

前門さまが語る ところ豊かな生き方のヒント

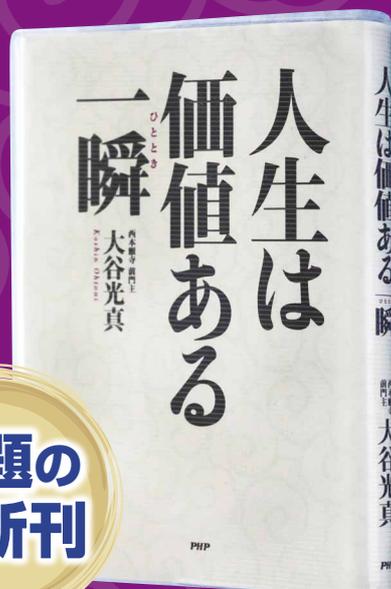
# 人生は 価値ある一瞬

ひととき

不安や迷いは当たり前。  
背伸びせずに  
毎日を精いっぱい生きればいい。

西本願寺 前門主

# 大谷光真



A6判・上製・232ページ  
定価 本体1,000円＋税  
PHP 研究所

話題の  
最新刊

# 「人生を空しく終わってはならない、 終わらせてはならない」

目に見えない大切なものとは、一人ひとり、  
縁によつて獲得するべきものですが、私に  
とつては、仏教の教えです。手取り早い  
解決法にはなりません、今さえよけれ  
ば、自分さえよければという狭い思いを打  
ち砕く大切なはたらきを持った仏教を手  
がかりに、現代生活のさまざまな課題に、  
どう対処することができるかを考えてみま  
した。本書が少しでも人生のヒントになれ  
ばと思います。

——本書まえがきより

おお たに こう しん  
**大谷光真**

1945年京都府生まれ。東京大学文学部卒業、  
龍谷大学大学院修士課程修了、東京大学大学院修  
士課程修了。77年、浄土真宗本願寺派第24代  
門主に就任、2014年6月に退任。全日本仏教  
会会長を3期務める。「朝には紅顔ありて」「角川  
文庫」「いまを生かされて」（文藝春秋）「世のなか  
安穏なれ」（中公文庫）など著書多数。

- 1章 ころ安らかに生きるために  
放任と自由／孤独を恐れない／お互いさまの  
精神で／「自分探し」に惑わされない ほか
- 2章 素直に生きるために  
欲望はほどほどに／自分のこととして受け止  
める／私にかぎって／ころの進歩 ほか
- 3章 幸せに生きるために  
次代を考えて今を生きる／人生に必要なのは  
「深さ」と「幅」／今日の尊さを忘れない ほか
- 4章 元気に生きるために  
人生の転換点を上手に受け入れる／定年後を  
楽しむ／いのちは預かりもの ほか
- 5章 手を携えて生きるために  
自分を愛すればこそ／節度ある生き方／感激  
するころ／良心の鏡は曇りやすい ほか
- 6章 困難に負けずに生きるために  
どん底だと思つたら、その底を掘れ／悩むと  
は「考へる」こと／「苦」は喜びの種 ほか

**PHP研究所** 〒135-8137 東京都江東区豊洲5-6-52 NBF豊洲チャンネルフロント TEL:03-3520-9630

◎ご購入希望の方は、以下の注文書の「※」欄に必要事項をご記入の上、お近くの書店、または本願寺出版社へお申し込みください。

**本願寺出版社** フリーダイヤル:0120-464-583 FAX:075-341-7753

◎ご記入いただきました個人情報、ご注文の書籍をお届けする目的以外には使用いたしません。

部 帳合・貴店名 ご注文数	ひととき <b>人生は価値ある一瞬</b> 大谷光真著 定価(本体1,000円+税) ISBN978-4-569-82823-7		<b>PHP研究所</b>
	※お名前	※電話番号 ( )	
	※ご住所 〒		

●書店様へ ご注文は **PHP研究所 第一普及本部** FAX:03-3520-9655まで