

それならブツダにきいてみよう: ころ編 2



アルボムツレ・スマナサーラ
日本テーラワーダ仏教協会・編

それなら
ブツダに
きいてみよう

ころ編②

発売日: 2018年1月8日
著者: アルボムツレ・スマナサーラ
ページ: 129
PDF

仏教は幸せに生きる（一切の苦を乗り越える）ための学問です。
お経を唱えたり厳しい修行をしたりしなくても、心の方向をちょっと変えるだけで楽しく
生きられる「テクニク」の宝庫でもあります。
生きていくうえで悩みや疑問(Q)と、それに対する答え(A)が詰まっているこの「ブッダ
的人生相談」は、具体的な例ばかりなのでより仏教を身近に感じていただけたらと思います。
また、あなたが似たような困難にぶつかった時には、打開するヒントも与えてくれるはずで
す。
読んだ後、心がふっと軽くなり、物事をシンプルに考えられるようになれば、あなたは
もう幸せへの第一歩を踏み出しているということです。

- ころ編 2 目次 -

- 1 “自分らしさ”とは？
- 2 “What can I do?,” 私に何ができるのか？
- 3 自己愛と自我って違うんですか？
- 4 器の大きな人間になりたい
- 5 良い「楽しみ」って何ですか？
- 6 寂しさ・悲しみの正体
- 7 「忍耐」と「我慢」の違い
- 8 ストレスフリーに生きたい
- 9 生きることの意味って何ですか？
- 10 理性の意味を教えてください
- 11 性欲は罪なんですか？
- 12 善悪の基準とは？
- 13 善悪の基準を他人にどう説明するか
- 14 敵を作って発奮するのはダメ？
- 15 悪はどこからやってくるのですか？
- 16 固定概念を無くす方法
- 17 「マインドフルネス」のブームについて
- 18 楽しい思い出でも かみしめてはダメ？
- 19 他人を傷つけてしまったら
- 20 前向きな気持ちで「将来の夢」を抱くのも妄想？
- 21 夢は持つべきですか？
- 22 夢や目標もほどほどに
- 23 努力は気休めなんですか？
- 24 重大な選択を迫られた時
- 25 “稼げない,” 専業主婦はダメですか？
- 26 ものごとの価値に気づく方法
- 27 「出世したい」という欲
- 28 勝負に勝ちたいんです
- 29 競争社会でも心を汚さないコツ
- 30 芸術家・表現者の心がまえ
- 31 ニュースや報道のとらえ方
- 32 禁煙したいのですが
- 33 うつ病が増えているのはなぜ？
- 34 強迫性障害を治したい

- 35 パニック症状とのつきあい方
- 36 癌の宣告を受けました
- 37 身近な人が自死.....心の傷をどうしたら
- 38 心安らかな闘病生活を送りたい
- 39 病気になっても 心まで病まないために

上座仏教のスナサーラ長老が、実際に寄せられた悩みに答える「一問一答形式」で、わかりやすく実用的に仏教の教えを解いたシリーズ

- ・内面に向き合う人のための「こころ編1」、「こころ編2」
- ・対人関係に関する悩みを集めた「人間関係編」（近日刊行）
 - ・子供についてのあれこれ「教育編」（近日刊行）
- ・より良く生きるためのヒントが詰まった「ライフハック編」（近日刊行）

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