



駒沢坐禅教室 by Shojin-project



冬号

# 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。



## 涅槃会

仏教には、一年の中で大切な日が三つあります。一つ目は、お釈迦様が生まれた日である四月八日の「降誕会」。二つ目は、十二月八日のお悟りを開かれた「成道会」。三つ目が二月十五日のお亡くなりになられた「涅槃会」です。

上の写真は、お釈迦様が亡くなるられたときの様子を描いている「涅槃図」です。お釈迦様の最期にはたくさんの弟子たちや信者、動物、神々が訪れて嘆いたとされ、登場している人物たちは皆一様に悲しみの表情を浮かべています。

お経の中には、お釈迦様が亡くなる直前まで弟子たちに教えを説いているところがあります。その内容は、「この世は無常であり、常に変化を続けている。その故に怠ることなく精進せよ」ということです。二十九歳で出家し、三十五歳で悟りを開き、八十歳で亡くなるまでの四十五年間、教えを説き続けたお釈迦様の最期の言葉です。二月十五日はこの教えを思い出し、自らの気を引き締める良い機会としてはいかがでしょうか。

〈松葉 裕全〉



## ◆ 駒沢坐禅教室 一日参禅会

毎年、駒沢坐禅教室では、いつもの駒澤大学から外へ出て、お寺を会場とした参禅会を行っています。今年は十一月二十三日に武蔵境にある観音院にて、開催されました。

今回の参禅会のテーマは、「布施」。布施とは、「広く施し与える」という意味の教えです。つまり、自分のことばかりにとらわれず、相手のことを思いやり、互いに分かち合う行いのことをいいます。日々の慌ただしさから離れ、心静かに足を組む坐禅。心のとらわれを離れて行われる修行としての食事。それらを通して、参加者皆様の日常生活に「布施」の心をお持ち帰りいただけたらと願い、このテーマに決めました。

当日の開場は午前九時。今回は二十七名という多くの方にご参加いただきました。



観音院 坐禅堂入口



座布団のある坐禅堂での坐禅

日は、観音院のご住職である来馬老師くるまろうしに導師をお務め頂き、皆様と一緒にお経を唱えました。

坐禅は坐禅堂を使用し、休憩をはさみながら全部で三回坐りました。観音院の坐禅堂の特徴は、すべての単たん(自分の坐る場所)に置かれた座布団があることです。この座布団の上で組む坐禅は、いつも駒沢大学で行う坐禅とは違った印象をもたれたのではないかと思います。また、坐禅の前にはストレッチを取り入れました。これは、いつもと違った環境で緊張することがないように、体をリラックスさせる意味で行います。

一回目の坐禅が終わった後は、来馬老師によるご講義です。福井県の永平寺を開かれた道元禅師の著書、『正法眼蔵しょうぼうげんぞう』の中から「布施」に関する箇所をお話いただきました。日常生活の中

で実践していく「布施」や、そこに繋がっている坐禅について考える機会となりました。昼食はすべて所員の手作りの精進料理。メニューは、「里芋まぜごはん・永平寺けんちん汁・季節野菜の炊き合わせ・旬の胡麻和え」と、皆様にとても喜んでいただきました。

最後の茶話会では、おいしいお菓子を食べながら、所員の修行体験をお話したり、参禅会の感想を皆様からお聞きするなど、楽しいひと時を過ごすことができました。

茶話会のなかで、「来年も楽しみにしています。」というお言葉もいただきました。来年度も、皆様に喜んでいただける参禅会となるよう、所員一同精進してまいります。

〈竹村 信彦〉



本堂での食事風景

# 禪僧の本棚



セイント 『聖 ☆おにいさん』

中村 光 著

552 円

講談社 2008 年

単行本 1~9 巻発売中

今回ご紹介する『聖☆おにいさん』という漫画は、東京・立川のアパートで共同生活を送るブツダとキリストの日常を描いた作品です。この概要からしても何やら不思議な空気が漂ってきますが、一度手にとって読んでみるとこれが非常に面白い。何とも言えないゆるさと、個性の豊かすぎるキャラクターたちが巻き起こす騒動は、読む人全てを何とも不思議な笑いの世界へと引きずり込んでしまいます。

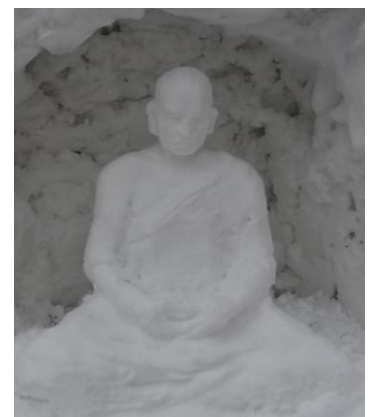
でも、ただ面白いだけではありません。この作品の中ではブツダやキリスト以外にも、様々な宗教の歴史や伝説の中に出てくる人物が数多く登場します。それぞれの逸話をもとに描かれる彼らの活躍も必見ですが、彼らが一体どういうことをした人物なのかという説明はもちろんのこと、宗教用語や豆知識などの説明も一緒に掲載されているからです。宗教に興味のある方、もしくはこれから宗教を勉強する方にとっては、ちよつとしたバイブルにもなるかもしれません。

