

» PRESS RELEASE «

日本を代表する女性僧侶が説く 禅の教えで心穏やかに
何気ない日々のいとなみに手を合わせたくなる 53 のお話を収録した一冊

株式会社自由国民社（東京・豊島区、代表取締役社長・伊藤滋）は、2020年8月8日に書籍『さずかりの人生-欲の真ん中に自分を置かない生き方-』を刊行しました。



仕事でもプライベートでも、自分の思い通りにならないことはたくさんあります。「どうして自分ばかり大変な目に合うのだろう」、「こんな理不尽なことが許されるのか」、「あの人が幸せそう」。自分の現状に満足できず、悩んだり、怒ったり、悲しんだり……という方も多いのではないのでしょうか。

本書では、曹洞宗の僧階「大教師」に、女性として初めて就任した尼僧・青山俊董が、「禅」の教えを伝えます。著者自身や著者が出会った人々の体験談、高僧の金言などを紹介しており、何気ない暮らしの中の「ありがたさ」に気づききっかけとなるエピソードを多数収録しています。ストレスの多い現代社会において、今より少し肩の力を抜き、幸せを身近に感じられるような1冊です。

本書について

●気軽に「禅」の教えに触れられるエピソードを収録

具体的な体験や出来事とともに、「禅」の教えをやさしく説いています。2~4ページで読み切れる53のお話を紹介。「法話」を聞くように誰でも気軽に読めます。

●「欲」とらわれず生きるために必要な「ことば」が見つかる

著者は、欲の真ん中に「自分」があるから執着の苦しみが生まれると説きます。「下り坂には下り坂でしか見ることのできない景色をたのしませてもらう」、「真理は一つ、切り口の違いで争わない」、「押しつけの善は悪に変わる」など、心に響く「ことば」が見つかります。

さずかりの人生
-欲の真ん中に自分を置かない生き方-
青山俊董 著
2020年8月8日 刊行
本体 1,000円+税 四六判・176頁
ISBN978-4-426-12637-7

【目次】

1章 ともに生きる

客の粗相は亭主の粗相なり/わかっていない自分に気づくまで/人に教える立場に立つ人へ/心に留めたい七つの施し…など

2章 いつも心の中にある仏の教え

「いつ死んでもよい」という生き方/小さな人間のモノサシ/どんな最期であっても/どの一瞬もかけがえない命の歩み…など

3章 困難に遭った時に思い出してほしいこと

人間を駄目にするのは/本当の大人とは/ありがたいことだけが布施ではない/風に吹かれる柳のように…など

【著者紹介】青山俊董(あおやま・しゅんどう)

昭和8年、愛知県一宮市生まれ。5歳の時に長野県の曹洞宗無量寺へ入門。15歳で得度し、愛知専門尼僧堂で修行をする。駒澤大学仏教学部、同大学院修了。51年より愛知専門尼僧堂堂長を務める。参禅指導や講演、執筆のほか、茶道、華道を通じ、禅の普及に努める。平成18年、女性では二人目となる仏教伝道功労賞を受賞。21年、曹洞宗の僧階「大教師」に尼僧として初めて就任する。『泥があるから、花は咲く』（幻冬舎）、『十牛図 ほんとうの幸せの旅』（春秋社）など、多数の著書がある。

★見本書籍ご送付、素材提供など承ります。ぜひお問い合わせください。

◆◆ 本件に関するお問い合わせは ◆◆

株式会社自由国民社 宣伝企画部 黒田までお願いいたします。
TEL:03-6233-0783 FAX:03-6233-0780 MAIL: pr@jiyu.co.jp