

# 《坐禪的原理與方法》

## 图书基本信息

书名：《坐禪的原理與方法》

13位ISBN编号：9789572031513

10位ISBN编号：9572031511

出版时间：20040601

出版社：全佛

作者：洪啟嵩

页数：286

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《坐禪的原理與方法》

## 內容概要

坐禪，  
透過身心專注放鬆的力量，  
開啟生命的潛能，  
增強免疫力，  
提升身心健康，  
達到長壽、長春的目標。  
近年來，  
坐禪迅速開啟身心潛能的成效，  
更引起歐美各國深入的研究，  
蔚為風潮，  
本書完整介紹坐禪的體系，  
深入淺出，  
解說坐禪的方法與修學境界，  
是现代人的身心修煉寶典！

## 書籍目錄

坐禪的原理與方法——序

第一章 禪定學的意義及其發展

第二章 禪定學的開展

一、禪的起源

二、印度禪

三、中華禪

第三章 修學禪定的意義

一、禪定對人類身心的意義

二、禪定與人類進化

三、禪定的宗教意義

四、學習禪定應有的體認

第四章 坐禪的基本要件

一、鍛煉健康的身心

二、積極的人生觀

三、適宜的環境

四、坐禪前須具備的五種行為

第五章 坐禪的預備工作

一、坐禪的用具與姿勢

二、坐禪應注意之事項

三、調息法及其理論基礎

四、入定調心的理論與方法

第六章 坐禪的方法及其理論

一、數息觀

二、止法

三、不淨觀

四、慈心觀

五、因緣觀

六、念佛觀與通明禪

七、歷緣對境的禪定修習法

第七章 禪定境界的檢證

一、外善根發相

二、內善根發相

三、善根發相之驗證

四、禪定的修證境界

五、惡根發相

六、禪定諸病及其對治

七、覺知魔事

# 《坐禪的原理與方法》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)