

《基礎靜坐疑難解答《輕鬆學靜坐》》

图书基本信息

书名：《基礎靜坐疑難解答《輕鬆學靜坐》》

13位ISBN编号：9789578242234

10位ISBN编号：9578242239

出版时间：2000年06月01日

出版社：阿含

作者：洪啟嵩

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.tushu000.com

《基礎靜坐疑難解答《輕鬆學靜坐》》

內容概要

正確的靜坐觀念 禪定學可說是人類文明中，最重要的精神財產；也是發展昇華人類身心、文明，最重要的生命技術。以靜坐做為入門的方法，透過調身、調息、調心的過程，與正確的禪修。不只能使我們的身體健康，呼吸調柔、心念集中，讓身體機能延緩老化，獲得養生、長春，更能增長記憶、智慧及各種學習能力，身心平和、情緒等等。千萬不要為了一些奇怪、神異的目的來學習靜坐，也不要跟隨一天到晚眩耀神異能力，或讓弟子迷惑的人修學靜坐。因為靜坐的目的，是讓自己覺醒，而非迷惘。是讓自己愈來愈正常慈悲、快樂；有智慧，而不是性格發展愈來愈奇怪、沈迷或狂熱，許多的奇異的力量，確實是存在的，但它只是在禪定過程中，可能衍生的副產品，並非修禪的主旨。正確學習靜坐的觀念，正確理解靜坐過程中的問題，並加以改善，以達到靜坐的最大效益，是本書希望達到的目的。作者簡介 洪啟嵩 十歲開始修學各派禪法，二十歲開始教授禪定，於民國七十二年閉關於南投仁愛鄉的別毛山，民國七十七年開始主持禪七，至今從學者逾萬人。他深究於人類身心氣脈的改造，特別於人類身、心的昇華有獨特的體會。曾任政大、師大、淡江各大專院校及司法官訓所、榮總等禪定教席。

《基礎靜坐疑難解答《輕鬆學靜坐》》

書籍目錄

一、序 二、輕鬆學靜坐 三、問題集

《基礎靜坐疑難解答《輕鬆學靜坐》》

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.tushu000.com