

<<禅悦>>

图书基本信息

书名：<<禅悦>>

13位ISBN编号：9787807092209

10位ISBN编号：7807092203

出版时间：2009-1

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：阿姜布拉姆

页数：261

译者：柳奇奇

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>

<<禅悦>>

前言

你手上拿的是一位经验丰富的比丘撰写的禅修手册。

作者阿姜布拉姆是研究、修行并精通佛法的现代西方人，如今，他要为认真修行的人贡献出他的所学、所思、所感。

在本书中，你将发现一套有关禅修的完整教法，其目标是达到禅定以及下一个次第的洞见。阿姜布拉姆提供了一套详细、精妙的方法与理论，教你如何面对刚开始禅修时遇到的困难，以及如何使内心趋入禅那的狂喜、快乐、轻盈和深定，最终带来大解脱，实现无我洞见及智慧。

我相当随喜于阿姜布拉姆以自身的丰富经验，来指导修行者的发心。

他以佛陀所教导的方式来指导这条增长禅那与洞见的道途，用以帮助弟子们渐次觉悟。

一行禅师、佛使比丘、孙伦法9币等大师们的教导皆各有其长，所提供的方法虽不同，然殊途同归，皆具有大解脱力。

因此，请有志于修行禅那的读者，仔细阅读本书，并尝试以此为范本。

对于佛陀与阿姜布拉姆的忠告，我们可以与他人分享或尝试着付诸实践，但切勿过于执著。

<<禅悦>>

内容概要

《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。

<<禅悦>>

作者简介

阿姜布拉姆（AjahnBrahm）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佛教寺院一觉乘寺，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。

<<禅悦>>

书籍目录

推荐序 完整与深化的禅修指导导 论 了解禅修，了解本书第1部 禅修的快乐第1章 禅修的基本方法禅修的七个阶段第2章 禅修的障碍挡在我们与禅那之间的五个障碍第3章 正念的特质心的守门人；如何才能禅修成功？

第4章 换一种禅修方法使心欢愉，不再厌倦并享受喜悦第5章 美丽的呼吸获得禅那与正觉第6章 四念处利用念处得见莲花中心的宝石第2部 禅悦与解脱第1章 禅那[1]：禅悦展开“美丽的呼吸”之旅第2章 禅那[2]：禅悦增上禅相；禅那的入口第3章 禅那[3]：禅悦极增上如何进入禅那；禅那中别有洞天第4章 深观的本质无法如实智见的因素；如何产生深观？

第5章 解脱的深观深观改变一切并引导我们正觉第6章 正觉：入流什么是涅槃（正觉）？

涅槃的初体验第7章 完全正觉四圣果：如何辨别某人已经觉悟结论 永远放下放下执著，让生活变得安定快乐致谢

<<禅悦>>

章节摘录

禅修的基本方法 本章将要探讨禅修的七个初级阶段。

你们如果想要快速地通过初级阶段，那么千万要小心。

倘若心急想要快点结束初级阶段的禅修，就好像地基还没挖好就想盖房子一样，房子可能很快搭建起来，但会很快倒塌！明智之举是，多花点时间打好坚实的基础，如是方能稳扎稳打地练习到更高层次，体验到最终的禅悦。

