

《馴服內在之虎》

图书基本信息

书名：《馴服內在之虎》

13位ISBN编号：9789867416292

10位ISBN编号：9867416295

出版时间：2005

出版社：立緒文化

作者：一行禪師

译者：高志仁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《馴服內在之虎》

內容概要

「我覺得，快樂就是減少痛苦。如果不能轉化內心的痛苦，是不可能快樂的，」一行禪師寫道。一行禪師是聲望崇隆的學者、和平運動者、佛學大師，各宗教信仰領域一致尊仰。他洞悉人心，直指性靈，啟發了千萬世人。在本書中，他以深沉的智慧談論我們所有人每天沉浮其中的情緒：憤怒、恐懼、愛。

本書是他多本暢銷書的菁華，其思索與省思為各種生活情境提供實用的指引，教人如何疏導憤怒、馴服恐懼、滋養愛。每個人都希望活得平靜，但過來人都知道，每個人自己不時湧現的情緒就是最大的障礙。一行禪師揉合哲學與禪思，同時運用精闢的比喻，引導我們從憤怒走向慈悲，將恐懼化為愛，清除快樂大道的路障。本書動人的智慧，教我們如何管理惱人的情緒，重整與修補日常生活和人際關係。

《馴服內在之虎》

作者簡介

十六歲踏入佛門，經歷了三次戰爭和宗教政治迫害，以及三十多年的流亡生活。他是一間越南佛寺的住持，寺史可上溯兩千多年，及於佛祖。著有上百冊詩集、小說、哲學文章，包括全國暢銷書《憤怒》（Anger）和《生生基督世世佛》（Living Buddha, Living Christ），目前住在法國和美國佛蒙州（Vermont）。

《馴服內在之虎》

精彩短评

- 1、 <https://www.douban.com/subject/discussion/1304500/> 良言 箴言 一行禅师句句点睛
悠悠然 自在乎 内心坦荡荡
这样的书不求内容的含量 求得是读的心境
在香港买到的这本书 纸质优良 排版装帧都透出简约高雅的品质
竖排的繁体字 捧在手上慢慢细读 是一种享受

《馴服內在之虎》

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:www.tushu111.com