

ニューリリース/あの出版

報道関係者各位  
2015年4月3日  
株式会社エーピーコミュニケーションズ

## 『お坊さんバラエティ ぶっちゃけ寺 (テレビ朝日)』にご出演中のお坊さんに学ぶ 誰でも簡単！今日から始める「禅」のプチ修行

株式会社エーピーコミュニケーションズ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:内田武志 以下「当社」)は、当社の電子書籍事業である「あの出版」は4月3日(金)より、泰丘良玄氏の「お坊さんの修行に学んでいるいな生き方、暮らし方」を定価450円(税抜)にて販売開始しましたのでお知らせ致します。

### ■ 人気のお坊さんと一緒に！春からはじめる「禅ライフ」

2015年4月6日(月)より7時からテレビ朝日系列の全国ネットで放送が始まる「お坊さんバラエティ ぶっちゃけ寺 (MC:爆笑問題)」に深夜枠時代からご出演されている、泰岳寺副住職・泰丘良玄氏の電子書籍が本日より発売となりました。

▼ 「お坊さんバラエティ ぶっちゃけ寺」  
(4月6日スタート 毎週月曜より7時 テレビ朝日系)  
<http://www.tv-asahi.co.jp/bucchake/>

この電子書籍では、テレビを見ない、雑巾を使って掃除をする、正座で暮らす…など全部で24個の「プチ修行」を紹介しています。1日で出来るものから、3日間で出来るもの、1週間で出来るものに加え、1ヵ月続けて行うものと、4つのカテゴリにわけ、各章6個ずつ解説しています。

いずれの「プチ修行」も著者である、泰丘良玄氏が実際に修行僧時代に体験したことを元に、日常生活で誰もが簡単にできるよう、イラストと共にわかりやすくご紹介しています。

修行とは何のために行うか？  
それはまさしく自分ためです。  
1日からでも自分自身としっかりと向き合い、  
禅の世界にふれて春の新生活を気持ちよく始めましょう！

### ▼ 著者紹介

泰丘良玄 (やすおかりょうげん)

1983年3月11日、愛知県春日井市に生まれる。

慶應義塾大学理工学部情報工学科卒業、花園大学文学部国際禅学科卒業。

名古屋徳源寺専門道場にて参禅修行。2010年4月に修行道場を離れ、泰岳寺副住職として現在に至る。



## ■「お坊さんの修行に学ぶていねいな生き方、暮らし方」について

### もくじ

#### はじめに

#### 一日でできるプチ修行

テレビや携帯電話を見ないでみる、座るときは正座にしてみる、雑巾を使って掃除をしてみる、徹底的に掃除をしてみる、蝋燭の明かりで生活をする、写経・写仏をしてみる

#### 三日でできるプチ修行

朝起きたらまず三分間の坐禅をしてみる、夜寝る前にも三分間の坐禅をしてみる、食事の前にお経を唱えてみる、食事の前に生飯を空けて餓鬼に施してみる、出されたものは残さず綺麗に食べてみる、背筋を伸ばして生活してみる

