



駒沢坐禅教室 by Shojin-Project

九月号

ひんてい

ひんてい (兄弟) : 同学・同参の仲間

『ひんてい』は、曹洞宗の若手僧侶によって、企画・編集された機関誌です。駒沢坐禅教室に興味を持って下さった方々のために、曹洞宗の行持や禅に関する記事等をご紹介します。



今月の行事紹介

修行道場へ入門することを上山と言いますが、反対に下りることを乞暇ごうかと言います。道場を下りると言っても、修行の終わりという意味ではありません。

修行僧は時に、「行雲流水こううんりゅうすい」という言葉から取って、雲水うんすいとも言われます。これは空に浮かぶ雲や、流れる水のように、私たち自身もひと所に留まることのない存在(無常)であることを表しています。

刻々と移り変わる今を生きる雲水にとっては、その一瞬一瞬、生活の全てが修行であり、一生が修行です。つまり、道場を下りたからといって修行が完成したわけではなく、仏道を志す者はみな、これからも仏道修行真つただ中の修行僧であるということなのです。

この修行僧のあり方から、乞暇とは道場に於いての修行にお暇をいただいて、更なる修行を積むため各地へ出ていく門出の機会ともいえるでしょう。

〈畔柳 公潤〉

※上記写真は大本山總持寺の乞暇の風景

日帰り旅行報告

駒沢坐禅教室では毎年、恒例行事として坐禅教室に来られる方々と一緒に日帰り旅行に行っております。今年の訪問地は神奈川県北鎌倉。数多くの寺院が立ち並ぶ、自然豊かな場所です。

六月三十日の朝九時半、北鎌倉の駅前に集合した私たちを待っていたのは、遠くまで綺麗に晴れ渡った青空でした。梅雨の雨空を微塵も感じさせない、幸先の良いスタートとなりました。

まず最初に私たちが向かったのは、「紫陽花寺」として有名な明月院めいげつゐん。その名の通り、色鮮やかな紫陽花が境内中に咲き乱れ、私たちの目を楽しませてくれました。両脇を青色の紫陽花に囲まれた参道を登っていくと、奥で待っていたのは小さなお堂と、紫陽花の花束が供えられた小さなお地藏様。沢山の紫陽花に囲まれたお地藏様の姿は、どこか笑っているようにも見えました。

次に向かったのは、古来より女性の縁切寺として知られている臨済宗東慶寺とうけいじ。その敷地内に入ると、お寺が仲介役となって夫婦の今後につ

いて話し合うことができず。女性の側から離縁することが許されなかった時代において、この場所は数少ない救いの場だったのです。境内にある博物館には、「三行半みくだりはん（離縁状）」を始め当時の資料が数多く展示されています。

東慶寺を出ると丁度お昼時。旅行に美味しい食事は欠かせません。今回お邪魔したのは東慶寺にほど近い所にある食事処「かまくら口悦くちうえつ」。

ここで季節の野菜をメインにした創作精進料理を頂きました。美味しい食事に舌鼓を打ちつつ一休み。今日見た場所や坐禅教室のことについて、自然と参加者同士の会話も弾みます。

そして、最後に向かったのは臨済宗円覚寺えんがくじ。鎌倉時代後期に北条時宗によって招かれた無学祖元むがくそげんによって創建された円覚寺派本山でも



明月院のお地藏様。
一足先に坐禅中。



円覚寺での坐禅。静寂の中、
警策の音だけが響きます。

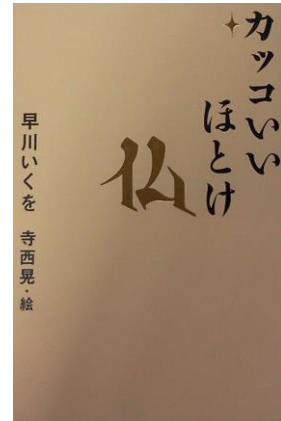
あります。こちらでは、参加者全員で臨済宗式の坐禅を体験いたしました。面壁ではなくお互いに向き合っている坐禅。いつもの坐禅会とはまた違う、凛とした空気が漂います。

その後、担当の方の案内で、本来ならば見ることができない舍利殿や僧堂といった修行道場の一部を案内していただきました。その広大な境内や建物の美しい装飾。綺麗に整えられ、緑に囲まれた庵の数々を見学し、今回の旅行は終了となりました。

