



駒沢坐禅教室 by Shojin-project

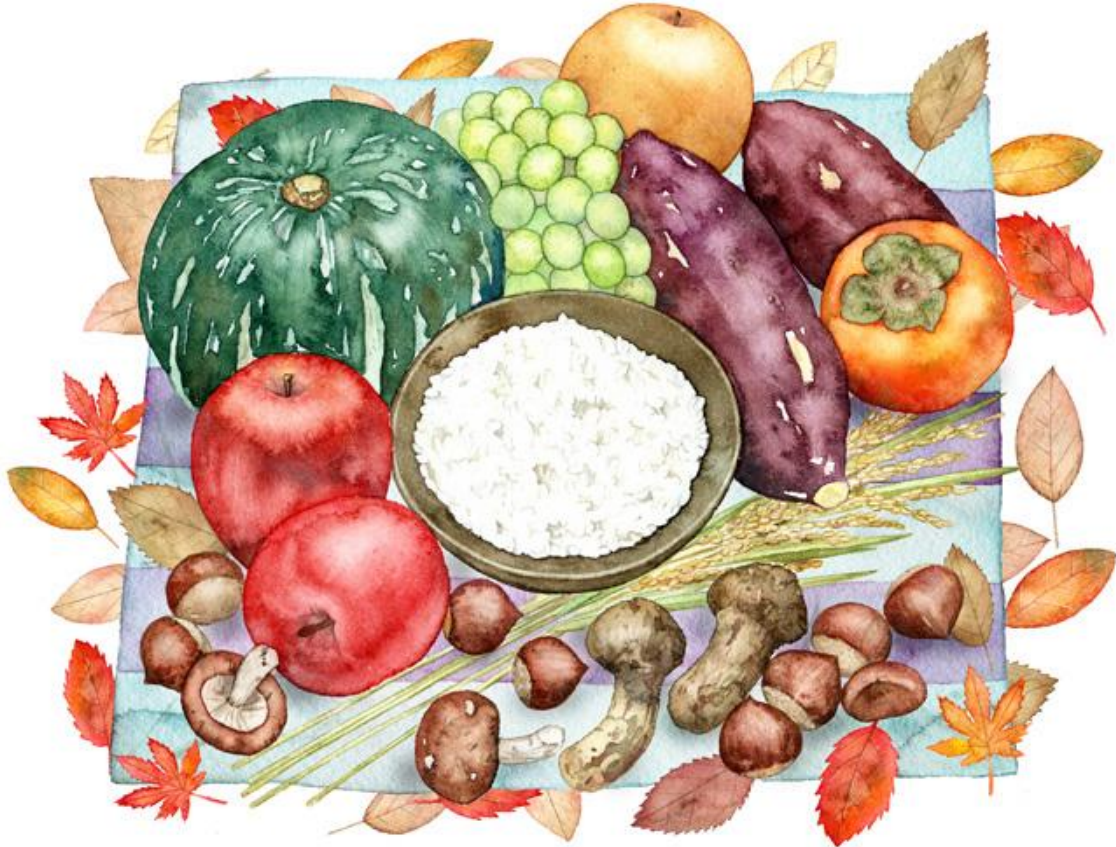


秋号

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。



食の捉え方

食欲の秋と言われるように秋の食材は美味しいものが多く、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。なぜ秋に食欲が旺盛になるのかというと、それは気温が低くなると体温の維持に必要なエネルギーを体が多く要求するためです。

秋刀魚や鮭やサツマイモ、栗、柿、ブドウなど、秋が旬の食べ物には、冬の寒さに備えるための脂肪分や糖分など様々な栄養が多く含まれています。しかし、食べ過ぎると肥満になりして体によくありません。

僧侶が食事の前に唱える「五観の偈」というお経の中に、次のような一文があります。

「四つには、正に良薬を事とするは、

ぎょうこ 形枯を療りようぜんが為なり。」

これは、食事はたんに空腹を満たすためではなく、私たちの身と心の弱まりを治す良い薬としていただきまますという意味です。

美味しいものを食べると、幸せな気持ちになるものです。しかし、だからといって食べ過ぎしてしまうのではなく、食欲を抑制、コントロールして、生きるために食事をするということも考えてみてはいかがでしょうか。(國生 徹雄)

◆ 特別行持報告

毎年、駒沢坐禅教室では恒例行事として、参加者の方々と一緒に日帰りバス旅行を行なっております。今回は、神奈川県にあります大雄山最乗寺、小田原城、天桂山玉宝寺の三ヶ所に行つて参りました。

午前八時半、横浜駅前に集合した私たちが最初に向かった場所は大雄山最乗寺。大井松田インターで高速道路を下り、バスで走ることおよそ二十分。そこから急な坂道を延々と登っていくのですが、その道は既に最乗寺の敷地内でした。最乗寺は、青々と茂る天然の岩苔いわこけと新緑の楓、天まで届きそうな杉の木の森林の中にあり、私たちは早速その豊かな自然に魅了がらんされました。そこで、最乗寺の修行僧の方に伽藍がらんの案内をしていただき、ご祈祷を受け、昼食をいただきました。最乗寺には天狗がお祀りしてあり、



最乗寺 山門



小田原城

大小様々な天狗の下駄も置いてあり、圧倒されます。拝観をしている途中、雨が降り始めてしまいました。幸いにか雨でしたので昼食を食べ終わる頃には空は晴々としていました。

