

禅フロンティア日本文化研修道場

## 禅 フロンティア 報告 / 笠倉 玉溪

毎月月末の土曜日午後1時半から翌日日曜日の午前9時まで、禅フロンティアを開催しています。平成23年1月、開催8カ月の時点で初めて参加された方が127名、参禅をされた方は76名でした。毎回充実した講師陣によるフォーラムと、楽しい懇親の時間を過ごしております。フォーラムのテーマは、第1回「社会人と禅」、第2回「短歌と俳句と禅 ものを見るとは？ 表現とは？」、第3回「メンタルヘルスと



研修風景

禅 その」、第4回「メンタルヘルスと禅 その」、第5回「茶道と禅」、第6回「母親と禅」、第7回「心の教育と禅」、第8回「書と俳句と禅 最高のものとは？」でした。

各回のフォーラムの内容をご紹介します。

### 第1回 「社会人と禅」 5月28日

現代社会の抱える問題に禅はどんな可能性を持っているのか、個人の追求と社会人として生きることをどう位置づけができるのか、などをテーマに講師の基調講演の他、グループディスカッションと発表など活気ある会になりました。

### 第2回 「短歌と俳句と禅 ものを見るとは？ 表現とは？」

6月25日

対象を真っ白な心で見える大切さ、上達にはひたすら自分を無にして作り続けることなど、対象に向かう姿勢などは実生活の全てに活かされると大変好評でした。

### 第3回 「メンタルヘルスと禅 その 」 7月31日

講演では、「マインドフルネス」という考え方のご紹介と、数息観を活かしたカウンセラー体験から来る貴重なお話でした。心が健康であるには、否定や肯定に偏らず、今生きている自分を受け入れること、我を手放してそのままを正受すること、など禅と共通する心の有り方に学びがありました。

### 第4回 「メンタルヘルスと禅 その 」 8月23日

前回は踏まえ、「医学的に見て心の健康とは何か？」という題で、個々人により心の耐性は異なるが、雑念の遮断による「今」を生きる訓練が唯一の心の健康につながるというお話で、そのためには禅の古来からの修行方法である「数息観」が効果的である、というお話でした。

### 第5回 「茶道と禅」 9月25日

茶道と禅の双方が相まって高め合う清々しい世界を講師の方々がお話になり、まるで「美味しい一杯」のお茶を服するが如きフォーラムでした。茶道をされない方々にも日常生活に活かせる学びがあったと多くの感想をいただきました。

### 第6回 「母親と禅」 10月30日

自分の子であっても決して自分の所有物ではない、豊かな人間関係とは、「我」で考える次元から感覚や心でわかりあうところでなされること等、他人との違いを受け入れ、共存していける心のありかたに

ついて多くの学びがありました。

### 第7回 「心の教育と禅」11月27日

育つ、育てる、には何が必要なのだろうか。教育現場での矛盾に行き止まりを感じつつも、結局は方法論だけでなく、教育する方も学ぶ



第7回禅フロンティア

方も、「自分のなすべきことは何であるか」という根本的なことから離れて何か特別の時間や考えを求めるのではなく、自らの日常そのものを磨くことから始まる、その心の姿勢があって初めて「心の教育」ではないか、ということを学ぶことができました。

### 第8回 [書と俳句と禅]12月25日

一番最近のもので、少し詳しくご報告いたします。

12月25日といえばクリスマス、しかも師走のどこを向いても皆が忙しんでいるこの日に、81名のご参加をいただきました。講師にはザ・書家、というべき本物本格派のお二人、林玄妙先生と藤井紹<sup>しょうてき</sup>滴先生、さらに俳句からは齋藤徳治<sup>さいとう</sup>先生をお迎えしました。副題を「最高のものとは?」とし、人類の宝ともされる王羲之<sup>おうぎし</sup>の書や芭蕉<sup>ばしょう</sup>の俳句はどこが最高なのか、鑑賞のツボなどと共に多岐<sup>わた</sup>に亘った盛りだくさんの内容で大変楽しい会になりました。

