

500 年にひとりの名僧「白隠」は煉獄杏寿郎だった！
ジョン・レノン、ドラッカーらも虜になった“強い生き方”を齋藤孝が解説！

『心を燃やす練習帳 不安がなくなる白隠禅師の教え』

(著者) 齋藤 孝

(価格) 1300 円 + 税 (発売日) 2020 年 12 月 1 日 (出版元) ビジネス社

株式会社ビジネス社(東京都新宿区 代表取締役: 唐津隆)は、新刊書籍『心を燃やす練習帳 不安がなくなる白隠禅師の教え』を 2020 年 12 月 1 日に発売いたします。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

◆大ヒットアニメ『鬼滅の刃』にも通ずる、 心の病に打ち勝ち人々を救った白隠の教えを、 齋藤孝先生が全集中で徹底解説！

江戸時代、大名から農民まで分け隔てなく人の不安、悩みに向き合い続けた白隠禅師。ジョン・レノンは白隠の言葉をヒントに、あの名曲「イマジン」を書いたほか、現代経営学の父ピーター・ドラッカー、『ライ麦畑でつかまえて』で知られる作家 J・D・サリンジャーなど、世界中から強い支持を集める一方、日本での知名度はそれほど高くありません。そんな白隠の教えに 40 年来ほれ込んでいるのが、著者の齋藤孝先生です。

白隠の特徴のひとつが、修行をやりすぎたため、いまでいううつ、パニック障害になってしまったこと。実は、齋藤先生も東大に入ったところ、気軽に話せる友だちがおらず、一種の“心の病”にかかってしまいました。そんなときに出会ったのが、白隠が記した自身の病気の治し方。そこで齋藤先生は、それを実践したところ、ついに「心がつらい」日々から抜け出すことができたのです。つまり、白隠の教えは現代の日本人にも効くということを身をもって知っている齋藤先生が、いまコロナ禍や社会不安に悩み、苦しむ人に向けて、そのエッセンスを改めてわかりやすく説いたのが本書となります。

さらに齋藤先生いわく、白隠の特徴をひと言で言えば「心を燃やし続けた」ということ。これは、いま大ヒットしている劇場版『鬼滅の刃』に登場する煉獄杏寿郎の言葉「心を燃やせ」そのものです。白隠は、当時としては超高齢の 84 歳で亡くなる直前まで熱心に仏の教え、そして人としての生き方を多くの人に説き続けました。そうした心を燃やし続けた白隠の生き方自体が、いまの打ちひしがれた日本人にとって生きる希望が湧く最高のヒントになるといいます。

全 27 の Q&A を読めば「心を燃やす」練習になること間違いなし。知られざる白隠の教えを、齋藤先生が全集中で徹底解説した本書をぜひご一読下さい。



〈本書の構成〉

- 白隠の教え 1
生きる不安は吹き飛ばせる
- 白隠の教え 2
周りを気にせずわが道を進め
- 白隠の教え 3
自分の心の声にとことん従え
- 白隠の教え 4
一度きりの人生を全力で生き抜け