

日々増える心配事を抱える中高年層に
国際的禅僧「ニューヨークの一休さん」が
「心配事がスッと消える習慣」を教えます。

心配事がスッと消える禅の習慣

禅僧・元スタンフォード大学仏教学フェロー

松原正樹

新書サイズソフト
本体1,100円+税
9784776210122



「定年後の時間をどう使えばいいかわからない」
「介護してくれる家族の負担になっていないか不安」
「配偶者に先立たれて孤独を感じる」etc...

【著者プロフィール】
松原正樹（まつばら・まさき）
1973年生まれ。
スタンフォード大学HO
仏教学研究フェローを経て、
現在ブラウン大学瞑想学フェロー。
臨済宗妙心寺派佛母寺住職。
これまでグーグル本社や
ヴァージンアメリカ本社なども
禅、茶道を伝えてきた。
祖父は『般若心経入門』が
ベストセラーとなった
故松原泰道、父は故松原哲明。

心配事と向き合う方法を知れば人生を豊かにできる

【構成】

- 第1章 「今」を生きる習慣
- 第2章 自分を観察する習慣
- 第3章 禅的ライフスタイルの習慣
- 第4章 後悔ゼロで生きる習慣
- 第5章 死を心配しすぎない習慣

アスコム「禅僧」シリーズ



『禅僧が教える
心がラクになる生き方』
(アスコム刊)

11万部突破
ベストセラー

とぜひ併売を
お願いします!!

FAX 03-5425-6770

TEL 03-5425-6626

貴店印	注文	ご担当者名	心配事がスッと消える禅の習慣	9/29(土)中国新聞 全五段広告掲出	拡大のご希望 (○で囲って下さい)	
		ご注文数	松原正樹 新書サイズソフト 本体1,100円+税 ISBN9784776210122		A6 POP	A4 パネル
	注文	ご注文数	禅僧が教える心がラクになる生き方 アスコム禅僧シリーズ 南直哉 (みなみ・じきさい) 新書サイズソフト 本体1,100円+税 ISBN9784776209577			