



# ひん で い

ひん で い (兄弟) : 同 学 ・ 同 参 の 仲 間

『ひん で 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

年の初めと終わりは何かとものを送ったり受け取ったりする機会が多くなる季節です。それは僧侶も変わりません。

曹洞宗の僧侶は、お正月になると「寿餅」と呼ばれるお餅を送ります。それも、ただのお餅ではありません。お供えし、お経を讀んでご祈禱を施したありがたいお餅です。誰に贈るのかというと、僧侶としての道を示してくれた「受業師」<sup>じゅごうし</sup>。一人前の修行僧として認めてくれた「法憧師」<sup>ほうどうし</sup>。そして、そのお寺に代々伝えられる仏の尊い教えを授けてくださった「本師」<sup>ほんし</sup>。この「三師」<sup>さんし</sup>と呼ばれる三人のお師匠様方に、日々の感謝の気持ちを込めて、寿餅を贈るのです。

ここ最近の仕事だけでなく、私生活の中でも沢山の方々知り合うようになりました。その一人一人に手紙を書いたり、ご挨拶に伺ったりすることは少し大変ですが、それだけ自分が多くの方と関わり、ご縁が出来たのだということを改めて実感することのできる大切な季節でもあるのです。

〈中野 孝海〉

## 駒沢坐禅教室 一泊参禅会

駒沢坐禅教室では、毎年十一月頃、お寺を会場とした参禅会を企画しています。今年度は、十一月の二十四・二十五日に、武蔵境にある観音院での一泊参禅会を行いました。

今回の参禅会のテーマは、「薰習<sup>くんじゅう</sup>」。薰習とは、お香の香りが気づかぬうちに衣服などに移ることと同じように、人の普段からの行いや心のあり方が、心の深い部分に影響を及ぼし、いつの間にかその人の心の習慣となって日常に現れてくることをいいます。この度の一泊参禅会では、日常の慌ただしさから抜け出し、心静かに坐禅を組み、お経を読む。そんな時間を過ごすことによつて、お香の香りの様に、皆様の心に良い習慣がしみて帰っていただけたらと、そんな願いから所員一同で話し合いを重ねた結果、このテーマに決まりました。

ここ観音院では、ご住職の来馬<sup>くるまろうし</sup>老師を始め、多くの参禅者の方々が毎朝坐禅を行つています。普段は、大学内の坐禅堂で坐禅をしているこの駒沢坐禅教室ではありますが、お寺という

場の雰囲気の中で坐る坐禅は、また違った良さを感じていただけたのではないかと思います。

一日目は、午後一時にお寺に集合し、開講式をもつて始まりました。ゆったりと休憩をはさみながら全部で三回の坐禅。この日の夜食は、食事担当の所員が作った美味しい精進料理をいただきました。修行道場で行う作法に則り、一つ一つの食材やこの食事が、ここに至るまでに携わってくれた方々への感謝の思いを持っていただく食事は、それだけでも格別なものとなりました。

二日目は、朝五時半から坐禅です。この日の朝は特別寒く、寒さに震えながらも坐禅堂へと向かう皆さんの姿は、まるで本山で修行する



観音院本堂にて食事

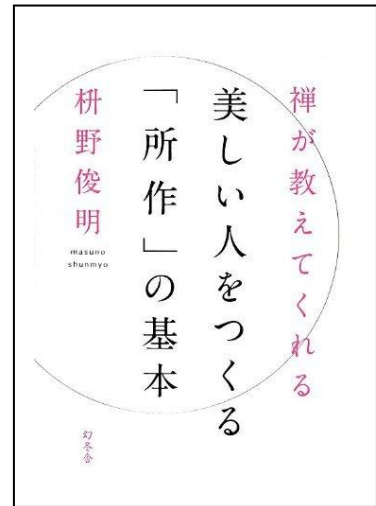


坐禅堂で普勧坐禅儀を読む

雲水<sup>うんすい</sup>(修行僧)そのものでした。朝食のお粥をいただいた後は、来馬老師からのご講義です。『正法眼蔵随聞記<sup>しょうぼうげんぞうすいもんき</sup>』という書物から、「薰習<sup>くんじゅう</sup>」に関連する箇所を取り上げ、ここでの二日間、皆と修行をしながら過ごしたことの尊さをお話しいただきました。普段では聞けない、貴重なお話もたくさん拝聴することができ、あらためて坐禅について考える機会となりました。最後の茶話会では、美味しいお菓子を片手に、今回の一泊参禅会の感想を述べ合いながら楽しいひと時を過ごしました。

