

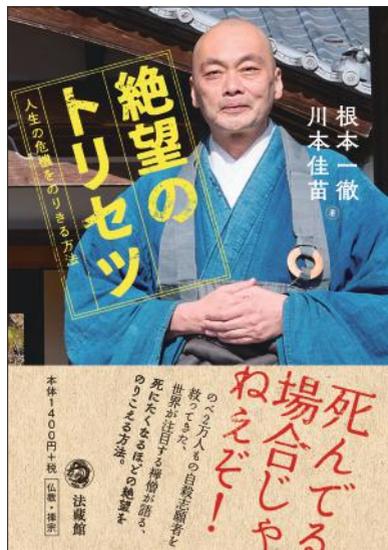
絶望のトリセツ

人生の危機をのりきる方法

ねもと いつてつ
かわもと かなえ
根本一徹・川本佳苗 著

▼46判並製カバ！168頁 定価 一、五四〇円

2024年7月刊行



のべ2万人もの自殺志願者と対話し救ってきた、世界が注目する禅僧が語りかける、死にたくなるほどの危機的状況をのりきる方法。

【目次】

はじめに 根本一徹

コミック 一徹のトリセツ 近藤丸

第1章 本音のトリセツ

「誰も死なせねえ！」活動の黎明期を支えてくれた同士
「死にたい人」と「消えない人」——般若心経がつないだ友情／本音が「生きる力」になるまで

第2章 貧乏のトリセツ

覚悟を決めれば生まれ変わる

物理的限界なゾンビ夫婦／止掛搭で棚を揺らせ！

第3章 秀才のトリセツ

エリート分析癖ゆえの苦悩

知らない男が家の中に！？ 心霊現象に悩まされる不安の日々／分析の壁にぶち当たったら座禅してみよう

第4章 孤独のトリセツ

自分のために無限の利他を尽くすパラドクス

「求不得苦」の孤独／「四無量心」——見返りを求めない愛で惜しみなくアタックしよう

第5章 怒りのトリセツ

理不尽なことに怒りまくる孤独な正義漢

ブツダもがいて見つけた、怒りの先にある本当の幸せ／ロジックの有効活用で「他人の目」ブロックを解除しろ！

第6章 混乱のトリセツ

利他主義に見せかけた利己主義は悩み無限増殖装置

何に悩んでいるのか、もはや本人にもわからない／「でも」をやめて自分の幸せを追求しろ

第7章 喪失のトリセツ

自殺する人は「弱い人」ではなく「優しい人」

消えない人たちの優しいお父さん／はにかみ屋のカリスマ、袈裟をかけるたびあなたを思い出す

あとがき 根本一徹・川本佳苗

◆著者略歴

根本一徹(ねもと いつてつ)

一九七三年東京都生まれ。臨済宗妙心寺派 神宮山大禪寺代一六世住職。サラリーマン家庭に育つ。二〇〇四年より自死防止相談活動や自死遺族支援を開始。独自の相談スタイルで、仏教僧による自死防止活動として各種メディアに注目される。現在、ともに身心を磨く活動として「一徹庵を主宰。模擬葬儀やアウトドア坐禅会などで、孤独になりがちな現代人の拠り所を構築している。「第三五回正力松太郎賞青年奨励賞」受賞。「The New Yorker」取材記事、「二〇一三」映画『いのちの深呼吸』(ラナ・ウィルソン監督、二〇一七)主演など活動多数。

川本佳苗(かわもと かなえ)

博士(仏教学)。東京大学東洋文化研究所特別研究員。専門は仏教倫理自殺・自死と東南アジアの瞑想・文化。ミャンマーの国際上座部仏教宣教学に3年間留学し、バオ(バー)アウトツ 森林僧院で尼僧スナダとして修行した後、タイのマハーチュラーロンコーン大学大学院で修士号を取得。

注文書	書店印
ご担当	様冊
根本一徹・川本佳苗 著	法藏館 定価 一、五四〇円
絶望のトリセツ	人生の危機をのりきる方法
ISBN:978-4-8318-2462-2 C0011	住所
お名前	お電話

ご注文はFAX:075-371-0458

法藏館

〒600-8153 京都市下京区正面通烏丸東入
TEL 075-343-0458 FAX 075-371-0458
http://www.hozokan.co.jp info@hozokan.co.jp

仏教・社会福祉