まずは藤井先生が、「何のために書を学ぶのか?」に対し、答えはいかに書くかの中に在る、と述べられました。これは私(筆者)が学生時代に感銘を受けた如々庵洞然<sup>とうねん</sup>老師の『禅者の人生観』の一節、【問いをなぜ生きるのかと設定しない方がよい、どう生きるかとすべきである】とあったことを思い起こし、人の歩きの様そのものが「なぜ」

の解であること、「道」と名の付くものに対するものすべてに共通する姿勢だと再確認させていただきました。

次に中国の古代から明代までの代表的な書と日本の書、別格なものとしての禅者の書を紹介して下さいました。500年代の強く伸びやかな文字、最高峰の王羲之おうぎし、欧陽詢おうようじゆんの楷書、黄庭堅とうきしやうの草書、董其昌などの心躍るビッグネームが続き、藤井先生のご説明であらためてその澄んだ線の美しさを鑑賞いたしました。

書は「上手くて良い字」、「上手くて悪い字」、「まずくて良い字」、「まずくて悪い字」の4通りに分けることができ、書の上達にはまずは書法技法を習熟させること、それをやらないと我流になって何年やってもよくなる。しかしその後は心の成長と共に書は変わっていくものである、とのお話でした。そうでないと「上手くて悪い字」、「まずくて悪い字」で終わってしまう、ということでした。書であるかぎり書法技法は何よりも大事、この習熟のために長い年月をかけて取り組むわけですが、藤井先生がさりげなく、これらの手本となら心中してもよい、とおっしゃった中に書道家の凄みを垣間見た思いでした。

しかし、こうした書法を吹き飛ばす字がある、それが禅者の書である、これには何者もかなわない、として有名な大燈国師の「梅溪」を紹介され、会場内は一様に大いにうなづきました。また書は王羲之を頂点にこれを重く見るか無視するかで書は別れる、無視したものが禅者の書（つまり「まずくて良い字」）、ということなのでなぜか会場が笑に包まれました！ 書法を究めた究極の書と共に別格越格の書がある、そうした世界に皆さんと一緒に酔いしれた一瞬だったと思います。

結局良い字とは、手が書くものではない、それには数息観が何よりも大事、ということで、藤井先生は書く前には必ず坐禅をされるということでした。

最後に江戸から明治にかけて、名もなき文人たちが優れた漢詩と水

墨画を寄せ書きにしたものをご紹介いただき、かつての日本にはこうした大変高い文化レベルのものが到る所にあった、しかし現代は漢字を制限し英語一辺倒で漢詩も読まないことから、すっかり日常から漢字がなくなってしまった、誠に残念である、とのお話がありました。

続いて林先生が芭蕉ばしやうの【西行の和歌における、宗祇そうぎの連歌における、雪舟の絵における、利休が茶における、その貫道するものは一なり】を挙げられ、「芸は道の形」であることを話されました。では何を書くべきなのか、との答えとして『中庸ちゆうよう』の【喜怒哀楽未だ発せざる、これを中という】を引いて、禅味あふれるお話をいただきました。林先生も藤井先生と同じ王羲之、歐陽詢、空海などを挙げられ、別格として一休、白隱の書を紹介して下さいました。型を習いに習った後に古人の真似を超えて書は「心正しければ筆正し」であり、ひたすら「万卷の書を読み、万里の道を行く」心意気けんきんで研鑽する、そして「現在只今生きている己自身」の表現に至る書、それが最高のものである、とのお話でした。誠に禅者ならではの素晴らしいお話でした。

この後、齋藤先生に俳句のお話をいただきましたが、古人が納得のいく一語が出るまで何カ月をかけても見いだせるまで取り組んだ句の例を挙げられ、また良い句を作るには、「私」を捨てて目の前のものになりきるしかないという点で禅を同じであるとおっしゃり、芭蕉は空白の10年間は禅の修行をしていたのではないか、との考察を述べられ、ご自身のご経験も含め誠に興味の尽きないお話でした。

