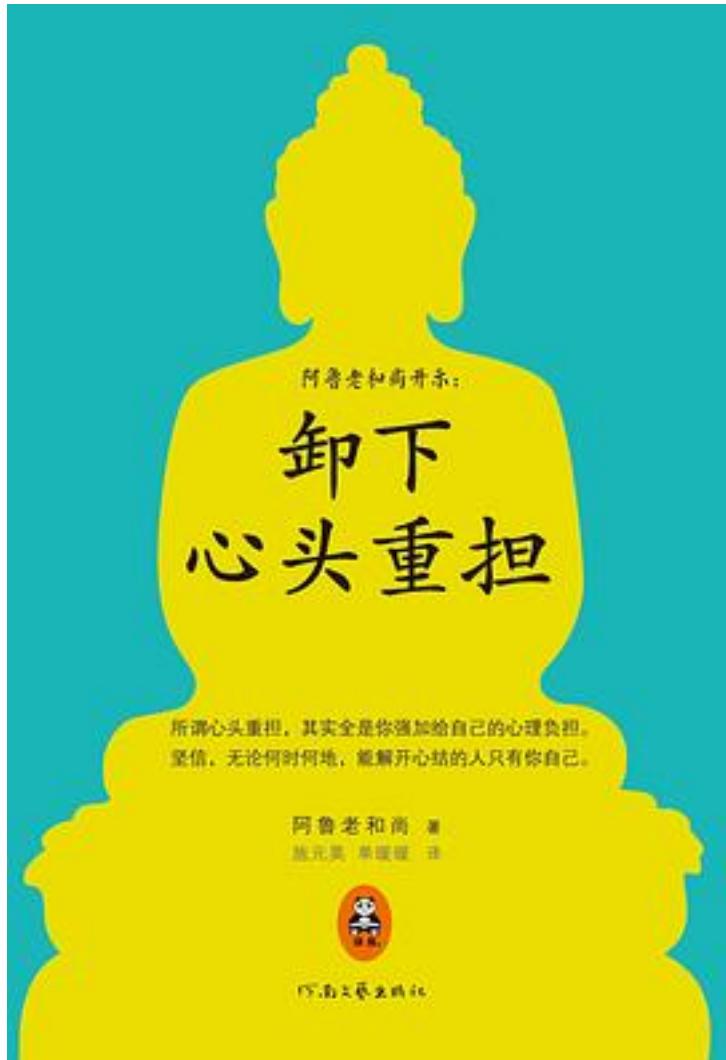


# 卸下心头重担



[卸下心头重担 下载链接1](#)

著者:【斯里兰卡】阿鲁老和尚

出版者:河南文艺出版社

出版时间:2014-10-1

装帧:平装

isbn:9787807659686

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。

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: 前言 / 1

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
· · · · · (收起)

[卸下心头重担](#) [下载链接1](#)

## 标签

佛法

心灵

日本

阿鲁老和尚

身心灵

读客

情绪管理

好书

## 评论

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。

---

朋友推荐的书……人生是每个瞬间的集合～

“现在”的时间越长的人，成功的概率就越低。“现在”的时间越短，成功的概率就越大。

“今天我一定要努力，今天不许失败”这种人，才会成功。设定的时间越短，能取得的成效越显著。如果把时间设定为“一小时”，那么这个人就会变成不可超越之人。

把自己的“现在”定义为“一分钟”，生活在当下的人，内心从不彷徨动摇。这样的人才能拥有一颗强大而安定的心。

---

日本佛教是世俗化的，阿鲁老和尚举得例子通俗易懂，通篇都是用简单的语音阐述佛经，如果你此刻经历着彷徨，失败沮丧。这本书会给你答案，值得经常翻阅。

---

结合书中的内容反观自己，感觉自己需要学习和改变的地方还有很多。

---

[卸下心头重担](#) [下载链接1](#)

书评

---

[卸下心头重担](#) [下载链接1](#)