

怒らない、落ち込まない、迷わない 苦を乗り越える宿題  
(幻冬舎単行本)

苦を乗り越える宿題

怒らない、  
落ち込まない、  
迷わない

アルボムツレ・スマナサーラ  
Aubomulle Sumanasara



発売日: 2017年4月19日

出版: 幻冬舎

著者: アルボムツレ・スマナサーラ

ページ: 131

PDF

---

来日37年、日本に真の釈迦の教えを伝えた老師。  
あなたにできることだけが、あなたの前にやってくる  
ちっぽけな自分を楽しむ

1980年に来日し、40年近くにわたり日本に真の釈迦の教えを伝え続ける老師が、人生に降りかかる苦難を乗り越える方法を伝授。  
大切な人を失ったら……、自らの死を受け入れるには……、邪悪な心が芽生えたら……、怒りを手放すには……、どうすればいいのだろうか。

(もくじ)

第1章 いま、ここで輝く

遺された人が故人のためにできること  
後悔は人生を後退させ、懺悔は前に進む力になる  
自我は錯覚、変わらない「私」などない ほか

第2章 ありのままに見る

死を受け入れるためにはどうしたらいいのか  
生きることに意味も目的もない  
仏教は昔から男女平等を貫いている ほか

第3章 自分の宿題をやろう

何が不幸で、何が幸せかを見極める  
親は、「命を与えた人」と定義される  
子どもの宿題、親の宿題、先生の宿題 ほか

第4章 感情に振り回されない

「さようなら。幸せになりなさい」が親の愛  
「自信がある」も「自信がない」も根は同じ  
他人の過ちを赦せない人が多すぎる ほか

<https://k2s.cc/file/1cf2188d71521/b8V4L3Y5f.pdf.rar>