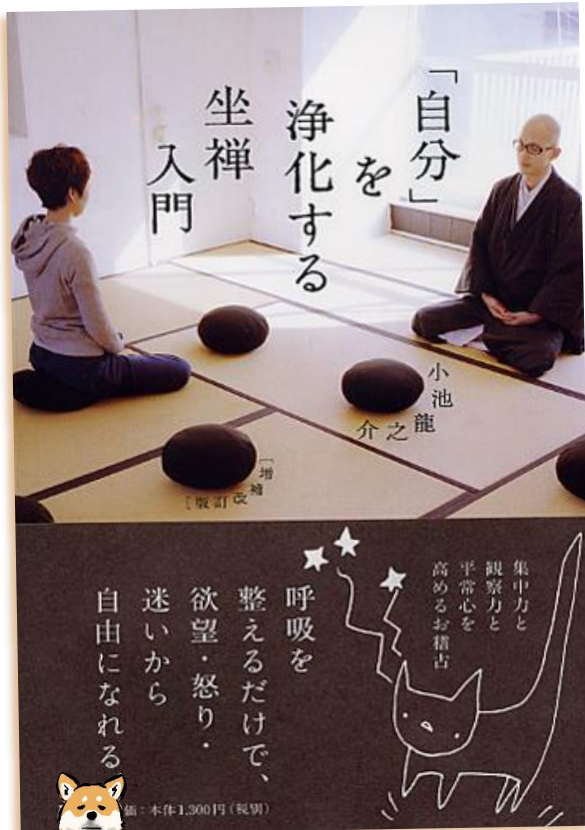


あなたに薦める『この一冊』11月

『「自分」を浄化する坐禅入門』 小池龍之介著 PHP研究所

社会科教諭 小林 亮介
高校 1年3組 担任



日々、科学技術は進歩を続け、世の中は便利になっています。そのおかげで昔より今の方が、生活が豊かに、楽になったといえるのではないのでしょうか。しかし昨年11月に、15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっているのは、G7中では日本のみであり、さらに未成年自殺率は過去最悪を更新している、というニュースを拝見しました。科学技術の進歩とは裏腹に、今に生きる人々の悩みは尽きることなく、苦しみを感じて自ら命を絶ってしまう方はいまだ多いようです。このような人間の普遍的な苦しみや悩みに立ち向かった人物が、今より約2600年も前の南アジアにいました。シャーキヤ国の王族ガウタマ・シッダータという人物でした。彼は王族としての何不自由ない生活に疑問を感じ、王族としての地位を捨て、修行によって涅槃に達しました。

彼の教えは今日でも多くの人々によって信仰されていますが、そんな彼の教えの中の「座禅」について紹介されているのがこの本です。彼は、人間の悩みは未来と過去に心が囚われてしまうことに起因するとし、今、この刹那に集中せよ、と説きました。この、今、この刹那に集中するための訓練こそが「座禅」なのです。悩み、苦しみからの解放を望む方は是非読んでみてはいかがでしょうか。



小池龍之介豆知識

1978年生まれ。山口県出身。月読寺(東京・世田谷)住職。東京大学教養学部卒業。2003年、ウェブサイト「家出空間」を開設、お寺とカフェの機能を兼ね備えた『iede cafe』を主宰(『iede cafe』は2007年に冬眠)。現在、自身の修行を続けながら、月読寺やカルチャーセンター・ヨガスクールなどで一般向けの坐禅指導、講演等を行う。

出典：[著者情報-Discover 21]

<https://d21.co.jp/author/コイケリュウノスケ>



知っておきたい 釈迦・仏教・座禅 関連図書

・ ブッタの生涯 ジャン・ボフスリエ著 創元社



生きとし生けるものが輪廻を逃れ救いを得る道を模索したブッタ。その真摯な探求は時代を超え文化を超え共感を呼びつづける。神話・伝説・多くの絵画・彫刻などを駆使し、人類救済を志した生涯を辿る。

・ 痛快! 寂聴仏教塾 瀬戸内寂聴著 集英社インターナショナル
混迷の時代を生きぬくための「釈迦の智慧」を分かりやすく、面白く解き明かす! 「ちびまる子ちゃん」の挿し絵など、斬新な編集は話題間違いなし。特別付録・法話&『般若心経』読経入りCD。



・ 禅のすすめ 佐藤幸治著 講談社



禅は、ある意味で宗教を超えている。自然と人生を透視する仏教者の哲学であり、科学的な心身鍛錬法であり、また、すぐれた対話法でもある。心理学者として、禅の本質を科学と宗教の合一に見、理論的裏づけをもって普及につとめた著者による禅の「実践」のすすめ。

・ ブッタ 手塚治虫著 講談社

ブッタの生涯を描いた大作がいま始まる! 出自を隠しコーサラ国将軍の養子として生きるチャプラ。物語は彼を中心に動き出す……。そのころ小国カピラバストウで、主人公シッタルダ(ブッタ)が誕生した。



★小林 亮介(コバヤシ リョウスケ)先生の紹介★

- *担当科目・クラス
世界史(高1年1組～3組、高2年4組・6組・9組)
- *星座→おうし座
- *趣味→ 歴史、甘味、ねこ
- *自分の中学・高校生活
何をしていたのかよく覚えていませんが、とにかく毎日必死に生きていました
- *本校生の印象
良くも悪くも普通の高校生です
- *感動した本
「自省録」マルクス・アウレリウス著 講談社
- *読むことが望ましい本
「ブッタのことはば：スッタニパータ」中村元訳 岩波書店

・ つぎはぎ仏教入門 呉智英著 筑摩書房



釈迦は非凡なエゴイスト!? 現存するお経の多くはニセモノ!? 知ってるようで知らない仏教の、その歴史から思想的核まで。現代人のための、最良の入門書。

・ ときめく御仏図鑑 門賀美央子著 山と溪谷社

「ときめく図鑑+」に、かつてないビジュアルでの仏像本が登場。現代的仏画の描き下ろしに、各仏の特徴や鑑賞ポイントなどをわかり易く表現、見ても楽しい仏像図鑑。



カル〜く
読めちゃう★



・ 聖♡尼さん 呉智英著 筑摩書房

尼さん妻・露の団姫とクリスチャン夫・豊来家大治朗の、ドタバタ異宗教結婚生活! 夫婦最大の壁は宗教の違いではなくて……!? 宗教ギャグ満載、神様も仏様も大爆笑の夫婦エッセイ!

編集後記:「マインドフルネス」という言葉を聞いたことのある人も多いと思います。これは仏教における「念(サティ)」の英訳で、アメリカを中心に急速に広まりを見せている瞑想法のこと。方法は「座禅」とほぼ同じなので、興味のある人は、マインドフルネス関連図書についてもチェックしてみてくださいね。

常翔学園中・高図書館