

# 内观禅十五个原则



[内观禅十五个原则 下载链接1](#)

著者:阿姜念

出版者:大千出版社

出版时间:2007-4

装帧:平装

isbn:9789574471157

內觀修行是以第一義名色為緣，係四念處中道聞修。世俗名言，施設沒有“真實，一切仍是常、是我”的觀念。

阿姜念，畢生秉承師志，弘揚四念處內觀禪法，達四十年。阿姜念在34歲那年，有感於修行必得在“當下所緣”，才能見到無常，於是遍訪老師，經過緬甸來到泰之維拉薩比丘這裡，比丘告訴她佛法之修是以“SATI”（中譯為“念”），安在當下所緣，並知彼

之真實。她經過實做之後終除疑惑，相信這是佛之教。回顧維拉薩比丘，六歲開始作沙彌，廿歲剃度為比丘，並教授阿毘達磨論藏，經過十年，覺得仍不知脫苦之道，於是遍訪緬甸各地，經過一位居士老師，教以由身念處色法下手之四念處四念處內觀法，並由實做而得到受用。

《內觀禪十五原則》是阿姜

念大約在1937年，與比丘話談所講：有感於有必要多方譬喻，好讓大家了解，對幾位比丘內觀老師所講

作者介绍:

阿姜念（1897－1984），畢生秉承師志，弘揚四念處內觀禪法，達四十年。

阿姜念在34歲那年，有感於修行必得在?當下所緣?，才能見到無常，於是遍訪老師，經過緬甸來到泰之維拉薩比丘這裡，比丘告訴她佛法之修是以“正念”安在當下所緣，並”正知“知彼之真實?。她經過實做之後終除疑惑，相信這是佛之所教。

回顧維拉薩比丘，六歲開始作沙彌，廿歲剃度為比丘，並教授阿毘達磨論藏，經過十年，覺得仍不知脫苦之道，於是遍訪緬甸各地，經過一位居士老師，教以由身念處色法下手之四念處內觀法，並由實做而得到受用。“內觀禪十五原則”是阿姜念大約在1937年，與比丘話談所講；“確切的修行之路”，是十年後有感於有必要多方譬喻，好讓大家了解，對幾位比丘內觀老師所講。

譯者簡介

徐強

1948年生，江蘇人，美國史蒂文斯工學院碩士畢，年輕隨父母赴美留學，並親近美國

目录: 再版序（有23页！）

第一部：阿姜念学法因果 P51 - P98

（甲）简传 - 阿姜念晚年所讲

（乙）为实做而闻

第二部 阿姜念1937年所讲 P99 - P183

（甲）内观禅十五个原则

（乙）解释内观十五根本原则及其（刹那）因果

第三部 确切的修行（约1947年讲） P184 - P262

．．．．．([收起](#))

[内观禅十五个原则\\_下载链接1](#)

标签

阿姜念

内观

南传佛教

佛学

修行

禅

宗教

上座部佛法

评论

-----  
[内观禅十五个原则\\_下载链接1](#)

书评

<http://bbs.sutta.org/thread-3191-1-1.html>

那时候各地讲法之人，讲的对不对，我也不知道。如果他夹杂一些巴利语的话，就会认为这个人的“闻慧”很好，但事实上，依照他讲的去做，“果”还是摇来摇去的。那时候也不知道要跟谁学才对。。。只是到各地闻法，各处去找，希望...

-----  
但是读起来比较费劲，有文字组织，也有翻译的问题，需要一些耐心。  
还没有见到英文版或其他版本，应该是从泰文翻译过来的，难得。  
此书里阿姜念讲了她自己当年修行的一些经历，例如她要经过两个多月才能让自己正念

达到一定的连续度。译者的一些评论也非常有意思，他是在汉传...

-----  
[内观禅十五个原则\\_下载链接1](#)