

東光禪寺 寺報

2017 

HAKUSAN

[ハクサン]
vol.1 創刊号



Photographed by Hisao Saito

一華開五葉 結果自然成

いっかごようをひらき けっかじねんなり

一輪の花が、その五つの花びらを力いっぱい開き、美しく咲き誇っている。その花とは、私たちが皆、生まれながらに咲かせている清らかで純粋な心の花、五つの心智（五智）でもある。煩惱妄想から離れ、本来の自然の姿、清浄無垢な心に立ち返ることで、人生は限りなく豊かなものとなる。

「お

ててのしわとしわを合わせて、
幸せ」

仏具店のテレビコマーシャルで、可愛い女の子が手を合わせて口にしておなじみのこのフレーズ、一度は見たり聞いたりされたことがあるでしょう。言うまでもなく、合掌は仏教における最も大切な祈りの所作です。また、地域によっては神社でも合掌をしますし、青森で縄文時代の合掌土偶が出土していることから、おそらく仏教が伝わる以前より、合掌の所作は既に人々に根付いていたものと思われま

す。
ヒンズー教徒の多いインドでも挨拶の際に両手を合わせますが、右は清浄の手、左は不浄の手として、食事や握手の際には必ず右手を使います。そして実は日本でも、古歌に次のように詠まれています。

「右ほとけ 左凡夫と合わす手の
中にゆかしき南無の一念」

つまり、煩惱や執着から離れられない私たち凡夫でも、両手を合わせることで、右手の仏の力によって心が浄化され、信仰心が自ずと沸き起こる、ということですね。言葉を変えれば、生かされているこの命に感謝をし、謙虚に自らの行いを省み、清らかな心で生きてまいります、との誓いを立てる行為でもあります。

「〇〇でありますように…」
「〇〇がう

まくいきますように…」

神仏に手を合わせて祈る時、ついつい思い浮かべてしまいがちなのが、こうした願い事です。しかし、この「いのり」には元来、神仏の「意」を祝福し、おおせのままに従います、全てを受け入れま

す、と「宣」といった意味があります。また、「願い」の語源は「ねぎらい」である

とされています。共に、今のありのままを受け入れ、感謝の気持ちを伝える、といった行為であることが分かります。

仏前や墓前にて、天国にいる家族や友人、数多くのご先祖に合掌とともに伝えたい心、それは「今、ここに私があるのはあなた様のおかげに他なりません。今日この一日の命、この一すじの呼吸に感謝致します」ということ。食前に手を合わせる際、心に刻むべきは「自然の恵み、多くの人々の手間のおかげで、この食事があることに感謝致します」「私がこの食事を頂くに足る正しい行いをしてるか、きちんと自己を省み、私自身が生きていく糧としてこの尊い命をありがたくいただきます」ということです。

人は一人の力では決して生きてゆくことはできません。是非、一日一度は必ず心を込めて合掌を行じ、大いなる力と多くのご縁によって生かされているこの命に感謝をして頂きたいと思えます。

合掌の心

両手を合わせる
両手で握る
両手で支える
両手で受ける
両手の愛
両手の情
両手合わせたら
喧嘩もできまい
両手に持ったら
壊れもしまい
一切衆生を両手に抱け

（「両手の世界」 坂村真民）





対談



一期一会

稲川誠さん

(野球技術指導員・元大洋ホエールズ投手)

思い出の「一揆一揆」

変わらない笑顔、優しい語り口。あの日の感激がじわじわとよみがえってきた。前からお会いしたかった方が、ふとしたご縁で東光禅寺に足を運んでくださった。稲川誠さん。オールスター3度出場の前大洋ホエールズ(現横浜DeNAベイスターズ)投手。コーチ、スカウトを経て最後に選手寮の寮長を務め、50年間チーム一筋に様々な立場で球団を支えてこられた方だ。

少年時代、横浜スタジアムでホエールズの試合を観るのが大好きだった。ある日の試合前、スタンド最前列でストレッチに励む選手たちを眺めていると、少し離れた所に、よく選手名鑑で目にした、一人の優しい顔立ちの紳士の姿があった。当時、一軍投手コーチという重責にあった稲川誠さんその人だった。穏やかな表情に親近感を抱いた私は、心臓が口から飛び出るかと思うほど緊張しながらも、意を決して叫んだ。
「稲川さんー!」。無視されることも半

