

<<冥想者日记>>

图书基本信息

<<冥想者日记>>

内容概要

<<冥想者日记>>

作者简介

<<冥想者日记>>

书籍目录

推荐 冥想，而后熄灭安念

前言 奇妙的缘起：一个西方女子的禅心之旅 / 006

第1章 王官寺初见方丈 / 001

第2章 杂念来袭，如何感知平静 / 019

第3章 生活就是一场战斗 / 041

第4章 消灭了嗔恨，就能得到愉悦 / 077

第5章 抵达清迈，了然生命的不断轮回 / 085

第6章 蒙曼寺，一段不一样的内观之行 / 099

第7章 要耐心，冥想就必须耐心 / 109

第8章 这是一个苦乐参半的时刻 / 127

第9章 一个人应该活在当下，活得超脱 / 147

第10章 归来，冥想的正能量 / 159

<<冥想者日记>>

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>