

<<禅门养生功>>

图书基本信息

书名：<<禅门养生功>>

13位ISBN编号：9787883526735

10位ISBN编号：7883526731

出版时间：2006-9

作者：慧光居士

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>

## <<禅门养生功>>

### 内容概要

外修人身，内调心性，身心并修，健康长寿，明心见性，智慧超脱  
强身健体，修心养性，身心并修，健康长寿，超凡脱俗，天人合一  
晨起未更衣，静主一支香；  
穿着衣带毕，人先做晨走；  
睡不超过时，食不十分饱；  
接客如独处，独处有佛祖；  
寻常不苟言，言山大家喜；  
临机勿这让，遇事当思量；  
勿妄想过去，须思量未来；  
负丈夫之气，抱小儿之心；  
就寝如盖棺，离床如脱履；  
诗人常恭敬，处世有气量。

BOOK+2VCD

宁静舒缓、禅意沁人——禅学养生专家、禅太极大师慧光居士亲身示范坐禅、立禅、八段锦、禅舞等养生功法。

适宜人群：高压族群、久坐白领、减重人士、亚健康人群、中老年养生群……

<<禅门养生功>>

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>