

<<禅与自在解脱>>

图书基本信息

书名：<<禅与自在解脱>>

13位ISBN编号：9787807092469

10位ISBN编号：7807092467

出版时间：2009-2

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：艾雅·凯玛

译者：陈锦书

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<禅与自在解脱>>

前言

这本小书是为了那些想要遵循修行之道，以寻求生命喜乐与满足的人而写的。对一般人而言，佛法是既简单又有意义，凡是有善念与决心的人，都可以跟随佛法的脚步，迈向心灵的自在解脱。

在这趟解脱“自我”的旅程中，无论是心智或是心灵，缺一不可。心智负责理解、推论、关联与辨别，感性的心灵则是感受的根源。

当我们的知觉不再受到情绪反应的牵制，而是安住于慈悲心之中，心智才能够接受“万法一如”的伟大真谛。

我们对此真谛探究得越深入，就越接近心灵的解脱。

希望本书对于想要依照佛陀的教导而踏上修行之道的人，能够有所帮助。

本书根据我在斯里兰卡的昆达塞举办的“十日禅”课程的开示内容整理而成，也是在此地出版。虽然我是本书的作者，不过，若是没有许多人的协助与支持——他们都付出了特殊的贡献——本书也无法完成。

课程中学生们的发问，是推动开示的重要力量，而他们的问题也就成了本书的重点。Stanley Wijegunawardena是本次课程的负责人兼召集人，若是没有他，本书也不可能完成。

Barbara Raif将录音带的内容整理出来，打字是由Sanghamitt~比丘尼担纲，Vayama比丘尼负责校对原稿，Katja与Amara负责照顾我的生活起居，而Helga帮我按摩并且给予我精神上的支持。

我之所以能够在茅棚中宁静安详地完成这本书，要感谢所有在斯里兰卡的支持者，特别要感谢的是Arthur de Silva先生。

我要如何才能表达我的谢意呢？

即使本书只能帮助一人寻得解脱之道，那么大家的努力就是值得的！

艾雅·凯玛 巴拉布都瓦尼僧岛 多丹都瓦斯里兰卡 1985年10月

<<禅与自在解脱>>

内容概要

《禅与自在解脱》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最佳佛学导论著作奖。

正如作者在为《禅与自在解脱》写的前言中所说，《禅与自在解脱》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。

<<禅与自在解脱>>

作者简介

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。

<<禅与自在解脱>>

书籍目录

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

<<禅与自在解脱>>

章节摘录

人类习于不断地思索未来及回忆过往，这正是我们认识的一种荒谬。年轻人大多会思索未来，因为他们认为有很多的未来等着他们；而年长的人容易回想起过去，因为他们已经经历了很多的时光。

然而，只有生活在每个刹那，才能算是真正地体验生命。

生命是不会在过去进行的，因为那只是记忆；生命也不会在未来发生，因为那还在计划。

我们能够掌握的仅有现在，就是这瞬间；而我们“必须”学习活在当下，这也算是一种荒谬！

不论你已经生活了六十、七十或八十个年头，现在都必须重新开始学习如何真正地体验生命。

如果能好好学习，很多的问题将不再是问题了。

这听起来好像很简单，事实上是有些困难。

只要尝试过的人就会知道，而还没有尝试过的人也早晚会发现的。

像这么简单的论点，却是一点也不容易做到！

除了借着禅坐之外，没有其他的方法可以让我们学习生活在每个当下。

禅坐有各种观点和层面，对于学习活在当下有很大的帮助。

<<禅与自在解脱>>

编辑推荐

《禅与自在解脱》是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。

<<禅与自在解脱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>