ば覚悟の上だった。だが稲川さんは、すつと手を上げしつかりと私の目を見て満面の笑みで応えてくれた。「オウツ!」

たった一言のシンプルな挨拶。しかし、その一言に当時10歳だった私の心は完全にわしづかみにされてしまった。「憧れのプロ野球のコーチが挨拶をしてくれた。……」。その日の試合結果は何一つ覚えてはいないが、あの挨拶の感激と胸の高鳴り、そして稲川さんが向けてくれた笑顔は、今も色褪せることなく鮮明に、私の記憶の一番大切な場所に刻み込まれている。あれから30年近く。当時の思い出話に「それは嬉しいねえ」と、満面の笑みで喜んでくださった。
寮長時代、若い選手たちをまさに生活面から教育し、優しく、時には厳しく向

かい合い、一人前に育ててきた稲川さん。靴をそろえる、部屋を整理整頓する、そうした生活態度や礼儀に関して妥協は許さなかつた。時には、「プロ野球選手」の肩書に引き寄せられやってくる甘い誘惑や詐欺、恐喝の類のトラブルから、自らが盾となり選手を守ってきた。

そんな稲川さんが口を酸っぱくして伝えてきたのが、「挨拶」の大切さだった。「よそ見をしながら挨拶をするな」「姿勢を正し、しつかりと相手の目をみる」「心を込めて、自ら心を開くつもりで」。
「挨拶」とは「積極的に迫る、突き進む」。「挨拶」は「切り込んでいく」ということ。もともと禅では「一揆一揆」といい、一方が問答を投げ掛けて攻め込み、すかさず相手も切り返すことで互いの悟り、境地、

力量の深淺をはかる丁々発止のやり取りの様子を示す。それが、互いに気を向け合い心を通じ合わせるという、今日の一般的な「挨拶」へと進化した。

人と人の出会いは挨拶から始まる。声の掛け方、表情、心の持ちよう一つで、人の心をも打つ「一揆一揆」となる。そんな「挨拶」がもつと身近に溢れるようになれば、それが心の潤滑油となり人間関係を豊かにし、社会全体も変わると思う。その日の夜、ご丁寧に「本人からお礼のお電話を頂いた。またお会いしましょう。私に何かお手伝いできることがあれば、いつでもおっしゃって下さい」。年齢を全く感じさせない、温かく力強い心のもつた言葉に、またもや心をわしづかみにされてしまった。

縁

～えにし～



秋田義夫さん

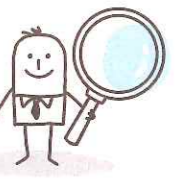
高 舟台在住の東光禅寺檀信徒・秋田義夫さん。週に3回、東光禅寺境内の庭掃除をして下さっています。「家でジッとしてられるタイプではないので(笑)」と通い続け、気が付けば今年で15年目。その間、悪天候で掃除ができない日を除いて、体調不良等で休まれたことはなんと一度もありません。

お寺の庭のことは隅から隅まで知り尽くしており、必要以上にじらさず丁寧に、時には球根を自ら用意して植えて下さったり。自然に敬意を表し、四季の移ろいに感謝し、その優しいお心が作業ぶりに表れています。定年退職されるまではエンジニアとして長年活躍され、趣味の日曜大工や園芸などもお手の物。写真の腕前を生かし、境内に咲く草花の様々な表情を切り取ることも楽しみの一つだとか。

「決まった日に元気にお寺に通えることが嬉しい、体が動く限りは続けたい」と秋田さん。いつも本当にありがとうございます。

秋田さんが境内で撮影に成功した。とても珍しい烏瓜の花





寺報「HAKUSAN」創刊

今、皆さまに手にして頂いております通り、この度、東光禅寺の寺報「HAKUSAN」創刊号をお届けいたしました。副住職による制作・編集のもと、当

方々に、仏教のこと、禅のこと、先祖供養のこと、東光禅寺からのご報告、お知らせなど、気軽に読むことができ、お寺をより身近に感じて頂けるような誌面づくりを目指してまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

