目次

巻頭言
禅を知ること　小倉宗俊　4

禅の要素　細川晋輔　8

雲水修行を知る　松竹寛山　16

一、僧堂の一日　17
二、禅の作法　36
三、雲水の衣と住　48
四、禅堂での坐禅　53
五、坐り方と坐相　58

［コラム］禅の鳴らし物　32
典座の役割　44
供給に用いる器　46

ルポエッセイ
坐禅をやってみたら　永江朗　68

禅から見た茶の湯　谷端昭夫　73

仏教の歴史と教え　本多道隆　78

中国禅宗史　柳幹康　84

日本禅宗史　廣田宗玄　92

禅の建築・庭園　志水一行　100

禅語　小川太龍　104

禅画　瀧瀬尚純　108

巻末エッセイ
今、禅が求められる理由　横田南嶺　114

各派本山と開山　並木優記　118

［エッセイ］
禅堂　安永祖堂　51
坐禅のすすめ　平井正修　52
偈頌　細川景一　82
『十牛図』という螺旋階段　玄侑宗久　90
卵塔　高井正俊　98
盤珪永琢と不生禅　細川晋輔　106
白隠はなぜ多作なのか　芳澤勝弘　112