フォーラムの後は、各先生がお持ちくださった書籍を鑑賞したり、禅堂に掲げられた釈宗演禅師の「直心道場」の額の前で、この書のどこが素晴らしいのかなどの解説を受ける人で賑わい、また懇親会でも講師の先生の席に代わる代わる質問をしに行ったりと、実に楽しく有意義な会になりました。

お話を総括しますと、禅は不立文字で枠がない分、全てを包括すると共に全てが細部に宿ることを見、普遍から個へと至るもので、書道や俳句は型があるからこそ、型の中に全てがあることを見いだす道で個から普遍へ至るということで、真逆からのスタートだが同じ道である、ということでしょうか。耕雲庵英山老大師が禅者は俳句や茶道や剣道などを伴走とし、それをたしなむのが良いとおっしゃられておられたようですが、まさに入口が逆だからこそ双方向的に真理につながるものがある、ということなのかもしれません。

習うということは、今の自分以上にチャレンジすることで、「我」があれば決して越えることはできません。我を捨てて手本になりきる、景色になりきる、一心に心中するがごとく習った先に道にかなった自己に出会う、そういうお話だったように思われます。

年末の心慌ただしい日に、素晴らしい時間をいただきました。

さて、1月は就職活動中の学生や就職してもなかなか迷い多き時代に参考にしていただきたい「就活キャリアデザインと禅」の題で、仕事と自分をどう位置付け考えるかななどを企画しています。2月は「武道と禅」です。引き続き皆様のお力をいただきながら、より充実したフロンティアを作って参ります。どうか多くの皆様のご参加をお待ちしております。

### 著者プロフィール



ぎよくけい  
笠倉玉 溪（本名 / 奈都）

昭和37年生まれ。中央大学文学部卒。フリーライター。禅書道教室主宰。昭和59年、人間禅白田劫石老師に入門。現在、人間禅特命布教師。

## 禅フロンティア日本文化研修道場

## 「禅フロンティア」参加のご案内 / 笠倉 玉溪

東京台東区谷中（日暮里駅のすぐ近く）にあります禅の専門道場たくぼく擇木道場にて、毎月1回、月末の土・日の2日間、「坐禅体験と参禅」、テーマを設定した「フォーラム」の2本立てで開いております。

毎回、現代に即したテーマを設定しその専門のゲストを迎え、ゲストのスピーチと参加される方との双方のディスカッションを通して、共に学び合う場を作りたいと思っております。お互いの考えや持っているものを出し合い、それを共有するところから、新しい何かが生まれ、未来への希望をつないでいける場を作りたいと望んでおります。

私たちも、皆さまからたくさんのもをいただけることを楽しみにしておりますが、一方、私たちの方からは、伝統ある本格の禅を提供することを考えております。「禅」は決して古いものではありません。美しい日本の精神文化をその根底で支えてきた、心のスタイルであるともいえるものです。

禅の発想は、常に自由でダイナミックで新鮮です。混迷する現代に



研修風景

において、今あらためて参考にしていただけるものがその中に満ちていると確信しております。

どうぞ禅に興味を持たれましたら、ぜひ一緒にいろいろな課題について学びながら、問題多い現

代社会の中で、未来は自分の手でつくるものと信じ、これをご縁に楽しみながら共に実りある時間を過ごしたいと願っております。

お会いできるのを心から楽しみにしています。ぜひご参加をお待ちしております。

HP ( <http://www.zenfrontier.org/greeting.html> ) をご覧ください。

ご質問、お申込みはHPからもできますが、どうぞお気軽にお電話をくださいませ。

連絡先 笠倉奈都 TEL 080-5047-9885  
 P C natsu@kxe.biglobe.ne.jp  
 携帯アドレスnatu.gyokukei@ezweb.ne.jp

#### ( 1 ) 本年度の予定

平成23年5月、6月、7月、8月、10月、11月、平成24年1月、2月、3月の9回、実施する予定です。

フォーラムの内容は、「企業と禅」「働きがい生きがいと禅」「メンタルヘルスと禅」「健康・医療と禅」「心の教育と禅」「グローバル時代の禅の役割」の他、浄土宗・神道・キリスト教等の方と人間禅総裁ほうこうあんしゅんたん葆光庵春潭老師の対談フォーラムなどを予定しております。

