

跑步禪的原理與功夫

鄭錠堅

通識教育中心

人文社會學院

freedom@chu.edu.tw

摘要

- 1、禪
- 2、禪修
- 3、修行功夫
- 4、跑步禪
- 5、放鬆
- 6、觀照
- 7、活在當下

關鍵字：