



全国曹洞宗青年会

S O U S E I

vol.
212

2026
February

特集「ZEN×トレーニング」



ZEN X



トレーニング



「筋力を鍛える」という行為に、どのような印象を持つだろうか。汗を流し、筋肉を追い込み、記録を更新していくストイックな世界。多くの人が、そんなイメージを抱くかもしれない。しかし、実際に日々トレーニングに向き合っていると、そこにはもう一つの側面があることに気づかされる。呼吸を調べ、フォームに意識を集中させ、ただ目の前の重さと向き合う時間。その一点に心を置くうちに、余分な思考が静まり、心が澄んでいく感覚が生まれるのである。そこには、坐禅がもたらす「今ここ」に向き合う体験にも重なるものが感じられる。筋力トレーニングは単に筋肉を大きくするための作業にとどまらない。積み重ねの中で、自らの弱さや限界を知りながら、それでも一歩ずつ前進していく。そのプロセスこそが心を調べ、姿勢を正し、日々の迷いや焦りを溶かしていく力を持っている。結果だけを求めるのではなく、続けることそのものに価値が宿るという点もまた、仏道に通じる重要な視点である。

茶道や書道、各種の武道など、多くの「道」には、ひたすらに打ち込む姿勢の中に共通する精神性があると言われる。では、トレーニングにも禅と響き合う世界があるのではないかと。今回は、曹洞宗の僧侶であると同時に、筋力トレーニングの分野で大きな実績を持つお二人に取材を行った。パワーリフティングのアジアチャンピオンとして活躍しつつ、法話や幼児教育にも力を注ぐ宮本覚道師。ボディビルディングにより体を通じて心を磨く姿勢を体現し、多方面で活動する吉原東玄師。僧侶としての日常とトレーニングという異なる世界を同時に歩むお二人の実践には、心と体の結びつきを示す多くの示唆がある。

日々の勤めに追われる私たち青年僧侶にとって、焦りや迷いを抱く場面は決して珍しくない。しかし、たとえ仏教とは直接関係がないように見えることでも、真摯に向き合い続けられれば、それは確かに自己を磨く助けとなるのではないかと。本特集では、「没頭できる対象をもつこと」の意義と、心と体を調える営みの大切さについて考えていきたい。

文／広報委員 佐瀬悠真

仏教とパワーリフティングが繋がる場所



宮本覚道師プロフィール

岐阜県関市龍泰寺住職
慶應義塾大学卒業、駒澤大学大学院修士課程終了。大本山永平寺、大本山總持寺安居を経て現在に至る。
第19期より全曹青に出向し、第23期副会長
2014年アジアクラシックベンチプレス選手権一般120kg級優勝
2017年オセアニアクラシックベンチプレス部門・パワーリフティング部門120kg級優勝
岐阜県パワーリフティング協会理事長
学校法人祥雲学園あかつき幼稚園理事長兼園長
著書に『自分が好きな子』になる子育て、『ふくこのたねをまいて』

「僧侶になられた経緯をお聞かせください。」

特に夢があったわけではありません。お寺に生まれた長男として育てられ、大学は好きな大学に行かせてもらいました。みんなが就職活動をするときに、そろそろ本気で先のことを考えなければいけないなど思っており、お坊さんになることを決めました。路線変更で駒澤大学の大学院に行ったという流れです。使命感はちよつとあったと思います。お寺を守っていかねばならないという想いがありました。僧侶として大切



にしている言葉は「報恩感謝」。感謝は誰もが抱ける心ですが、仏教が重んじるのは、その感謝を「行動として」表すことだと思います。ありがたいと思うだけで終わらせず、慈悲として実践に移す。そこに僧侶としての軸があると考えています。

「パワーリフティングと本格的に向き合うようになったきっかけについて教えてください。」

僧侶や幼稚園の園長先生になるために、ずっといろいろ勉強して資格も取って、自分を武装したんですが、幼稚園の園児に「園長先生の夢って叶うの？」と言われたとき、夢なんて考えたことない自分が園長先生をやっているのはいけないと思いました。それが一番のきっかけです。

パワーリフティングを選んだのは体を鍛えることが好きだったというのがあります。いわゆるボディビルディングのような、いい体にするというのもすごく好きだったんですが、自分は意思が弱いからそれは難しいと思っていました。でも「宮本君はものすごいベンチプレスが上がるね」と言われて、自分ももしかしたらそれが人より長けているところなのかなど思いました。それで実際にパワー

リフティングに本気で取り組もうと思っただけです。

「これは私自身がトレーニングをしていて感じるようなのですが、重さと向き合う瞬間に心が無になる感覚がありませんか。」

確かにそうですね。これは坐禅と似ていると思うこともあります。パワーリフティングでの、フォームを固めることが「調身」になります。息を吸って胸を上げて止めるという動作を行います。心の状態としては、何も考えない、考えることを中断することによって、心が調った状態になります。上がるか上がらないかという重さに挑戦するときに、不安が大きくなってしまう。仏教に「非



フォームの実演

思量」という考え方があるように、考えることをやめることによって目の前のことに集中し、不安というものもなくなりません。本来はそれを坐禅で感じるものですが、生きるか死ぬかぐらいの重さを持つことによつて「非思量」になることもあるのかなと思います。実際、何か悩みがあつてもトレーニングをすると「あれ、何を悩んでいたんだっけ」となることがあります。坐禅の「調身」というのは、一番自然でリラックスしている状態を自分で見つけた状態です。競技でも一番重りが上がるフォームを組むので、通ずるところがあるのかなと思います。

「トレーニングは心の鍛錬にもなるのではないかと思います。」

私にとって「鍛える」ということは「仏性を育む」ことだと思つていきます。その「仏性」とは、仏様になる可能性の心のことで、人それぞれ捉え方があります。私は「仏性」を仏教の無常の観点から子どもたちに伝えるために、四つの「種」を設定しています。1つ目は「感謝の種」で、お父さんお母さんから命をいただいたことへの感謝です。2つ目は「支えの種」で、人間は一人では生きて

