



## 一本讀懂《大念住經》

作者：釋見愷、釋見寰、釋見杰／繪者：夏末生



出版年：2014 年  
印刷：全彩  
開本：19×24.5 公分  
出版社：香光莊嚴雜誌社

《一本讀懂大念住經》是《香光莊嚴》雜誌「視讀經典」系列中的一冊。由見愷、見寰、見杰三位法師所著，夏末生插圖。三位法師重於禪法的行持，並指導禪修多年，於中多有體會。

如果說《大念住經》是一部佛陀教法裡的禪修實踐手冊，那麼，《一本讀懂大念住經》就如旅人手中必備的《孤獨星球》(Lonely Planet) 旅行指南，書中對如何修習「四念住」(身念住、受念住、心念住與法念住)，有非常詳細的解說。

例如經文中提及：修習者對日常行、住、坐、臥四種姿勢都要清楚地了知、持續地覺察。法師們提點這好比將心定錨在身體內，在身體的自然活動中，心與身體「同在」，如此才能如實地進行覺察。此外，法師也針對一般人與修習者對「觀察姿勢」的認識有何不同加以說明。最後，

作者在結論中指出佛陀為何教導「四念住」修法，其目的就是教導我們藉由觀察身心，體悟「無常」、「苦」、「無我」的真諦，證知五蘊皆空，而達到苦滅的究竟目標。

插畫者夏末生以色塊與寓意般的構圖，嘗試在圖畫與詳實的文字指導間造成反差，給讀者留下自由詮釋的空間。本書不是經文的白話語譯，也並非逐文解經的注釋書，而是禪行者們在依經如是修習後，分享給同於此時想要獲得平靜的讀者最新的「心的更新」。

期待您也回頭誦讀《大念住經》，由自身實際練習佛陀的教法中，得到當下的清涼自在，乃至獲得究竟的安樂。