

東光禅寺 寺報

HAKUSAN

2017 秋

[ハクサン]
vol.2



Photographed by Hisao Saito

楓葉経霜紅

ふうようほしもをへてくれないなり

深秋、楓の葉が錦繡の色鮮やかな紅葉を見せるのは、真冬の冷たく厳しい霜を耐え抜いたからこそ。人の一生もまた同じである。多くの山を乗り越え、苦難を耐え忍ぶことで、やがて心と体が鍛えられ、人間性が磨かれ、少しずつ人生に「深み」「あじわい」というものが生まれてくる。

足

を組みどつしりと安定した土台をつくり、腰骨を立て、天地を貫くが如く背筋をまっすぐに伸ばす。湧いてくる雑念は、ゆつくり、深々と吐き出す息とともに、その都度捨てていく。小鳥のさえずりや木々の葉が静かに風にそよぐ音に気付き、「私」が「私」でなくなり、いつの間にか坐っていることすら忘れ、心がすーつと澄んでくる。鏡のごとく波一つ立たず澄み切った水面のような、「明鏡止水」の境地。そこには過去も未来もなく、「即今只今^{ちこんただいま}」、ただひたすらに「今」「ここ」に心を働かせ、坐る。ただただ、坐る。それが坐禅です。

本来、心とは揺れ動くものです。ある意味それが、人として生きている証ともいえるのかもしれない。人生には晴れの日もあれば曇りの日もあり、時には台



風さえ襲ってきます。その中で、些細なことでも落ち込んだり、迷ったり、有頂天になったり、カッとなったり。そして苦しみ、悲しみ、生きる力を失ってしまうことすらあります。考えてみれば、この「自分」というもののほど、不確実で頼りないものはありません。ちっぽけな自分、だらしのない自分、煩惱や執着を抱え込む自分…。そして誰もが、本当の自分を取り戻そうと、右往左往しています。

坐禅では、そんな弱さをありのままに受け入れ、揺れ動く心の根本を少しずつ正していきます。背筋が曲がっていけば、心も曲がります。肩に力が入っていれば、心も力みます。逆に姿勢が調い、呼吸が調えば、心も調えられてきます。好き嫌い、勝ち負け、損得、自分は、自分だけは…自らの心を縛りつける、取るに足らない様々な「自我」「とらわれ」を、吐く息とともにそぎ落とし、捨て去っていきます。完全に吐き切ったとき、心はリセットされ、一つ一つの呼吸の積み重ねによつて生かされている、この大いなる命への感謝が生まれます。

「禅とは即ち吾^{わが}が心なり、心とは即ち禅の体なり」

元の時代の中国の禅僧として名高い中峰明本^{ちゅうほうめいほん}禅師の言葉です。禅の心とは、「本来の自己」、例えるならどこまでも素直、純粹でなんの曇りもない、生まれたばかりの赤子のような心。言い方を変えれば、

坐禅

即ち吾が心

それこそがおのれの真のよりどころ、「仏の心」であり、さらには、自分のみならず他者に対する大いなる慈しみの心、「慈悲心」の源となるものです。

決して難しいことはありません。心とは、自分とは、そもそも不安定なもの。必要に応じ、正しながら生きていけばよいのです。ただし、こればかりは自らが体験しないと絶対に分からないもの。是非、このかけがえのない一日一日のどこかに、少しでも、静かに坐る時間を持つて頂きたいと思えます。

一番わかっているようで
一番わからぬこの自分

ともかくここに生かされている

(あいだみつを)





副住職の

一期一会



関健作さん
(写真家)

「幸せ」を伝える写真

学生時代、テレビで偶然目にしたブータンの人々の底抜けの笑顔。それが、「ブータン写真家・関健作」の原点となった。「経済的には決して豊かでないのに、どうしてあんな笑顔でいられるんだろう」。無理せず自然に内面から溢れ出る、心底幸せそうなその表情に衝撃を受けた。

大学卒業後、青年海外協力隊員として念願のブータンへ。首都・ティンブプから車で3日かかる辺境地の小中学校で、3年間体育教師として奮闘した。帰国後は写真家の道を選び、今ではブータンをはじめチベット文化圏など各地での撮影を行うほか、講演や執筆、ブータンの言葉・ゾンカ語の能力を生かしての通訳、メディア出演など、各方面で幅広く活躍する。

