

# 《九分禪 - 每天與真實的自己相處九分鐘》

## 图书基本信息

书名：《九分禪 - 每天與真實的自己相處九分鐘.》

13位ISBN编号：9789572955505

10位ISBN编号：9572955500

出版时间：20040331

出版社：靈鷲山

作者：心道法師

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)

# 《九分禪 - 每天與真實的自己相處九貳

## 內容概要

你有多久沒有和自己面對面了？我們總是慣於以「忙碌」為由，吝於給一點點與真實的自己相處的時間。「九分禪」的「九分」，是個象徵的時間概念，強調的是不需要花很長的時間。而且它不限定姿勢，行、住、坐、臥都可進行；也不限定時間地點，隨時隨地，處處可修。起床時睡覺前、公車捷運上、學校、辦公室...心在哪裡，耳朵就在那裡，無時無刻可以聆聽自己內在真正的聲音。靈鷲山無生道場開山和尚心道法師，經數十年打坐修行，深切體會到禪修對於人們的種種好處，不但平時帶領僧眾弟子大力推廣禪修活動，更特地推廣「九分禪」的觀念，將其所修持的「寂靜修」法門，著重「聽」的功夫的修法步驟、心法口訣，透過這本小書，圖文並陳，與大家分享這個方便法門。

# 《九分禪 - 每天與真實的自己相處九貳

## 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)