

(テキスト #PRF-04)  
マインドフルネス心理療法入門(4)

初期仏教のマインドフルネス  
\*\*「正念」の方法\*\*

\*\*\*\*\*

=== 目次 ===

第1章	マインドフルネスを生んだ初期仏教入門	.....	1
第1節	苦の四聖諦	.....	(2)
第2節	初期仏教における十二支縁起説	.....	(6)
第3節	十二支縁起の詳細	.....	(7)
	(図) 十二縁起	.....	(8)
	(図) 十二縁起と生理学・精神医学	.....	(9)
第2章	八正道の中のマインドフルネス	.....	20
第1節	八正道	.....	(20)
第2節	念処経の実践(「四念処」)	.....	(24)
第3節	出息入息法＝初期仏教の呼吸法	.....	(25)
第4節	初期仏教の課題	.....	(26)
参照文献	—————		(28)