第一阶段：觉知当下 首先，我要教导大家如何放下过去与未来的包袱。

你们可能以为这事很简单，其实不然。

“放下过去”意味着不去想工作、家庭、承诺、责任以及童年的快乐或悲伤等等，你将完全对过去的所有经历无所牵挂，对它们的回忆完全不感兴趣。

禅修时，你应“放下过去”，切断自己老是回溯过往的陋习，停止去想自己生于何处、住于何处、父母是谁或你接受了何种教育。

如果你和别人一起禅修，人人平等，都只是一个修行人。

不论你是资深禅修者或只是初学者，都不重要。

我们都不应再回想过去发生的事情。

假如能抛开过去的一切，抛开使内心不安的顾忌、观念或想法，我们才有可能是平等与自由的。

这样的心灵修炼，如同在病房墙壁上安装软护垫，任何经历、观念或想法在撞到护垫时都不会反弹，只会沉入其中，毫无回溯之音。

有些人以为，自己多少可以通过回忆往事来学到一些东西，并可以此解决眼前的问题。

但实际上，当我们凝望过去时，总会附带先入为主的思考方式，因此我们所看见的事实真相，其实已经不是真相了！正因如此，诸多人等都会对某件过去的事各执己见、争吵不休。

对于此点，调查交通事故的警察可谓深有体会：两个目击者虽然都非常诚实，却可能对同一件事做出完全相反的陈述。

记忆并不可靠，我们若明白这一点，就不会高估自己的回忆，也就能够将之埋葬——如埋葬死者一般，一切就此了结。

不必缅怀过去，不必紧紧抓着装满往事的棺材不放。

否则，你就是在用并不必要的重担来压垮自己。

只要放下过去，你就能立即得到解脱。

至于未来的事情，包括忧虑、恐惧、计划、期待，你也应该放下，佛陀曾说：“不论你以为它将会如何，它总是会变成另外的模样。”

智者知道未来是不确定、不可知和无法预测的，所以没有必要去思考未来，对于禅修者而言，这样做更是浪费人生。

奄奇妙丽美好的心灵 当你专注于内心世界时，就会发现心很奇妙，它会带给你许多美好的感受。

静不下心的修行人有时会想：“又来了，难熬的一个小时又来了。”

但接下来总会有奇妙的事情发生：最终他们往往会远超自我预期，进入非常平静的境界。

最近我听到一个初次参加十日禅修者的故事。

第一天禅修过后，他因痛苦不堪而请求回家。

老师说：“我保证，多待一天，你的痛苦将会消失。”

因此他又在禅修中心待了一天，但变得更加痛苦，他再次请求回家，老师还是重复那句话：“只要再多待一天，痛苦就会消失。”

待到第三天，他感觉越来越痛苦……前9天的每个晚上，他都请求老师准许他回家，而老师每次都说：“只要再多待一天，痛苦就会消失。”

令他惊讶的是，就在最后一天，即第十天早上，痛苦的感觉彻底消失了，他可以长时间打坐而不觉痛苦。

对于这样的结果，他感到妙不可言。

<<禅悦>>

<<禅悦>>

编辑推荐

《禅悦》有三个功能： 一、提供完整而渐进的禅修课程 《禅悦》基于佛陀智慧真言与佛学传统理论，是循序渐进且架构完整的禅修手册。

仔细阅读并落实《禅悦》所教导的快乐呼吸法，可体验到超乎寻常的平和与快乐。

二、帮助禅修者排解禅修疑难 禅修时常会遭遇各种形式的障碍，包括欲贪、嗔怒、昏沉、疑惧等，作者以过来人的经验协助读者克服禅修中的疑难问题。

例如，当愤怒阻碍禅修时应该如何对治，以及如何安置“守门人”以监督并保证禅修免受干扰，都是非常详尽珍贵的指导。

三、帮助读者探索较为陌生的禅修领域 《禅悦》为读者提供了平时不易找到的佛学与禅法资讯。

例如深观的本质是什么？

当初是佛陀先发现了禅那的美好境界吗？

到底什么是禅那？

《禅悦》将为读者揭开答案。

生命中最棒的技巧，就是学会全然放下。

放下，慢下来、停止，什么也不做。

这不仅对获得正觉很重要，更是身心健康之关键。

因为心理与身体的许多疾病都是由压力造成的，不知道怎样才能放下过多的事情，这就是压力的源头。

禅修是“放下”之道。

禅修不是要你不负责任，放弃义务，而是通过修习，放下心灵的重担，获得内在的安定。

禅修是净化与增强内心力量的好方法，这种从世间解脱的净心经验，即是不可思议的禅悦。

禅修是快乐与健康之道。

它引导你保持正念，学会倾听，你甚至能听到自己身体的声音，听到身体发出的警讯，进而兼得愉悦与健康的身心。

<<禅悦>>

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>