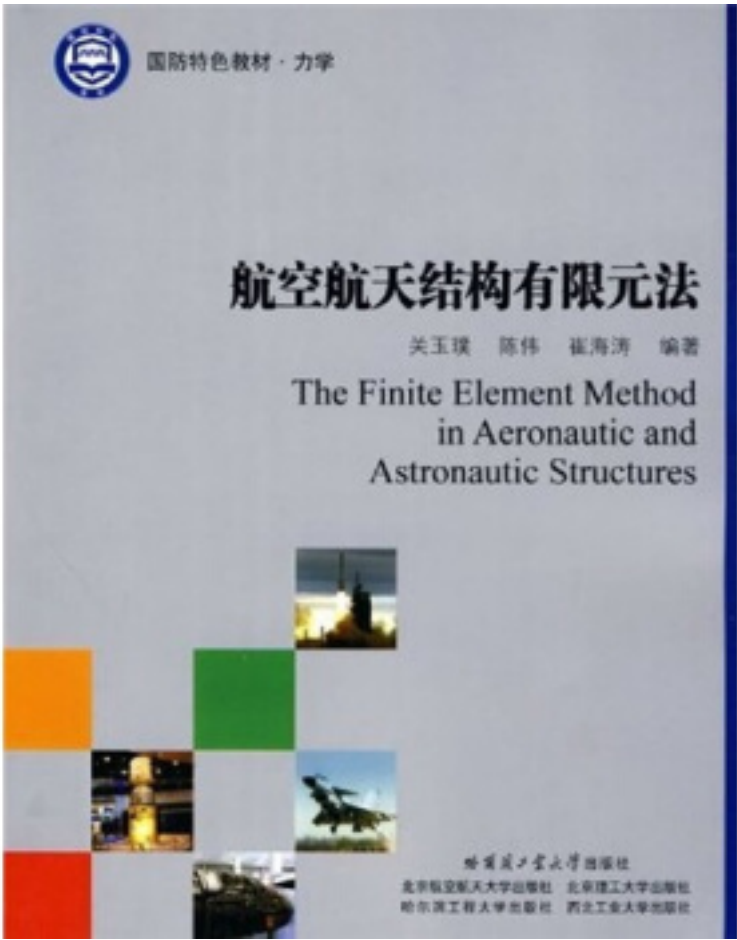


航空航天结构有限元法



[航空航天结构有限元法_下载链接1](#)

著者:关玉璞 等 著

[航空航天结构有限元法_下载链接1](#)

标签

评论

很好 比较便宜 上课正能用得上

觉得写的一般，抄来炒去

书挺好的

值

嗯

今天刚刚拿到书，这本（...斯里1.斯里）...德宝法师1.德宝法师写的平静的第一课:观呼吸很不错，当代西方禅修第一畅销书。此书已被选为泰国高中课程的教材。以呼吸为专注的焦点，时时观照当下的身心，保持正念正知，方可安详面对生命的起伏。呼吸是一个人人皆拥有且可供专注的对象。呼吸是生命的基础，观察呼吸，不仅加深对生命本身的认识，还会让心变得稳定、敏锐和专注。平静的第一课:观呼吸作者开篇即指明禅修的目的，以及常人对禅修的种种误解，然后以生动活泼的口吻，系统地介绍了如何通过单纯觉察与清楚掌握整个呼吸的过程，达到正念。按照书中一步步的禅修指导，以呼吸为专注的焦点，观看一切身体经验、感受与思想的变化，进而观察你所认知的整个世界，方能以觉醒、智慧的心，面对起伏的人生。平静的第一课:观呼吸是作者用人人都看得懂的语言写成的禅修经典著作。现已被译成多种语言，在世界各地相继。此书的泰文节译版本，还被选为泰国高中课程的教材。第一章为什么要禅修你知道还有其他的禅修并不容易，需要投入时间与精力，此外还需要勇气、决心与纪律。它需要许多我们平常不喜欢而且还会设法逃避的个人特质。这些特质简单来说，就是两个字——魄力。禅修需要魄力，相形之下，坐下来看电视当然要简单得多。因此，为什么要费事禅修为什么要浪费可以出去玩乐的时间与精力为什么答案很简单，因为你是人。只是因为你是人这个简单的事实，你发现生命中始终有着摆脱不掉的苦（不圆满的现象）。你可以暂时压抑自己的知觉一阵子，或者接连几个小时都不去想，但是它总会再回来，而且通常是在你最不希望它出现的时候。突然间，似乎是意外地，你睡不着，内心备受煎熬，这时你才了解自己生命的实际状况。就这样，你突然醒悟，花了一辈子的时间都只是在应付。你刻意维持体面，让事情从表面上看起来很平顺然而挫折的过程，那些难受的时光，就只能埋藏在自己心底。你其实是一团糟，你自己也知道，但是掩饰得很好。一路走来，你只知道应该还有其他的禅修，一种看待世界更好的方式，或者更完整地接触生命的方式。偶尔你会进行得很顺利你得到一份好工作、谈恋爱，或者赢得比赛。有时候事情真的不同，生命丰富而清明，一切坏时光与无聊之事都消失无踪。你的感觉焕然一新，于是你对自己说好，现在我办到了，现在我很快乐。但是，之后它又消失了，就像风中烟尘一样，徒留回忆与迷惘。你模糊地意识到有些事情出了错。你到底哪里出了错你觉得生命中真的有一个深刻而敏感的非平凡领域，只是你现在看不见它而已。然而，结束的感觉就像是一刀两断，突然之间，你与甜美绝缘了，无法再透过感官的吸棉去汲取那种经验。你无法碰触到真实的生命，既然无法再

[航空航天结构有限元法_下载链接1](#)

书评

[航空航天结构有限元法_下载链接1](#)