

# 覺照在當下



[覺照在當下 下載链接1](#)

著者:Upasika Nanayon

出版者:橡樹林文化

出版时间:2008.03.19

装帧:

isbn:9789867884794

不論發生什麼事，只要刻意地加以覺照，  
心便停下來，不再黏著，心變成自由的。  
明白這個方法便是消滅一切逼迫之道。

優婆夷紀。那那蓉老師自一九四五年開始在泰國的皇園山進行禪修，深受泰國高僧阿姜查的啟發，擁有堅強的信仰及堅韌的精神，是泰國二十世紀指導佛法修學最了不起的女教師。

本書內容取自優婆夷紀老師自一九五四年至一九七七年間的即席開示，她不斷強調一切事物不過是在生起、持續、然後消滅中循環，根本不值得執取，進而引領讀者專注地向內觀察自己的心，以調伏並放下因貪心、驕慢而生的煩惱，發掘空的真義。

優婆夷紀老師的開示蘊含了珍貴的佛法教示，實在直接而切中要點，平易近人而一語中的，簡潔有力而寓義深遠，鼓勵我們以誠懇、智慧及精進的毅力，以超越痛苦和愚痴為目標，不間斷地修行，必定能讓心靈更清明、更平靜，體會到釋放心靈重擔後的喜悅。

## 作者介紹:

作者介紹優婆夷紀. 那那蓉老師 (Kee Nanayon)

筆名紀皇園。一九〇一年出生於泰國曼谷，從小母親便教導她佛教修行的基礎，青少年時期，在經營一家小店之餘，將所有空閒時間投注於閱讀佛教書籍和靜坐的練習。

一九四五年，優婆夷紀老師偕同阿姨和姨丈，在皇園山開始禪修生活。一九五〇年代中期，卡式錄音帶傳入泰國，朋友們開始將優婆夷紀老師的說法錄音下來。一九五六年，優婆夷紀老師的開示被印成小冊子免費流通。一九六〇年代中期，優婆夷紀老師的詩和開示從皇園山如洪水般漫延開來，是一位獨特且攝受力極強的靈修指導老師。

優婆夷紀老師畢生專注於佛法的修行上，即使在生命的最後幾年因罹患白內障而失明，仍然維持著嚴謹的禪修作息，毫不懈怠，使她成為二十世紀泰國最著名的老師之一。優婆夷紀老師最特別而難得的是，她並不是位出家人，而是以在家身分修持佛法。她於一九七八年在安詳平靜中往生。

## 譯者介紹

英譯者簡介

塔尼薩羅比丘 (Thanissaro Bhikkhu)

寫了許多書與文章，目前是聖地牙哥郡的慈悲森林道場的住持。

## 譯者簡介

釋見諦

一九五七年生，國立高雄師範大學英語系畢業，一九八一年禮心志法師及悟因法師於香光寺出家，後就讀於香光尼眾佛學院。一九八七年赴西雅圖就讀於華盛頓大學，先後取得教育碩士與博士學位。現服務於美青佛教會祇園寺。

出版的譯作有Choosing Simplicity: A Commentary on the Bhikkshuni Pratimoksha (中譯英)、《師父：與阿姜查共處的歲月》與《親近釋迦牟尼佛》(英譯中)。

## 目錄:

[覺照在當下\\_下載链接1](#)

[标签](#)

[佛法](#)

[佛教](#)

[身心靈](#)

[读书](#)

[神秘](#)

[宗教](#)

[评论](#)

---

[覺照在當下\\_下载链接1](#)

[书评](#)

---

[覺照在當下\\_下载链接1](#)