

禅僧によるモヤモヤが吹き飛ばす33の言葉

心を軽くする練習

2025年7月23日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は藤原 東演著『心を軽くする練習』を2025年7月23日(水)に刊行いたします。

何気ない日常から、心がほぐれるヒントを。

自分に自信が持てない。やりたいことがわからない。人との距離に疲れてしまう——などなど、誰もが一度は悩んだりモヤモヤしたことについて、「がんばれない日があっても、だいじょうぶ」「うまくできないことにも、大切な意味がある」「人と比べなくていい」「あなたは、すでにあなたであることが尊い」ほか、禅の教えと身近な話題を重ねながらやさしく説いていきます。

「自分のいいところをちゃんと見てあげること」「できないことを責めるのではなく、工夫して寄り添うこと」「`ねばならない、を手放して、`これでいい、と許していくこと」——そんな、心が少しずつほぐれていくようなヒントが盛りだくさん。

どんな「不安」も「迷い」も「思うようにならないイライラ」も……本書を読めばカラッと晴れます。

どんな状態の自分であっても、まずは`ここにいる、ことを認めよう。

(以下本書“はじめに”より抜粋)

禅というと「難しそう」「意味がよくわからない」といった、イメージがあるかもしれませんが、世界的経営者が傾倒したと聞けば「高尚そう……」と身構えてしまいます。

たしかに、禅問答や禅語といった言葉だけを見ると、抽象的でとっつきにくいかもしれませんが、でも、実はとてもわかりやすく、私たちの日常の中にそっと寄り添って、心を軽くしてくれるような生きるヒントに満ちています。

中でも、私が心の支えの一つとしているのが、

「どんな状態の自分であっても、まずは`ここにいる、ことを認めてあげなさい」

という禅の教えです。

たとえ不安があっても、

自信がなくても、

失敗してしまっても、

「今、ここにいる自分」を、そのまま受け止める。

そこから、すべてが始まるのです。

タイトル:心を軽くする練習

著者:藤原 東演

ページ数:160ページ

ISBN:978486667-765-1

価格:1,485円(10%税込) 発行日:2025年7月23日

【目次】

第1章 あなたの中の「いいところ」もっと見つけてみない？
——自分を認めよう！

第2章 心に溜まったストレス、今こそ断捨離しよう！
——こだわりの捨て方、教えます。

第3章 人付き合い、がんばりすぎなくても大丈夫！
——みんな違って、みんなOK！

第4章 「仕事=しんどい」は思い込み!?
——「やらされ感」を「やってみよう」に変えるコツ

第5章 さあ、いつも気分よくすごしていこう！
——「モヤモヤ、しない毎日」は、ここから始まる



【著者プロフィール】



藤原 東演 (ふじわら・とうえん)

臨済宗妙心寺派宝泰寺住職。サールナートホール館長。1944年に徳川家康公のお膝元・駿府城下町(静岡市)にある、「庭の美しさたるや東海一」と名高く、江戸時代には朝鮮通信使(正使=現在の大使にあたる)の宿泊所・休憩所に使われるなど、歴史的にも重要な役割を果たしてきた宝泰寺に生まれる。

静岡高校、京都大学法学部卒業後、紆余曲折を経て京都の東福寺専門道場で修行。名僧として名高い林恵鏡老師(東福寺僧堂師家/東福寺派管長)の隠侍となる。妙心寺派布教師会会長、妙心寺派教学部長、静岡青年会議所文化開発室長などを歴任したほか、高校の英語教師、浜松大学非常勤講師をつとめたことも。現在、SBS学苑講師。

真摯に悩みの相談にのってくれるその姿勢から、宗門の後進はもちろん、檀家さん、地域住民からの信頼も厚い。

「布教」ならびに「地域住民との交流をはかるため」に建てた、自らが館長をつとめるサールナートホールでは、併設する会員数が日本全国でも上位に入る静岡シネ・ギャラリーでの映画上映(単館系)のほか、さまざまなイベントを開催している。「こころの絆をはぐくむ会」の代表として、傾聴も実践する。