#### ( 2 ) タイムスケジュール

< 土曜日 >

第1部 午後1時半～3時半 フォーラム

\* 終わり次第、坐禅の指導と参禅の説明をいたします。

\* 参禅を希望される方には、作法の説明と師家の面接があります。

4時半 師家面接

5時 参禅

	6時	夕食
第2部	7時	坐禅
	7時45分	参禅
	8時30分	フォーラム・懇親会
	10時	終了

<日曜日>

午前6時	起床
6時半	坐禅
7時半	参禅
8時半	朝のお茶・朝食
9時	解散

(3) 持ち物

洗面用具、宿泊用意。

服装：坐禅のできる、ゆったりとしたズボン、スカート。

(ジーンズ等はきついので避けた方がよいです。)

参禅を希望される方は上着の着用が必要です。

(4) 参加費用

4,000円(1泊2日。懇親会費別途1,000円)。土・日どちらかの参加でもOKです。

アクセスマップは本号の裏表紙の広告をご覧ください。



呈茶



坐禅

## 禪 フロンティア日本文化研修道場

HOME

H23. 6. 25 (土) フォーラムと参禅会

# 神道と禪

日本のルーツに未来へのヒントを見い出せないか？

「日本人」とは、そもそもどういう民族を言うのか？ 登り詰めた経済成長が頭打ちになる中で、日本人の心の迷走が浮き彫りになり、絆を失い、社会全体に心の閉塞感を感じる人々が増えています。日本人は無宗教と言われますが、特定の宗教を持たないことと、宗教心がないことは違います。「神道」をヒントにしたという映画「もののけ姫」「千と千尋の神隠し」の大ヒットなどを鑑みると、神道は意識の下にやはり日本人の心のルーツとして今も生きているのかもしれない。そこで今回は、未来へのヒントとしての位置づけで「神道」を振り返ってみようと考えています。神道は森羅万象に神が宿ると考え、その中で人間は自然にあるがままに生きることを大切にします。一方、禅も心の自然に還るという点は、ほとんど同じといえるものです。未来に進むために、もう一度私たちの足元に注目するフォーラムです。現代に生きる禅とのコラボレーションをお楽しみいただいた後は、心静かに本格的坐禅を体験してください。

### \* 田所恒之輔氏

広島県田所明神社宮司。人間地名誉会員。田所明神社のルーツは2,500年程に遡り、神武天皇と共に国造りをしたと記録される天の湯津彦命を先祖に持つ神社である。

### \* 葆光庵丸川春潭老師

社会人のための禅、人間禅老師。現代人の心のあり方として「考えない力」を提唱。禅の立場から現代の生と死に対し提言多数。工学博士。

【日時】 平成23年6月25日(土) ※参加はどこからでも。出入りもOKです。

午後 1:00 受付

<第1部> 午後 1:30~3:30 フォーラム

午後 4:00 坐禅

午後 5:00 参禅 (老師との一対一の禅問答、希望者のみ)

午後 6:00 夕食 (禅堂にて作法に則り行います)

<第2部> 午後 7:00 坐禅

午後 8:00 参禅

午後 9:00~ フォーラム 懇談懇親会 午後10:00 解散

(翌日26日(日) 午前6:00起床、6:30坐禅、7:30参禅、朝食、お茶)

【費用】 4,000円

【場所】 禅フロンティア日本文化研修道場(人間禅沢木道場) 日暮里駅南口徒歩3分  
〒110-0001 東京都台東区谷中7-10-10 TEL:03-3823-7647 FAX:03-5815-5921

【連絡先】 HP [zenfrontier.org](http://zenfrontier.org) から問い合わせ願います。お気軽にご質問くださいませ。

代表・笠倉奈都 携帯 080-5047-9885

PCアドレス [natsu@kxe.biglobe.ne.jp](mailto:natsu@kxe.biglobe.ne.jp)