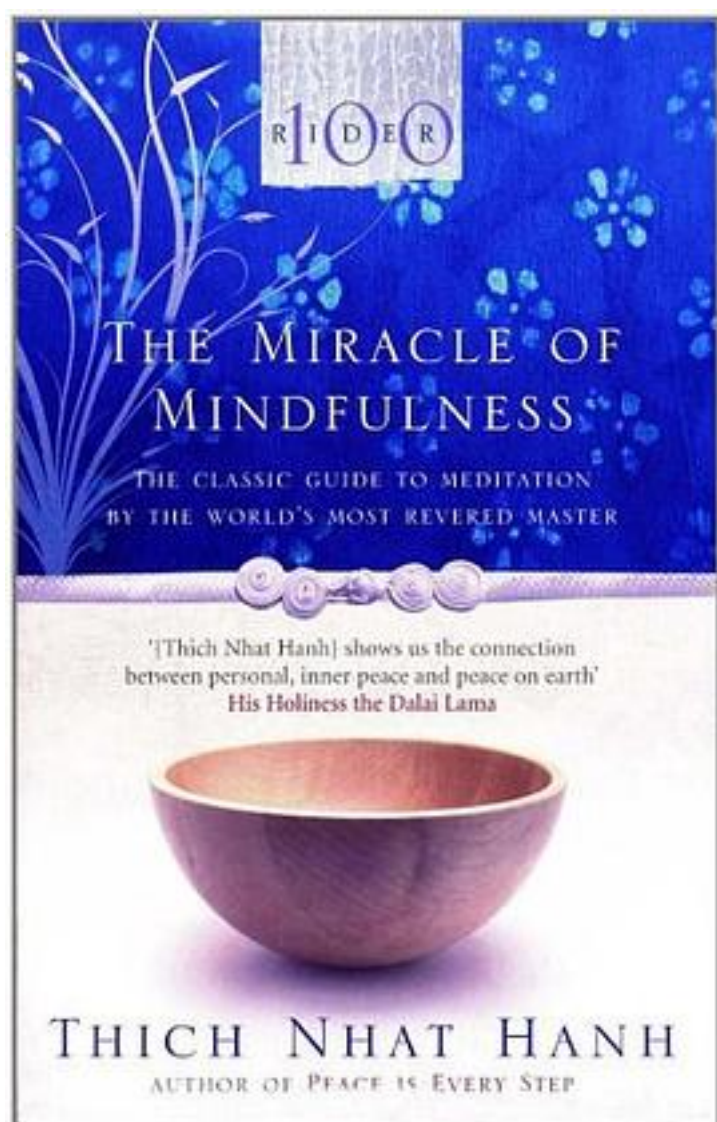


The Miracle of Mindfulness



[The Miracle of Mindfulness_ 下载链接1](#)

著者:Nhat Hanh, Thich

出版者:Beacon Press

出版时间:1996-4

装帧:

isbn:9780807012321

In this beautiful and lucid guide, Zen master Thich Nhat Hanh offers gentle anecdotes and practical exercise as a means of learning the skills of mindfulness--being awake and fully aware. From washing the dishes to answering the phone to peeling an orange, he reminds us that each moment holds within it an opportunity to work toward greater self-understanding and peacefulness.

作者介绍:

目录:

[The Miracle of Mindfulness 下载链接1](#)

标签

禅宗

评论

我讀的是舊版，有一段時間，每天上班時都在讀，有點像早禱，學着一行禪師所講的吐納，一呼一吸，追求心境的清靜。就如村上所說，我們的精神沒強到可擁有真空，也無法保持一貫。我曾經到那真空的邊緣，在那一剎那間，有一種面對光的感覺，但也只能是一剎那，無法保持一貫。現在不用書也記得一行禪師教的吐納工失，但記得的只是文字，只有當文字也忘記掉，才真正學會呼吸的法門。

[The Miracle of Mindfulness 下载链接1](#)

书评

很赞同的是当下的态度，就是随时随地你都需要在一个Mindfulness的状态。作者举的例子是，如果你在洗碗，那就专注在把碗洗好，洗碗的时候心里想的是赶快把这份烦人的活做完我可以喝杯茶上会网，这种状态不是Mindfulness的，在作者看来你的心在别处，那洗碗的这段时间你浪费了...

我讀的是舊版，有一段時間，每天上班時都在讀，有點像早禱，學着一行禪師所講的吐
納，一呼一吸，追求心境的清靜。就如村上所說，我們的精神沒強到可擁有真空，也無
法保持一貫。我曾經到那真空的邊緣，在那一剎那間，有一種面對光的感覺，但也只能
是一剎那，無法保持一貫。現在...

Venerable Thich Nhat Hanh is really a brilliant master~Love his book, love his way of
mindfulness~ Hope I can be Plum village someday and learn meditation from him~

[The Miracle of Mindfulness 下载链接1](#)