

【教育の充実（選択）】

開 講 日	平成 23 年 8 月 5 日（金）		
講 習 時 間	9:00 ~ 16:50（6 時間） 休憩時間含む		
科 目 名	自己と人生の探求		
担当講師名	菅原 諭貴	形 態	講義、実習
到達目標	<p>先哲の思想を通して、自己と人生について学ぶことができる。 坐禅の意味を理解し、心身の調和の方法を体験することができる。 教員としてのあり方を回顧し、再確認することができる。</p>		
講 習 内 容	<p>【講 義】 人間学としての仏教について、釈尊の基本思想を概説し、釈尊が人生をどのように見つめ、苦悩を乗り越えて来たかについて、『スッタニパータ』『ダンマパダ』『阿含經』等、最古の經典類の教えを紹介し、「人生とは何か」「人はいかに生きるべきか」等の根本命題について考えます。</p> <p>日本の伝統文化・芸術に影響を与えた禅について、欧米における禅の普及を紹介し、中国禅の特色を概観します。また、中国禅宗初祖の達磨の禅風や正伝の仏法を提唱した道元禅師の思想について解説します。更に、現実の自己を直視し、日常生活において真実を見出す方途について学びます。</p> <p>インドの釈尊から伝来した正伝の坐禅について、道元禅師の坐禅観を紹介し、その意味・内容について概説します。また、心理・生理・解剖学等の視座から説明し、坐禅が心身の調和と生命力（気力・忍耐力・持続力等）の源泉を担っていることについて解説します。</p> <p>【実 習】（14:10 ~ 15:10） 坐禅堂の説明をし、坐禅の仕方・作法と坐禅中の心得・用心等について学び、実際に各自、心静かに坐禅の妙味（世界）を体験していただきます。</p>		
試 験 の 形 態	筆記試験（60 分）		
評 価 の 基 準	真摯な授業態度・実習姿勢・試験の成績により総合的に評価します。		
履 修 上 の 注 意	実習時は、坐禅しやすい服装で受講して下さい。		
持 ち 物	筆記用具		