いけず、周りの人に支えられて生かされていくということ。3つ目は「繋がり」の種」で、お父さんお母さんはいつかなくなるけれど、死んでも見守ってくれているという供養の心です。

そして4つ目が「やり抜く種」で、自分を信じる心を育むことの必要性です。これをパワーリフティングを通じて学びました。人間は必ず死ぬから今を生きましようというのが仏教の教えの一つだと思いますが、それを幼稚園児に伝えるのは難しいです。今を生きることによってどうなるのかを伝えたいと思つたとき、パワーリフティングで夢を叶える姿を見せることを思いつきました。自分を信じる心を育むことが、自分自身を好きになることに繋がるのです。

一生懸命取り組んで日本チャンピオンやアジアチャンピオンになると、周りからちやほやされて嬉しいのですが、それ以上に嬉しかったのは、自分を信じて最後までやり抜けたこと、そして周りの評価が気にならなくなったことでした。自分を好きになれたのです。これは「廓然無聖」の教えでもあると思います。一つのこと集中して結果は出ましたが、実は結果が出たからそう思えたわけではありません。日本チャンピオン



日本のユニフォームを身に着けて

になってもアジアチャンピオンになっても、自分自身は何も変わらなかったからです。ちやほやはされても、自分は変わらない。幸せは結果ではなく、一生懸命頑張っている過程そのものにあると気づきました。この「やり抜く種」は自分を信じる心、つまり「仏性」を育てる大切な種なのだと感じたのです。

「トレーニングを続ける中で、自分の弱さを感じる瞬間はありますか。どのように心を調べていらっしゃいますか。」

やはり競技なのでライバルは気になります。人と比べるなど言いながら比べてしまうのは矛盾しています。が、そこに気づけば大丈夫です。ライバルがいるから強くなれると思います。敵ではなく味方だと捉えるようにしています。タイガー・ウッズが相手のパットが入ることを願った有名な話がありますが、あれはまさに仏教の教えだと思います。相手とともに互いを活かし合うということです。自分の成長や最高のパフォーマンスを求めるなら、相手の成功を喜べるメンタルが大切だと今は思っています。

「競技を通して一番成長したことはなんでしょうか。」

それは「やる気」についての気づきですね。やる気が出てから動くのではなく、動いたらやる気が出る。ジムに向かうだけでスイッチが入ります。悩むより、まず「行動」です。また人と向き合う場面でも経験が活きています。「どんな人が言ったか」

は大きな力を持ちます。例えば、ラグビーを頑張っている子たちが来たときに、「このお坊さんはベンチプレス200キロ上げています」と紹介されると、みんな「本当に？」と興味を持ちます。「それは仏教のおかげなんです」と話をすると、「へえ」と思っている聞いてくれます。幼稚園で話すときも、「チャンピオンになったんだよ」と言っていて、「チャンピオンになるために何が大切だったか」を話すと、子どもたちは聞いてくれます。

自分の中に「こうやればいい」という、自分を信じられるものができるのはすごく大きいです。結果が出て初めて「結果じゃないんだ」ということに気づかされました。本当に何も変わらなかったんです。世界2位までいきましたが、1位にはなれませんでした。世界一になっても多分何も変わらないでしょう。逆に苦

しくなるかもしれません。世界一を取ったら、また世界一を取ろうとしなければならぬからです。お互いを高め合う過程で活動することが本当に幸せなんだと思います。パワーリフティングで結果が出たから「結果じゃなくプロセスが大切なんだ」と言えるようになったのはすごく大きいですね。

「最後に読者、青年僧侶に向けてメッセージをお願いします。」

できるかできないかではなく、やるかやらないか。「一歩踏み出せ」です。人からどう思われるかより、自分がどうしたいかが大切です。自分の人生の主人公は自分であり、主人公として生きているかが問われます。パワーリフティングを始めてから、人生をストーリーとして捉えるようになり、調子が悪いときも「ここが物語の盛り上がりどころだ」と思えるようになります。今は人生の第7章あたりかなと感じながら生きています。伝えたいのは、自分の「仏性」に従って、自分がしたいと思うことを素直にやってほしいということ。 「仏性」とは素直で正直な心で、ありがとうと思えばありがとう、ごめんなさいと思えばごめんなさいと

伝えること。人にどう見られるかではなく、自分がどうありたいかを大切にする姿勢です。「日本人は迷惑をかけるなど教わるが、インドでは迷惑をかけているのだから人を許さない」と教える」という話があります。迷惑をかけていいという意味ではなく、迷惑をかけたと感じたら素直に謝ればいいということです。自分の心を大切に、自分の人生を自分の足で歩むこと。それが本当に大切だと思っています。

取材／広報委員 佐瀬悠真
広報委員 本田真大



「筋肉系僧侶」の「身心一如」という生き方



吉原東玄師プロフィール

新潟県五泉市永谷寺住職
駒澤大学卒業後、大本山永平寺にて安居。

地元に戻り中学校の社会科教員としての勤務を経験。

「門を開く寺」「人が集う寺」を目指しており、SNSでの発信やテレビ出演などを中心に「筋肉系僧侶」として活動し、ボディビルの大会にも出場。

「僧侶になられたきっかけをお聞かせください。」

私は新潟の寺で生まれ、男四人兄弟の長男でした。今いる永谷寺から養子のお話が来たのが小学生の頃。行くとしたら三男か四男だけど、あまりに小さすぎた。そこで長男次男で話し合っ、「まだ早すぎる」から可哀想というところで、中学卒業のタイミングで私がこちらに迎えられました。15歳だった私が大人になるまでここで育ち、大学を出て正式に僧侶の道に進んだ、という流れです。

「僧侶として大切にしていることはなんでしょうか。」

人と人の繋がりが大事です。「因縁生起」これが仏教の根本真理、根本原理です。この寺には遠いところから人が来ますし、突然訪れる人もいます。お寺の本堂の空気や土地のパワーが人を引き寄せるのだと思います。「世間は狭い」のではなく、みんな繋がっているのです。

