

館員選讀



書封來源：三民網路書店

書名：斷念の練習
作者：名取芳彦 著



選書師推薦好書



館藏連結

本書作者被譽為日本最會說故事的和尚，擔任真言宗密藏院住持近40年，他從修讀佛經與聆聽信眾煩惱的過程中體悟了許多生命中的根本道理，運用淺顯易懂的實例解說如何從日常生活中練習斷念，包括冥想與自我覺察等方式。

「斷念，不是單純放棄，而是願你盡力。勉強不來的事學會不在意，生活才得以繼續積極。不要後悔之前的決定，你只是繞了一下遠路；正是過去的選擇，才造就了現在的境遇。」

生命的交叉口無時無刻都在做選擇。憂心未來的選擇是否正確、懊悔過去的選擇若改變了是否會更好？人生不外乎過去、現在、未來；已過去的無法改變，未發生的無法預測，我們能把握的只有此時此刻的當下，任何決定都是當下最好的安排。三千煩惱皆源於人心，覺察內心並理解自己，看清了問題的癥結點才得以跳脫、放下。

轉念即斷念，斷念後從而斷煩惱，這些都是可以從日常的行住坐臥中慢慢練習的；希望本書能讓為煩惱所困的人們解開纏繞於心中的結。

選書師 曉誼