科目名			担当教員	
禅のこころ			斉藤　仙邦	
科目コード	単位数	スクーリング単位	履修方法	配当年次
AA1031	1	1	S (講義)	1 年以上
生成 AI 利用レベル		試験（スクーリング含む）　：　C		

※2017 年度以前に「禅のこころ」（科目コード：AA1001、2 単位、履修方法：R）を履修登録した方も、本科目の履修登録が可能です。

科目の概要

■科目の内容

禅の思想的特徴を理解すると同時に、実際に坐禅を体験しその精神を会得する。

■到達目標

１ ）禅の思想的特徴を理解する。
２ ）坐禅の作法を身につける。
３ ）調息、調身、調心について理解し実践する。
４ ）坐禅を通して自己と他者を観察する。
５ ）坐禅を通して自己を整える。自分を取戻す。

■学位授与の方針（ディプロマポリシー）との関連

とくに「人と社会の理解力」「俯瞰的な分析力」を身につけてほしい。

■教科書・参考図書

【教科書】

スクーリングにあたって、教科書は使用しません。

【参考図書】

講義で指示します。

■スクーリング講義内容

回数	テーマ	内容
1	講義：禅とは何か	禅の概念とその内容、禅の歴史について講義します。
2	坐禅（1）	坐禅堂で実際に坐禅をします。
3	講義：道元の思想	道元の思想について概説します。
4	坐禅（2）	坐禅堂で実際に坐禅をします。
5	坐禅（3）	坐禅堂で実際に坐禅をします。
6	講義：現代の禅	現代における禅の展開とその可能性。
7	坐禅（4）	坐禅堂で実際に坐禅をします。
8	質疑応答	質疑応答です。
9	ふりかえりシート作成	

※オンデマンド・スクーリングでは、上記の講義内容と異なる場合があります。

■講義の進め方

講義と坐禅堂での坐禅を交互に行います。講義は座学だけでなくグループワークなども行います。

■スクーリング　評価基準

禅の理解（50%）＋坐相（50%）によって評価します。

■スクーリング事前学習（学習時間の目安：5〜10 時間）

以下の点についてあらかじめ自分の考えをまとめておいてください。何かで調べたりする必要はありません。自分なりに考えておくことが大事です。授業のときに発表したりみんなで話し合いたいと思います。

１）禅においてはよく「無になる」ということが言われますが、それはどのような心の状態なのかについて。

２）「無」になってじっと坐ることにどのような効用があるのかについて。

３）実際に坐ってみて「無」になろうとしてください。その時にどのような体験であったかについて。

■スクーリング事後学習（学習時間の目安：20〜25 時間）

一日 15 分くらいでよいので静かに坐ることを続けてください。