「特に心に残っている出来事はありますか。」





コロナ禍のときに、人々の心の癒しになればと、『般若心経』をギターで演奏する動画を撮影しました。それが多くのメディアに取り上げられ、最初は批判もいただきましたが、次第に葬式や法要でもギター演奏の『般若心経』を求められるようになりました。ある法事では、ふてくされていた中学生の子が私のギター演奏を聞いて号泣したこともありました。歌の一節が心に響いたのでしよう。仏教の教えも、歌の力で人の心に届くことがあると気づきました。

一言葉だけに頼らず様々な方法に挑戦されているんですね。ボディビルにはどういった経緯で取り組まれるようになったのでしょうか。

大学時代にアメリカンフットボールを始めました。駒澤大学の竹友寮は体育会系のクラブは基本的に禁止でしたが、何とか両立させていました。コンタクトスポーツなので体を鍛える必要があります、そこから筋トレを始めました。大学卒業後も体力維持のために続け、平成18年頃にパワーリフティングの大会に出場するようになりました。

パワーリフティングをやっているうちに体つきが変わってきて、檀家さんから「すごい」と言われるようになりました。それでボディビルが若い人をお寺に引き付けるきっかけになるのではと考えました。コロナ禍で公共施設が閉鎖されたとき、お寺の境内で高校生たちが運動していて、お寺でトレーニングする「永谷寺青空ジム」が自然に形成されました。

僧侶としての生活とトレーニングの両立は、どのように考えてこられましたか。

若い頃は住職の厳しい指導のもとで

修行していました。だけど、人間ですから不満も出てきます。それを全部トレーニングにぶつけていました(笑)。でも、そのおかげで気持ちが落ち着き、精神と身体のバランスが取れることがありました。禅は「自給自足の精神」が根本にあるので、掃除、草刈り、雪かき、すべて自分でします。だから体力があると役に立つことが多いです。そういうこともあって、ある程度私の存在が受け入れられているのかもしれないですね。

またトレーニングと向き合う中で、仏教でいう「身心一如」、まさにこれを実感しています。心と体は繋がっているの、体を鍛えようと心も健全になります。体が調うと心も調う。心が乱れると、体も重くなる。僧侶としての道とトレーニングの道が重なっていると考えています。

トレーニングで自分を追い込んでいくときには、頭が真っ白になる瞬間があります。筋トレ中は呼吸が一番大事です。呼吸に意識を向けること、それ





は坐禅から学んだことでもありません。わずかに1分間です。例えば10回、12回挙げるにしたって1分間なんですよ。その1分間に、ものすごい爆発的な「動」という動きがあつて、間の休憩時間に呼吸を調える時間が「静」でね。「動」と「静」のサイクルは坐禅にも通ずるものがあると感じます。

「心の修行だけではなく、身体を使つた修行も、僧侶の姿勢として、大切にされているのですね。」

その通りです。一方で、筋トレできえ、やりすぎると心が荒れます。修行も同じで、偏りすぎると本質を見失うことになります。「中道」を保つこと、これは仏教にもボディビルディングにも同じく大切なことです。

「SNSでの発信にも積極的に取り組まれていますね。」

あるとき匿名のメッセージで、末期がんと宣告された方から「住職さんの飾らない日常の投稿が生きる支えになっている」と言われました。それが発信を続ける原動力になっています。そして、そのSNSを通じて広く伝えていきたいのが、やはり「身心一如」という考え方です。また若い人に仏教に目を向けてもらうために、自分の体を活かした発信を行うようにしています。

発信を続けて多くの方に知っていただく中で、もともとご縁のあつたボディビルダーにお願いをして、SNS

でインフルエンサーとして活動している有名なボディビルダーに繋いでいただき、新潟の民放の昼間の番組に出演したこともありました。

「最後に読者、青年僧侶に向けたメッセージをお願いいたします。」

どうしても我々の業界はインドアです。たまに青年会でスポーツ大会をやりますが、多くても年に数回です。どうしたって内にこもる職業です。法事をしたりご祈禱をしたり。我々曹洞宗という宗派は、作務などで身体を動かすことも修行のうちに入るから、それも良しとされているけども、それでもしない人は少ないと思います。立派な檀家さんがいたり、シルバー人材センターの人がやってくれたり、ある程度みんながやってくれます。そこをね、たまたま私は厳しい住職がいたから、今こんな感じなんです、住職が「檀家さんがやってくれるから」と言う人であれば、多分今のこういう縁もなかつたです。当時の住職には、なんでも自分でやれと言われました。今となってはみればありがたかつたと思います。当時は、ものすごい反感も持ちましたけど、今の私があるのは本当に厳

しい住職がいたからです。

ストイックに生きろというわけじゃないですが、やっぱりある程度はいろんな苦勞を自分から進んでやらないと、人の苦しみはわからないです。どうしたって、自分が体験したことがないことは、人には言えません。本で読んで知識を入れたことは、お坊さんという立場で話せばある程度人々は共感してくれるかもしれない。でも自分で、いろんな苦勞をしたり、経験したりしていないことを人に伝えても本當の意味では伝わらないと思います。だから、進んで身体を使つて、いろんな苦勞をしてほしいですね。

取材／広報委員 佐瀬悠真



取材を終えて

今回の特集では、パワーリフティングとボディビルという二種類の分野で活躍しながら、僧侶としての歩みを続ける宮本覚道師と吉原東玄師のお話を伺った。お二人の言葉から浮かび上がってきたのは、「鍛える」という行為が単なる身体の強化ではなく、自身と向き合うための大切な時間であるという共通した姿勢であった。

重さに向かい合う瞬間、呼吸を整え、雑念を離れ、ただ目の前の動きに集中する。そこには坐禅と同じく、「今この瞬間に身を置く」という姿勢が貫かれている。宮本師は、鍛錬を通じて「自分の弱さを知る」ことの大切さを語る。吉原師もまた、ボディビルの積み重ねの中で「体を通して心を磨く」ことを強調されていた。結果よりも、日々の小さな積み重ねそのものに意味が宿るという点は、お二人に明確に共通している。

