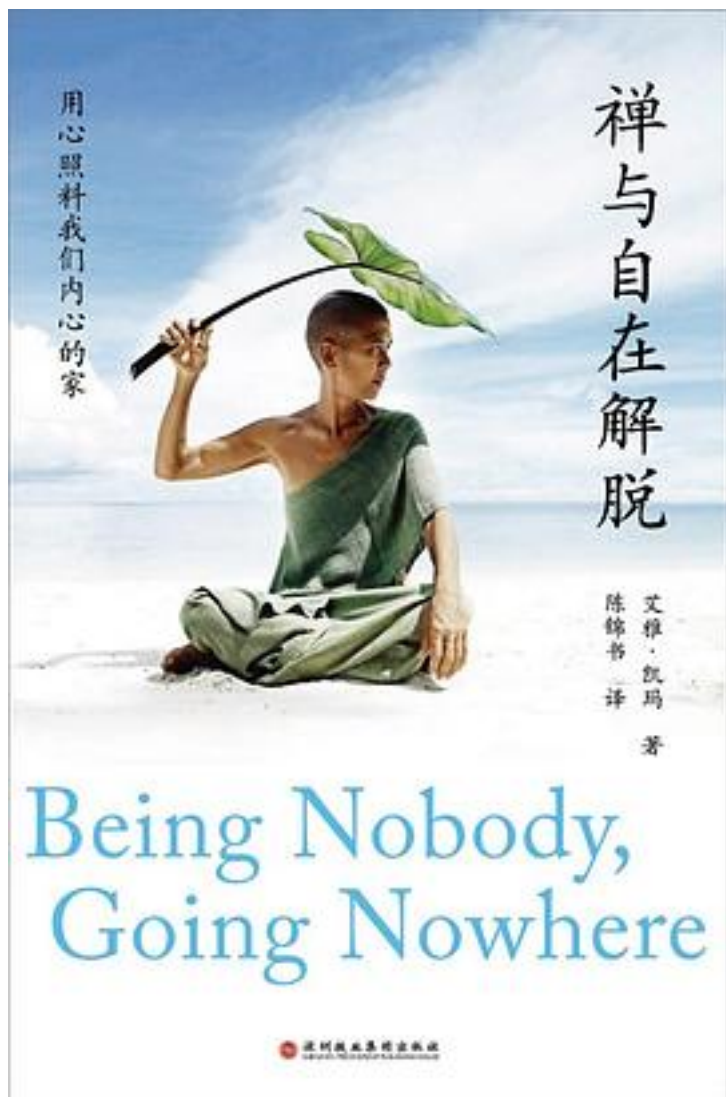


禅与自在解脱



[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
第十章 五蕴皆苦
色蕴
受蕴
想蕴
行蕴
识蕴
第十一章 十种品德一
布施
持戒
合离
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

Being Nobody, Going Nowhere

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](#)