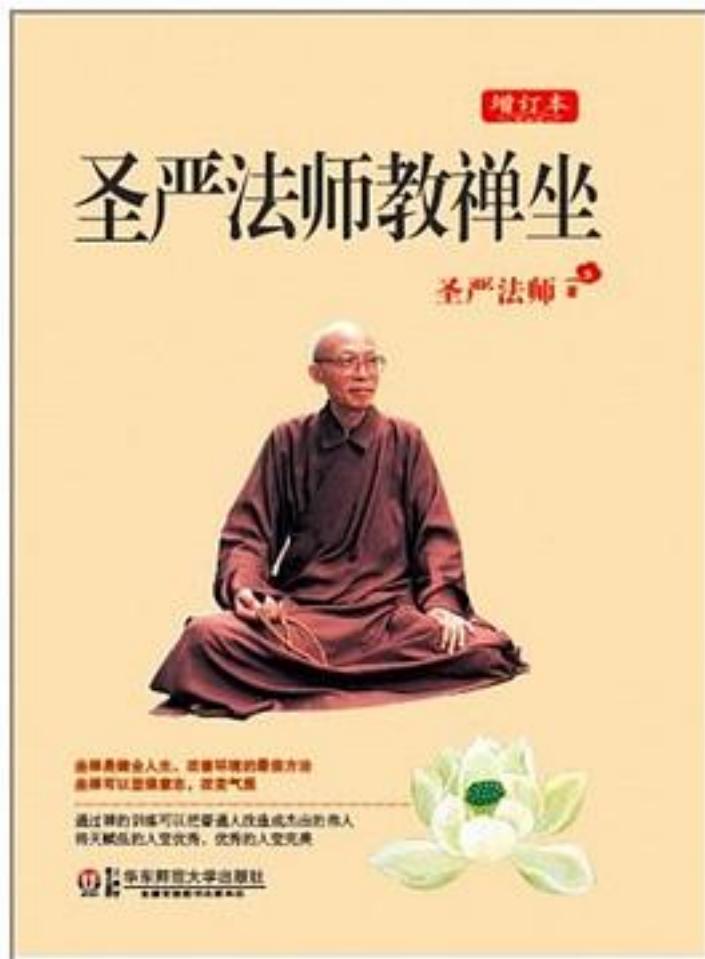


# 圣严法师教禅坐



[圣严法师教禅坐\\_下载链接1](#)

著者:圣严法师

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787561794579

本书是圣严法师指导禅修的一本通俗实用的著作。禅修是调节心灵的一种方法，一般通过静坐为主，本书不仅介绍静坐的方法，还有圣严法师自编的禅修的运动的方法，并配

有指导图片，是一本很实用的调节身心好书。

作者介绍:

圣严法师，佛学大师、教育家、佛教弘法大师、日本立正大学博士，也是禅宗曹洞宗的第五十代传人、临济宗的第五十七代传人、台湾法鼓山的创办人。法师所推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土，以教育完成关怀任务，以关怀达到教育目的。他以中、日、英三种语文在亚、美、欧各洲出版的著作近百种。他的著作之中发行量最多的是《正信的佛教》，已超过三百万册，译本最多的是《信心铭》，已有十种，系列册数最多的是《寰游自传》及《禅修指引》，这些著述均受广大读者的欢迎。

目录:

[圣严法师教禅坐 下载链接1](#)

标签

佛学

圣严法师

禅坐

禅

禅修

宗教

修行

貫星滄海

评论

## 入门读物

### 实用

受益匪浅。

深入浅出讲禅坐，非常好！里面还教了一套简单易学的动中禅，认真学学应该还不错的哦。

内容不仅包括禅坐指导，更多的是贯彻人间佛教的精神，法鼓山一脉传递出的是以空性智慧为底、强健踏实的人生态度。

### 实践书

“佛法是教我们放弃自我，要无我的，但在无我之前先要建立自我”  
。打坐方法笔记：活动身体→放松→注意呼吸→（方法）数呼吸→起身→全身按摩

### 开示

看的2014年的增订本。第七章和附录很多都是关于禅宗、顿悟方面的。

感恩，已经开始练习，定念头远比想象中难

大德。

---

禅

---

[圣严法师教禅坐 下载链接1](#)

书评

---

[圣严法师教禅坐 下载链接1](#)