的禅修指导 1 导论 了解禅修，了解本书 3 第一部 禅修的快乐 第一章 禅修的基本方法 2 ……禅修的七个阶段 第二章 禅修的障碍

26	……挡在我们与禅那之间的五个障碍	第三章 正念的特质	49
……心的守门人；如何才能禅修成功？	第四章 换一种禅修方法	60	
……使心欢愉，不再厌倦并享受喜悦	第五章 美丽的呼吸	76	
……获得禅那与正觉	第六章 四念处	98	
……利用念处见到莲花中的宝石	第二部 禅悦与解脱 第一章 禅那[1]：禅悦	122	
……展开“美丽的呼吸”之旅	第二章 禅那[2]：禅悦增上	132	
……禅相；禅那的入口	第三章 禅那[3]：禅悦极增上	148	
……进入禅那；禅那中别有洞天	第四章 深观的本质	169	
……无法抱持正见的因素；如何进入深观？	第五章 解脱的深观	181	
……深观改变一切并引导我们正觉	第六章 正觉：入流	202	
……什么是涅槃（正觉）？涅槃的初体验	第七章 完全正觉	220	
……四圣果：如何辨识觉悟之境	结论 永远放下	241	
……放下执著，让生活增添快乐和安顿	致谢	261	
· · · · ·	(收起)		

[禅悦\\_下载链接1](#)

## 标签

佛教

修行

佛学

禅悟

禅修

宗教

禅

南传佛教

## 评论

初次接触佛教，就碰到了这本智慧、幽默、可爱的书，幸甚。

成功修习念处所要做的准备工作 一， 除世贪忧，先通过修习禅那，去除五障。 二，  
极念，拥有由禅那产生的超强念。 三， 热，维持超强念于念处。 四，  
正知，谨记修习念处的目的是了悟无我。

: B945/7284

读完了，感觉真好。按理这些东西还是需要一个人引路的……本人广州/贵阳，有谁能  
帮我在禅修方面带个路吗？

上半部讲技术，下半部讲宗教。相比之下，「观呼吸」更适合入门。

禅修最实用的手册，精彩绝伦，它以幽默和极其让人信服的经验之谈告诉世人，同样是  
佛陀2500年前告诉世人的话，禅那是正觉之道。

禅修指南书

大国学基金会于2010年6月5日捐赠

修行中。放下。

禅悦，禅那。观呼吸，了知当下。实际修行很重要。有机会还是要去参加参十的活动。  
(内观禅十)

人们时时刻刻处于身不由己的糟糕境遇中。禅那印证了诸法实相，并引领我们走向真正的解脱——那是超越任何想象的极乐境界。

有时间再看，受益

看西方人写的和佛教有关的书比较轻松。他们的话经过翻译以后很容易懂。是一本对入门者来说十分有用的书。让我大有“马上着手试一下吧”的愿望。学佛应该就是这样，应该是非常快乐的事。“快乐呼吸”，当然或许有大乘者说不是真正了义，但对初机者来说，这是开始，这样正好。

详细是这本书最大的优点，但还是不够详细。

原来要专注在当下是这么难的

南传入门书。文道在开卷八分钟介绍过。//20160208：入门书，并不深入细致，但把禅定大抵如何、禅修的阶段方法、禅那禅相及修行可能遇到的阻碍，用白话讲得很清晰。而且是去宗教和佛理化的，并没涉及到一丝佛理术语。比马哈希的内观基础要亲民务实，马哈希那本前六章都在讲五蕴，且用到许多专有名词，被逼的去查清净道论，并不适合入门者。这本则典型美国人写的，步骤拆解的极细致、超易读。//最近对佛法的态度有点转向，先不向深修了。

禅悦

最近看不下去,慢慢来吧

看不下去。。诶诶

-----  
形式能更好的通向内容。不要过分拘泥于形式。

-----  
[禅悦\\_下载链接1](#)

## 书评

按：这书本身就是在传递一种欲望，高峰体验；事实上，和“戒定慧”是相反的。从修行来说，是不是能修成罗汉，修正正果，都是文化之中的模糊之意。如何为己所用，才是道理；个人以为：1、修行的感觉是需要一些法门的，这本书的方法可能适合；2、修行也是需要如同吃饭、...

-----  
[http://product.dangdang.com/product.aspx?product\\_id=20458108](http://product.dangdang.com/product.aspx?product_id=20458108)

-----  
禅修，如果从传统的佛经里研究后再开始实施，未免不知道要经历多少年头，而且这个过程中需要备受思维和逻辑的折磨，也许会离真相越来越远。当你真正相信禅修对于人的作用，而且也期待和高僧一样能体会到禅中的境界，这本书读完，我相信你就可以开始做了。毕竟佛祖说...

-----  
读着过瘾~下面那位老兄反映的情况，是不是出版社特意选的那种纸啊~~实在觉得不舒服就拿回去换吧

-----  
以前看《开卷八分钟>的时候听梁文道介绍过，貌似他很推崇这本书而且好像自己也在照着书本修行。那时还是繁体大陆没有，前两天在joyo.com突然看到简体出版的了，于是就买回来开始看了。拿到书感觉字张质量不是很好啊，灰灰的。

-----  
[禅悦\\_下载链接1](#)