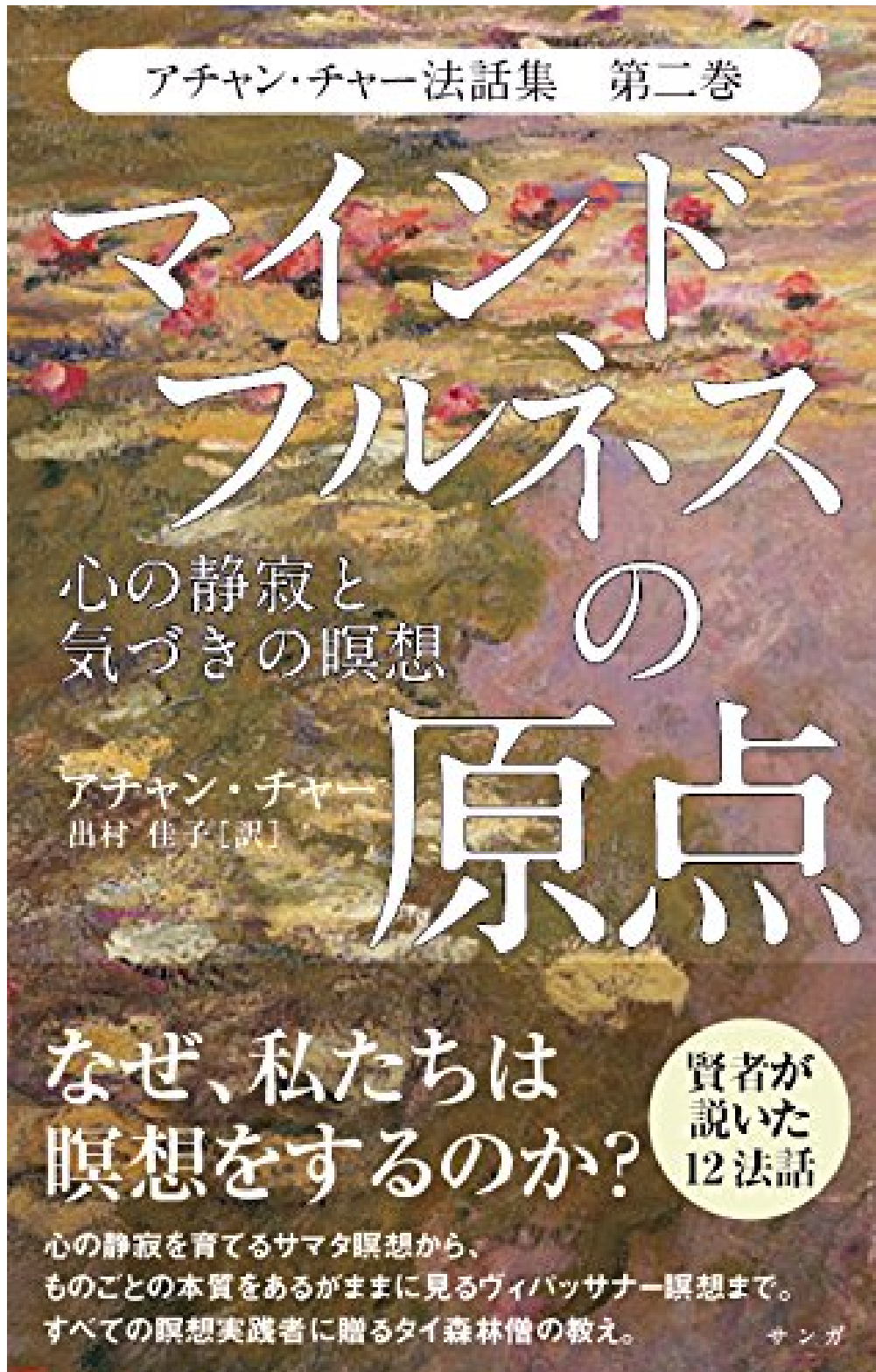


アチャン・チャー法話集 第二巻 マインドフルネスの原点



アチャン・チャー法話集 第二巻

マインドフルネス

心の静寂と
気づきの瞑想

アチャン・チャー
出村 佳子[訳]

の 原点

なぜ、私たちは
瞑想をするのか？

賢者が
説いた
12法話

心の静寂を育てるサマタ瞑想から、
ものごとの本質をあるがままに見るヴィパッサナー瞑想まで。
すべての瞑想実践者に贈るタイ森林僧の教え。

サンガ

出版: サンガ

ページ: 385

PDF

<http://yep.pm/F46HEAid5/GZISEy90s.pdf.rar>