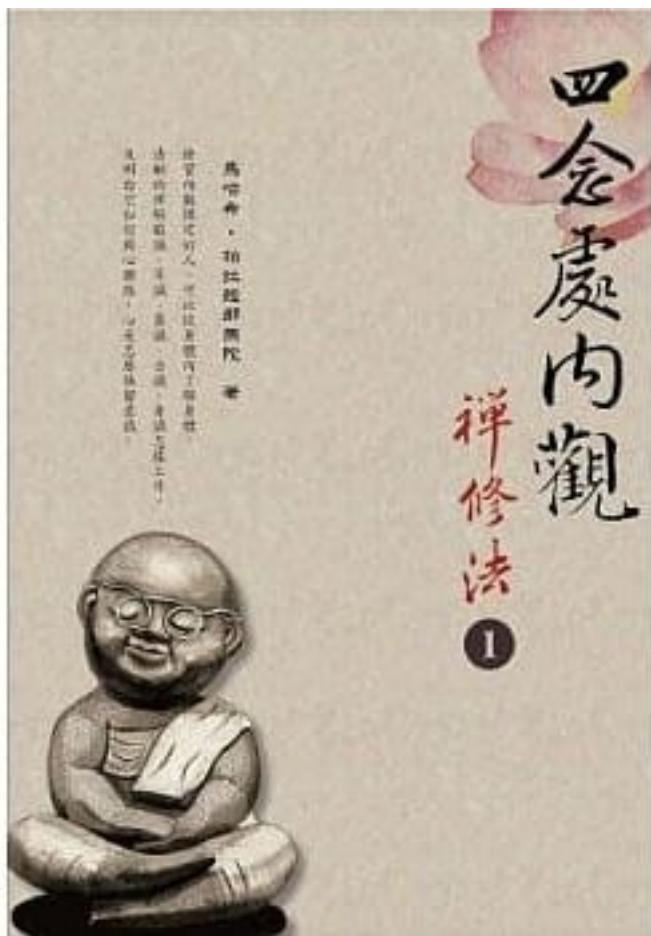


四念處內觀禪修法1(二版一刷)



[四念處內觀禪修法1\(二版一刷\) 下载链接1](#)

著者:馬哈希

出版者:大千

出版时间:2014-7-1

裝幀:平裝 / 25k正 / 14.8 x 21 x 1.36 cm / 普通級 / 單色印刷 / 二版一刷

isbn:9789574472871

可以實際操作驗證的禪法

本書教導修習內觀禪定的人，如何從身體內了解身體，並清晰的理解眼識、耳識、鼻識

、舌識，身識怎樣工作，及明白它如何與心聯絡，心是怎樣保留意識。本書另介紹維巴沙那禪的練習法，及內觀禪定法之清晰理解的修持法，以實際操作驗證內觀修法的殊勝。附有圓通靜坐與禪宗參證篇。四念處內觀禪修法，讓您清楚覺知身心的實際狀態。

本書特色

清清楚楚明明白白自己的禪修實境

修學佛法絕非談玄說妙，不能落入遙不可及的神變裡，或者近似於世間法的所謂福慧(世智)上用功，將許多方便法門視為實際，其實這與根本佛法一點關係都沒有。正確的佛法是可以操作的，絕不打迷糊仗(沒有模糊地帶)，每一個修行階段與狀況都可以實地檢驗，自己修到什麼階段清清楚楚明明白白，這即是內觀禪修的實地境界。亦是本書之特色。

作者介紹:

馬哈希

於1904年7月29日，誕生在上緬甸雪布鎮西方約七英哩處的謝昆村。六歲起開始在故鄉寺院接受教育。十二歲出家為沙彌，法名「梭巴那」(Sobhana，有莊嚴、清淨之意)。年滿二十歲的尊者受了比丘具足戒。1927年，尊者通過當時政府所舉辦的三級巴利考試。1932年，尊者前往下緬甸打端跟隨「明貢尊者」學習念處毗婆舍那，不到一年即圓滿十六觀智。後由於唐淵寺住持病重，尊者不得不回到寺裡協助教學。隔年，唐淵寺住持逝世，尊者便繼任該寺住持。

