

<<禅修次第>>

图书基本信息

书名：<<禅修次第>>

13位ISBN编号：9787544345231

10位ISBN编号：7544345238

出版时间：2012-9

出版时间：海南出版社

作者：艾雅·凯玛

页数：220

字数：150000

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>

## <<禅修次第>>

### 内容概要

本书根据艾雅·凯玛1994年五六月在美国加州为期三周的禅修营的讲座整理而成。拥有深厚实修经验的艾雅·凯玛，透过现代语言解说，讲解了两千多年前佛陀如何亲自指导布吒婆楼修行，并说明心识的各种境界。本书从禅境的九个层次依次讲解，厘清修行过程中可能出现的错误，对如何禅修，在每个禅定阶段会遇到什么状态，到最后是何种境地等问题做了详细的解答。

## <<禅修次第>>

### 作者简介

艾雅·凯玛1923年出生于柏林犹太家庭，后来移民美国。  
1960到1964年间，她开始学习禅坐。  
10年之后，她在欧洲、美国和澳洲教导禅坐。  
1979年，她在斯里兰卡授戒为比丘尼。  
1989年，她于德国创立了佛陀精舍，并担任精神导师。  
1997年，在德国圆寂。  
写过二十多本有关禅坐和佛教修行的书，较有影响的有《禅与自在解脱》、《以法为洲》。  
其作品已被翻译成七种语言。

## <<禅修次第>>

### 书籍目录

- 导读
- 依次第修行
- 前言
- 1禅修的起点
- 2守护感官之门
- 3排除五大障碍
- 4第一禅境
- 超越欲望本能
- 5第二、三禅境
- 此乐只应天上有
- 6第四禅境
- 绝对满足
- 7第五、六禅境
- 空间与意识的无限
- 8第七~第九禅境
- 从忘我到无我
- 9佛陀的沉默
- 10熄灭痛苦之火
- 11真正的“原罪”
- 12真正的自我
- 13禅修的终点
- 附录
- 慈心禅练习

## <<禅修次第>>

### 章节摘录

佛陀在三十五岁开悟，在八十岁时去世，他一生都在帮助别人，使人们从痛苦中解脱。经典上记载着，佛陀每天都在教导，即使天气险恶，身体有恙也不例外。

不论到哪里，无论路途有多远，佛陀都是走路去的。

由于当时的交通工具是用牛或马拉的，佛陀不忍心加诸自己的体重让动物去承受，所以佛陀从不乘车。

现在仍有一条戒律禁止出家人乘坐由动物拉的交通工具。

经上也记载佛陀每天早上都会禅修，并“张开悲心的网”，意指佛陀用天眼去观察有谁愿意听闻法。

佛陀说“眼中只有微尘”的人不多，由于知道他们会接受“法”，所以前往度化。

初禅有“离生喜乐之微妙真实想”（离生喜乐），也就是说，进入初禅有“从舍离感官欲望、五盖和其他不善心而生的喜乐”；在二禅则有“从禅定中所生的喜乐”（定生喜乐），也就是说，进入二禅，定力会加深。

在初禅，偶尔会有微细的妄念生起，也会听到声音，只是没有平日清楚，这表示声音对心的影响非常小。

在二禅，声音的影响更小，我们好像坐在玻璃圆罩内，所有外面的声音都被隔开了，干扰也减少许多。

随着禅那的进步，定力会越来越强，渐渐地会住心一境。

这样的专注能使心清净，而心清净会带来清明，前者引生后者。

有时，佛陀的教法被称为因果的教法，是因为他的指导非常清楚、明确，引导我们一步一步地迈向解脱道。

每一步都是下一步的前因，我们很容易了解，而“了解佛陀所说的法”是修行的起点。

.....

## <<禅修次第>>

### 编辑推荐

从持戒、修定到放下自我，开启内在喜乐的九个步骤。

依佛陀的指导去禅修、次第达到无我的境地。

西方著名禅修大师艾雅·凯玛从禅境的九个层次依次讲解，厘清修行过程中可能出现的错误，并详细解答了如何禅修，在每个禅定阶段会遇到什么状态，到最后是何种境地等问题。

<<禅修次第>>

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>