また、筋力トレーニングが新たなご縁を生み、地域や人との繋がりを広げている点も印象的である。競技を介して出会う仲間、SNSで広がる対話、寺院の枠を超えて生まれる交流。鍛える行為は、個人的な修行でありながら、

同時に世界との接点を豊かにしてくれる営みでもある。お二人の活動は、そのことを体現していた。取材を通して感じたのは、「打ち込める対象を持つこと」が、僧侶であるかどうかに関わらず、人がよりよく生きるための大きな支えとなるということだ。たとえそれが仏教と直接関係のないように見えても、真剣に取り組む時間は、必ず心の鍛錬へと繋がっていく。

日々の忙しさの中で、自分自身を見失いそうになる若い僧侶にとっても、何かに没頭する時間は、自己と向き合い直すための大切な鏡になるだろう。結果を急がず、ただ向き合う時間そのものを大切にす。体を動かし、呼吸を整え、今ここに集中する。身体という最も身近な道具を通して、自らの心が静かに整っていく。そのプロセスは、禅の教えに重なるだけでなく、誰にとっても日常の中で実践できる確かな「道」となる。本特集が、読者の皆様にとって、自分自身を見つめ直すきっかけとなり、日々の生活の中で「ただ向き合う時間」を持つことの尊さに気づく一助となれば幸いである。

文／広報委員 佐瀬悠真



特集担当とともに

ソウセイイ・ネッツ・ワーク

岡山県曹洞宗青年会

全国の加盟曹青年会の活動情報を共有し、青年会活動のさらなる活性化を目指す本連載。今号は、岡山県曹洞宗青年会をご紹介します。

青年会情報



岡山県曹洞宗青年会

会員数18名

会長／片田宗玄

威徳寺住職

■岡山県曹洞宗青年会のこれまでの歩みや特色を、どのように受け止めておられますか。

西日本豪雨災害の慰霊法要、坊主カフエ、ハンセン病問題に関する人権学習など伝統の継承と、現代社会への関わりを両立させ、お寺の「敷居の高さ」を感じさせない活動をしてこれたのではないかと感じています。

■これまでの歩みの中で特に大切にされてきた部分について、詳しくお聞かせください。

まず、第44回中国曹洞宗青年会岡山大会でも取り上げましたが、ハンセン病への正しい理解と認識を持つために、人権学習に取り組んでまいりました。ハンセン病は、かつて「不治の病」「強い感染力を持つ恐ろしい病気」という誤ったイメージや国の隔離政策により、患者・元患者とその家族に深刻

な差別と偏見をもたらしました。

当会では岡山県瀬戸内市にある日本初の国立療養所長島愛生園を繰り返し訪問させていただいております。当地は強制隔離の歴史を象徴する島で、本土と隔てられた棧橋、亡くなくても故郷に帰れなかった方々の納骨堂など、強制隔離の歴史を伝える施設が残されています。現在入所されている方々は全員ハンセン病が完治していますが、長年の隔離生活や後遺症により、療養所で生活されています。療養所の貴重な資料の保存・活用や、入所者の方々による「語り部」活動などを通して、負の歴史と教訓を未来へ継承する取り組みが進められています。会員一人ひとりがハンセン病について正しい知識を持ち、歴史から目を背けず、隔離の歴史を普遍的な遺産として後世に伝え、差別や偏見のない社会の実現を目指すことができればと考えています。

また「平成30年7月豪雨」では、甚大な被害を受け、青年会員でもある真備町源福寺様においても、墓地や建物全体が深く浸水し、泥水は3メートル以上の高さにまで達しました。豪雨以降、地域で亡くなられた方々を追悼するため、毎年7月7日に地域の方々に来ていただき、慰霊法要と坊主カフエを継続して行っています。

が古くから水害の歴史と向き合ってきたことが分かります。真備町の被災地において、源福寺様は単に建物を修復して終わりではなく、失われた命を悼み、地域の絆と復興への思いを繋ぐ大切な拠点であります。その場所で、記憶の風化を防ぎ、地域に寄り添い続けるという強い決意を示し、慰霊法要と坊主カフエを継続して行っていきたいと考えています。



『坊主カフエ』での香袋ワークショップ

■会員の減少や世代交代といった課題は、どの青年会も直面しています。岡山県曹洞宗青年会としてどのように感じてもらえますか。

おっしゃる通り、岡山県青年会においても、例外なく直面している課題と認識しています。志を同じくする仲間が減ることは、企画力や実行力の低下に直結しますし、これまで行ってきた活動を、将来にわたってどのように維持・発展させていくか、常に危機感を持っていきます。会員が減ることにより、現役のメンバーにかかる、時間や労力、精神的プレッシャーなどの負担が増加しがちです。これがまた、新たな若い世代の参加をためらわせる要因になると思っています。



源福寺での慰霊法要

また、新メンバーが入ってきたとしても、次にどうバトンを渡すかというプロセスも難しいと思います。若手が「自分たちの場」だと感じられる環境づくりが急務です。とはいえ、この厳しい状況を嘆いているだけでは前に進めません。この課題を「既存のやり方を見直すためのチャンス」と捉え、外部との連携強化や、時代に合った活動の模索が必要だと考えています。

■一方で、小規模だからこそその良さや強みもあるのではないのでしょうか。

小規模であるがゆえの「機動力」や「濃密さ」は、大きな強みになります。大所帯だと企画の承認や調整に多くのステップが必要ですが、少人数だと、すぐに具体的な準備に入れます。また、参加者が少ない分、一人ひとりが「活動の主役」にならざるを得ません。結果的に、全員に責任とやりがいのある役割が割り振られ、当事者意識が高まります。この強みを活かし、「量」ではなく「質」で勝負することが、私たちの活路だと考えています。

