

# 禅とは何か

1 宗教とは何か あなたは何教徒？

2 日本の仏教

奈良・平安時代 真言宗 天台宗

鎌倉 浄土宗 浄土真宗 時宗 日蓮宗 臨済宗 曹洞宗

江戸時代 檀家制度

現代 葬式仏教 新宗教としての仏教

3 禅の特徴

達磨大師は史実上の人物

哲学や信仰ではない、「心を琢磨する修行」。

神や仏にお願いすることはない。何かを信じて死後に救われるということでもない。

神秘的教義、靈魂や死後の世界を語らず真実の本心呼び覚ます「道」を示す

【直指人心 見性成佛 教外別伝 不立文字】

三昧力を養成し自ら釈尊と同じ悟りを開く

白隠禅師坐禅和讃 衆生本来仏なり 水と氷のごとくにて 水を離れて氷なく  
衆生のほかに仏なし

道元禅師正法眼蔵 仏道をならふといふは、自己をならふなり

4 自由自在とは何か

自らに由って、自らの中に在る。では、「自」とは何か

5 一つ一つの命の大切さ

一粒の米の中に、すべての宇宙が含まれている。

6 禅の効用

心が安定する

集中力がつく

7 自分の体験から

8 釈尊の生涯を通じて原点に戻る

釈尊は、人生に疑問を持った私達と同じ一人の人間だった。

6年間の苦行では答えを見つけることができずに、菩提樹の下で坐禅を組み悟った。

私達も坐禅で自分自身を見つめなおし、本当の自己を見つけよう。

(参考：ブッダの人と思想 NHK ブックス)

## 問題提起

### 1 アンパンマンのマーチから抜粋 作詞：やなせたかし

なんのために 生まれて  
なにをして 生きるのか  
こたえられないなんて  
そんなのは いやだ

なにが君の しあわせ  
なにをして よろこぶ  
わからないまま おわる  
そんなのは いやだ

この問いに正直に答えることが出来るでしょうか？  
自分自身の人生に対し、自信を持って生きるということが出来るでしょうか？

### 2 ゴーギャンの人類に対する問いかけの作品（1897に死を意識して書いた大作）

われわれはどこから来たのか  
われわれは何者か  
われわれはどこへ行くのか

### 3 ブッダ（釈尊）は何者だったか？ （フェイスブックから）

THE BUDDHA WAS NOT A GOD （神ではなかった）

HE NEVER CLAIMED TO BE A GOD （神であると主張したわけではない）

HE NEVER CLAIMED TO BE A SON OF GOD （神の子でもない）

HE NEVER CLAIMED TO BE A MESSENGER OF GOD （神の使者でもない）

HE WAS A MAN WHO ACHIEVED NIRVANA  
THROUGH HUMAN EFFORT

（人間としての努力によって悟りを得た人だった）