

## 普受歡迎的《大念住經》

體驗過禪修的滋味嗎？喜歡不喜歡呢？在佛陀的教導中，《大念住經》是一部禪修的實踐手冊，詳細解釋止觀禪修的義理與方法，雖沒有其他有趣的故事，但卻是佛陀精純的教說，指導弟子如何抵達解脫的終點——體證涅槃，即苦與苦因的完全止息。今被記載在南傳《長部尼柯耶》與《中部尼柯耶》、漢傳《中阿含經》之中。

在斯里蘭卡、緬甸的佛教徒，幾百年來極為推崇《大念住經》，熱愛抄寫、讀誦與實修。台灣的佛弟子們，近十多年來對《大念住經》的研修，也有愈來愈好樂的趨勢。

如果你喜歡禪修，那麼可考慮與《大念住經》長相左右；如果你還不怎麼喜歡禪修，就試著研讀一番，再重新評估看看；假使你並不知道喜不喜歡禪修，就請開始和《大念住經》打打招呼、做個朋友、保持聯繫喔！

