

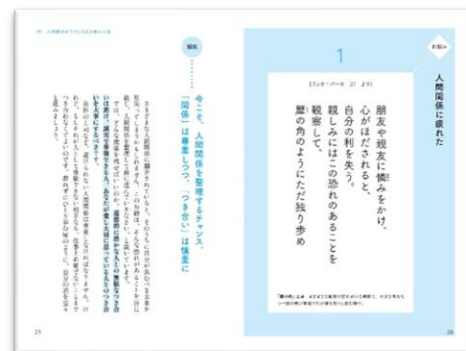
YouTubeで75万人に支持される大愚和尚が贈る一冊 『大切なことは全部お経に書いてありました』 どんな悩みも手放せる100の言葉 〈12/17発売〉

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、YouTube チャンネル「大愚和尚の一问一答」登録者数 75 万人を超える佛心宗大叢山福厳寺住職・大愚元勝和尚による新刊『どんな悩みも手放せる 100 の言葉 大切なことは全部お経に書いてありました』を 12 月 17 日(水)に刊行しました。本書では、具体的な悩みに対し、解決の糸口となるお経の一説を一つ取り上げ、わかりやすい言葉で解説。生きづらさを感じている現代人の処方箋となる一冊です。



『大切なことは全部お経に書いてありました』(帯あり)

お経とは、2600 年語り継がれる
悩みや苦しみを手放す智慧。
人間関係や仕事、生き方など
「人生で大切なこと」がすべて語られていて、
毎日がもっと明るく、
楽になるヒントが詰まっています。(本書より)



人間関係、仕事、自分自身、人生…あらゆる悩みを手放すヒントは「お経」にあった！

YouTube チャンネル「大愚和尚の一问一答」に寄せられる途切れない悩みに、現代人が心の拠り所を探していることを痛感したという大愚和尚。お釈迦様が 2600 年前に解き明かした「どうすれば苦しまず幸せに生きられるか」という真理と智慧を惜しみなく伝える経典＝お経に、人生のあらゆる悩みを手放すヒントがあると言います。お経の真の教えは、自分を甘やかすことなく、自分で心の汚れに気づき、智慧を育て、穏やかな人生にしていけること。本書では、具体的な悩みに効くお経の一節を丁寧に解説しているほか、人生の指針になる 21 の言葉とその真意も掲載。自分の心の状態を把握し、行動を変容させるための、実践的な内容です。

■本書の内容

序章 人間関係や仕事に悩んだらお経を読もう

お経には「人生が好転する言葉」が詰まっている／仏教で大切なこととは？ 他

1章 人間関係がラクになるお経の言葉

人と自分を比べてしまい、つらくなる／相手の顔色を窺い、言いたいことが言えない／落ち込みやすく、引きずりやすい／負けず嫌いで、批判されたくない 他

2章 仕事がラクになるお経の言葉

職場に嫌いな人がいる／仕事がつまらない。やる気が出ない／要領よく仕事がこなせない。すぐキャパオーバーになる／競争がハードでしんどい／失敗を引きずってしまう 他

3章 自分自身への悩みがラクになるお経の言葉

自分が嫌い。つまらない人間だと感じ、自信が持てない／ついダラダラしてしまう／時間がなくて、やりたいことができない／嫌なことから逃げて、問題を先送りにしがち 他

4章 人生に役立つお経の言葉

煩惱【ぼんのう】／智慧【ちえ】／諸行無常【しよぎょうむじょう】／日々是好日【ひびこれこうじつ】 他



■監修／大愚元勝(たいぐ げんしょう)



佛心宗大叢山福厳寺住職。慈光グループ会長。僧名「大愚」は、大バカ者＝何にもとらわれない自由な境地に達した者の意。駒澤大学、曹洞宗大本山総持寺を経て、愛知学院大学大学院にて文学修士を取得。僧侶、事業家、セラピスト、空手家と4つの顔を持ち、「僧にあらず俗にあらず」を体現する異色の僧侶。YouTubeのお悩み相談チャンネル「大愚和尚の一问一答」は、さまざまな悩み・苦しみを抱える人の相談に対し、自身の経験と仏教の智慧をもって、時には優しく、時には厳しく解決のヒントを伝授する番組。登録者数は75万人を超える。著書は『苦しみの手放し方』（ダイヤモンド社）、『自分という壁』（アスコム）など多数。

オフィシャルサイト <https://taigu-gensho.com> 大愚和尚の一问一答 https://www.youtube.com/@osho_taigu

大愚元勝『どんな悩みも手放せる 100 の言葉 大切なことは全部お経に書いてありました』

2025 年 12 月 17 日(水)刊行 定価 1,760 円(税込)

四六判、アジロ綴じ、224 ページ <https://www.orange-page.net/books/2009>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部 広報担当：鈴木 press@orange-page.co.jp

【2/2】