

E007	密教瞑想入門 真言宗の實踐 行法と密教瞑想の意義、そして、 阿字觀の方法論と実習		
英名科目名	Introduction to the Esoteric Buddhism in the Shingon Sect		
大学名	種智院大学		
連絡先	種智院大学教務課 TEL 075-604-5600 FAX 075-604-5610		
担当教員	北尾 隆心(人文学部仏教学科教授)		
開講期間	2021年09月25日(土)～2022年01月08日(土) 4講時 14時30分～16時00分(毎週土曜日)		
開講形態	後期・秋学期	開講曜日・講時	土曜日 4講時
単位数	2	履修年次	1年次以上
会場	キャンパスプラザ京都		
授業定員	20		
単位互換生定員	20	京カレッジ生定員	20
試験・評価方法	平常点50%、レポート50%により評価します。		
超過時の選考方法	書類選考		
受講料	京カレッジ生：聴講料22,000円 履修料26,000円 別途、科目数を問わず登録料5,000円(年間) 単位互換履修生：不要		
別途負担費用			
その他特記事項	<p>【事前・事後学習】 実習ノートを作成し、事前に密教瞑想の実習を行い、そこで得た感想等を書き込む。また、授業で得たものを書き込み、事後学習として密教瞑想を行い、そこで得たことの感想を書き込む。予習時間30分、復習1時間を取ってもらうことが望ましい。なお、実習ノートは、随時、閲覧、提出してもらうことがあります。</p> <p>【課題に対するフィードバック】 フィードバックとして小テストを回収後、解答の解説を行う。</p>		
パッケージ科目			
低回生受講推奨科目			
講義概要・到達目標	<p>【講義概要】 真言密教の修行方法(実践行法)はすべて密教瞑想を基盤であるということを明確に講じた上で、この密教瞑想を実際に体感することを目的とし、そして、最もシンプルでありながら密教瞑想の集大成として創意工夫されて構築された「阿字觀」を行うことにより、真言密教を理解し、そして、仏そのものと成ることを目的とし、目標とします。</p> <p>【到達目標】 真言密教の修行方法(実践行法)が密教瞑想であることを理解し、密教瞑想の基本である阿字觀を実際に体感する。</p>		
講義スケジュール	<p>授業計画</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 実習ノートの作成方法 真言密教の基礎知識 2. 釈迦の生涯から見えてくるもの 3. 釈迦の生涯と密教瞑想 4. 真言密教の実践行法と密教瞑想 5. 密教瞑想の意義と密教の呼吸法 6. 阿字觀の系譜(金剛界の阿字觀・胎藏界の阿字觀)と本尊について 7. 金剛界の阿字觀について 8. 阿字觀を実習するための方法解説 9. 阿字觀の実習 阿字觀の実習確認 10. 阿字觀の実習 実際の問題点 11. 阿字觀本尊の立体化 第二段階の阿字觀の方法論と実習 12. 第二段階の阿字觀の実習 13. 広観・斂観について 第三段階の阿字觀の実習 14. 第三段階の阿字觀の実習の問題点 		

15. 阿字觀の目指すところ	
教科書	テキストについては授業にて指示します。 適宜、プリント配布。
参考書	北尾隆心著『密教瞑想入門 - 阿字觀の原典を読む』(大法輪閣)。適宜、指示します。