

<<因是子靜坐法:靜心冥想的第一本書>>

图书基本信息

书名：<<因是子靜坐法:靜心冥想的第一本書>>

13位ISBN编号：9789574880294

10位ISBN编号：957488029X

出版时间：2005年05月27日

出版时间：圓明出版社

作者：蔣維喬

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>

## <<因是子靜坐法:靜心冥想的第一本書>>

### 內容概要

「靜坐」是一門做古老、也是最科學的心靈修練方法。  
靜坐不是逃避現實，而是靈性的提升，能使人身心澄淨。  
「靜坐」更是保養神經系統的最佳方法。

大多數的人提到「靜坐」，便會聯想到「坐禪」，以為那是佛教的修行。  
其實儒道也很重視靜坐的功夫，雖然明朝袁了凡言：靜坐之訣，原出於禪門，吾儒無有也。  
然而自古以來，中國讀書人一直以「靜坐」為養生的方法，只是由於佛教的傳入而融入諸法空相的般若思想罷了。

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>