彼の作品に初めて出会ったのは今から7・8年前のこと。写真家としてまだ駆け出した頃の関さんが、私が社会人時代に勤めていた職場に作品を持ち込んだのがきっかけだ。躍動感と底知れぬ開

放感、生きる力、命の力強さに満ち満ちたブータンの子どもたちの表情を見事に切り取った写真の数々に、一目で心を奪われたのを覚えている。幸いなことにその時のご縁がつながり、現在、当寺報で「ブータンの風を感じて」を寄稿して頂いている。

ブータンといえば、メディアなどでは「幸せの国」として取り上げられることが多く、ヒマラヤの大自然に抱かれながら、清らかで高潔な人々が住むところ、といったイメージが強い。だが関さんが実際に現地に出会ったのは、感情に正直で自分勝手な部分もあり、嫉妬も喧嘩もする、でもその代わりとびつきり他人に優しい、どこまでも人間くさい人々だった。

そもそもゾンカ語には「幸せ」を意味する言葉自体がないという。「世界一幸せな国」というより、一人ひとりが、ありふれた日々の小さな喜びにもきちんと目を向けている、そんな国だと感じます」。国が、GNP（国民総生産）に代わる指標として、世界でも珍しいGNH（国民総幸福量）の向上を国家の指針としているのも、その姿勢の一つの表れなのだろう。

そしてブータンは関さんにとって、それまでほとんど関心がなかった「仏教」との縁を結んでくれた場所でもある。敬虔な仏教国であるこの国で、「欲は世のため人のために使う」、「心を平安に、些細なことにも感謝を忘れない」、そんな多くの仏教的な考えや生き様に触れ、自

らの生き方を見つめ直すきっかけにもなった。そうしたありがたい仏縁のおかげだろうか。最近では日本でも仕事で様々な寺院を撮影したり、お坊さんとシンポジウム等で対談するような機会も増えているという。

「仏教とは『信じる』ものではなく、『実践』していくものだ」。現地で聞いたその言葉が忘れられないという関さん。「禅」にも深く通じるその言葉を胸に、これからも両国を結ぶ懸け橋として、写真を通して「本当の幸せ」を伝え続ける。

※ヨガと坐禅のイベント（10月7日開催）に、関健作さんがゲストスピーカーとして参加されます。5ページを参照下さい。

縁

～えにし～



御菓子司 住よし

(金沢区金沢町58-3)

東 光禅寺特注のお茶菓子として親しまれている「白山まんじゅう」。あんこの上品な甘さ、白皮の適度な弾力感が絶妙の、このお馴染みの一品を作っているのが、金沢文庫・称名寺近くに店を構えて40年、「御菓子司 住よし」の店主・大隅辰郎さんと信子さんご夫妻です。

横浜・戸部の和菓子老舗店に生まれ、子どもの頃からみっちり仕込まれてきたという辰郎さん。「素材に妥協せず、代々伝わる製法で、手間を惜しまず丁寧に（辰郎さん）」その上質な味を守り続けています。全国菓子大博覧会「名誉金賞」受賞経験もあり、最盛期には、開店前から長い行列ができ、いくら作っても追いつかない時もあったとか。辰郎さんは今年で83歳となり、最近は週4日の営業に限られますが、今でも日本各地の地元出身のお客様から注文が届くそうです。

東光禅寺とは、まさに同店開店以来のご縁。「体が動く限り、ご要望があればいつでもお作りしますよ」と、心強いお言葉を頂きました。



おなじみの焼印が目印の「白山まんじゅう」



「白山鎮守の杜」三菱地所様より無償譲渡

境内裏地をぐるっと取り囲む当山の「鎮守の杜」。早朝の野鳥のさえずりや夏のヒグラシの大合唱、木の葉が風にそよぐ音など、季節の移ろいとともにさまざまな表情を見せ、境内に彩りを添えています。横浜市の「緑地保存地区」にも指定されているこの緑地は、これまでパ

1クタウン地区の開発に携わった三菱地所株式会社の所有となっていました。昨年3月末をもって同社から当山への無償譲渡という形で所有権が移転されました。今後は、市の「緑地保全制度」による助成等を受けつつ、当山が責任を持って維持・管理を行ってまいります。

