

との

日頃の姿勢から掃除や食事。日常に禅の美しい所作を取り入れて心も身体も調える

若手修行僧（雲水）による誰でもできる坐禅・禅の作法の手引書

2012年2月17日（金）発売

株式会社主婦の友社（東京都千代田区、代表取締役社長：荻野善之）は、2月17日（金）、『身体と心が美しくなる 禅の作法』を発売いたします。

昨今の「片づけ」「整理収納」ブームや、健康をキーワードにした各種エクササイズやダイエット本の流行など、昨年の震災の影響もあり、「あわただしい日々の暮らしをシンプルにして、改めて自分の身体や健康について見つめ直す」ことで心身ともに健やかでいたいという人が増えています。

本書は、禅寺の修行をお手本に、禅の作法である美しい所作や知恵を日常生活に取り入れて、「身体はラクに、心はキレイに」になれる方法を、若手修行僧（雲水）が教えています。堅苦しいイメージを払拭した美しいビジュアルと丁寧でわかりやすい解説で手に取りやすく、初心者や女性におすすめの一冊です。

①禅のアプローチである「調身調息調心」(※)の考えのもと、禅の基本所作や坐禅の仕方、座り方、立ち方、歩き方、モノの扱い方など美しい所作をわかりやすくきれいな写真で解説。

(※) 身体を調えれば、息が調い、息が調えば自然に心が調うという意味



(写真左) 脚の骨格や筋肉の細かい動きを意識して姿勢を調えることで身体の「クセ」を矯正できる。

(写真中) 坐禅の手順や心得を掲載。

(写真右) 自宅でできる精進料理レシピ。肉を使わない「肉じゃが(風)」を取り入れた御膳。

②雲水流掃除術、食事の作法や考え方、番外編として精進料理のレシピも掲載。

③坐禅体験もある栗山千明さんと著者・星覚との特別対談もあり。表紙は栗山さんの凛とした美しさが際立ちます。



—本書の内容—

<特別対談> 栗山千明さん×星覚

「身につける」から「手放す」へ 坐禅は究極のリラックス

- 1、誰でもできる禅の基本所作～シンプルな美しさの秘密
三つの基本所作／坐る／長跪（ひざ立ち）／立つ／歩く／モノを扱う
- 2、毎日が輝きだす！雲水生活術～禅の智慧を楽しいモダンライフへ～
いつもピカピカ雲水流掃除術／番外編：自宅でできる精進料理のおいしいレシピ 他
- 3、本格的に坐ってみよう～不思議な力とつながる作法～
- 4、上手な禅生活のための問答集～雲水さんに聞く素朴なQ&A～

【著者プロフィール】

星覚(せいがく)：雲水(修行僧) 1981年、シンガポール生まれ。幼少時代をポーランド、イギリス、鳥取県で過ごす。慶應義塾大学卒業後、曹洞宗大本山永平寺にて3年間の修行を経て、中国、アメリカ、ポーランド、ドイツなど多くの海外道場に参禅。都市生活の中で修業を続け、現在はベルリンの道場での坐禅指導を中心に、ワークショップ、カウンセリング、パフォーマンス、執筆など様々な活動で禅を世界に伝えている。インターネットのお寺「彼岸寺」(higan.net)の企画運営、ウェブマガジン「雲水喫茶」(unsui.net)のマスターも務めている。清涼山天龍寺国際部部长。2009年UPSアカデミー卒業。

【書籍概要】

タイトル／
『身体と心が美しくなる禅の作法』
著者／星覚
定価／1314円（税込み）
発売日／2012年2月17日（金）
サイズ・ページ／A5判・96ページ
ISBN／978-4-07-280940-2

本件に関するお問い合わせ・取材のご希望は下記担当までご連絡ください。

主婦の友社 広報宣伝課 酒見(さけみ)・長友・大塚 TEL：03-5280-7577 FAX：03-5280-7578