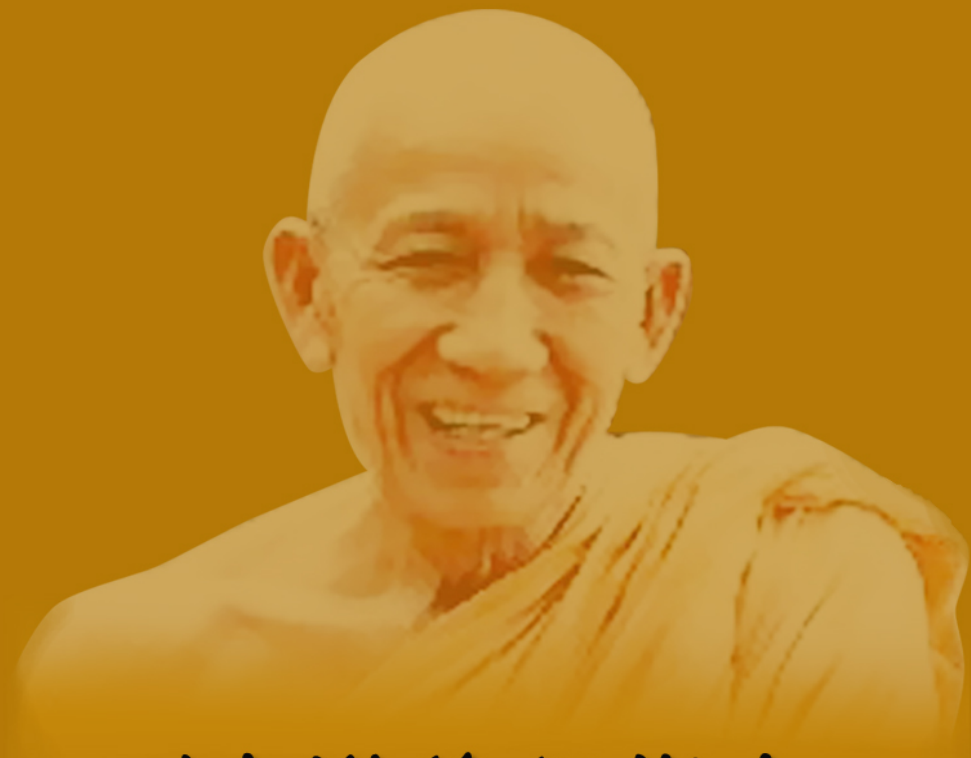


活在当下的实修法门



# 动中禅修行指南

隆波田 等著

# 序

虽然当今高度发展的物质文明给人们的工作和生活带来了种种便利，但却没有给人们的内心带来真正的安详与和谐。很多人为了寻求内在的真理以及解决自身的烦恼和痛苦，不断地尝试和探索各种修行方法。动中禅就是其中的选择之一。

动中禅是毗婆舍那（内观）的一种。内观就是往内观察自己的身心实相。动中禅传自泰国，属于南传内观修法之一。练习时透过规律而重复的手部动作，并配合经行，培养出强大的觉性，在行、住、坐、卧中，对自己的一举一动以及念头都能历历分明，体验身心的生灭变化，由此灭除内心的执着与烦恼，最后超越生死的束缚，得到真正的自在。

在当今世界种类繁多的禅修方法中，动中禅是与众不同的。虽然它来自佛教，但是它本身几乎不含有任何的宗教色彩，适用于所有人，与年龄、性别、职业、教育、国籍、宗教信仰无关，也没有任何的典礼、仪式。任何背景的人都可以接受它，练习它，并都可以得到相同的利益。这个方法简单、直接、方便、高效。采用这个方法，不需要特定的环境，也不需要研读经典，不一定要去道场或者深山老林，也不一定要闭目打坐，在日常生活和工作中就能练习。

自2007年6月以来，我们邀请隆波田的弟子隆波甘恬、隆波通等人来到中国，在广东、浙江等地举办了二十余期动中禅七日禅修课程，参加学员累计达数千人。同时，我们还建立了动中禅网站（<http://blog.sina.com.cn/mahasati>）。截至目前，网站的访问量已逾十六万人次。参加动中禅禅修课程的学员以及无法统计数量的自学者，通过对动中禅的修习，对于正法的利益均有不同程度的体验。（泰语“隆波”意指“长老”）

本书由四部分组成。第一篇“隆波田的一生及其教导”和第四篇“隆波田：平凡僧，独特质”分别由隆波田的英文翻译塔威瓦教授和他晚年的治疗医生瓦他那编写；第二篇“觉知指南”是根据隆波田的法谈整理而成，是本书的核心，重点介绍了动中禅的修行方法以及动中禅的原理；第三篇“生活即禅修”由台湾中央大学林崇安教授编写，禅修课程期间学员的一些问题与回答被编写在其中。我们之所以把这四部分内容合订编写为《动中禅修行指南》一书，目的就是帮助大家对隆波田以及他教导的动中禅有一个全面的了解和认识。

本书可作为修习动中禅的参考用书。

愿一切众生觉性圆满！

岩 松  
2010. 2

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>