

## 第一章 「禅」の思想について 12

## 第二章 「禅」の修行について

- 1、どうすれば禅僧になれるのでしょうか。 42
- 2、修行僧はどのような生活をしているのですか。 48
- 3、修行僧が守らなければならない決まりとは、どのようなものですか。 52
- 4、修行には何か特別な道具を使用するのですか。 58
- 5、坐禅はどのようにするのですか。 60  
また、自宅でもいいものなのでしょうか。
- 6、師家とはどのような存在なのですか。 68
- 7、「禅問答」とは例えばどのようなものですか。 70
- 8、「公案」には模範解答はあるのですか。 74
- 9、公案の工夫とはなんですか。 76
- 10、食事はどのようなものを食べているのですか。 78

## 第三章 「禅」が育んだ文化について

- 1、禅宗美術にはどのようなものがありますか。 80
- 2、掛軸などで目にする「禅語」は、どんな意味なのですか。 88
- 3、枯山水にはどのような意味が込められているのですか。 94
- 4、禅寺の建築様式はどのようなものですか。 98
- 5、禅宗にはどのような行事があるのでしょうか。 106

## 第四章 「禅」の歴史について

- 1、「禅」とはどのように生まれたのですか。 112
- 2、禅はいつどのようにして日本に伝わったのですか。 120
- 3、禅と茶道とはどのような係わりがあるのですか。 124
- 4、あの「一休さん」や「達磨さん」も禅僧なのですよ？ 130

## 終章 もう一度、禅とは何か？ 154

## Chapter 1 : The Philosophy of Zen 13

## Chapter 2 : Zen Practice

1. How Does One Become a Zen Monk? 43
2. What Is the Life of a Monk Like? 47
3. What Kind of Rules Do Monks Have To Obey? 53
4. Is Any Special Equipment Necessary for Practicing Zen? 61
5. How Do You Do *Zazen*? Can You Do it at Home? 61
6. What Is a *Shike* (Zen Master)? 69
7. What Are Some Examples of Zen Exchanges (*mondō*)? 71
8. Are There Set Answers to *Kōans*? 75
9. What Is Involved in “Working On” (*Kufū*) a *Kōan*? 77
10. What Do Zen Monks Eat? 79

## Chapter 3 : Cultural Manifestations of Zen

1. What Kinds of Zen Art Are There? 81
2. What Is the Meaning of the Zen Sayings That One Often Sees on Scrolls? 87
3. What Is the Meaning of Dry Landscape Rock Gardens? 93
4. What Styles of Architecture Does One See at a Zen monastery? 97
5. What Kinds of Ceremonies Are Conducted at Zen Monasteries? 105

## Chapter 4 : The History of Zen

1. How did Zen originate? 113
2. How Was Zen Transmitted To Japan? 121
3. What Is the Relationship Between Zen and Chadō, the Way of Tea? 127
4. Were Ikkyū and Dharma-san Zen monks? 135

## Afterword : Once Again, What Is Zen? 155