

# 所有的累都是心累



[所有的累都是心累 下载链接1](#)

著者:阿鲁老和尚(Alubomulle Sumanasara)

出版者:河南文艺出版社

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9787807659648

阿鲁老和尚是当日本影响力最大的佛学大师，是亿万信徒的心灵导师。

日本佛教的传统是深入世俗生活，因此更能理解和化解普通人的烦恼与痛苦。

阿鲁老和尚开示，对待财富、感情、名利，不是不追求，而是不强求，才能不为之所累。只有修得一颗安稳自在的心，领悟得之我幸，不得我命，就能消除所有的累。不管有多忙碌，也不管遭遇什么样的困境，心不再累，人就会活力充沛，自在面对人生的一切。

翻开本书，让佛法消除你心中的累，所有的累都会随之烟消云散。

作者介绍：

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。

目录: 序 我该如何活着? /1

第一章 你为什么活得这么累? /13

第二章 所有的累都是心累 /67

第三章 人怎么才能活得不累? /99

第四章 不沉溺过去，不妄想未来 /125

第五章 哪种性格的人活得最累? /159

第六章 烦恼从哪里来? /179

第七章 幸亏有苦累，才能知幸福 /191

第八章 心不累的活法 /207

· · · · · (收起)

[所有的累都是心累](#) [下载链接1](#)

标签

灵修

日本

佛学

心理

佛教

阿鲁老和尚

经典

情绪管理

评论

越看越累

-----  
我觉得微博上随便扯一个人都可以叨叨出这种书，斯里兰卡老和尚，也是醉了，看这本书，我的心也很累。

-----  
正确认知，放下执念，停止妄想……

-----  
道理其实都很简单…那句话怎么说来着？仍旧过不好这一生

-----  
佛学味鸡汤。日文翻译腔。几个地方自相矛盾。但适合我这种小白。

-----  
非常不错的开悟书籍。

-----  
从认知的角度去剖析众生的习气根源。一切恐惧的来源来自自己对病痛的无明。等等。提高自己觉知才能更好的学会放下分别与执着。很多痛苦都是因为自己错误的认知与麻痹的觉知引起，这本书从几个角度帮助我们去认识自己无明根源。

[所有的累都是心累](#) [下载链接1](#)

## 书评

记得刚毕业时意气风发，天天加班都不觉得累。但是工作久了之后，曾有一段时间无论做什么都觉得好累。活了这么多年，才领悟到一个道理：工作劳累，生活疲惫，归根结底都是心太累。我想，这大概也是社会上许多人的共鸣。我们生活在这世间，要追求的有很多，求而不得的也很多， ...

**【人生读5000本书挑战第0168本书】** 第0168/5000本书=《所有的累都是心累》  
今天学习的书是《所有的累都是心累》-苦累皆由心生，不管有多忙碌，修得一颗自在心，所有的累都会随之烟消云散。作者是阿鲁老和尚，斯里兰卡人。  
**【学习这本书的收获和启发】** 其实是对内在自我的一个转...

[所有的累都是心累](#) [下载链接1](#)