私たちが次に向かった場所は、戦国時代から江戸時代にかけて、北条氏の本拠地が置かれていた小田原城。高さ約六十メートルもある天守閣からは小田原市や相模湾が一望でき、私たちが登ったときは房総半島まで眺めることができました。ここは三百六十度の風景が楽しめます。天守閣から小田原市を見下ろすと、お殿様になつたような気分になりました。また、城内には日本刀や手裏剣しゅりけん、甲冑かっちゅうなどの展示物も多数置かれていました。

最後に私たちが向かった場所は、天桂山玉宝

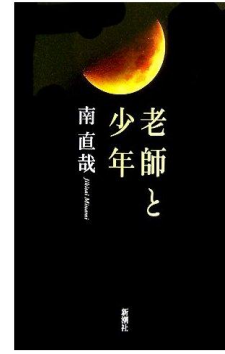
寺。こちらの本堂には五百体の羅漢像が祀られていて、迫力がありました。私たち一行は、始めに事務局の大澤による指導のもと、ストレッチをして身体をほぐした後に本堂の中で坐禅を行いました。荘厳な羅漢像と開放的な本堂の雰囲気の良いもあり、気持よく坐ることが出来ました。いつもの坐禅堂とは違う、このような開放的な本堂などでの坐禅も、リラックス出来る良いものです。

午後七時。事故や怪我などなく、無事に横浜駅に到着しました。私は今年が初めての日帰り旅行でしたが、参加者の方々も所員もとても楽しそうに過ごされていました。今年参加された方も、そうでない方も来年お集まりいただけることを願っています。
〈村上 光龍〉



玉宝寺にて、ご住職と記念撮影

禅僧の本棚



『老師と少年』

みなみじきさい
南直哉著
950 円
新潮社 2006 年

今回ご紹介する本は、曹洞宗の僧侶である南直哉氏の著作です。僧侶が書いた本ではありませんが、仏教特有の難しい漢字を使った言葉は一切出てきません。仏教の教えが難しく分りにくいと考えている方にはとても読みやすく感じると思います。

タイトルで『老師と少年』とある通り、主な登場人物は、旅をしながら瞑想をしている「老師」と、人に言えない悩みを持つ「少年」の二人です。老師は少年の悩みを聞き、対話を重ねながらその悩みに寄り添っていきます。少年の悩みはすぐには解決が困難なものでした。例えば、「本当の私とはだれか」、「自ら命を絶つことは認められるのか」などの疑問です。それらの難しい悩みに対し老師は淡々と答えていきます。老師の話の中で私が一番印象に残ったのは「問いが答えを誤らせる」という一節です。少年が難しい問題に悩むことは答えを求めめる以前の問いの立て方が間違っているというのです。

この本には生活や人生についての示唆が詰まっています。読めば多くの気づきを得られるのではないのでしょうか。

〈松葉 裕全〉

仏教の豆知識

だるまさん



今の日本人の生活に何気なくとけこんでいるだるまさん。実は禅の世界においてとても重要な方なのです。

だるまさんは正式には「菩提達摩」といいます。インドの王子様として生まれ、般若多羅尊者はんにやたらそんじやという方の下で出家、その後、禅の教えを伝えるべく中国へと向かいます。つまり、このだるまさんが中国へ赴き禅の教えを伝えることがなければ、今日、日本に禅の教えが伝わることはなかったわけです。

さて、中国に辿り着いただるまさんは、当時皇帝であった武帝ぶていに招かれてお会いすることになりました。そこで武帝は尋ねます。「私は今までたくさんお寺を建ててきたが、何か良い功德はあるのだろうか？」するとだるまさんは一言「無功德」と言われます。

自分のしたことに見返りを求めるな。そんなことをした時点でその行いは色褪せてしまうのだ。だるまさんはこう一喝したのです。愛らしい容貌をしていて、威厳もあり、人を引き付ける魅力のある方。それがだるまさんなのです。

〈田澤 玄幸〉



今回は品川区豊町にあります「東照寺」とうしょうじをご紹介します。最寄り駅は東急大井町線「戸越公園駅」で、徒歩五分の場所にそのお寺があります。

毎週土曜日の坐禅会では、午後六時から三十分の坐禅を二回行います。その後、ご住職による講義（今回は修証義でした）、茶話会が行われ、午後八時にはすべての予定が終了となります。初めての方は説明を受けるため、二十分前までに集合します。毎回、三十名ほどの方が参加するそうです。



講義の様子



坐禅会の様子

東照寺は、曹洞宗寺院としてはめずらしく公案（禅を理解するための問い）を取り入れて坐禅を行っています。参禅者（初めての方も含む）は全員ご住職から公案を与えられ、その参究を通して坐禅を組むのです。

東照寺では、毎日（日曜・祝日を除く）午前五時から坐禅・読経・掃除も行っています。是非参加してみてくださいいかがでしょうか。

〈竹村 信彦〉

【東照寺】TEL・03・3781・4235

今後の坐禅教室

- 九月 二十八日 (土)
 - 十月 三日・十七日 (木)
 - 十月 二十六日 (土)
 - 十一月 七日・十四日 (木)
 - 十一月 三十日 (土)
 - 十二月 五日・十二日 (木)
 - 十二月 十四日 (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/>>

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