

# เดิน

walk

## สมาธิ

เดินสมาธิ / ไชลโต๊ แรดฟอร์ด เขียน ; ญ

B05630.S16 ร915ค 2562 ฉ.1



Barcode \*10049404\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

วิธีเพิ่มพลังชีวิตและจิตใจ

ขอเพียงทุกคนออกเดิน ให้ทุกๆก้าวเป็นบุญ

ไชลโต๊ แรดฟอร์ด เขียน  
ญาณพล มุสิกเกตุ แปล

# สารบัญ

## คำนำสำนักพิมพ์

(๘)

บทนำ	๑
ทำความรู้จักหนังสือเล่มนี้	๔
แรกเริ่ม	๙
ทำไมเราจึงเดิน	๑๒
การเคลื่อนไหวและสุขภาพ	๑๖
ประโยชน์ของธรรมชาติ	๒๓
มีวิธีเดินที่ถูกต้องหรือไม่	๒๗
เดินด้วยสติ	๓๓
การเจริญสติและศิลปะแห่งการอยู่กับปัจจุบัน	๓๕
ทัศนคติที่จะช่วยเราในการฝึกเจริญสติ	๔๔
การเดินสมาธิ	๕๒
ลมหายใจ	๕๙
ไว้จุดหมาย	๖๒
ช้าลง	๖๖
การเดินและความเงียบ	๗๐
หยุดในทางของเรา	๗๓

ใส่ใจกับประสาทสัมผัส	๗๘
เดินไปกับความทุกข์	๙๘
ที่ของเราในโลกธรรมชาติ	๑๐๑
มองทะลุความแตกต่าง	๑๐๘
เดิน ยินดี มีความสุข	๑๒๔
ฤดูกาล	๑๓๓
ความสงบนิ่ง	๑๓๖
การเดินทาง ความคิดสร้างสรรค์ และมุมมองชีวิต	๑๔๐
เดินไกล	๑๔๖
การเดินทางตอนกลางคืน	๑๕๑
การเดินทางในชีวิตประจำวัน	๑๕๕
วิธีถอดปลั๊ก	๑๖๒
ภาพนิ่ง	๑๖๗
การเตรียมตัวและความปลอดภัย	๑๗๑
พร้อมแล้ว ออกไปกันเลย!	๑๗๗
เกี่ยวกับผู้เขียน	๑๘๐