

「忙しい」を捨てる 時間にとらわれない生き方 (角川新書)

「忙しい」を捨てる

時間にとらわれない生き方

アルボムツレ・スマナサーラ



あなたは
時間という
刑務所[〃]に
とらわれてゐる

スリランカ
上座仏教の
長老の教え

角川新書

発売日: 2016年1月9日
出版: KADOKAWA / 角川書店
著者: アルボムツレ・スマナサーラ
ページ: 92

日本人はよく「時間に追われる」と口にしますが、目の前にあるのは瞬間という存在だけ。時間とは瞬間の積み重ねに過ぎません。初期仏教の長老が、ブッダの教えをもとに時間にとらわれない生き方について伝えます。

<http://yep.pm/9ZuPoo5i5/oDPuoZxi3.pdf.rar>