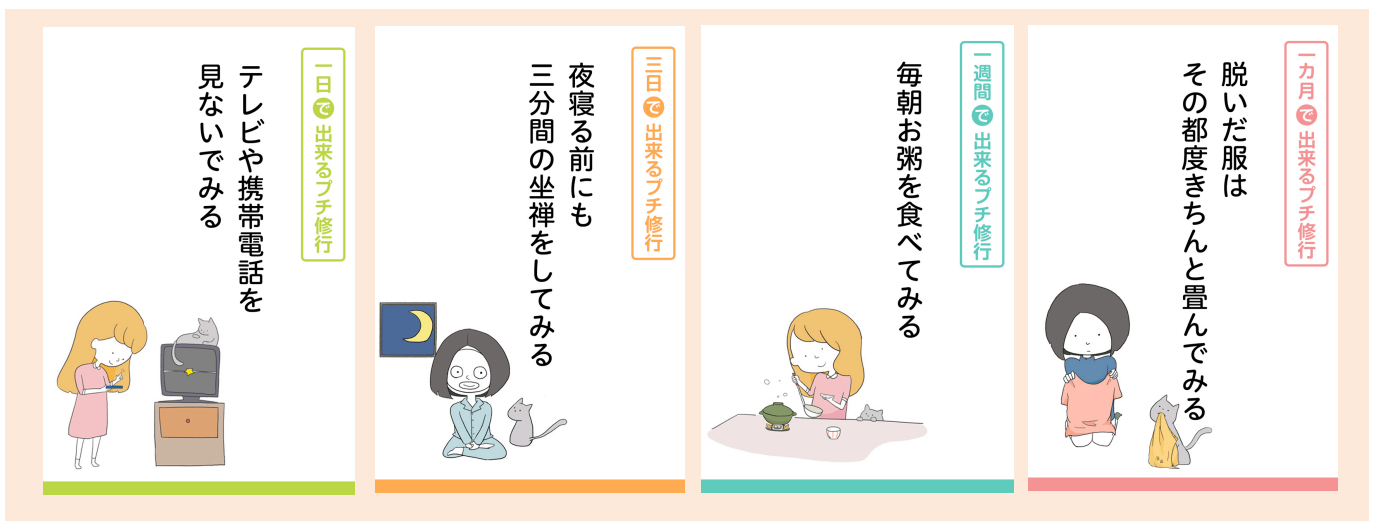
#### 一週間でできるプチ修行

毎朝お粥を食べてみる、間食をやめてみる、自分の食器、または箸を持ち歩いてみる、とにかく移動は歩いてみる、水で食器を洗ってみる、エアコンを使わない生活をする

#### 一カ月でできるプチ修行

毎日仏壇に手を合わせてみる、玄関で靴を揃えてみる、脱いだ服はその都度きちんと畳んでみる、家では裸足で生活してみる、誰にでも平等に接してみる、規則正しい生活をする

#### おわりに



## ■ダウンロードサイト

<http://thepublishers.jp/archives/1090>

※各電子書籍ストアよりダウンロードが可能です。

## ■「あの出版」について

あの出版は電子書籍（ポーンデジタル）を企画、制作しております。

電子書籍だけでなく「読む」を通じて様々な形のデジタルコンテンツをご提供致します。

○ サイト: <http://thepublishers.jp/>

○ 配信先: iBookstore、Amazon Kindle、kobo、GooglePlay、BCKKS、BookBeyond他

○ 配信コンテンツ数: 約60タイトル配信

※その他、Facebookページやブログ、物販を企画・運営しております。

## 株式会社エーピーコミュニケーションズ会社概要

エーピーコミュニケーションズは 1995 年の創業以来、長年に亘りネットワークインフラ及び、サーバ構築、保守運用サービスの提供を行っております。

また、上記分野における応用ニーズに対しても、迅速に対応出来るようフラットな組織と各分野のエキスパートを擁しており、今までの蓄積した技術と経験を生かし多面的なビジネスを展開しております。

会社名 : 株式会社エーピーコミュニケーションズ

代表者 : 代表取締役社長 内田 武志

所在地 : 東京都千代田区鍛冶町 2-5-5 神田駅前 SK ビル

設立 : 平成 7 年 11 月

事業内容 : キャリア系大規模ネットワーク・大手企業基幹系ネットワークの構築・運用・保守  
元請事業（アプリ開発含）、IT ソリューション事業

URL : <http://www.ap-com.co.jp/>

### 【本件に関する問い合わせ先】

■ 株式会社エーピーコミュニケーションズ 広報担当：佐久間・鶴田

TEL : 03-5297-8011 FAX : 03-5297-8253 Eメール : [pr@ap-com.co.jp](mailto:pr@ap-com.co.jp)

【商標名称等に関する表示】

\*記載されている会社名及び商品名／サービス名は、各社の商標または登録商標です。