「白山釜利谷樹木墓地」オープン

東光禅寺本堂裏手の墓地内に新しく「白山釜利谷樹木墓地」が完成し、5月28日に檀信徒役員一同出席のもと、開眼供養が厳修されました。鎮守の杜に見守られた静かな環境の中、多くの方に親しまれる樹木葬墓地として、当山が永代にわたって供養を行ってまいります。(今回の募集区画100基分はすべてご成約済みとなっております。第二期建設・募集に関しては、現時点では未定です。)



釈迦如来坐像に見守られて

白山重保公・顕彰墓参会を厳修

東光禅寺の開基である白山重忠公の嫡男・白山重保公の命日とされる6月22日、重保公廟所(釜利谷南)にて顕彰墓参会が行われました。重忠公の領地であったと伝えられる釜利谷地区で、その嫡男である重保公は昔から地域住民の間で「六郎さん」と親しまれ、今も六郎と名の付く橋や公園が現存しています。同廟所は禅林寺(釜利谷東)の境外墓地でもあり、当日は会を主催する横浜釜利谷文化協会の方々と禅林寺・菊地茂雄御住職も出席。市の登録地域文化財でもある高さ1メートル強の五輪塔を囲み、祈りが捧げられました。



鎌倉時代から続く釜利谷の歴史を今に伝える

告知



ヨガと坐禅、学びのイベントを開催。

10月と11月の2回にわたり、東光禅寺の主催により、「ヨガ」と「坐禅」、またゲストスピーカーを招いての「学び」を組み合わせたイベントを、ルンビニーホールにて開催いたします。興味、ご関心のある方のご参加をお待ちしております。

「紡ぐ ~YOGAと禅とココロの会~」(仮称)

- 日時 平成29年10月7日(土)・11月18日(土) 14時~16時半
- 会場 ルンビニーホール(金沢区釜利谷東1-24-8)
- 会費 3000円(参加事前申込制)
- ヨガ講師 今村翠さん(YOGAMARAKATA主宰)
- 坐禅指導 小澤大吾・東光禅寺副住職

- 【10月7日】YOGA × 禅 × プータン
ゲスト:関健作さん(写真家)
- 【11月18日】YOGA × 禅 × マインドフルネス
ゲスト:川野泰周さん(林香寺住職・精神科医)

※9月1日より当山ホームページ、Facebookページにて詳細の告知、申し込み受付開始



小澤大吾・東光禅寺副住職



今村翠さん



川野泰周さん(11月18日)



関健作さん(10月7日)

- 1月
- 7日 鎌倉・報国寺大般若会出頭 (副)
 - 11日 神奈川県仏教青年会役員会 (副) 於:浄光寺
 - 18日 鎌倉流詠歌講義役員会 (副) 於:建長寺
 - 22日 東光禅寺檀信徒総代会
 - 26日 建長寺鎌倉流詠歌合同練習 於:満願寺
- 2月
- 2日 横浜市観光ビューロー・撮影協力 於:東光禅寺
 - 4日 建長寺土曜法話・親子朗読会法話担当 (副)
 - 7日 横浜市仏教連合会涅槃会 (住)
 - 16日 建仁寺僧堂同参会出席 (副) 於:建仁僧堂
 - 22日 建長寺外国人英語坐禅会 (副)
 - 26日 金沢区佛教会花まつり総会 (住)
- 3月
- 4日 横須賀・独園寺坐禅会 (副) 於:独園寺
 - 6日 国際仏教興隆協会理事會 (住)
 - 10日 金沢区佛教会釜利谷地区総会 (住) 於:正法院
 - 15日 金沢区佛教会・奉賛会理事會 (住)
 - 20日 春の彼岸ご先祖まつり法要厳修
 - 25日 建長寺土曜法話担当 (副)
 - 28日 神奈川県仏教青年会役員会 (副) 於:浄光寺

東光禅寺・寺務日誌より

(平成29年1月~6月・抜粋)

※通常の年忌法要、通夜・葬儀、個人参加による坐禅・写経体験、月例坐禅会は除く
※住職:(住) 副住職:(副)

