

『こころを洗う技術』の詳細  
プレス関係者さまへ

### 【本書の特色】

- ◎僧侶でありながら、論理的で、わかりやすく、実践的な方法を説くことで高い評価を得ている草薙龍瞬の最新刊。
- ◎グーグルなどの最先端企業も注目するマインドフルネスやアドラー心理学の「源流」ともいえるブッダの思考法を、現代の言葉で表現。
- ◎文章では伝わりにくい「心の使い方」——具体的な場面で、いかに考えるかという思考の手順を「ビジュアルな図版」で解説。

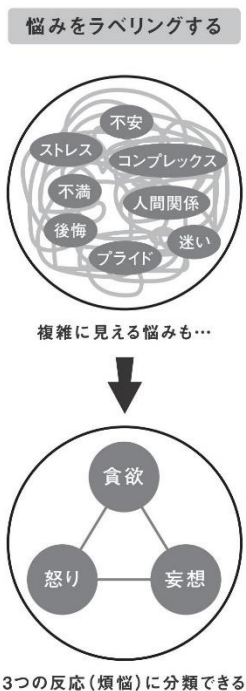
——ひとことでいえば、心の汚れを洗い流し、思いのままの人生を可能にする「メンタル・クリーニングの方法」を体系化した本です。

論理的で明快な語り口と、すぐに使える方法と、ビジュアルな図解が、効果を発揮。読み終えた後には、スッキリと心が洗われたように感じられる一冊です。

### 【各章の概要】

#### ●第1章 止める STOP

ラベリング（言葉で自覚する）——無駄な心の動きを止め、マイナスの反応を減らして、心の落ち着きを取り戻す。



#### 悩みの正体は

#### たった三つの反応

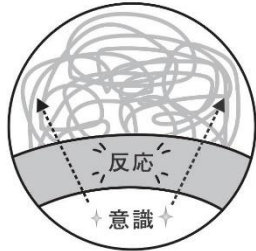
どんなに複雑に思える悩みも、「妄想」「怒り」「貪欲」の三つにラベリングできる。

この「心の整理」によって、ムダな心の動きを止めることが可能になる。

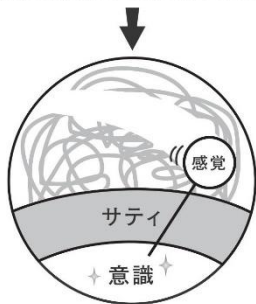
## ●第2章 削ぎ落とす SHAPE

サティ（気づく）——ストレスや、不快な過去や、アタマに漂う雑念（モヤモヤ）を、きれいに捨てる。

感覚で心をクリーンに



意識を「反応」に使うと心が汚れる



意識を「感覚」に使って汚れを拭き取る

### 意識を感覚に使えば

#### 無駄な反応が消えていく

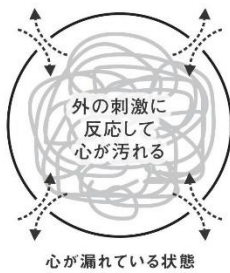
99%の悩みは「妄想」でできている。意識を「感覚」に使い、心の反応を「在る」と知ること（サティ）によって、妄想は消えていく。

