

○はじめに

- ・「修行」と「修業」
- ・何のために修行するのか
- ・日々の生活そのものを、自己を調える修行にしていく

○禅僧からみた「お釈迦さま」という存在

- ・2500年前に、80年の人生を生きる「生身の人間」という位置づけ。
- ・「創造主」や「啓示を受けたもの」というような絶対的な存在ではない。

○お釈迦さまってどんな人？

- ・2500年前に、インドシャカ国の王子として生まれる。
- ・「四門出遊」と出家。
- ・6年の苦行で分かったこと。
- ・中道の実践としての坐禅とさとり。

○お釈迦さまは何をさとしたのか？

→4つの真理「四諦」と、8つの正しい修行方法「八正道」

4つの真理「四諦」(したい)

- ①苦諦(くたい) 私たちの人生には苦しみが絶えないという真理。
- ②集諦(じったい) 苦しみには原因があるという真理。  
そしてその原因は「煩惱」であるということ。  
煩惱は、むさぼり、いかり、おろかさの3つを指す。
- ③滅諦(めつたい) 苦しみの原因は減することが出来るという真理。
- ④道諦(どうたい) 苦しみの原因を減するための方法があるという真理。

8つの正しい修行方法「八正道」(はっしょうどう)

- ①正見(しょうけん) 物事を正しく見極めること。深く丁寧に物事を見定めること。
- ②正思惟(しょうしゆい) 正しく考えること。清らかな心で正しい意志を持ち、決意すること。
- ③正語(しょうご) 正しい言葉を使うこと、嘘、悪口、むだ口を避け、真実で有益な言葉を用いること。
- ④正業(しょうぎょう) 正しい行いを為すこと。殺生、盗み、邪淫などを避け、善行に励むこと。
- ⑤正命(しょうみょう) 正しい生活を送ること。睡眠・食事・仕事・運動・休息などを規則正しく行い、仕事も生活も健全に送ること。
- ⑥正精進(しょうしょうじん) 理想に向かって、コツコツと丁寧に励むこと。
- ⑦正念(しょうねん) 正しい意識を持ち、理想や目的を忘れないこと。散漫にならず、油断しないこと。
- ⑧正定(しょうじょう) ココロと身体を正しく調えること。坐禅を実践すること。