

欲ばらない練習

足るを知る、感謝に満ちた本当の幸せになる練習です。

石川勇一



必要な欲と不必要な欲を見分ける 賢さを身につけよう

人は欲に振り回されていたり、欲をかきすぎて失敗してしまうことはよくあります。そして欲について無知だと、一時の欲に負けることで、失敗を繰り返したり、人生を棒に振ってしまったたり、いつまでも幸せになれなかったり、成長の機会を逃してしまいます。あるいは、欲を満たしても、なぜか虚しく感じることも少なくありません。

本書はそうした、人間なら誰でももっている「欲望」についてよく考え、「欲望」と賢くつき合えるようになるための書です。

不必要な欲を上手に捨て、幸せになる方法

「どうしてこんなにバカみたいに忙しいんだろう？」

「なぜ人は私を評価しないのか」

「SNS上のみんなはキラキラしているのに私は……」

次から次へと湧いてくる欲に振りまわされ、疲れきって幸せを感じられない私たち現代人。

だからこそ、本書では自分の欲にマインドフルになることをすすめ、その方法を記しています。

心の欲に気づいたら、とらわれないように注意して捨てていく。本書で、本当の幸せになる練習をしてください。

《目次》

I 欲を知る【知識編】

- 第1章 欲ばるとどうなってしまうのか？
- 第2章 幸せになる心
- 第3章 欲の分析と取り扱い方
- 第4章 出家修行で見た真実

II 欲との賢いつき合い方【実践編】

- 第5章 掃除
- 第6章 シーラ
- 第7章 ダーナ
- 第8章 知足と感謝の瞑想

《著者》石川勇一(いしかわ・ゆういち)

行者(修験道、初期仏教)、臨床心理士、公認心理師、相模女子大学教授、法喜楽庵(心理相談室)・法喜楽堂(瞑想道場)代表、日本トランスパーソナル心理学／精神医学会前会長。

1971年、神奈川県相模原市生まれ、山梨県山中湖村在住。早稲田大学人間科学部卒、早稲田大学大学院人間科学研究科卒。病院心理カウンセラー(精神科、心療内科)、大学学生相談員などを経て、法喜楽庵(心理相談室)・法喜楽堂(瞑想道場)を開業、心理療法を約30年、瞑想会・リトリートを15年以上実践。

学術研究の限界を感じて修行の世界に足を踏み入れる。修験道(熊野)、アマゾン・ネオ・シャーマニズム(ブラジル)、上座部仏教短期出家(ミャンマー、タイ)などを経て、初期仏教に基づく独自の修行・研究・臨床実践を行う。心理療法、瞑想、ダンマを統合した独自のダンマ・セラピーを実践・研究。

相模女子大学人間社会学部人間心理学科では「臨床心理学概論」「ソマティック心理学概論」「宗教心理学」「心理療法演習(臨床動作法)」「ソマティックス演習Ⅰ(瞑想法)」「心理実習」などの科目を担当。

主な著書に『ブッダの瞑想修行』『心を救うことはできるのか[新装版]』(以上、サンガ新社)、『修行の心理学:修験道、アマゾン・ネオ・シャーマニズム、そしてダンマへ』『新・臨床心理学事典:心の諸問題・治療と修養法・靈性』(以上、コスモス・ライブラリー)、『スピリット・センタード・セラピー』(せせらぎ出版)、『心理療法とスピリチュアリティ』(勁草書房)など。

《書誌情報》

本体価格-----1750 円
 ISBN-----978-4866802671
 ページ数-----232
 判型-----四六判並製