\*ブッダは「マインドフルネス」と呼ばずに「サティ」と呼んでいた。その本来の意味を、あますところなく解説したのは、本書が初めてかもしれない。

## ●第3章 留まる STAY

「自分の輪郭」に留まる——他人事や外の世界を、必要もなく追いかけない。しっかりと自分を保つ。

「心の漏れ」を「自分の輪郭」で止める



心が漏れている状態

妄想ゾーン



「体の感覚」で画定する

### 「自分の輪郭」に留まれば

#### どんな刺激にも動じない

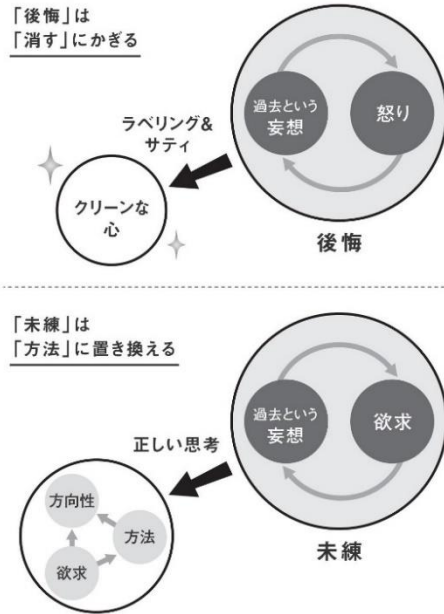
外の刺激に反応してしまうことを「心の漏れ」と表現する。

「自分の輪郭」に留まって、心を外に漏らさない。その「技術」を手に入れることで、外の世界に翻弄されないタフな自分が育っていく。

## ●第4章 立て直す REBUILD

ブッダが教えた「合理的思考」に基づいて、失敗から立ち直る。後悔や未練を卒業する。「自分のアタマ」ではなく「合理的思考」に立てば、心は自由になっていく。

### 後悔と未練を洗い流す



### 過去への執着から解き放たれ

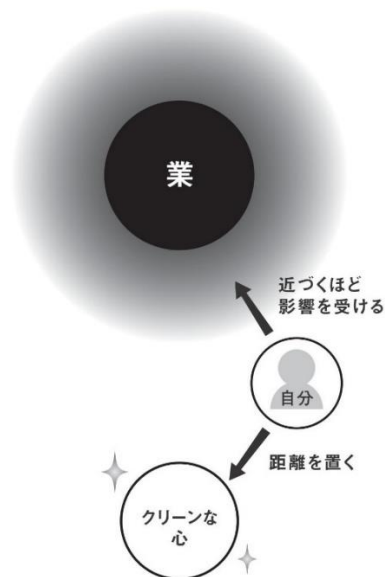
#### もう一度未来に進む自分をつくる

後悔とは過去への「怒り」であり、未練とは過去の「欲求」である。「怒り」は消す。「欲求」は、正しい方向性へと向け直す。「合理的に思考」すれば、進む道が見えてくる。

## ●第5章 越える OVERCOME

長引く苦悩や失敗を「智慧」で解決する——問題を繰り返す原因は「心のクセ」にある。そのクセを突き止めて克服することを、人生のターゲット（目標）にすえる。人生が劇的に変わる。

### 業と距離を置く

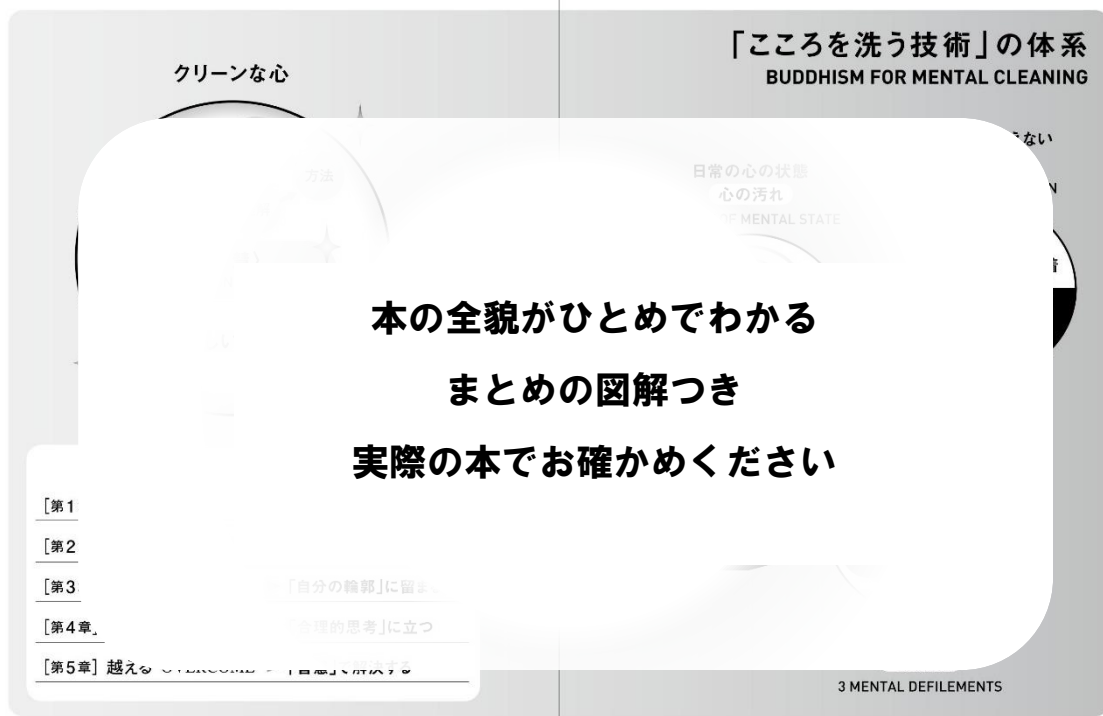


### 業、を克服し

#### 「本領発揮」の人生を歩む

長年繰り返してきた苦悩や失敗の原因は「業」にある。ブッダの智慧をフル活用して、業を脱出していく。そのとき人生は劇的に、根本から変わっていく——。

## ■ブッダの「こころを洗う技術」とは？



### 【商品情報】

書名：『こころを洗う技術』

URL：<https://www.sbcr.jp/products/4797391466.html>

仕様：四六判（128×188mm）／ソフトカバー／240pages

定価：本体 1300 円＋税

ISBN：978-4-7973-9146-6

発売日：2019年3月15日

発売元：SBクリエイティブ株式会社

### 【商品に関するお問い合わせ】

SBクリエイティブ株式会社

電話：03-5549-1201（営業部）

<http://www.softbankcr.co.jp/>