鎌倉郷土芸能大会に当山詠歌講が登壇

平成28年10月23日、鎌倉生涯学習センターにて、「鎌倉郷土芸能大会」が開催され、「建長寺鎌倉流詠歌講」のメンバーとして、東光禅寺詠歌講の講員さんが副住職と共に登壇されました。この催しは、鎌倉市の無形文化財を含む市内各地に伝わる郷土伝統芸能の練習成果の披露と技術の継承を目的に、毎年、鎌倉市教育委員会が主催しているもので、今回で47回目を迎えました。開会式では、登壇を始めて今年で10年になる講員さんの表彰も行われました。これからは是非、皆さんお元気で詠い続けて頂き、その尊い姿を通して仏法を一人でも多くの方に伝えて頂きたいと願います。

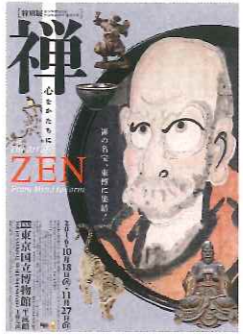


「鎌倉五山御詠歌」などを披露した建長寺鎌倉流詠歌講の皆さんと副住職

なお当山詠歌講では、新メンバーを常時募集中です。心と体の健康に、是非ご参加ください。

臨濟禪師1150年・白隠禪師250年遠諱

昨年2016年は、臨濟宗宗祖・臨濟義玄禪師が亡くなられて1150年。また、この2017年は日本における臨濟宗中興の祖・白隠慧鶴禪師が亡くなられてから250年となります。この節目となる機会に、臨濟宗では各本派が総力を結集し、昨年1年間を通して、多くの法要やイベントを実施。無事、円成の運びとなりました。以下、その一部をご報告します。



上野・東京国立博物館で開催された特別展のポスター

- 3月3〜9日 雲納報恩大接心(於:京都・東福寺大禅堂)
4月12日〜5月22日 特別展「禅―心をかたち―」(於:京都国立博物館)
9月7〜8日 日中仏教界記念臨濟禪師円寂1150年周年連合法要(於:中国河北省・臨濟寺)
10月29〜30日 鎌倉大坐禅会(於:建長寺・円覚寺)
10月18日〜11月27日 特別展「禅―心をかたち―」(於:東京国立博物館)

月例坐禅「白山坐会」スタート

東光禅寺では来る3月12日(日)より、月例坐禅「白山坐会」を開始いたします。1月、8月を除く毎月第二日曜日、午前8時半〜10時。坐禅、小法話、読経、茶礼など。積もり積もった心の垢を、月に一度洗い落としましょう。未経験の方でも大丈夫。足の不自由な方も「椅子禅」にてご参加頂けます。詳細はホームページ、または直接お問い合わせを。



姿勢と呼吸を調べ、自己と向き合う時間を

- 7月 建長寺土曜法話担当(副)
8月 盆・棚経廻り(副)
9月 白山神社地籍調査測量立会い(住)
10月 建長寺外語坐禅会(住)
11月 建長寺布教師会「法話スペシャル」登壇(副)
12月 金沢区佛教会事務局会・理事会(於:東光禅寺)

東光禅寺・寺務日誌より
※通常の年忌法要、通夜・葬儀、7/8月部内各寺院施餓鬼法要出頭、個人参加による坐禅・写経体験は除く
※住職:(住) 副住職:(副)

- 7月 建長寺外国人英語坐禅会(副)
8月 盆・棚経廻り(副)
9月 白山神社地籍調査測量立会い(住)
10月 建長寺外語坐禅会(住)
11月 建長寺布教師会「法話スペシャル」登壇(副)
12月 金沢区佛教会事務局会・理事会(於:東光禅寺)



Q 臨済宗の本尊、經典は？

A 臨済宗では宗派としての特定の本尊を立てません。これは、「人間は生まれながらにして仏性を持ち、本来みな清浄である」との、釈迦の悟りの体験を自己の内に自覚することを重視するためです。同じ理由で、特定の經典へのこだわりもありません。これは、經典や言葉、文字に頼らず、心から心へと直接働き掛けて教えを伝えることを重視しているためです。

Q 公案について詳しく教えてください。

A 公案は、師匠が弟子である雲水（修行僧）に対して与える、古仏や祖師の言行録を元にした様々な禅問答のこと。その数はおよそ2000近くあると言われ、この禅問答を解くことで一歩ずつ悟りへと導くもので、すべてをクリアするには20年はかかるとされます。決して理論的な決まった答えがあるわけではなく、師によっても見解が異なり、また修行者によって十人十色の答えがあります。朝晩の二度の参禅の時間に、雲水は自分なりの見解を師にぶつける機会を与えられます（入室参禅）。修行が完成したと師に認められれば、「印可」という許可が与えられ、やがて自らが師となり、次の弟子へと教えを伝えます。そうして禅は師資相承されていくのです。