■今後の活動についてどのような方向性や重点を考えておられますか。

再来年、令和9年度は中国曹洞宗青年会岡山大会です。来年は準備期間として、時間と労力を要する年になりま

す。令和7年度にはその準備期間に向けて、今までの行事などを継続しつつ、さらにメンバー間の絆を強固なものにしていき、「仲間としての信頼感」を深めていけるような年にできたらと考えています。

メンバー一人ひとりの寺院や地域に深く根ざした活動を支援し、寺院単位で小規模な写経会や坐禅会を青年会メンバーが連携して行うなど、顔の見える関係を大切にした活動に注力し、岡山県青年会だからできる活動に特化していければと考えています。

また、岡山という土地柄を踏まえ、災害時における寺院の役割(避難場所情報拠点)を再確認し、行政や他団体との連携訓練を少数で機動的に実施していきたいです。

全国の青年会は、規模も地域性も抱える課題も活動内容も、全くバラバラです。しかし、共通しているのは青年僧として一人ひとりが仏祖から連続と続く「灯」を預かっている、ということ。人が集まらなくても、活動が派手でも構いません。地域の小さな坐禅会、子ども食堂への協力、一人の檀信徒との真摯な対話。その「小さな灯」を、自分の場所で消さないこと。これこそが、私たち青年僧侶が今やるべき最も価値のあることです。私たちは「仏道を行じ、世を安らかにしたい」という志で結ばれています。困難な時代だからこそ、この志を共有す

る全国の仲間がいることを忘れず、互いに切磋琢磨し、「ともに歩んで」まわりたいと思います。

取材／広報委員 多飯皓成



発災翌年に行われた慰霊行脚

岡山県曹洞宗青年会から
出向しています。



広報委員 多飯皓成

「世界とともに歩む」



本連載「世界とともに歩む」では国際委員会との協働のもと、世界中の様々な地域で、様々な機縁により仏道を歩まれている方々をご紹介します。

今回は、ポーランド出身で、日本を拠点に国際布教師として活動されているシュプナル法純師にお話を伺いました。

シュプナル法純 師



ポーランド出身。現地の禅センターで禅に出会い、参禅を重ねたのちに得度。駒澤大学への留学や、最乗寺専門僧堂での安居を経て、曹洞宗国際布教師となり日本の禅と世界の懸け橋となる活動を行うとともに、日本を拠点として各所で参禅指導に取り組む。

「まずポーランドの禅センターでの日々について教えてください。」

学生るとき、たまたま電柱の張り紙を見て坐禅会に参加したのが始まりです。禅センターといってもアパートの一室で、日本で修行したポーランド人の和尚さんがいました。その和尚さんが曹洞宗の方でした。もともと仏教への興味や仏陀へのあこがれがあったのですが、日本や禅のことは何も知りませんでした。ただその和尚さんの話は「これは自分のことだ」と感じるところがあり、通い続け

ました。一年ほどたつて、禅センターの参禅者の中でリーダー的な存在になり、一時期住み込んでいたこともあります。それぞれ働いたり、大学で学んだりしながら、毎日のように顔を合わせる仲間が10人ほどいて、楽しく過ごしていました。年齢や性別のばらばらな人たちが集まり、サンガとして、善知識同士が支えあうコミュニティとして機能していったと思います。日本に来て15年ほどになりますが、当時の仲間とは今も法友として連絡を取り合っています。

「法純さんのように僧侶になる方もいれば、在家のまま参禅を続ける方もいらっしゃったのですか。」

そうですね。私は、禅センターでの活動を続けていく中で僧侶になったほうが良いのではないかと思うようになり、出家得度しました。その際、師匠に日本語を勉強するように言われました。

大学では英語を専門に学んでいて、博士号をとる直前まで行っていたのですが、だんだんと仏教が自分の中心になっていくって学位取得にこだわらなくなっていました。そこで改めて日本語学科に入りました。

「もともと言語を専攻されていて、日本語も専門的に学ばれたということですが、「言葉の壁」についてどのように感じられますか。」

私はポーランドでもドイツとの国境近くに住んでいて、子供のころから色々な言語に触れる機会があり、頭が柔らかくなったと思います。学校でも10個ほどの言語を学びました。その中で、やはり日本語は、島国の言語ということもあってか、ほかの言語と距離があると感じます。

また禅を学ぶ上では、日常会話では使わない仏教語や、あるいは『正法眼蔵』であれば道元禅師独特の表現もあり、また漢字という壁もあります。ただ私は漢字が好きです。見た目で言葉の意味を想像する助けになり、読み方がわからなくても意味が分かります。



オランダの摂心中の通訳の様子



英語坐禅会「Zen Class」

面白いと思うのは、日本の方が禅の教えを英語で聞くことで分かりやすいと感じたという話をよく聞くことです。宗務庁で開催している英語坐禅会 Zen Class でも、日本人しか参加者がいないときがあったのですが、英語で聞いたほうがわかりやすいと言われて英語で話しました。私は逆で、英語で読んでもピンと来ないことが、日本語で漢字を使って書かれた本を読むとわかることが多いのです。

—とても興味深いですね。母国語と大きく違う言語というのが、新しい視点を与えてくれるのでしょうか。日本語は曖昧なものを曖昧のまま伝えるようなところがあると思うのですが、最近は日本人の中でもハッキリとした表現を求める傾向が強くなっている気もいたします。

日本語にせよ英語にせよ、言葉の選び方も大切ですね。Zen Class ではなるべく柔らかい言葉を使うようにしています。難しい言葉、硬い言葉を使わずに、その意味を説明するようにしています。ただ日本の「わびさび」や仏教の「仏性」などのような哲学的な概念の話になってくると、なかなか言葉で伝えるのは難しいところもあります。伝え方の問題もありますが、受け手の取り方も人それぞれだと思います。私は人と話しているときに、この言葉を同じ意味で使っているだろうか、と不安になることがよくあります。

