第一图书网, tushu007.com

<<正念的四个练习>>

图书基本信息

书名：<<正念的四个练习>>

13位ISBN编号：9789867884442

10位ISBN编号：9867884442

出版时间：2005

出版时间：橡树林文化出版

作者：喜戒禅师

译者：赖隆彦

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

第一图书网, tushu007.com

<<正念的四个练习>>

内容概要

佛陀曾言：「這是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就聖道，體證涅槃的唯一道路，即四念處。」
《正念的四個練習》就是教你練習佛陀親授的「四念處」。

本書《正念的四個練習》是以《大念處經》(Maha Satipatthana Sutta)為基礎，提供完整清晰的解釋。
作者喜戒禪師是馬哈希禪師(Mahasi Sayadaw, 1904-1982)的親近弟子之一，他以古代註釋書、註疏，以及馬哈希禪師所寫的緬文註釋為本書的論釋基礎，引領一般初學者，以最貼近佛陀原始教法學習禪定。

在《大念處經》中，佛陀以二十一種方式親自指導人們如何修習念處觀，闡釋四種念處，其實就是教導我們如何練習「四念處」。
念處意指「念」的「立足處」，修習念處觀就是具有正念地觀照諸法。
四念處是一套對正念的完整禪修方法，針對「身、受、心、法」四項隨觀身心當下實況的修行法門。

佛陀以十四種方式解說身隨觀：入出息念、身體姿勢、正念正知、觀身不淨、四界分別觀與墓園九觀。
受隨觀只以一種方式描述：隨觀心識，因為感受是心對境所體驗到的苦、樂或不苦不樂等心理狀態。
法隨觀以五種方式描述：隨觀五蓋、五取蘊、六內入處與外入處、七覺支與四聖諦。

著重身心現觀的四念處，若以為用頭腦思辨就能獲得解脫，四念處就只是理論了。
練習「四念處」就從《正念的四個練習》開始。

第一图书网, tushu007.com

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