

坐禪的原理與方法



[坐禪的原理與方法_下载链接1](#)

著者:洪啟嵩

出版者:全佛

出版时间:20040601

装帧:平装

isbn:9789572031513

坐禪，

透过身心专注放松的力量，
开启生命的潜能，
增强免疫力，
提升身心健康，
达到长寿、长春的目标。

近年来，
坐禅迅速开启身心潜能的成效，
更引起欧美各国深入的研究，
蔚为风潮，
本书完整介绍坐禅的体系，
深入浅出，
解说坐禅的方法与修学境界，
是现代人的身心修炼宝典！

作者介绍:

目录: 坐禅的原理与方法——序
第一章 禅定学的意义及其发展
第二章 禅定学的开展
一、禅的起源
二、印度禅
三、中华禅
第三章 修学禅定的意义
一、禅定对人类身心的意义
二、禅定与人类进化
三、禅定的宗教意义
四、学习禅定应有的体认
第四章 坐禅的基本要件
一、锻炼健康的身心
二、积极的人生观
三、适宜的环境
四、坐禅前须具备的五种行为
第五章 坐禅的预备工作
一、坐禅的用具与姿势
二、坐禅应注意之事项
三、调息法及其理论基础
四、入定调心的理论与方法
第六章 坐禅的方法及其理论
一、数息观
二、止法

- 三、不净观
- 四、慈心观
- 五、因缘观
- 六、念佛观与通明禅
- 七、历缘对境的禅定修习法
- 第七章 禅定境界的检证
 - 一、外善根发相
 - 二、内善根发相
 - 三、善根发相之验证
 - 四、禅定的修证境界
 - 五、恶根发相
 - 六、禅定诸病及其对治
 - 七、觉知魔事
- • • • • [\(收起\)](#)

[坐禪的原理與方法_下载链接1](#)

标签

禅定

佛学

佛教

评论

[坐禪的原理與方法_下载链接1](#)

书评

[坐禪的原理與方法_下载链接1](#)