

禅とヨーガの歴史

どちらも目指すは
“心の平穏と調和”=“幸せに生きる道”

Yogaの起源
※諸説あります

【約4500年前】
インダス文明にて
坐法行者の印章発掘



心と身体を結び付けて
調和を図り、心身ともに良好な状態へ

- 【3000～5000年前頃】ヴェーダ
- 【2500年～2200年前頃】バガヴァッド・ギーター
- 【1600年前頃】インドで「ヨーガ・スートラ(經典)」が成立
- 【400年前頃】「ハタ・ヨーガ」体系化、世界にヨーガが広まる

「中道」「空」といった、万物の真理に辿り着く教えを通してより良い生き方を伝承。

中国 百済

【約2500年前】
古代インドにて
ブッダ誕生



【約1500年前】
大乗佛教日本へ
(般若心経)
▶日本最初の寺院
「法興寺(飛鳥寺)」
▶東大寺に鑑真

IN JAPAN

ZENの起源 → 中国の禅宗に由来。
坐禅はインドのヨーガに由来し、
インドのダルマ禪僧が中国に伝承

【約1200年前】

- ▶空海→真言宗→高野山金剛峯寺
 - ▶最澄→天台宗→比叡山延暦寺
- ↓
- 鎌倉仏教**
- ▶栄西→臨濟宗 坐禅
 - ▶道元→曹洞宗 坐禅
 - ▶法然→浄土宗 南無阿弥陀仏
 - ▶親鸞→浄土真宗 南無阿弥陀仏
 - ▶日蓮→日蓮宗 南無妙法蓮華経

【約1200年前】

瑜伽(ゆが)と呼ばれる瞑想中心のヨーガ



【約100年前】

中村天風「心身統一法」

【40～50年前】 第1次yogaブーム

佐保田鶴治、沖正弘



【2002年頃～】 第2次yogaブーム

ハリウッドセレブから流行

2017年日本のヨガ人口約770万人