



駒沢坐禅教室 by Shojin-project



夏号

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り構成された—Shojin project—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、曹洞宗の行事や禅に関する記事等を紹介しています。



泥^{でい}中^{ちゆう}の蓮^{れん}華^げ

この写真は、私が育ったお寺の蓮です。師匠が手塩にかけて育てています。開花の時期は六月から八月までで、夏の季語としても親しまれています。蓮はインド原産で、古い經典の中でたくさんのお話に使われており、お寺にとっても親しみ深いお花です。

泥の中に根を伸ばし、綺麗な花を咲かせる蓮は、泥からつぼみを出します。けれども、その咲いた花に泥は付いていません。經典では、泥を煩惱の世界に、花を悟りの頭れに例え、私たちが生きるこの世界で悟ることが出来ることを教えてくれます。

悟りというのは何でしょう。私にはとても難しく、まだわかりません。それでも、蓮をじっと見つめていると、なんだか穏やかな気持ちになつてきます。なるほど、悟ると穏やかな気持ちになるのだろうかと考えておりますと、その花は昼には閉じてしまうのです。

私にはまだまだ早いのでしょうか。今はただ、その世界の一端に触れ、「悟りとはなんぞや」を考える毎日なのです。

〈本多 清寛〉

◆ 新年度が始まりました！



今年度事務局長
大澤香有

毎年駒沢坐禅教室にご参加いただいている皆様、また今年からご参加の皆様、当教室においていただき、誠にありがとうございます。

今年度は新しい所員を迎え、最年長が二十七歳、最年少が二十四歳となりました。今までより平均年齢が大分若くなりました。フレッシュな勢いあふれる反面、至らない点も所々出てくるかと思いますが、その際はどうか温かく見守って頂きますようお願い申し上げます。

今年の当教室のテーマは、「ちよつと私を休む時間：。」です。ここでの坐禅が、皆様にとっての「休憩時間」「リフレッシュタイム」あるいは「人生の休み時間」となり、充実した時間を過ごしていただけたらと考え、このテーマを決定いたしました。毎日毎日慌ただしい生活をしていると、しっかりと休む時間が取れなかったり、

自分自身が見えなくなったりといったことを感じることはありませんか？坐禅は、そんな日常から抜け出し、全てを手放してみる。ありのままの自分に立ち戻ってみる。そんな時間と考えるてみてはいかがでしょう。

さて、今年の「日帰り旅行」は、六月八日(土)神奈川県小田原市に参ります。まずは横浜駅に集合。そこから大型バスに乗り込み、最初に向かうのは、曹洞宗のお寺「大雄山最乗寺」だいゆうざんさいじょうじです。

最乗寺は、曹洞宗の中でも全国三位の面積を持つお寺で、開創以来六〇〇年以上の歴史を持つ修行道場です。この山には天狗が住むという伝説があり、天狗が投げたとされる岩や、天狗が履いていたと言われる高下駄があり、高下駄が左右一対そろって役割をなすことから、「夫婦



大雄山最乗寺の境内



小田原城天守閣

中が睦まじくなる」という信仰が生まれました。

天狗の祀られた御真殿ごしんでんでご祈祷を受け、大食堂で精進料理を堪能したあとは、小田原のナンバーワン観光スポット、「小田原城」へと向かいます。天守閣を見学、小田原の景色を一望したその後は、近くにある五百羅漢で有名なお寺、「天桂山玉宝寺」てんけいざんぎよくほうじ(曹洞宗)へ。ここでは、小田原の清々しい空気の中、大勢の羅漢様に囲まれて参禅をいたします。

最近では教室の参加者数が増え、先日86人の記録を更新いたしました！一層賑やかになってきた駒沢坐禅教室です。これから、共に坐る時間を大切にしながら過ごしてまいります。今後とも駒沢坐禅教室をどうぞよろしくお願致します！

禪僧の本棚



『バガボン』

著者 いのうえたけひこ 井上雄彦

値段 533 円 (税別)

出版社 講談社

発行年 1999 年

月刊『モーニング』連載中

単行本 1～35 巻(現在)

