

# 禅のこころ

	単位数	履修方法	配当学年
科目コード	AA1001	担当教員	斎藤 仙邦



## ■科目の内容

禅といえばあなた方は何を連想するでしょうか。たいていの人は、薄暗い禅堂で足を組んで、目を半分閉じてじっと座っている僧を連想するでしょう。また、実際に座禅を体験したことのある人は、足のしびれや、じっとしていることのつらさとともに、静寂な時間の新鮮な経験や終わったときの爽快感などを思い出すでしょう。

私たちはまた、禅がさまざまな文化現象にかかわっていることも知っています。禅僧の書いた文章、書、墨絵に高名なものが数多くあります。茶の湯や能などの伝統芸能、剣道などの武芸にも禅の精神は生きています。つまり、禅は心を静め、精神を統一し、自らの感性を高めるなかで美意識や自己探求と深くかかわってきました。さらに、禅はストレスの多い生活のなかで不安や悩みを抱える人、あるいはもっと深く、人生の根本問題と向き合っている人、それらの人にとって問題解決のための手段のひとつともなってきました。

以上、禅に関することをいくつかあげてみました。この科目では、通信教育という制約があるため、禅がどのような思想か、また歴史的にはどのように発展してきたのについて理解することを目的とします。しかし理解といっても、歴史、人物、思想内容という事柄の理解だけを求めているのではありません。禅とかかわるなかで、自分とはなにか、生きるとはなにか、人生とはなにかという問題意識をもってもらいたいと思います。

## ■到達目標

- 1) 禅の歴史と思想について簡潔に説明できる。
- 2) 日本文化と禅の関係について簡潔に説明できる。
- 3) 道元の思想の特徴を簡潔に説明できる。
- 4) 各自で坐禅を体験してみる。

## ■教科書

柳田聖山著『禅と日本文化』講談社学術文庫、1985年

## ■在宅学習15のポイント

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
1	禅と日本文化① 禅とはなにか	禅についての概括的理解。	記述は難しくないが時系列や文化圏のスケールが大きいので注意すること。
2	禅と日本文化② 禅の修行	禅の修行の独特なところを理解する。	禅特有の用語についてよく理解できない場合は辞書を参照してみましょう。

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
3	禅と日本文化③ 禅の歴史	仏教の開祖であるブツダの教えが禅として中国に伝わり展開する歴史。	ブツダの教えの核となるところを理解することが大切です。
4	禅と日本文化④ 日本の禅	禅は日本において現在まで生命を保ち続けた。その日本の禅の近代までの歴史。	禅が日本に伝わる時代の交際関係もよく把握しておくことが大切です。
5	禅と日本文化⑤ 禅の本質 1 生死の自由	人の生の本質は生死である。生きるとは、死とは、その問いに禅がどのように答えたのかが書かれています。	この回から第10回までは思想的、文化的な問題が扱われます。難しいようですがここにいる自分にとって最も身近な問題を扱っています。自分に引き入れて理解してください。さらに、社会福祉系の勉強をされている方には基礎学として重要です。是非よく考察して理解してください。
6	禅と日本文化⑤ 禅の本質 2 本来無事の禅	人はそもそも仏であるという出発点から、その思想により人生において本当の安心とはなにかが書かれています。	安心して生きるとは何か、さらには本当の意味で安心して生きるとはなにかについて考えてください。
7	禅と日本文化⑤ 禅の本質 3 脚下のこととしての禅	「脚下照顧」の意味について学びます。	良く生きるということのヒントです。
8	禅と日本文化⑤ 禅の本質 4 矛盾の哲学としての禅	矛盾の哲学としての禅を西田幾多郎の哲学を用いて説明しています。	純粋な哲学に近いので理解するには難しいかもしれませんが。興味のある人は西田哲学について調べてみましょう。
9	禅と日本文化⑥ 禅と日本人 1・2 禅と日本人の美意識 禅と日本人の死生観	禅が日本人の美意識と死生観に与えた影響の大きさについて学びます。	日本人特有の美意識や死生観について理解を深めておくことは大切です。
10	禅と日本文化⑥ 禅と日本人 3・4 禅と日本人の自然観 禅と日本人の宗教心	日本人の自然観の特徴である人間の文明をも包み込む自然主義について学びます。さらに日本人の宗教観の特徴についても学びます。	自然観や宗教心についての理解も重要です。前回と今回で日本人の内面性の特徴が解説されましたが、そこに禅がどれほど大きな役割を果たしたかについてよく理解してください。
11	純禅の道を求めて① 近世日本の禅を創る－白隠	日本に伝わった宋朝臨済宗を集大成し、日本人の宗教として再編成した白隠について学びます。	この回からは日本における禅の展開について学びます。主要な三人の仏教者が登場しますがその個性的な生涯と思想についてよく理解してください。
12	純禅の道を求めて② 近世日本の仏教改革－隠元	江戸の初めに日本に帰化し、黄檗山万福寺を創建した隠元による仏教改革とその意義について学びます。	日本仏教の宗教儀礼に大きな影響を与えた事実について学んでください。
13	純粋の道を求めて③ 全一の仏法を求めて－道元	曹洞宗開祖である道元の事績と、彼の禅の精神について学びます。	道元の禅思想についてはレポート課題や試験によく出ますから特に丁寧に覚えてください。

回数	テーマ	学習内容	学びのポイント
14	無字のあとさき①② 唐木順三のこと・狗子と仏性	禅の歴史において第一に有名な公案「狗子に仏性ありや」をめぐる諸問題を扱います。	公案の世界に触れてください。
15	無字のあとさき③ 趙州以後	前節の公案がその後、どのように展開したかについて書かれています。	この章を理解するだけでなく、あとがきも良く読み、筆者のこの本を書いた意図についても考えてみましょう。

## ■レポート課題

1 単位め	教科書の『禅と日本文化』の編 (p.7～122) の論旨を簡潔にまとめなさい。
2 単位め	道元禅の特質についてまとめなさい。

## ■アドバイス

**1 単位め アドバイス**  
筆者は、禅が日本文化に与えた影響を様々な観点から考察し日本文化の特質を論じています。それぞれの節の終わりではその論旨がまとめられているので、筆者の論の進め方に従って極端にならずにまとめてください。感想や自分の意見は必要ありません。文字数以内で最大限必要なことをまとめてください。

**2 単位め アドバイス**  
教科書の「純禅の道を求めて—白隠・隠元・道元」の編 (p.123～236) を読むことが前提ですが、それでは十分でないので他の図書も参考にしてみてください。

## ■科目修了試験 評価基準

教科書の内容を理解しているかどうかを評価の対象といたします。

## ■参考図書

鎌田茂雄著『禅とはなにか』講談社学術文庫、1979年  
 鈴木大拙著『禅仏教入門』春秋社、2000年  
 道元著『正法眼蔵随聞記』岩波文庫  
 鎌田茂雄著『正法眼蔵随聞記講話』講談社学術文庫、1987年  
 道元著『典座教訓・赴粥飯法』講談社学術文庫、1991年  
 Books Esoterica 第3号『禅の本』、1992年