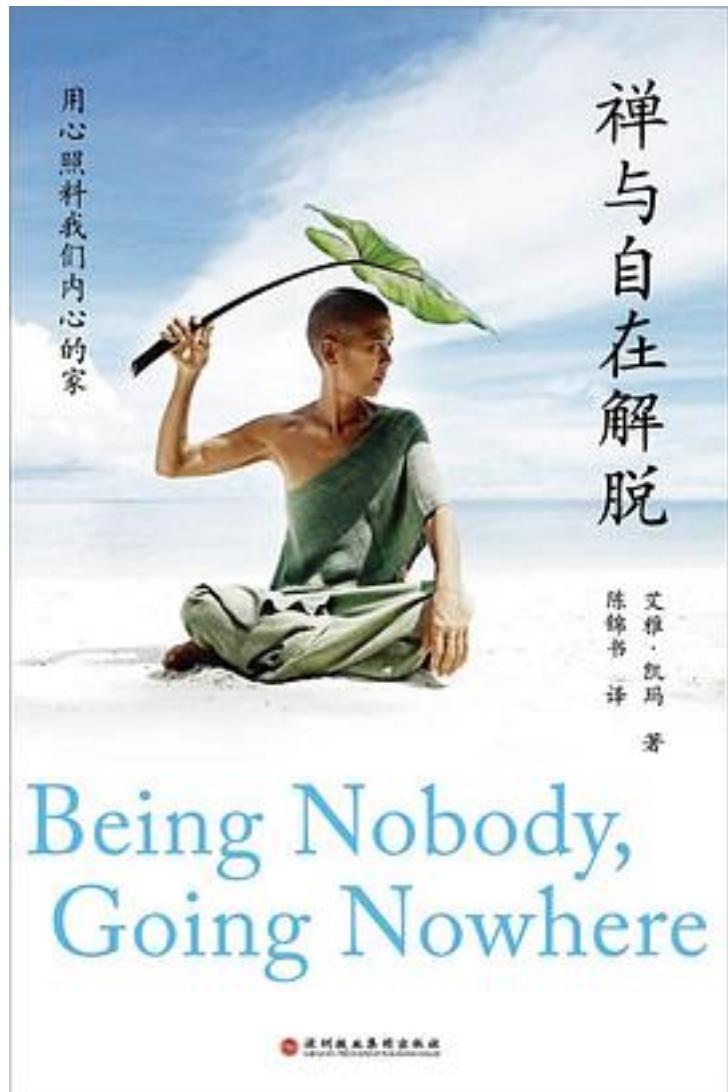


禅与自在解脱



[禅与自在解脱 下载链接1](#)

著者:艾雅·凯玛

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787807092469

本书是艾雅·凯玛在斯里兰卡举办的“十日禅”课程内容的汇集，曾获伦敦佛教学会的韩福瑞 (Christmas Humphreys Award) 最佳佛学导论著作奖。正如作者在为本书写的前言中所说，这本书是为了想要遵循修行之道，以寻求生命的喜悦与满足的人而写的。作者从禅坐的重要性与方法入手，指出禅修具有净化心灵的功用，包括消除烦乱的念头，让心灵专一而不散乱，让心灵保持灵活，以及产生静谧的心灵力量。而其方法则不外身、受、心、法四念处修法，尤其注意对呼吸和念头的察觉。在此基础上，进而生起觉观，体验一切事物无常变易的真相，排除有关自我的概念和思想。当我们的知觉不再受制于情绪反应，而安住于慈悲心之中，就能获得心灵的解脱。

编辑推荐

西方第一代比丘尼的佛法开示。以浅显易懂的语言表达了佛法的甚深义理，曾获伦敦佛教学会最佳佛学导读奖。

以对佛法的虔诚和亲切的经验将佛法呈现在读者面前，因而更容易打动读者的心。

作者介绍：

艾雅·凯玛 (Ayya Khema) 为西方第一代女性导师，对佛教与女性主义的融合，做出了非常重要的贡献。她于1923年出生于柏林一个犹太族家庭，后来移民美国。1960到1964年间，她跟丈夫和孩子在亚洲旅行，在此期间开始学习禅坐。10年之后，她在欧洲、美国和澳洲教导禅坐。1979年，她在斯里兰卡，由那拉达大长老授戒为比丘尼，并在斯里兰卡的科伦坡，成立了国际佛教徒妇女中心。1989年，她于德国创立了佛陀之家，并担任精神导师。1997年11月2日，在德国圆寂。艾雅·凯玛写过二十多本有关禅坐和佛教教理的书，较有影响的有《禅与自在解脱》、《以法为洲》、《我是谁》、《给你我的一生》。其作品已被翻译成七种语言。

目录: 前言

第一章 禅坐的重要与方法

第二章 禅坐对生活的影响

第三章 止与观

第四章 四善知识

慈爱

悲心

随喜

平静

第五章 慈爱禅

第六章 五种障碍

贪欲

嗔恚

懈怠与昏沉

掉举和烦恼

疑法

第七章 业与轮回

业

轮回

第八章 慈悲经

第九章 四种快乐

欲乐
天乐
禅乐
观乐
色蕴
受蕴
想蕴
行蕴
识蕴

第十章 五蕴皆苦

布施
持戒
舍离
智慧
精进
忍辱
真实
决意

慈悲与平静

第十二章 四圣谛与八正道

四圣谛
八正道

第十三章 新生活的开始

· · · · · (收起)

[禅与自在解脱](#) [下载链接1](#)

标签

灵修

佛学

禅修

修行

禅

心灵

禅与自在解脱

佛教

评论

大国学基金会于2010年6月12日捐赠

改变了对佛学的刻板印象，是一本对整个身心状态都很有启发的书，随时会拿起来翻看

禅与自在解脱

2010-105

其实没有那么好。

几年前读的，现在回想，已忘了说什么。可能这是灵性类书的一个特点，其实都在讲差不多的道理，也就那么些道理。看到后来，分不清到底哪本说了什么。而关键在于思维模式的改变与身体力行，否则道理看再多也没用

一再重读了四五遍，还值得不断地细读。

有过禅修的经验读此书更容易感知

喜欢它,在西西弗的书店里拿起. 轻轻的,心结被打开

如何将脑中时常盘旋其中、而又无用的杂念去除, 如何睡个安稳觉, 如何恢复能量, 本书将给你答案。无我、慈爱

[禅与自在解脱 下载链接1](#)

书评

虽没有去上"十日禅"的课程,但已从文中了解人类的苦存在的原因--不能很好的与自己相处,而是向外寻求依赖,禅其实是很好的了解自己,接受自己,并最终超越自己的途径。观就是了悟自己, 定就是超越自己, 通过接受善知识改变自己, 而非改变世界。

这是一篇作业, 有点羞耻但po上来跟其他读者分享心得。
相比翻译过来的书名, 似乎原题 "being nobody, going nowhere"更能表达作者的本意和佛学的精神。艾雅·凯玛是一位循循善诱的导师, 在此书中对禅坐的目的和方法有着朴素而详尽的阐释, 使得读者联系自己的生活感受自然地开...

[禅与自在解脱 下载链接1](#)