

臨済宗妙心寺派東京禅センター後援

# 古川周賢老大師と 感じる・考える【禅の智慧】



講師

臨済宗妙心寺派 乾徳山恵林寺 住職

古川周賢

Shuken Furukawa

【ブレндиッド】 回ごとに開催形態が異なります。各回指定の方法でご参加ください。

## 幸せに人生を歩むために～禅寺体験 × 講義～

わたしたちは長い年月にわたる先人たちの努力の積み重ねによって、安全、安心、安定を追い求め便利で豊かな社会を実現してきました。それにもかかわらず、めまぐるしく変化し先が見えない社会のなかで日常的に不安に苛まれています。賢く豊かになったはずのわたしたちなのに、なぜ不安は無くならず、幸福を感じられないことがあるのでしょうか。

本講座では、日常に現れるさまざまな不安について自分自身の中にその根源を探り、不安や安心、そして幸福ということについて、禅の思想と修行体験から得た気づきを手がかりに考えます。そして不安を抱えながらも幸せに自分の人生を歩むために、どう自分と向き合うべきか、自分なりの考えを深めていくことを目指します。

古川周賢

4・22 | 土

13:30-16:30

【ハイブリッド】

わたしの人生における  
幸せとは何か  
～幸せをひもとく(1)

1

わたしたちが「幸せだ」と言う時、感覚的にそう感じて言う場合と、自分の人生を振り返りながらそう言う場合があります。前者は「感覚的な充足」、後者は「意味の充足」といえるでしょう。

「感覚的な充足」は「身体性」に強く基づき、直接的でわかりやすいところにその特徴があります。しかし、自分の身体の状態と世界や社会とのかかわり方に大きく依存します。それでは思い通りの生き方ができない状況に置かれている時、いったいどうしたら良いのでしょうか？

世界そして自分との向き合い方という観点から考えます。

6・3 | 土

10:30-18:00

【対面】

毎日を生きる力の源泉を  
探る(山梨県・恵林寺)

3

禅宗の修行僧は道場に住み込み、毎日作務や坐禅などを徹底して行います。修行はいったい何を目的とし、どうやってそこへ到達しようとしているのでしょうか。

わたしたちも山梨の名刹である禅寺「恵林寺」に赴き、僧侶の案内のもと坐禅や作務、独特の作法などを体験します。自然のただ中で、極力言葉を用いず、作業に集中しながら研ぎ澄まされる身体感覚に注意を向け、その経験からの気づきをそれぞれに掴みます。

※恵林寺(山梨県)での対面開催です。作務などは体調に応じて坐禅や見学にすることも可能です。欠席の場合は講話部分のみ後日視聴となります。

5・13 | 土

13:30-16:30

【ハイブリッド】

人生に意味を感じるためには  
～幸せをひもとく(2)

2

わたしたちは意味づけの世界に生きており、人生を振り返りながらそこに深い意味を見だして納得するというような「意味の充足」を通じて幸せを感じることができます。これは「身体性」よりも「精神性」に基づくため、身体の状態や世界や社会とのかかわり方に依存せず、比較的自由に幸せを感じられます。

しかしながら、今日わたしたちに不安を与えるものの多くは、身体的なものよりも精神的なものに起因します。それはどういうことなのか、どう向き合うべきなのかを考えます。

また、意味づけには、発見し、生み出す、という働きも存在します。生きていく上で、この意味づけの働きをどう活かしていくのか考えます。

6・17 | 土

13:30-16:30

【ハイブリッド】

自分の心・人生と向き合い  
幸せに生きるために

4

自分の人生をしっかりと生きていくうえで、自分の心の働きとどう関わるかは最も重要な課題になります。「感覚的な充足」にせよ「意味の充足」にせよ、人生に意味と喜びを与え、日常の様々な問題に対して立ち向かっていくためには、「感じる」「考える」の中心にある「こころ」が安定し、活き活きとしていなくてはうまくいきません。

これまでの回を通して得た気づきを手がかりにして、自分自身の心との向き合い方を考えます。

## 進め方

### 【第1・2・4回】(丸の内キャンパス・オンライン)

各回、事前に講義動画(30～60分程)を視聴して感想を提出します。感想は事前にクラス全体で共有し、読んだ上で、当日講師やクラスメイトと談話、質疑応答を行います。講義前に坐禅(30分程)も体験します。