来年も、楽しく心温まる参禅会となるよう所員一同精進して参りますので、皆様、どうぞ今後とも宜しくお願いいたします！(大澤 香有)

# 禪僧の本棚



## 『美しい人をつくる 「所作」の基本』

ますのしゅんみょう  
枡野俊明 著 1,200 円

幻冬舎 2012 年

枡野俊明老師はお寺の住職でありながら、多摩美術大学で教鞭を揮い、庭園デザイナーの仕事もされています。仕事柄「美しい」という言葉が身近にある枡野師ならではの視点で、禪の教えが書かれている一冊となっています。

この本の中で枡野師は「形を整えば自然に心も整う。所作を美しくすれば心も美しくなる」と書かれています。美しい心とは調った心のことです。しかし、私たちの心は目には見えません。故に調えることも難しいのです。

では日常の所作はどうでしょうか？履き物を綺麗に揃えたり、綺麗な言葉を使ったり。少し気をつけるだけで簡単に調えることが出来ます。禪では「心」を「心」で調えることはしません。先の一文で示される通り、日常の所作を美しく調えることで、おのずから心も調う。

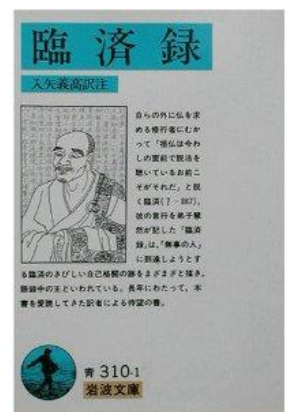
「体」でもって「心」を調えるのです。本の中には心を調える美しい所作のヒントが分かりやすく書かれており、禪の教えが日常に活かせることを感じさせてくれる一冊です。

〈堀江 紀宏〉

# 禪語り

## 仏に逢うては

## 仏を殺し



今回、ご紹介する禅語は「仏に逢うては仏を殺し」という有名な一節です。この言葉は中国の臨濟宗の開祖である「臨濟義玄」禅師の説いた教えであり、『臨濟録』という書物に書かれています。

「殺し」とは随分と物騒な表現で書かれていますが、これは自分の中のあらゆる執着を無くすことを意味しています。僧侶にとって「仏」とは極めて重要ですが、「仏」や仏の教えを学ぶ事ばかりに集中してしまつては自分の修行がおろそかになってしまいます。義玄禅師は、あらゆる執着を拒絶することを「殺し」と表現し、僧侶にとって重要な「仏」からも束縛されないことが悟りへの道であると説いています。

私はこの言葉を読み、これは「思い込み」を捨てることでは無いのかと考えました。私たちの中には常識やこだわりといった思い込みがあります。この思い込みが多いと自分の思考が固まつてしまい自らを自らを縛ってしまう苦しい状態になってしまいます。この禅語は自分の思い込みから抜け出すために常に注意を払わなければならないと指摘しているのです。

〈松葉 裕全〉



今回は豊島区駒込にあります「泰宗寺」をご紹介します。最寄り駅は巣鴨駅と駒込駅で、どちらの駅からも徒歩十分。大通りとは反対に進んだ住宅街の中に位置していますが、お寺のちょうど向かい側には数多くのオリンピック競泳日本代表を輩出している「東京スイミングセンター」があるのが印象的でした。

毎週土曜日の坐禅会では、八時から四十分ほど坐禅をします。そのあと朝のお勤めの読経を行い、



坐禅の様子



読経の様子

合わせて一時間ほどですべて終わります。二十名ほどの方が参加されていましたが、取材に伺った日にも初めての参加だという若い方が数名いらっしゃいました。

朝のお勤めの読経では、全員に経本が渡され、ご住職が鳴らす鐘と木魚に合わせ、皆でお経を読み、お拝も行います。朝、お寺で過ごす少しの間は、休日をより充実感に満ちたものにしていくのではないかと感じました。

〈日比 博英〉

## 今後の坐禅教室

昨年は例年にもまして多く方にご参加頂きありがとうございました。

今年も例年通り四月から駒込坐禅教室を開始いたしますので、ふるってご参加ください。今後とも宜しくお願いいたします。

### 【開始時間】(変更の場合あり)

木曜日 午後六時三十分より

午後七時四十五分まで

土曜日 午前十時より

午前十一時一五分まで

### 【会場】

駒澤大学禅研究館四階

### 【発行】

曹洞宗総合研究センター  
教化研修部門研修部

Shojin Project 駒込坐禅教室事務局

HP <<http://www.shojin-project.com/>>

Twitter <tokyozensosabo>

Facebook <東京禅僧>

### 【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