

## スタディーツアー「禅の思想と日本文化」を実施しました

1. 日 時: 令和5年10月14日(土) 14:00 ~ 16:00
2. 内 容: (1)「禅の思想と日本文化」講義  
(2)坐禅体験
3. 会 場: 徳雄山 建功寺(神奈川県横浜市鶴見区馬場 1-2-1)
4. 参 加 者: 外国人留学生 28名(中国19名、モンゴル2、台湾、ドイツ、フィリピン、ベトナム、ネパール、メキシコ、ロシア各1名)  
日本人学生 10名

計 38名

### 5. 実施状況:

本事業は、日本の大学等で学ぶ日本人学生及び外国人留学生の文化理解促進を図ることを目的とし、僧侶であり著名な庭園デザイナーである枡野俊明師の協力を得て、枡野師が住職を務める徳雄山建功寺において「禅の思想と日本文化」の講義と坐禅体験を実施しました。

本堂に入るとまず焼香によりご本尊様にご挨拶をしたのち、講師の枡野俊明師より「禅の思想と日本文化」の講義として、禅の思想が日本文化に与えた影響と、坐禅についてのお話がありました。

「禅宗が一番重きを置いているのが坐禅。手足が縛られると心が自由になり、我欲がなくなってくる。心のなかに不安が浮かんできてもそのままにしておくとしておく。追いかけない。本来の自分と対話するのが坐禅である。」

坐禅の説明を受け、実際に坐禅を体験しました。学生たちは、普段胡坐をかくことがない様子で、なんとか坐禅の姿勢を作り、ひとり一人警策をいただきました。警策をいただくことは、罰の意味ではなく、心が乱れていることへの仏様からの注意喚起とのことでした。

その後、鐘の音を合図に坐禅開始、静寂の中時が流れ、また鐘の音を合図に坐禅終了。数十分の体験でしたが、慌ただしい現代で、これほど無の状態に置かれることはないかと思われ、各々、「こしかたゆくすえ」に思いを馳せることができたのではないかと思います。

坐禅体験が終わると質疑応答と、本堂の見学、本堂前で集合写真撮影の後解散という流れでした。

解散後は庭園見学をしながら参加者同士で交流する姿が見られました。

講義と体験を通じて日本文化への理解を深めることができたばかりでなく、各々自分を振り返る場にもなったようで、大変有意義な企画であったと思います。

### 6. 参加者の感想

- ・自分の知らなかった日本文化について座学で学ぶことができ、さらにずっと挑戦してみたかった坐禅を実践することが出来たので貴重な経験になった。
- ・坐禅の作法や禅の思想が勉強になっただけでなく、普段なかなか入ることができない本堂に入れて、見学できたところが大変よかった。
- ・短期留学生にとっては、人生に一度だけの経験になるかもしれない。かつ、学校では禅学の授業はほとんどないので、日本の禅学に興味を持っている方々に非常に有意義な機会であると思う。
- ・普段馴染みのない坐禅を他大学の留学生たちと体験でき、多くの学びがあった。また、庭園デザイナーとして著名な枡野先生の講義を聞くことができた。
- ・枡野俊明先生を尊敬しており、日本の枯山水に興味もあって、この活動に参加しました。

7.当日の様子

