

<<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

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>