

充実感こそ最高の財産: 今、この瞬間を生き切ればいい  
シリーズ心を育てる本



# 充実感こそ 最高の財産

今、この瞬間を  
生き切ればいい

◎ 日本テラワダ仏教協会 / 編

アルボムツレ・  
スマナサーラ長老

シリーズ心を育てる本

発売日: 2016年2月1日  
出版: 日本テラワダ仏教協会  
著者: アルボムツレ・スマナサーラ

「幸福というのは「終了宣言」をする事です。どんなに些細な事でも、それを終了した瞬間に心はやすらぎを感じるのです。私たちは24時間という限られた時間の中でいろいろなことをやっているでしょう。その一つ一つの行動を、その場その場できちんと終了して「終わりました」と確認することが大切なのです。」(本文より)

充実感のある生き方は、時間に追われたストレスだらけの人生を一気に好転させる！スマナサーラ長老のロングセラーがついに電子書籍化。

#### 主要目次

- 1 幸福の扉を開いて
- 2 心に「ゆとり」がありますか？
- 3 幸福を壊すあなたの見方
- 4 幸福は「今」この瞬間に
- 5 Q&A

<http://yep.pm/y9BD1tCi5/19U6JxB1R.pdf.rar>