### 【第3回】(恵林寺)

恵林寺に赴き、禅寺修行を体験します(現地集合・現地解散、交通費各自負担)。オンラインでは参加できませんがご欠席の方には作法の説明や講話は後日録画を提供する予定です。

## 坐禅・禅寺体験(指導：東京禅センター)

各回、禅修行の一つである坐禅を行います。経験がない方を前提に丁寧に指導いたしますので、安心してご参加ください。体調に応じて椅子のご利用も可能です。禅寺体験も、初めての方を前提に実施します。僧侶の案内のもと作務や坐禅、齋座(禅寺の作法にのっとった昼食)などを体験いただきます(天候や法事によって多少変更となることがあります)。作務などは当日のご体調に応じて無理のない範囲でご参加ください。

## 開催概要

日程	2023年 4/22、5/13、6/3、6/17 (すべて土曜日)
開催形態	【第1・2・4回】ハイブリッド 【第3回】対面(恵林寺)
回数	4回
時間	【第1・2・4回】13:30-16:30(3時間) (事前に講義動画視聴30-60分程あり) 【第3回】10:30-18:00(予定)
定員	25名
会場	【第1・2・4回】 慶應丸の内シティキャンパス、オンライン 【第3回】恵林寺(現地集合・現地解散) 山梨県甲州市塩山小屋敷2280
参加費	110,000円(税込)※恵林寺までの交通費は各自負担
おすすめしたい方	・禅について理解を深めたい方 ・禅寺修行を体験したい方、禅を体感したい方 ・変化し続ける時代と自分自身に向き合うための感性・直感を養いたい方
申込み	<a href="http://www.sekigaku-agera.net/">http://www.sekigaku-agera.net/</a> 

## 講師プロフィール

### 古川 周賢(ふるかわしゅうけん) 老大師

東京大学大学院人文社会系研究科博士課程を修了、博士号取得。平成9年京都紫野大徳寺専門道場に掛搭。平成23年山梨県甲州市塩山妙心寺派乾徳山恵林寺副住職、同26年住職に就任。各地の講演会で禅について、また禅僧の観点から社会問題について熱く語り、恵林寺の坐禅会には遠方からも参加者が集まる。2016年 NHK SWITCHインタビュー達人達「立川談春×古川周賢」出演。

## 講座の開催方法およびキャンパスにお越しになる皆様へのお願い

本講座は【ブレンディッド】形態で開催いたします。ただし今後の状況によりオンライン開催へ切り替えあるいは日程を変更する場合があります。お申し込みにあたっては下記をご確認の上、ご協力のほどよろしくお願いたします。

【ブレンディッド】回によって開催形態が異なります。各回指定の方法でご参加ください。

### 第1・2・4回 ハイブリッド



#### ハイブリッド開催形態について

- ・丸の内キャンパス、オンライン(Zoom)いずれでも参加可能です。
- ・参加方法は毎回選択していただけます。ご希望は事前にお伺いします。

#### ハイブリッド開催時のオンライン参加について

- ・オンライン会議システム Zoom を使って配信します。
- ・パソコン(またはスマートフォン、タブレット)およびインターネット環境があれば、どこからでもご参加いただけます。
- ・Zoom を初めてご利用の方には操作方法をサポートいたします。

### 第3回 恵林寺(対面)



### キャンパスにお越しになる皆様へのお願い

- ・事前に体調を確認の上お越しください。過去7日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への訪問歴がある方は来場をお控えください。
- ・マスクの着用をお願いいたします。
- ・手洗いや備え付けの消毒液のご使用、咳エチケットのご協力をお願いいたします。

### 会場の感染予防措置

- ・講師およびスタッフのマスク着用、手指消毒、体調管理の徹底
- ・教室共用部分の清掃、消毒(机、椅子背もたれ、ドアノブ等)
- ・アルコール消毒液の設置
- ・可能な限り間隔を開けた座席配置
- ・常時空調換気と適宜教室扉の開放換気

お問い合わせ 東京都千代田区丸の内2-5-2 三菱ビル10階 株式会社慶應学術事業会  
TEL:03-5220-3111 info@keiomcc.com



今後の状況によっては対応施策が変更となる場合もございます。ご理解とご協力のほど、何卒よろしくお願申し上げます。