最終的に大切なのは、理屈を超えて、心と心でコミュニケーションすることだと思います。心から話そうと思えば、相手も心から受け止めてくれるはずですよ。

—言葉と、そして受け手としっかり向き合う姿勢の大切さですね。Zen Class のお話も出ましたが、他のご活動についてもお聞かせいただけますか。

駒澤大学に留学していたときのご縁で、東京の日暮里にある正覚寺の坐禅会ですつと法話をしていました。檀家さん、も、そうでない人も、坐禅や仏教に興味のある人が集まって来るところです。Zen Class を入り口にして、正覚寺の参禅会に参加される方もいて、国籍も様々で英語と日本語両方を使っています。ご住職の山田悠光さんとお話ししているのは、坐禅会が参加者にとって一度き

りのイベントにならないようにして、海外の禅センターのようなサンガを作っていきたいということです。どこから来た人か、お坊さんかどうか、に関係なく同じように坐禅をしています。参禅者が殿鐘などの鳴らしものを担当することもあり、一緒にその練習もします。

—確かに日本では、お坊さんと檀家さん、あるいは一般の方とで分けて考えて、役割を分担する意識が強いかもしれませぬ。同じように行ずる仲間だという実感があるのとより大きな力が生まれそうですね。

もちろん参禅に来る人の最初の動機は色々で、ただリラククスしたいという人もいれば、自分の人生をどうにかしたいという人もいます。また、自分たちと違ってお坊さんは悩みがないと思っている人もいますが、実際のところ仏教は真剣に取り組むほどに悩みが出てくるという面もあると思います。僧侶としての仕事や役割として捉えずに、学人としてとにも歩むという姿勢で接することで、自然と仏道に励む人が集まってくると思っています。

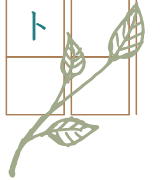
—ちょうど「ともに歩む」という言葉を出していただきました。最後にこの連載のタイトルであり、テーマでもある「世界とともに歩む」について一言いただければと思います。



日本はどうしても「国際」という概念が先にあつて、そこに触れてよいのか、触れてはいけないところがあるのではないかと、という悩みがあるのではないのでしょうか。日本の外から見ると、国際なのか国内なのか、という区別はあまりありません。だから自由です。日本でももつと自由に考えたら良いと思います。どこの国の人でも同じ人間だと思えば「国際」という概念もなくなります。そうしてタイトルの通り「ともに歩む」ことができると思います。

取材／広報委員長 竹田龍光
国際委員長 高倉秀哲

加盟曹青会 活動レポート



第48回中国曹洞宗青年会 いずも大会

令和7年11月13日、『不易流行く仏教の燈とAIが照らす いま・ここ・自分』と題し、「仏教とAI」をテーマに開催いたしました。講師には、「人間僧侶」と「AI」の両方の窓口を設け、人々の悩みに答える「[asunoha]」を運営される堀下剛司氏と、浄土真宗本願寺派僧侶で臨床心理士でもある武田正文師をお招きいたしました。



お二方とも仏教、AIへの造詣が深く、急速な進歩を遂げるAI分野をはじめ、仏教や僧侶を取り巻く現状だけでなく、今後の展望についても幅広くご教授を賜りました。

AI分野のみならず、各分野の技術革新によって、私たちの生活はより便利に、より豊かになってまいりましたが、同時に新たな苦悩も生じてきています。この度の学びを今後の歩みに生かすべく、決意を新たにするとともに、今大会の開催にご助力を賜りました関係者の皆様にご一同衷心より感謝を申し上げます。

文／いずも曹洞宗青年会

大会実行委員長 堀江紀宏



東北地区曹洞宗青年会連絡協議会 創立50周年記念 第50回曹洞宗青年会東北地方集会 「福島大会」

曹洞宗青年会東北地方集会是「東北はひとつ」のスローガンのもと、岩手県奥州市水沢の正法寺様より第1回大会が始まり今年で50年という大きな節目を迎えました。

今大会は、これまで青年会を繋いできてくださった先輩諸師をはじめとした周りの方々への感謝の想いとともに、新たな一歩を踏み出す機会としたいと考え、「報恩感謝くこころを重ねて明日への一歩く」をテーマに、東北地区曹洞宗青年会連絡協議会創立50周年記念大会と



して福島県郡山市にて開催いたしました。

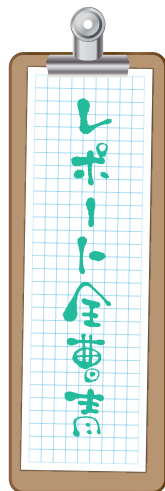
記念事業の第1部では、一般の方も交えて東北地協創立50周年記念法要として報恩献灯諷経を執り行い、第2部では歌手の島谷ひとみさんをお招きしてスベシャルコンサートを開催。総勢500名余りが集い、温かな笑顔溢れる時間となりました。

歴代会員をはじめとするご来賓の皆様にもお越しいただき、ともに50回大会を迎えられたことが何よりの喜びであり、また50年という歴史を繋ぐ重みを感じながら大会運営に携われたことに改めて感謝の気持ちでいっぱいです。

文／曹洞宗福島県青年会会長

大会実行委員長 内藤宏信





「第11回つるみ夢ひろば」 in 總持寺」 参加報告

令和7年10月26日、大本山總持寺を会場に「つるみ夢ひろば」が開催されました。全国曹洞宗青年会は、頒布品の「ナムナムぬりえ」を使ったキッズコーナーを設置し、併せて石川県輪島市での行茶傾聴活動の様子を中心とした災害復興支援活動のパネル展示と、義援金の勧募を行いました。また今年度は新たに、市販の携帯用防災セットの展示・体験スペースを設けました。参加された地域の方々と絆を深めながら防災意識を啓発し、助け合いの輪を広げることができました。
文／災害復興支援部事務局長 高杉春輝



