

禪

ZEN

番組コンセプト

禅は東洋の伝統ある仏教の一つであり、脳波を整え、内なる化学反応を起こそうとするためのものです。心身を統一し、平穏を手にし、仕事などでアイデアがひらめきやすくなるということが、現在では脳科学により証明されています。

近年、GoogleやFacebookでは瞑想の実践セミナーを取り入れ、オフィスで頻繁にセッションを行い、業務中でもマインドフルネスを高められるような計いもみられます。また、Appleの創業者である、あのスティーブ・ジョブズも禅の愛好家として知られていました。

現代社会は情報過多で殺伐とし、生き急ぐ人たちで覆われています。そんな中、当プログラムではこの「禅」をわかりやすくご紹介することで、自分自身を見つめなおす機会をお作りし、皆さまの生活を改善する良いツールになればと考えております。

Radio Personality

藤田 一照 (ふじた いっしょう)

- 1954年 愛媛県 新居浜市に生まれる
- 1973年 灘高等学校卒業
- 1977年 東京大学教育学部教育心理学科卒業、同大学院進学
- 1982年 東京大学大学院教育心理学専攻博士課程を中途退学
- 1983年 安泰寺の渡部耕法師に就いて出家
- 1985-86年 明光寺僧堂で修行
- 1987年 国際布教使に就任、マサチューセッツ州バレー禅堂に赴任、禅の指導
- 2005年 日本に帰国、神奈川県葉山に住む
- 2010年 曹洞宗国際センター所長に就任

大学院生時代に坐禅に出会い深く傾倒。
28歳で博士課程を中退し禅道場に入山、29歳で得度。33歳で渡米。
以来17年半にわたってマサチューセッツ州ヴァレー禅堂で坐禅を指導する。
2005年に帰国し、現在、神奈川県葉山の「茅山荘」を中心に坐禅の研究、
指導にあたっている。曹洞宗国際センター2代所長。

著作に『現代坐禅講義 - 只管打坐への道』
共著に『アップデートする仏教』
訳書に『禅への鍵』『ダルマの実践』『フィーリング・ブッダ』など



主な番組構成 (約20分)

- ① オープニング
- ② 禅の法話
- ③ 坐禅時間
- ④ エンディング



- 2016/1/25 Vol.1 Doing Mode & Being Mode.
- 2016/3/07 Vol.2 Understanding a problem, rather than trying to solve problem.
- 2016/4/04 Vol.3 Two Hearts.
- 2016/5/02 Vol.4 ZEN Is Concrete.
- 2016/6/16 Vol.5 Inquiry Into The Self.