



晶文社
12月の新刊案内

【哲学】【実用】
身体論 武道

FAX03-3518-4944

配本申込み〆切11月20日

武術の達人と禅僧が伝える、
一歩下がることから始める生き方のススメ

12/15
発売予定

退歩のススメ

藤田一照
×
光岡英稔

失われた身体観を取り戻す

四六判並製・220頁
予価：本体1600円+税
ISBN978-4-7949-6983-5 C0095



「からだの声」を聞かなくなって久しい現代。
外側にばかり向いていた気持ちを自らの内側へと向けることで、
本来の姿が立ち現れる。

目を閉じ、合掌し、意識を静かにおろす。
感覚をあえて閉じることで見えてくる世界とは。

一歩下がることから始める生き方のすすめ。

「余計なことをせず、「ただ無心に何かをする」ことから
発生する自然の力と働き」を見つめることで、
現代人が生きるためのひとつの指針を実践的に探り出す。



禅宗のお坊さんの坐禅嫌いが
生じています。曹洞宗の大本山で
ある永平寺でも、それが問題に
なっているんです。坐禅は本来は
「おもしろい」ものなんです。

- 第1章 足腰が消えた時代に生きている
- 第2章 精神と身体を持ってしまった現代人
- 第3章 マインドフルと瞑想
- 第4章 生氣論と機械論
- 第5章 退歩するということ

皮肉にも長い年月をかけて足腰を
なくすための練習を私たちは
日常の中で徹底的にやってきた
んです。人は足腰が奪われたり、
足腰の経験が消えてしまうと
一瞬にして自信を失います。

藤田一照 (ふじた・いっしょう)

1954年、愛媛県生まれ。東京大学大学院教育学研究科教育心理学専攻博士課程を中途退学し、紫竹林安泰寺にて曹洞宗僧侶となる。1987年より禅堂に住持として渡米、禅の講義や坐禅指導を行なう。2005年に帰国。神奈川県三浦郡葉山町にて独自の実験的坐禅会を主宰。2010年よりサンフランシスコにある曹洞宗国際センター所長として日本と海外を往還している。著作多数。



光岡英稔 (みつおか・ひでとし)

1972年岡山県生まれ。日本韓氏意拳学会代表、および国際武学研究会代表。多くの武道・武術を学び11年間ハワイで武術指導。現在、日本における韓氏意拳に関わる指導・会運営の一切を任されている。共著に内田樹との『荒天の武学』『生存教室』(集英社新書)、甲野善紀との『武学探究』『武学探究 卷之二』(冬弓舎)等。

併売
お薦め!

『身体知性—医師が見つけた身体と感情の深いつながり』(佐藤友亮 著 9784022630643 / 朝日新聞出版様)
『近くて遠いこの身体』(平尾剛 著 9784903908557 / ミシマ社様)
『日本の身体』(内田樹 著 9784103300137 / 新潮社様) 武道家・スポーツ選手による「身体論」の定番書との併売がオススメです。



晶文社新刊委託注文書
取次・貴店印
ご担当 様

パブ情報：日経・毎日全五段 予定

退歩のススメ 失われた身体観を取り戻す

藤田一照 × 光岡英稔 著

【哲学—身体論・実用—武道】四六判並製・220頁 予価：本体1600円+税
ISBN978-4-7949-6983-5 C0095 12月15日発売予定

申込部数

冊

晶文社

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-11 TEL 03-3518-4940 http://www.shobunsha.co.jp

※常時入帖しますので、長期間の陳列をお願い致します。【晶文社営業部：片桐・亀井・福士・松崎・長田】