今年に入って今まで以上に多くの人で賑わいを見せるようになった駒沢坐禅教室。これからより一層充実した教室になるよう、所員一丸となって頑張っていきたいと思えます。

〈中野 孝海〉

禅僧の本棚



「カッコいい仏」

早川いくを著 1200円
幻冬社 2011年

この本はその名の通り、「カッコいい仏」を紹介する一冊です。数々の仏様が迫力あるイラストで描かれており、それぞれに詳しい解説がなされています。仏教や仏像に興味のない方にもわかりやすく書かれているため、非常に読みやすい一冊となっています。

仏教の歴史の中で、数多くの仏・菩薩が誕生しました。ここでは、観世音菩薩、文殊菩薩、阿弥陀如来に不動明王：と著名な仏様。それから、一般的にあまり知られていない頭に十二支を乗せた十二神将、三蔵法師を六回も殺めた後に悔い改めて仏の道歩んだと言われる深沙大将など、数多くの興味深い物語を持った仏様が紹介されています。

仏教の教えは、一般的に「厳しい」「難しい」と思われがちです。しかし、目で見て、それぞれの仏様を知って楽しみ、そこから教えを学ぶ。この本を読んだ後、そんな仏教への親しみ方ではないかと思えました。皆さんも、ご自分のお気に入りの仏様、見つけてみませんか？

〈大澤 香有〉

禅語り

しんげつ こえん 心月孤円



この禅語の句は、「心月孤円にして、光、万象を呑む。」と続きます。心の月は欠けることなく独り輝き、森羅万象を包み込んでいくという意味です。心の月とは、とらわれや思いはかりのない本来の在り様を月にたとえたものです。その月の光がすべての事物を差別することなくそのままに照らし出すというのです。

私たちの心は、さまざまに迷いや欲望、あるいは過度な期待によって、自分自身のことや周りの世界のことをありのままに捉えることがなかなか出来ません。自分に都合の良いように好悪の判断を下し、期待にすぐわなないときには憎悪の念を起こしたりもします。あるいは自らをおごったり、反対に卑下して殻に閉じこもってしまうこともあります。仏教ではこれらを煩惱とか妄想といいます。とらわれの心は、私たちを縛り付け不自由にしてしまうのです。

月が、昼も夜も、新月の時も満月の時も同じ姿で宇宙に存在している事実は、私たちがとらわれを取り払ったとき物事の見え方が変わるということを教えてくれるのです。

〈日比 博英〉



坐禅会の様子

今回は、東京メトロ東西線「神楽坂」から徒歩十分程の場所にある「龍谷山田中寺」をご紹介します。田中寺は新宿区の住宅街の中に建つお寺で、坐禅会は毎週土曜日午後七時から八時半まで行われています。坐禅は本堂の両脇に坐蒲を置いてご住職が鐘を打って開始です。一回三十分程の坐禅を二回行い、あいだに経行を行います。経行後は参加者が話をしながら一息ついて、もう一度坐ります。



田中寺境内の外観



夜の時間帯のせいか新宿の住宅地の中にあるにも関わらず周りはとても静かで、車の音や人の話し声も全くないので坐禅に集中できました。ご住職は、毎朝の坐禅を欠かさずしているとおっしゃっていました。田中寺では毎月写経会や茶道教室、ヨガ教室も開いています。この静かな環境で坐禅や、教室に取り組んでみるのはいかがでしょうか。〈松葉 裕全〉

【田中寺 TEL 〇三・三三六八・七六二四】

今後の坐禅教室

9月6日 (写経会)	11月1日 (写経会)
9月8日 (茶話会)	11月10日 (茶話会)
9月29日 (茶話会)	11月15日 (写経会)
10月4日	12月6日 (写経会)
10月18日 (写経会)	12月8日 (茶話会)
10月27日 (茶話会)	12月13日

【開始時間】

木曜日 18:30~19:45
土曜日 10:00~11:15 (終了後茶話会)

【会場】

駒澤大学禅研究館 4階

【発行】

曹洞宗総合研究センター
教化研修部門研修部
Shojin Project 駒沢坐禅教室事務局
HP <<http://www.shojin-project.com/>>

【連絡先】

〒105-8544
東京都港区芝 2-5-2 曹洞宗宗務庁内
TEL 03-3454-6844 / FAX 03-3454-7180
E-mail ; shojin@sotozen-net.or.jp