防災セットの解説

禅喫茶「RYUREE」 福島開催

令和7年10月30日（木）に福島県福島市の「cafe no.」様で開催し、9名の方に参加していただきました。

商店街の一角にある落ち着いた雰囲気のお店をお借りして坐禅と法話を行い、また青年僧侶が点てたお抹茶と、その苦みに合うようにお店で特別に用意してくださったレモンパイの味わいを楽しんでいただきました。最後にはフリートークの時間も設けられ、カフェを会場としたイベントらしい心とむひと時となりました。

文／教化副委員長 阿部木童



令和7年度臨時評議員会・中央研修会

令和7年11月27日、大本山總持寺にて中央研修会、並びに臨時評議員会が開催されました。会場となった三松閣4階大講堂には、全国各地より多数の会員が参加いたしました。

13時開会の中央研修会では、京都「宮本工藝」代表の仏師、宮本我休師を講師にお迎えしました。「仏を刻む世界」寺院と僧侶への想い」と題し、20年に及ぶ仏師としての歩みや日々の研鑽から得た気づき、そして今後の寺院や僧侶に寄せられた期待と想いについてご講演いただきました。

した。僧侶とは異なる角度の視点から多くの学びを得る有意義な研修となりました。

引き続き15時より行われた臨時評議員会では、第26期各委員会および事務局より活動の中間報告がなされました。ストックヤード運用体制の見直しやオンラインでの取り組みなど、刻々と変化する社会情勢に即応するための活動方針とその意義を、参加者一同で再確認いたしました。

取材／広報委員 本田真大





令和7年夏季豪雨災害の支援活動報告

令和7年8月に発生した線状降水帯および台風12号は、河川の氾濫や土砂崩れ、家屋の浸水など、全国各地に甚大な被害を及ぼしました。亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈りするとともに、皆様方の日常生活の復旧が実現されますことを心よりご祈念申し上げます。

全国曹洞宗青年会は被災地評議員や出向者と連絡を取り、被災状況の確認や支援活動の情報を災害メーリングリストで発信し、災害救助法が適用された地域曹青会には災害見舞金を拠出いたしました。

また9月には台風15号、並びに近畿・



静岡第三同志会による寺院支援活動



復旧まで多くの時間を要することと思いますが、災害復興支援部では今後も被災地域の復興に向け、各関係団体と協働し円滑な支援活動の推進を行ってまいります。

文／災害復興支援部事務局長 高杉春輝

東海・関東地方を中心に発生した線状降水帯による被害が報告されました。特に静岡県では観測史上1位の大雨となり、竜巻による突風の影響で窓ガラスが割れる、屋根瓦が飛ばされるなどの被害が報告されました。その中で静岡県第三宗務所管内では大きな寺院被害が報告されたため、静岡第三同志会様で協議・調整し、9月8日には寺院支援活動が行われました。

全日本仏教青年会 第2回臨時理事会・理事長就任祝賀会

全日仏青では本年度から第25期が始まり、令和7年11月18日には第2回臨時理事会並びに第25代理事長の就任祝賀会が開催されました。

今期理事長に就任されたのは埼玉県仏教青年会の来馬司龍師くるまはしりゅうです。来馬師は曹洞宗の僧侶であり、全曹青にも4期にわ



たって出向されています。全日仏青においては、第18期に村山博雅師（現全曹青顧問）が理事長のもと来馬師が事務局長を務めるなど、仏教青年会において多方面で活躍されてきました。

来馬師は「青年僧侶に気づきの場・学びの場を提供できる全日仏青でありたい」と挨拶され、また宗派や地域を超えた祈りの場であるとも捉え、来る阪神淡路大震災三十三回忌、東日本大震災十七回忌に向け青年僧侶の力を結集すべく、その活動に大変意欲を持たれています。

これまでも全曹青は全日仏青加盟団体として様々な役割を担ってきましたが、来馬師の就任にあたりさらなる連携を図っていきたく存じます。

文／副会長 神野太賢



監事 斎藤 昭俊

曹洞宗福島県青年会

第21期、第22期と自分が出向していた当時は、度重なる自然災害による支援活動や、東日本大震災七回忌法要、映画「典座-TENZO-」の撮影など、各地域で様々な体験をさせていただきました。

この全国に広がった仏縁の中で、再びこの全曹青に携わっております。今第26期、改めて志ある青年僧侶達を陰ながらサポートできればと思います。



監事 森井 宗淳

いずも曹洞宗青年会

全曹青に関わるようになり5期目となりました。まさか自分が全曹青で活発に活動するとは思っていません。昔から知る人からも同じようなことをよく言われてきました。ただ、中で活動させてもらったからこそ、わかったこともあります。ご縁もたくさんいただきました。中の苦勞を理解しているからこそ、今期は監事としての立場で会務を見ながら、皆様に恩返しさせていただきます。



事務局次長 三浦 拓生

岩手県曹洞宗青年会

第24期より出向させていただいております。事務局次長として全曹青に携わらせていただいていることに感謝するとともに、その責務を肝に銘じ、円滑な会議・組織の運営に努めます。スローガン「ともに歩む」のもと協働・親切心を大切に、この貴重な経験に懈怠することなく、誠実に取り組んでまいります。



庶務 中條 尚輝

曹洞宗北海道第三宗務所青年会

今期より初めて出向させていただきました。全国の青年僧侶の皆様と活動できる貴重な機会と法縁に感謝いたします。至らぬ点多々あるかとは思われますが、諸先輩方のご指導を頂戴しながら第26期スローガン「ともに歩む」という目標をもとに尽力させていただきます。よろしく願いいたします。



庶務 木村 康信

曹洞宗石川県青年会

このたび、第26期の庶務として出向させていただきました。今回初めての出向となりますが、執行部の一員として携わるなかで、事業の一つ一つが会の内外問わず多くの方々のご縁やお力添えにより支えられていることを改めて実感しております。このご縁を未来へと繋いでいけますよう精一杯務めさせていただきます。



