



**百期百吉** 民國91年12月／第72期 快樂的修煉

如何才能擁有真正的快樂？一行禪師教導我們透過慈悲諦聽、正念專注、深入觀照的修煉，便能安然度過情緒的風暴，達至真正的快樂。