

《靜坐與健康》

图书基本信息

书名：《靜坐與健康》

13位ISBN编号：9789576775048

10位ISBN编号：9576775043

出版时间：2003年03月05日

出版社：星光

作者：席長安

页数：170

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

《靜坐與健康》

內容概要

本書是「中國全程靜坐研究推廣中心」創始人席長安先生，特地為一般讀者撰寫的靜坐入門書，經由一百二十篇短文，為您解答靜坐相關的問題，建立「全程靜坐」的完整概念。

《靜坐與健康》

作者簡介

四川夾江縣人，該地山水優美，並與峨嵋、樂山、眉山、青神等著名風景名勝地區鄰接，自幼習於靜坐，對日抗戰期中從軍離家，一九四八年來台，曾任教師、書局總編輯與文化基金會編審等工作。一九八一年，席先生于台北創設「全程靜坐研究推廣中心」，曾推廣『意識自覺運動』，近年則致力於闡述『生命自主的化解與再進化』的道理。其有關靜坐的系列著作，亦皆是基於內在經驗與對人身心的認識而說明所以然的道理，對各種現象亦皆有具體的解說。

《靜坐與健康》

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