庶務 河野 一哉

東三河曹洞宗青年会

第25期から引き続き2期目の出向で、前期と同じく庶務を務めさせていただきます。事務局はチームワークが大切だと思うので、庶務一同協力して「ともに歩む」のスローガンのもと、執行部や会議等のサポートをさせていただければと思います。2年間よろしく願いいたします。



庶務 金子 昌寛

山口県曹洞宗青年会

今期より庶務として出向させていただきました。全国曹洞宗青年会、ましてや運営に携わる執行部といった集団に参加するのは初めてのことであり不慣れな点が多々ありますが、与えられた職務を全うし少しでも全曹青や宗門を支える力になることができるよう励んでまいりますので、何卒よろしくお願いいたします。



庶務 宮崎 康輝

四国地区曹洞宗青年会

今期、初めて出向させていただきました。庶務として、微力ではありますが、会長をはじめとした第26期の方々にサポートできるよう励んでまいります。また、全曹青へ出向させていただきました、四国地区曹洞宗青年会の活動に少しでも還元できるよう弁道精進いたします。2年間何卒よろしくお願いいたします。

全国曹洞宗青年会の活動にご理解とご協力を賜り、衷心より御礼申し上げます。
お預かりした賛助費は活動の大きな支えとして活用させていただくとともに、
またボランティア基金として災害復興支援活動に充てさせていただきます。

ボランティア基金感謝録

2025年10月1日～2025年11月30日取扱い分

◆北海道1

曹洞宗北海道第1宗務所第5教区青年会 様
曹洞宗北海道第1宗務所第7教区青年会北斗会 様

◆北海道3

曹洞宗北海道第3宗務所第1教区青年会禅真会 様

お詫び

『SOUSEI』第211号P18～19掲載の賛助費浄納芳名簿に誤りがございました。

静岡県第2宗務所368番、曹洞院様より期間内に賛助費を頂戴していたにも関わらず、お名前を掲載できておりませんでした。

静岡県第4宗務所1140番、竹林寺様の表記につきまして敬称の「様」が脱落しておりました。

当会の活動に物心両面より多大なご支援を賜っております皆様のご芳名を掲載するにあたりこのような不手際がございましたこと深くお詫び申し上げます。

クラウド型 曹洞宗のお坊さんが作った
檀務効率化アプリ



過去帳のクラウド化
本務寺・兼務寺一元管理
檀務スケジュール共有

日鑑
NIKKAN CLOUD
活用してみよう。

お試し版
ダウンロード
iOS
Android 対応

HiColor inc. 株式会社ハイカラ

YouTube
全曹青公式YouTubeチャンネル
登録者**25,000人突破!**

SUBSCRIBE

チャンネル登録はこちら!



取り扱い期間変更のお知らせ

こちらの芳名簿には従来、発行月の2か月前までの3か月間の取り扱い分を掲載させていただいておりましたが、『SOUSEI』の編集スケジュールの変更に伴い、次号『SOUSEI』第213号より発行月3か月前までの3か月間の取り扱い分を掲載させていただきますこととなりました。

この調整のため、本号での掲載は令和7年10月～11月の2か月分のみとなっております。令和7年12月取り扱い分は5月発行の次号に掲載させていただきますことご了承ください。

賛助費浄納芳名簿

2025年10月1日～2025年11月30日取扱い分

◆東京都

18 大泉寺様
317 龍雲寺様
327 新福寺様

◆神奈川県2

21 東照寺様

◆埼玉県1

436 陽雲寺様

◆栃木県

86 妙蕙寺様

◆茨城県

197 長龍寺様

◆千葉県

2 宗胤寺様

◆静岡県1

464 正泉寺様

◆静岡県2

363 観音寺様

◆静岡県3

584 長興寺様

◆愛知県2

684 花井寺様
896 嚴王寺様

◆愛知県3

557 楞嚴寺様
1216 庚申寺様

◆大阪府

98 吉祥院様
107 實相院様

◆広島県

152 雲龍寺様

◆山口県

137 安禅寺様

◆鳥取県

1 興雲寺様

◆愛媛県

164 城慶寺様

◆長崎県1

22 圓通寺様

◆長野県1

57 長秀院様
65 柳原寺様
138 龍泉寺様

◆長野県2

441 雲龍寺様

◆新潟県1

453 龍澤寺様

◆新潟県4

238 光浄寺様

◆福島県

371 常慶寺様
373 泰雲寺様

◆宮城県

49 化度寺様

◆岩手県

2 祇陀寺様
28 聖福寺様

◆青森県

20 盛雲院様

◆山形県2

318 瑞龍院様

◆山形県3

468 宗傳寺様

◆北海道1

353 龍宝寺様
488 清泉寺様

インターネット
受付分

◆島根県第2

199 妙樂寺 様

◆宮城県

246 石雲寺 様





YouTube

全国曹洞宗青年会



東日本大震災慰霊復興祈願法要のお知らせ



令和8年3月10日に福島県伊達市・成林寺境内納経塔前で「東日本大震災慰霊復興祈願法要」を厳修いたします。本年も現地と全国を繋ぐオンライン法要として「全曹青公式YouTubeチャンネル」でライブ配信いたします。

これまで諸先輩方や関係者の皆様が繋いでくださった想いを受け継ぎ、全日仏青・全曹青・WFBY（世界仏教徒青年連盟）の共催により、全国から参集する超宗派の仲間とともに、全国で多発する自然災害と復興への祈りを捧げます。また全国から願いが込められた写経用紙の納経供養も併修いたします。

震災の記憶を風化させないためにも、多くの方々のご参集をお待ちしております。現地での法要とライブ配信により、全国の皆様の祈りを被災地に届けます。



全曹青公式
YouTube
チャンネル



慰霊復興祈願法要 3月10日 14:30~

表紙の話

今号の特集「ZEN×トレーニング」にちなみ、坐蒲とダンベルを並べて撮影しました。シンプルな構図で、禅とトレーニングとの静かな調和を表現することを目指しました。

撮影／広報委員 佐瀬悠真