- 4月
- 2日 金沢区佛教会第71回花まつり大会 (住) 於:龍華寺
 - 2日 福岡・隣船寺晋山・退山式 (副) 於:隣船寺
 - 9日 外国人向け坐禅イベント協力 (副) 於:喜多屋旅館
 - 12日 建長寺派布教師会 (副)
 - 14日 鶴見・松蔭寺晋山式 (副) 於:松蔭寺
 - 15日 A DAY OF ZEN EXPERIENCE 開催
 - 23日 第103回ZENと写経とお茶の会開催
 - 24日 神奈川県仏教青年会布教誌送付作業 (副) 於:延命寺
 - 26日 鎌倉流詠歌講移動支部長講習会 (副) 於:東漸寺
- 5月
- 3日 鶴見・松蔭寺大般若会出頭 於:松蔭寺
 - 11日 国際仏教興隆協会監査会 (住)
 - 12日 建長寺外国人英語坐禅会 (副)
 - 13日 「無限の清風講座」 荷担 (副) 於:建長寺
 - 17日 金沢区佛教会総会 於:東光禅寺
 - 18日 ルンビニーわらべ園親子遠足18名来山
 - 24日 DOCUMENTA社・ドキュメンタリー撮影協力 於:東光禅寺
 - 24日 品川・清徳寺御母堂通夜・葬儀式出頭
 - 28日 白山釜利谷樹木葬墓地開眼供養厳修
 - 29日 神奈川県仏教青年会定時総会 (副) 於:横浜ベイホテル東急

- 6月
- 3~4日 山梨・真福寺結婚式 (副)
 - 6日 建仁僧堂・小堀泰蔵老大師相見 (副) 於:建仁僧堂
 - 7日 山梨・福昌寺閑栖和尚通夜式出頭 (副)
 - 11日 金沢区佛教会臨時総会 於:正法院
 - 15~16日 金沢区佛教会・奉讃会参拝旅行参加 (住)
 - 16日 建長寺派布教師会「法話スペシャル」登壇 (副)
 - 19日 米・コーネル大学坐禅研修会 (副) 於:報国寺
 - 22日 白山重保公顕彰墓参会 於:白山重保公廟所
 - 22日 建長寺外国人英語坐禅会 (副)
 - 26日 全日本仏教青年会定期理事会 (副) 於:総持寺
 - 27日 釜利谷南小3年生・地域学習にて来山
 - 29日 神奈川県仏教青年会機関紙送付作業 (副) 於:龍華寺



東光禪寺の御本尊

薬師如来ってどんな仏様？

に載せているのも特徴です。

鎌倉時代初期のものとされる東光禪寺の本尊・薬師如来坐像は、像高約30センチと仏像としては小さな部類に入りますが、その厳しい顔つきと引き締まった肉どり、うねりのある写実的な衣紋が力強く、2002年には、「横浜市指定有形文化財（彫刻）」にも指定されました。ヒノキ材を使った「割矧造り※1」で制作されており、開基・畠山重忠公の「念持仏※2」と言い伝えられます。

ちなみに「東光禪寺」という寺名には、薬師如来が住んでいるとされる「東方浄瑠璃世界※3」からの光と功德を受ける場所、という意味があります。19世紀前半に書かれた地誌「新編武蔵風土記稿」の中で、「此本尊三十年に一度開扉すと云」との記録が残されているように、長年、厨子の中で「秘仏」として安置されてきました。そして800年の時を経て、今も東光禪寺の本堂から、人々の健康と安寧な暮らしを願い、祈り続けていらつしやいます。

※1 一木から掘り出した像を前後や縦に割り、内側をくり抜き再びつなぎ合わせる技法。

※2 個人が平素より身辺や私室に安置し、私的に礼拝するための仏像。

※3 仏教的観念で清浄で清涼な世界を意味する「浄土」の一つ。他に、阿弥陀仏の「西方極楽浄土」など。



鎌倉時代初期、雲慶派の作品とされる本尊・薬師如来坐像
(写真：齋藤久夫)

A 今回は東光禪寺の御本尊、薬師如来様について取り上げます。

薬師如来は正式名を「薬師瑠璃光如来」といい、「薬師」の名の通り病気を癒し、「心」と「衣・食・住」を満たしてほしい、という人々の願いを聞き、現世の様々な苦しみを救ってくださる仏さまとして、昔から人々の信仰を集めてきました。「薬師仏」「医王如来」などと呼ばれることもあります。東光禪寺の御本尊のように、「薬壺」と呼ばれる、中に薬が入っているとされる小壺を左の手のひら

