

《卸下心头重担》

图书基本信息

书名：《卸下心头重担》

13位ISBN编号：9787807659688

出版时间：2014-10-1

作者：【斯里兰卡】阿鲁老和尚

页数：352

译者：施元昊,单暖暖

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.tushu000.com

《卸下心头重担》

内容概要

人们常说，看开一点，海阔天空。但是大多数人总不能解开自己的心结，他们把追求高薪的工作、卓越的成绩、受人尊重的地位看得太重，转而成了心理的负担，郁结于心，无法释怀。

阿鲁老和尚是日本影响力最大的佛法大师，是亿万信徒的心灵导师。阿鲁老和尚的说法深入世俗生活，能够运用佛法帮助现代人解决日常生活的压力，获得心灵的自由与解脱。

阿鲁老和尚开示，人生不如意十之八九，多数时候面对难题、困境，我们需要的只是一个积极应对的心态，而非具体的解决之法。当你能转变看问题的角度，了悟成败得失只在一念间的道理时，你就已经卸下了心头的重担，重回自在轻松的人生旅程。

翻开本书，以佛法解开内心的郁结，让生命回归轻盈与自在。

《卸下心头重担》

作者简介

阿鲁老和尚（Alubomulle Sumanasara）

生于1945年，斯里兰卡人，上座部佛教长老，35岁时渡海到日本弘法，是当今日本影响力第一的佛学导师，也是当今日本最畅销的“身心灵佛法”作家。

他以教授初期佛法，指导冥想修行为主要工作，帮助我们以喜悦平和的心态化解情绪烦恼、工作压力，以及现实生活中的各种挑战，由此吸引了为数众多的信众和追随者，共同走上心灵成长之路。

书籍目录

前言 /	
第一章 卸下你心头的重担 / 3	
拥有幸福、有意义的人生 / 5	
人生的痛苦来自徒劳 / 13	
自爱的人不会让自己受苦 / 19	
世俗的幸福与苦同在 / 27	
为每一个小小的成功喜悦 / 42	
第二章 徒劳是对生命的挥霍 / 53	
树立正确的生活目标 / 55	
徒劳已成为世间的常态 / 73	
摆脱徒劳的生活 / 92	
第三章 知足才能常乐 / 101	
只留必要的，放下该放下的 / 103	
能够吃饱就很快乐 / 111	
穿得暖就感到知足 / 128	
有地方住就很满足 / 133	
能治病就感到知足 / 137	
除了衣食住药，其他都不是必要的 / 144	
聆听佛陀的教导 / 161	
第四章 珍惜已经拥有的一切 / 167	
认清什么对自己才是有价值的 / 169	
过分追求高价值的社会 / 177	
充满执念的价值观让人活得不轻松 / 195	
远离“错误的价值观” / 203	
第五章 享受充实、简单的幸福生活 / 217	
追求刺激的生活无法带来幸福感 / 219	
拂去心尘 / 238	
实现幸福的计划 / 260	
第六章 每天都是好日子 / 275	
不沉浸于过去 / 277	
不必担忧未来 / 314	
享受每时每秒的当下时光 / 324	
每天都是好日子经 / 334	

《卸下心头重担》

精彩短评

1、值得反复看的书。特别是里面提出的生活该以最低标准为标准，以防堕入无知，疾病与引起人的妄念当中。

《卸下心头重担》

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.tushu000.com