二人の偉人が織り成すゆるーい立川ライフ。皆さんもちよつと覗いてみませんか？

〈中野 孝海〉

# 仏教の豆知識

## 南無なむ む

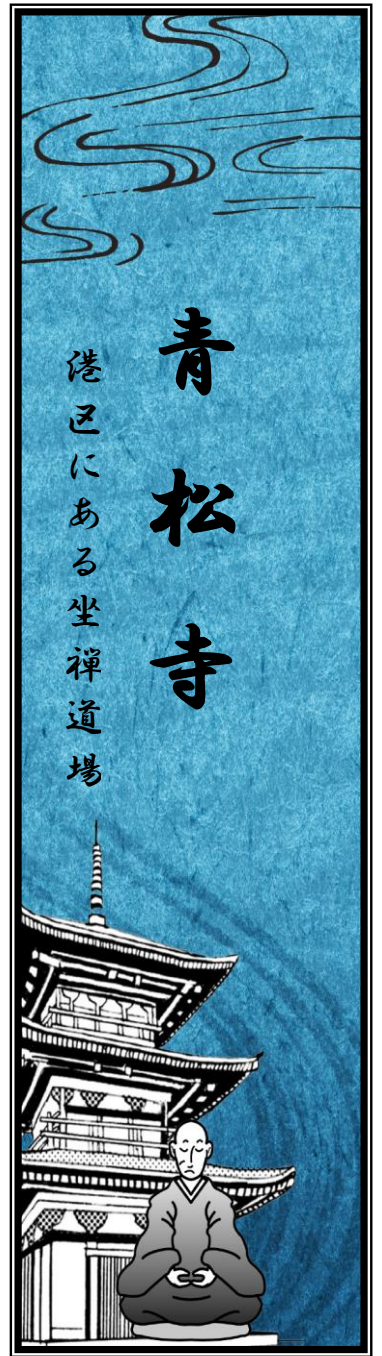


私たちが普段お唱えしている「南無釈迦牟尼仏」や「南無阿弥陀仏」などに付いている「南無」。この言葉は、古代インドで使われていたサンスクリット語から由来しています。サンスクリット語に「namo」という単語があり、これがインドから中国に渡ったときに「ナモ」の音に漢字を当てはめ、「南無」になりました。この言葉は「帰依する」、「お任せする」という意味があります。「帰依」とは、拠りどころにするという意味ですので、南無釈迦牟尼仏や南無阿弥陀仏と唱えれば「私は、お釈迦様、もしくは阿弥陀様を拠りどころにします」と言っていることとなります。

「お釈迦様を拠りどころとする」ということは、「お釈迦様の生き方を学び、自分の生き方としていく」ことです。お釈迦様も私たちと同じ人間です。私たちとの違いは、物事の見方と心の扱い方。だからこそ私たちは曹洞宗の僧侶は日頃から心を調える修行として坐禅に取り組んでいます。お釈迦様の生き方の根幹である坐禅を学び、実践するところに安らぎある「南無」の生活が現れてくるのです。

〈村上 光龍〉





今回は港区愛宕にあります「青松寺」（せいしょうじ）をご紹介します

いたします。最寄り駅は御成門で、そこから歩くことおよそ五分。国道301号線を少し歩くと、ビルとビルの間にとっしりと構えている大きな山門が見えてきます。

青松寺では、毎月第三水曜日の夜七時から月例参禅会を行っています。取材当日は坐禅堂が満員になるほど参加者が来られていました。



坐禅堂の内部

本格的な坐禅堂で、静かな時間が流れる。



法話の様子

坐禅の後、  
簡単な法話を聞くことができる。

青松寺には立派な坐禅堂があり、参加者もこちらで坐禅をすることができます。とても凛とした坐禅

堂独特の雰囲気を感じることができ、都会の喧騒を離れた静寂な時間を味わうことができました。初めての方は六時半からの事前指導を受けられます。ただ、団体での参禅はできませんので、個人で参加されることをお勧めいたします。

その他にも色々なイベントを行っていますので詳細はホームページを御覧下さい。  
〈田澤 玄幸〉

URL : <http://www5.ocn.ne.jp/~seishoji/index.html>

## 今後の坐禅教室

駒沢坐禅教室は毎年四月～十二月の期間に開催しています。今年も例年通り四月から開催予定！誰でも参加しやすい坐禅教室を取り組んでいきますので、今後も皆さんの参禅を心よりお待ちしております。

【開始時間】（変更の場合あり）

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】

駒沢大学禅研究館四階



### 【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