當「第六次結集」(1954-1956)舉行時，尊者擔任如同「第一次結集」時大迦葉尊者「提問者」的角色，與當時擔任如同「阿難尊者」角色的「明貢持三藏尊者」，進行結集問答。結集後，尊者亦曾應邀前往錫蘭、日本、印尼、美國、英國、歐洲等地，弘揚念處毗婆舍那修行。尊者一生的著作、講記約有七十餘本。

因為尊者的極力推展觀慧，以及他有系統、有技巧、明晰、直接的教學方法，同時因為國內外林立分佈的馬哈希禪修中心，所以讓人習慣方便地稱之為「馬哈希內觀禪法」，其實就是「四念處」的「毗婆舍那觀」法。尊者總是強調：「我只是一個身份卑微的佛弟子」，因此誓志要遵循、弘揚佛陀遺教，畢生積極推展經教、觀慧合一，竭力教導止觀平衡、戒定慧兼俱的「毗婆舍那觀」。1982年8月，尊者在智敏靈慧健朗的身心狀況下，因突發心臟病而圓寂，享年78歲。

1957馬哈希法師獲得政府封贈「大智者」的榮銜。這榮銜是贈予精通巴利三藏及滿二十年戒臘者。

1982馬哈希法師在八月十四日入滅。享年七十九歲。

馬哈希法師一生多次出國，到泰國、柬埔寨、越南、印度、斯里蘭卡、日本、印尼、美國、歐洲、新加坡、馬來西亞、尼泊爾等國弘法。

馬哈希法師的著作等身，有《實用內觀練習》、《內觀禪修基礎》、《念住內觀禪修法》、《內觀進階》等等英譯本，他一生的弘法成就，使他列名在當代佛教大師的榜上。

目錄: 四念處內觀禪修法

敬禮正遍覺者

維巴沙那禪的練習法

內觀禪定法

自序

譯者序

前言

清晰理解的修持法

圓通靜坐

自序

壹、為何要靜坐

甲、靜坐基本休養法

乙、靜坐與生理的關係

丙、靜坐與心理的關係

貳、靜坐方法的介紹

甲、靜坐前應有的準備

乙、靜坐時的姿勢及調身心態準備

丙、靜坐時應注意胸部、臀部、和腹部的姿勢

丁、靜坐時兩手姿勢

參、靜坐姿態八法

肆、調息呼吸妙法

甲、呼吸方法的研究

乙、呼吸的練息習

丙、靜坐時的調息功夫

伍、靜坐時如何調心達到無思無想

甲、定心一處法

乙、反照內觀法

陸、念佛調息的坐法

柒、靜坐應該注意的幾點事項

甲、靜坐的時間

乙、學習靜坐健身心須調勻飲食

丙、注意調和睡眠

丁、習靜坐必須持之以恆

戊、要按部就班不求速效

己、要一切放下勿予理會

庚、往昔的習氣要痛改前非

辛、靜坐時可能發生的現象

捌、古代高僧論靜坐

玖、再論靜坐趨禪定

拾、關於觀心說

拾壹、結論

禪宗參證篇

壹、佛禪類別

第一章、禪與菩薩道

第一節、菩薩十地之境界

第二節、菩薩各地諸障

第三節、佛禪與菩薩道

第四節、歡喜地行者發十大願求

第二章、佛禪類別

第一節、依用功方法別類

第二節、依境界別類

貳、禪宗修習功用行

第一章、證悟前外功用行 | 調身法門

第一節、調飲食

第二節、調息法要

第三節、色身禪病

第二章、證悟前內功用行—調心法門

第一節、修正妄念—緣修

第二節、修觀自性
第三節、念佛法門
第四節、參話頭法門
第五節、方便法門
第三章、禪宗證悟次第
第一節、色陰滅
第二節、受陰滅
第三節、想陰滅
第四節、行陰滅
第五節、識陰滅
第六節、五陰滅盡
第四章、內功用行修證境—禪宗三關
第一節、破第六意識（初關）
第二節、破第七意識（重關）
第三節、破第八意識（牢關）
• • • • • (收起)

[四念處內觀禪修法1\(二版一刷\)](#) [下载链接1](#)

标签

马哈希

禅修

毗婆舍那

南传佛教

内观

修行

佛法

佛教

评论

[四念處內觀禪修法1\(二版一刷\) 下载链接1](#)

书评

[四念處內觀禪修法1\(二版一刷\) 下载链接1](#)