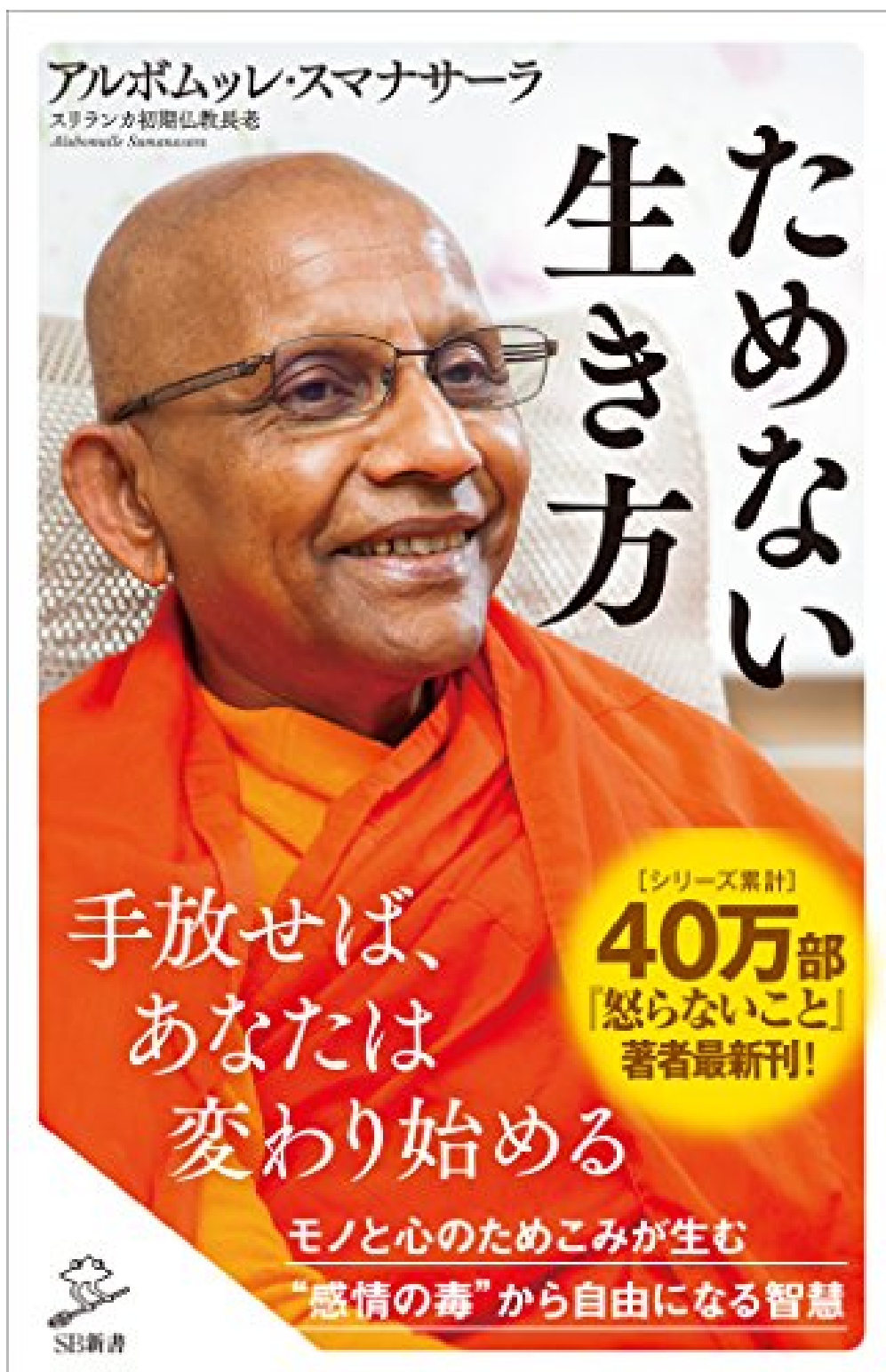


ためない生き方 (SB新書)



発売日: 2017年6月5日  
出版: SBクリエイティブ  
著者: アルボムツレ・スマナサーラ  
ページ: 146  
PDF

## 過剰なエゴを捨てれば楽になる

『怒らないこと』シリーズ40万部のスマナサーラ長老が教える、怒り、悲しみ、苦しみ、悩み、こだわりなどのマイナス感情を必要以上に抱え込まずに上手に生きる智慧

仏教では、人間関係の中で生まれるさまざまな感情も、目に見えるお金も、モノも、適度な量を保つことが大切だと説きます。

とくに、怒る、妬む、悔やむ、悲しむなどの悪い感情を抱え込みすぎると、それが手かせ足かせとなって、あなたの動きや考えを鈍くさせ、他人にも伝染させ、ストレスの原因にもなります。つまりあらゆる不幸の源泉・元凶となってしまいます。

これらの怒りや不安、嫉妬などの悪い感情に苛まされる人は、一度、自分の心を点検して、ついためこもうとする習慣が身についている自分を改める必要があります。

ただ、これらのマイナス感情は「なくしたり」「ためない」といった完全な断ち切りは困難なのが現状です。多くは必要以上にマイナス感情を抱え込みすぎているのが原因なので、「ほどよく減らす」「ためこみすぎない」といった上手な智慧が求められます。

本書はNHK教育テレビ「こころの時代」でも好評を博し、日本各地で講演や対話を行うスマナサーラ長老が「ためない」ブッダの智慧を日本人にわかりやすくひも解きます。

上手にマイナス感情を減らしていく智慧を学ぶことで、感情の毒にまみれた毎日をすがすがしい日々に変えられるはずです。

### 目次

- 第1章 なぜ、人間は「ためる」のか？
- 第2章 「ためこみ」が生む、厄介な問題
- 第3章 「心のためこみ」という問題
- 第4章 ためたものは、正しく使う
- 第5章 たまった悪感情は、慈悲の心で解毒する
- 第6章 「ためる」を超越して、「捨てる」世界へ
- 最終章 長老への問いかけ  
「慈悲の瞑想」について

