

# 聖嚴法師教默照禪



[聖嚴法師教默照禪\\_下载链接1](#)

著者:聖嚴法師

出版者:法鼓

出版时间:20040101

装帧:

isbn:9789575982713

默照禪是屬於中國禪宗的曹洞宗，傳到日本後不叫默照，而稱它「只管打坐」。現代人無時無刻都處在緊張繁忙的壓力之下，而默照禪主要講求「放鬆身心」，只要掌握其方法，無論是在日常生活的行住坐臥，或者是人際互動中，都能輕鬆體驗其無盡妙用，是最適合忙碌現代人的修行方法。

書中完整收錄聖嚴法師於美國象岡道場主持禪十及禪十四的精采開示，詳細介紹默照禪的修行方法，讓無暇參與禪修的現代人也能直接汲取禪定智慧。

本書堪稱是最完整教導「默照禪」法的專書，對禪修有興趣者及打坐老參們絕對不可錯過！

作者介绍:

圣严法师，1930年出生于江苏省南通市，1943年出家修行，2009年2月3日圆寂。

著名佛教道场法鼓山的创办人，分支道场遍及欧、亚、美、澳各洲，门人弟子遍天下。

佛教界第一个博士学位获得者，1975年获日本立正大学文学博士学位。

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师。

举办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地为流传。

世界著名的佛教大师、宗教界精神领袖、教育家、慈善家、学者，长年在国内外为推动心灵环保、种族和谐及世界和平等工作不遗余力。1998年被《天下杂志》评选为四百年以来对台湾最具影响力的五十位人物之一，被誉为稳定台湾人心的力量。

目录:

[聖嚴法師教默照禪\\_下载链接1](#)

标签

圣严法师

\*\*台・F法鼓文化\*

禅坐

佛的教育

Buddha

@禅一佛一道

=i2+b2=

评论

在我看来默照禅或者说大部分禅修是为了修行专注力，放下执着心。用马克思主义的话说，就是用实事求是的态度对待自己和别人，对待自己喜欢和不喜欢的东西。有空可以

进行些禅修。

-----  
[聖嚴法師教默照禪\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[聖嚴法師教默照禪\\_下载链接1](#)