今回は有名漫画家、井上雄彦氏による『バガボン』のご紹介です。バガボンとは放浪者という意で、剣豪宮本武蔵の生涯を描く時代漫画です。「ただの漫画」と侮ることなかれ、「命を簡単に扱いたくない」という著者の思いは一コマ一コマの描写に生々しく描かれ、仏教の思想をそこはかとなく感じられる作品です。私自身、戦国の世で「生きる」ことを自問自答する武蔵の描写に何度もハッとさせられました。

物語の中で、「手を合わせる」ことなど考えもしない人斬り武蔵が、強敵、宝蔵院胤瞬いんしゅんとの命を懸けた戦いを控え、死という恐怖におの慄く場面があります。武蔵はその恐怖の中で、自然と他人を思い、心からの合掌をします。言葉だけでは伝わりにくい、人の根源的な思いを見事な描写によって感じられた、心に響く一コマでした。

また、私が是非とも紹介したいのは、本の背表紙にある作者コメントの欄です。まるで問答のように、その一言一言に深みがあります。難しい活字が苦手という方、漫画「バガボン」を楽しみながら、ちりばめられた禅を探してみたい方が良いでしょう。

〈畔柳 公潤〉

仏教の豆知識

歯磨きの達人



六月四日は「六(む)四(し)」にちなみ、かつては「虫歯予防デー」と呼ばれていたそうです。今だからこそ歯磨きをするのは当たり前前のごとですが、永平寺を開かれた道元禅師の時代はそうではありません。歯磨きの文化は普及しておらず、口臭が酷かったと言われています。加えて虫歯が原因で亡くなる人もいたというから驚きです。

そんな時代に道元禅師は、主著である『正法眼蔵』の中で、歯の磨き方を記して弟子に説かれました。「歯と歯の間、歯の表と裏、根本をしっかりと磨きなさい」その内容は、今でも歯医者さんで教わるような細かなところにまで及びます。一見すれば修行とは全く関係のないことに思われますが、道元禅師は歯を磨くことも坐禅と等しく尊い修行であると示されました。なぜなら、道元禅師にとって修行とは、何か特別なことをするわけではなく、日常の生活を丁寧に勤めていくことに他ならなかったからです。毎日する歯磨きだからこそ、少し立ち止まり、坐禅と同じように呼吸を調べて丁寧にしてみたい方が良いでしょうか。

〈堀江 紀宏〉



今回は新宿区四谷にあります「東長寺」をご紹介します。
 最寄にある新宿御苑前駅の改札を出て歩くことおよそ十分。外苑西通りの坂道を北の方へと下ったところにそのお寺があります。
 東長寺では、毎週土曜日の夜七時からお寺の本堂で坐禅会を行っています。取材にお伺いした日は初めてという方も含めて十五名ほどの方が参加されました。



坐禅会の様子

お互いが背を向けあうようにして坐禅を組む。



東長寺の本堂
 シンプルながらも、
 どこかモダンな雰囲気が漂う。

始めに別室で簡単な坐禅指導を受けた後、本堂へと移動します。交通量の多い都心であるにも関わらず、坐禅中は静寂に包まれ、修行道場の凛とした空気を味わうことができました。
 東長寺では他にも写経会やコンサートなど、様々なイベントを行っています。日によっては急遽予定が変更する場合もございますので、参加する際には事前にお寺までお問い合わせすることをお勧めいたします。

【東長寺】 TEL.. 0120-335-850

〈中野 孝海〉

今後の坐禅教室

- 六月 六日・二十七日 (木)
- 六月 二十九日 (土)
- 七月 四日・二十五日 (木)
- 七月 二十七日 (土)
- 七月 二十八日 (土)
- 九月 三日・十七日 (木)
- 十月 二十六日 (土)

※ 赤字の日付は写経あり

【開始時間】

木曜日 ・ 十八時三〇分
 ～ 十九時四十五分

土曜日 ・ 十時～十一時十五分

【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 駒沢坐禅教室事務局
 HP < <http://www.shojin-project.com/> >
 E-mail < shojin@sotozen-net.or.jp >
 Twitter < @tokyozensosabo >
 Facebook < 東京禅僧 >

【連絡先】

TEL 03-3454-6844
 FAX 03-3454-7180
 〒105-8544
 東京都港区芝 2-5-2 曹洞宗宗務庁内