Q 本山はどこですか？

A 現在、臨済宗では14派に分かれており、各派ごとに本山を有しています。

派名	派祖	本山	派名	派祖	本山
建仁寺派	明庵栄西	建仁寺 (京都市東山区)	建長寺派	蘭深道隆	建長寺 (神奈川県鎌倉市)
東福寺派	円爾弁円	東福寺 (京都市東山区)	円覚寺派	無学祖元	円覚寺 (神奈川県鎌倉市)
南禅寺派	無関普門	南禅寺 (京都市左京区)	向嶽寺派	抜隊得勝	向嶽寺 (山梨県塩山市)
天龍寺派	夢窓礎石	天龍寺 (京都市右京区)	方広寺派	無文元暹	方広寺 (静岡県引佐町)
相国寺派	夢窓礎石	相国寺 (京都市上京区)	永源寺派	寂室元光	永源寺 (滋賀県永源寺町)
大徳寺派	宗峰妙超	大徳寺 (京都市北区)	国泰寺派	慈雲妙意	国泰寺 (富山県高岡市)
妙心寺派	関山慧玄	妙心寺 (京都市右京区)	佛通寺派	愚中周及	佛通寺 (広島県三原市)

Q 臨済宗と曹洞宗の違いって？

A ともに坐禅が修行の根本となる点と同じですが、臨済宗は坐禅中も公案に取り組むことによって仏性を自覚しようとする「公案禅（看話禅）」であるのに対し、道元禅師が興した曹洞宗では公案はあまり用いず、目的を求めずひたすら坐り（只管打座）、坐禅をする姿そのものが仏であると説く「黙照禅」の立場を取っています。また、臨済宗は単蒲団という大きな座蒲団を折りたたんだ上に坐り、壁を背に対面式で坐禅をしますが、曹洞宗は坐蒲（ふっくらとした円形の蒲団）を使い、壁に向かって坐る面壁で坐禅をします。

Q よく知られる臨済宗のお寺や名僧など

- A
- 寺院** 金閣寺、銀閣寺、高台寺、龍安寺、西芳寺（以上京都）、浄智寺、浄妙寺、寿福寺、明月院、報国寺、東慶寺（以上鎌倉）、瑞巖寺（松島）、恵林寺（塩山）、正眼寺（伊深）、聖福寺（博多）など
 - 僧** 夢窓礎石（1275-1351）、一休宗純（1394-1481）、雪舟等揚（1420-1506?）、沢庵宗彭（1573-1645）、仙厓義梵（1750-1837）など



臨済宗とはどのような宗派なのですか？

東光禅師の「臨済宗」は、「曹洞宗」「黄檗宗」と並ぶいわゆる「禅宗」の一つです。「禅」とは、サンスクリット語で「心の定まった状態」を意味する「ディヤーナ」を漢字で音写した「禪那」という言葉が元になっており、釈尊の悟りの過程を、坐禅などを通じて直接体験、体得することを目的としています。禅の始祖と呼ばれる達磨大師（5〜6C）によってインドから中国へと伝えられ、その後、様々な高僧によって継承される中、臨済義玄禅

師（?〜867）が高い思想性を加え、臨済宗を確立しました。そして12世紀末には、宋から帰国した明庵栄西禅師（1141〜1215）によって日本に伝えられ、時の幕府や朝廷の庇護の下、京都・建仁寺や鎌倉・建長寺の創建、五山十刹の制定などにより興隆の一途を辿り、その影響は、建築、庭園、文学などさまざまな分野へと波及していくこととなります。江戸時代中期に入ると、臨済宗中興の祖」と称えられる白隠慧鶴禅師（1685〜



臨済義玄禅師図 京都・真珠庵蔵（15世紀）
「仏に逢うては仏を殺し、祖に逢うては祖を殺す」の言葉を残した臨済禅師の鬼気迫る表情からは、「既成概念を超えよ」との悟りへのすさまじいまでの気迫が感じられる。

