

<<禅与养生>>

图书基本信息

书名：<<禅与养生>>

13位ISBN编号：9787505944282

10位ISBN编号：7505944282

出版时间：2003-10-01

出版时间：中国文联出版社

作者：王仲亮

页数：236

字数：60000

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：<http://www.tushu007.com>

<<禅与养生>>

内容概要

近年来，喜欢禅的人越来越多，中国禅宗影响深广，辐射到全世界很多地方。独树一帜的禅宗，打破了佛教传统的教规和烦琐的宗教仪式的束缚，建立在人间现实生活之中，更着重在开悟之后如何面对现实生活与人生。

禅是能够让我们契入生命底蕴的法门，也可以说它是一种生活的智慧和艺术。透过它，我们可以拭亮自己的“法眼”，看清生命的意义，活出圆满的人生。

禅的智慧是每一个人都需要的，特别是生活在紧张、心碌而又多欲的现代社会，最需要禅的洗涤。因为它能洗去烦恼，恢复心灵的自由，披露生活的真性情。

<<禅与养生>>

作者简介

王仲亮，男，1938年生，重庆市人，高级讲师，四川省作家协会会员。

60年代初开始发表作品。

迄今仍有作品散见省市级、国家级报刊。

有散文、小说、论文等被多家出版社选入集子出版，曾多次获市（州）级、省级、国家银奖。

已出版散文集《峨眉山拾趣》，被列入《中华写作英才

<<禅与养生>>

书籍目录

禅——佛教的代名词
禅与人生
坐禅——自然实用的身心锻炼法
佛道儒养生法
简便易行的养生之道
健康长寿不是梦
附录一：百岁寿星是怎样养生的
附录二：名人与养生
附录三：当今10位高寿者调查实录
后记
主要参考书目

<<禅与养生>>

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:<http://www.tushu007.com>