

宇宙规律国际佛学会

每周六，周日 11:00—11:40 am

举办禅修打坐活动，欢迎参与



打坐是一种养生健身法。闭目盘膝而坐，调整气息出入，手放在一定位置上，不想任何事情。打坐又叫“盘坐”、“静坐”。道教中的一种基本修炼方式。在佛

教中叫“禅坐”或“禅定”，是佛教禅宗必修的。盘坐又分自然盘和双盘、单盘。

打坐既可养身延寿，又可开智增慧。



禅是成佛之根本。禅是万法之本体。

禅是宇宙之本原。禅是光明和慈悲。

禅是规律和能量。禅是佛。禅是道。禅是法。禅是一切。

推荐大家多多读诵

《心经》 《金刚经》 《六祖坛经》

用心参悟，必能上上升进，明心见性，直指成佛。