1768）が、禅画や和讃などの形式を用いて分かりやすく禅を説き、その民衆化に努めました。臨済禅の特徴は、公案と呼ばれる禅問答（後述）に取り組むことにより、自由で大らかな禅の境地を得ようとする点にあります。修行僧は、坐禅や作務（労働）、托鉢といった日常的な修行生活での実体験を通して自分の心を徹底的に見つめ、常に公案と向き合いながら、「本来の自己（仏心）」に目覚めることに全力を尽くします。

建長僧堂 雲水物語

その1

庭詰 にわづめ

文：福蔵寺（栃木県足利市）采澤良晃 画：法蔵寺（三重県四日市市）水谷周行

今年もまた春になると建長寺専門道場にも「たのみましよう」の声が響くのでしよう。

禅僧になる為、僧堂という禅道場に入門を志願する者は、まずは古来より続く前近代的な入門試験である「庭詰」をして自分の志の強さを示さなければなりません。入門志願者は、僧堂の大玄関で上がり櫃に腰を掛け、袈裟文庫に額をつけ「たのーみまーしよーう」と精一杯の声を出します。応答が無かつたら更に大きな声を出します。

「どうれー」と奥から響き渡る重々しい声で先輩僧が現れ、応対をしてくれます。しかし、「当道場は満衆に付、他の僧堂へ…」と断られ、応対の雲水も下がってしまうのです。ここから入門の志を試される難関「庭詰」が始まります。目的貫徹の手段に「座り込み」というのがありますが、座り込みの元祖は禅僧であります。たとえ入門を断られても、そのまま玄関先で低頭したまま二日間を過ごします。その間何度も帰るようにと入門を断られますが、只管懇願致します。勿論途中、最低限の東司（トイレ）には行くことは許されますし、夜は眠らせてもらえ、お粥やおじや等の食事も戴けます。



大玄関で二日間の「庭詰」では首や足腰の痛い辛い寒いはありますが、禅僧であれば誰もが通ってきた関門。郷里の家族、暖かい団欒など、様々な思いが頭によぎっても、自分自身の決意を新に固めグツと我慢するので。

禅宗初祖達磨大師に教えを乞う二祖恵可が己の腕を断ち切って熱意を表し、教えを受ける。古人に比べればまだぬるいと思いますが、決して楽ではありません。

ところで庭詰中ずつと目の前に置く袈裟文庫とは、修行僧の数少ない持ち物を入れる大切な物です。中には袈裟や講本の他に「涅槃金」と呼ぶ修行中命を落とした時に使用してもらう為の現金も入れる慣わしがあります。まさに命懸けで修行に臨むのです。二日の後、三日日からは「且過詰」。六畳程の一室で只管坐禅をして三日間過ごします。そして漸く入門が許され僧堂の一員として修行をさせてもらうのです。

今でも鮮明に「座り込みの懇願」をしていた当時の光景が思い出されます。ググツと腰に力が入る私の原点です。すべては「たのみましよう」から始まりました。



誕生日は 「感謝」を伝える日

ブータンでは仏教と学校教育が深く結びついている。
毎日ある全校朝会では文殊菩薩様のお経を唱える時間があり、
国語であるゾンカ語の授業や、
道徳の授業では仏様や宗教的偉人から生きるべき指針などを学ぶ。
学校のあらゆる場面において「仏教」が登場してくるのだ。

ある日、小学5年生の女の子がぼくの目の前にやってきて、
こんなことを言った。

「先生、飴をもらってください」と。

「なんで？」と聞き返すと、

彼女はこんなことを言ってくれた。

「今日は私の誕生日。生まれたことに感謝する日なの。

だから飴をもらってください」

人の誕生日にプレゼントをもらうことなんて、

人生で初めてだった。

ぼくが子どものときのことを思い返すと・・・

誕生日になれば、「プレゼント!」「ケーキ!」と、

祝ってもらおうことばかり考えていたのに。

この国では逆なのだ。

誕生日はいつもお世話になっている友人や先生に

飴をくばって「ありがとう」という日だった。

ブータン仏教では、他者によりことをすることで、

自分も幸せになれるという教え。

そんな環境だからこそ、

生まれながらに利他の精神が自然と身についていく。

ここはそんな仏教王国なのだ。

ブータンの
風を感じて

01



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、折りのとき』(私家版)