イチオシ！ BOOK



『禅の坊さんもぼやく。そして学ぶ。』

50歳を越え「ぼやき世代」に突入したと自認する小さな禅寺の住職が、飾らず、気取らず、大つぴらに、禅僧ならではの本音や悩み、反省と勉強の日々の様子を書き綴る。著者は東光禪寺と同じ臨済宗建長寺派、横須賀・満願寺のご住職。「坐禅の極意から失恋の痛手まで、スラスラ読めてしみじみ沁みる。風流な本ですよ。」と、臨済宗僧侶にして芥川賞作家の文術宗久師もイチオシ。一歩進んでは二歩下がる、そんな笑いと涙の日々。でも、だからこそ人生は美しく、味わい深い。



永井宗直 著
角川書店
1,200円 (税別)

建長僧堂 雲水物語

その2

新到参堂

文：福嚴寺（栃木県足利市） 采澤良見
画：法蔵寺（三重県四日市市） 水谷周行

建長寺僧堂の大玄関で「たのーみまーしよーう」と声を張り上げてから五日間入門を頼み込み、やっと六日目の朝に僧堂への入門が許され、入門の儀式「新到参堂」を行います。これから坐禅修行していく禅堂に初めて足を踏み入れ、実に独特な雰囲気を感じつつ、雲水としての一步を踏み出します。

雲水達の息吹が染み込んだ禅堂には余計な物は全く無く、サツパリして厳しくも清々しい空気が流れています。

禅堂内の中央には聖僧文殊大士が祀られ、両脇の畳敷きにはずらりと微動だにせぬ姿で坐っている先輩雲水達がいまいます。そこを唯一人、全身緊張の塊となった新到（新しく僧堂に入った者）が入っています。聖僧前に行き、修行成就の願を込めて五体投地の三拝を行います。禅堂内の指導役である直日、世話役の侍者、自分の単（坐禅の席）の両隣、そして自分の単に深々と低



頭を致します。

寝る、食べる、坐禅もこの一畳、一畳しかない単が自分に与えられた唯一の場所です。起きて半畳、寝て一畳。禅寺の修行では、これで十分なのです。物に溢れた現代の日本で、これほどに浮世離れた光景があることは私自身知りませんでした。

自分の単に着いた時、「新到、参堂！」と侍者の声が響き渡り、皆に新人がここに入門したことを告げます。すぐさま一斉にお茶が振舞われ、あつという間に飲み干して、この古式に倣った禅宗独自の入門儀式は終わります。履歴も名前すら紹介されることなく「新到参堂」の一声で語り尽されます。実に簡潔であり誠に爽やかである雲水の入学式・入社式とも言える「新到参堂」はこうして終わります。

そして、建長寺開創以来、七百六十年以上も引き継がれてきた聖域での修行生活が、いよいよ始まります。

仏の心を伝える 仮面舞踊

ブータンでは毎年、各県で「ツェチュ」と呼ばれる祭りが行われる。

ツェチュとは、ブータンに仏教を広めたとされる

グル・リンポチェという聖人をお祀りする仮面舞踊の祭り。

祭りが近づくと地域の男女そして僧侶たちが、

お寺に集まり熱心に練習をし、長い時間をかけてしっかりと準備を行う。

覚えなければならない踊りのステップも山ほどあるという。

期間は地域によって異なるが、最低3日、長くて5日ほど。

そしてそのほとんどが仮面舞踊の時間なのだ。

ぼくが初めて祭りを見学したときは、

永遠と続く似たような演目にかなり辟易とした。

とにかく長い! 「えーもういいんじゃないの!?!」と。

一見同じように思えるが、踊りを細かくみていくと全てストーリーがあり、人々はそこから仏教的な道徳心を育んでいくそうだ。

ブータンでも昔から仏教の教えは分厚い経典によって伝えられてきた。

しかし字が読めない人、僧侶ではない多くの人々のために

その内容をわかりやすく説くため様々な仮面舞踊の演目ができたとされている。

「えーもういいんじゃないの!?!」の踊りには、仏教のエッセンスが詰まっていたのだった。

ブータンの
風を感じて

02



文・写真

関 健作

Seki Kensaku

写真家。3年間ブータンで体育教師。帰国後、写真家の道を選び、ブータンで生きる人々をテーマに撮影している。APA（日本広告写真家協会）アワード2017写真作品部門・文部科学大臣賞受賞

【著書】『ブータンの笑顔』（径書房）

【写真集】『祭りのとき、祈りのとき』（私家版）