

HAKUSAN

2019 

[ハクサン]
vol.5



Photographed by Hisao Saito

一念不動心事直

いちねんぶどうなればしんじちよくなり

せきりょうこつ じゆ き せい か たんでん
脊梁骨を竖起し、臍下丹田へと気力を集中させ、一息、また一息。一念のもとに坐し、心の隅々までが正念で満たされるとき、一切の煩惱妄想、小賢しい分別や執着は消え、「直心」すなわち純一無雑の「本来の自己」が満ち満ちてくる。坐禅で知る「当たり前でない生命」の無限大の「有難さ」。

早

朝、必ずお寺を訪れ本尊様に熱心 hands を合わせる、一人のご婦人があります。私の知る限りでは、一日も欠かすことなく、もう2年近くは続けていらつしやるはずです。癌で闘病中とのこと、今日もまた生かして頂いている」と、心からの御礼を薬師如来様に毎日伝えておられるのです。そしてお参りの後、こちらからお願したわけでもないのに、自ら三門下のほうきとちり取りを手に、参道を掃除して下さいます。雨の日には、傘を片手に空いた方の手で



イラスト：Kikori Okada

落ち葉を拾われていました。その尊いお姿にただただ心打たれ、こちらもご婦人に向かつて、お参りの邪魔にならぬよう、陰から心一杯に手を合わせます。

「お布施」と聞くと、お坊さんのお経に対する御礼、というイメージが一般的には強いでしょう。しかし本来は、「損得や見返りを考えず、自分にできる精一杯の善意や思いやりを捧げ、誰かを幸せにしたり救ったりしようと努めること」を意味します。「分け隔てなく(＝布)、布施」ということで、決してお金や物に限定されるものではありません。

その中には、周囲にやさしい眼差しを送る「眼施」、ニコニコと微笑んで周りを和やかにする「和顔施」、思いやりの言葉を掛ける「言施」、重い荷物を持ってあげるなど体を動かして奉仕する「身施」なども含まれ、「無財の七施」と呼ばれています。気持ち一つで誰でもできるやさやかな奉仕や実践により、周りの人々を喜ばせ、そしてその相手の喜びが我が喜びにもなる実に尊い行いです。

「本当に貧乏な人とは、少ししか物を持たない人ではなく、無限の欲があり、いくらあっても満足しない人のことだ」

「世界で最も貧しい大統領」として話題になった、ホセ・ムヒカ

とんからせ

元ウルグアイ大統領の言葉が胸に突き刺さります。仏教でも、欲の皮をつつばる行為を大きく戒めます。際限なく「もつともつ」と求め続け、手に入れたら「失つてたまるか」と不安に駆られる。これを「貪(＝むさぼり)の心と呼び、まさに「布施」の心の対極にあるものと言えるでしょう。「自分さえ良ければ」という空気がますます色濃くなりつつある時代だからこそ、「とんからせ」、つまり「貪り」から「施し」の心への転換が大切です。

お寺では、今日も変わらずお参りとお掃除を続けてくださる冒頭のご婦人の姿があります。

「ほとけ様を拜ませて頂いている御礼として、私ができることはこれぐらいしかないのです」と、謙虚に心のコもつた「布施行」に励むご様子は、まさしく生きた「ほとけ様」のお姿そのものでありました。



白山東光禪寺

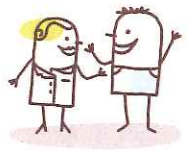
住職交代のお知らせ

この度、白山東光禪寺では第21世住職・小澤昌弘が平成31年1月31日付で退任し、これまで約4年間副住職として奉職させて頂いておりました小澤大吾が、翌2月1日より第22世住職を引き継ぐこととなり、本山・建長寺から正式に辞令

を拝命いたしました。

肩書は変わりましたが、今後も閑栖住職（臨済宗における「前任職」を意味する名称）・小澤哲元として、引き続き新任職の法務・寺務等をサポートしていくこととなります。住職、そして幼稚園園長として寺

門興隆、仏教保育の推進に務めてまいりましたこの40年間、多くの皆様から頂戴いたしましたご支援ご厚情に深く感謝申し上げますとともに、新任職への変わらぬご支援とご指導ご厚誼の程、お願い申し上げます。



新任職紹介

第22世住職

小澤大吾



〈略歴〉

立命館大学卒。イギリス、Camphill 障害者福祉コミュニティー、ケアワーカー。オランダ国立社会科学大学院大学 (Institute of Social Studies)、開発学修士課程修了。(株) 国際開発ジャーナル社勤務、国際協力機構 (JICA) による開発途上国における政府開発援助の広報・調査業務等に従事。鎌倉・建長寺僧堂、京都・建仁寺僧堂での修行を経て、2015年東光禪寺副住職、2019年2月より第22世住職。建長寺派布教師補。鎌倉流御詠歌詠導師。神奈川県仏教青年会広報局長。全日本仏教青年会出向理事。

閑栖住職・小澤哲元 略歴

京都・建仁寺僧堂にて竹田益州老師に参禅。公益財団法人国際仏教興隆協会建立によるインド・ブツダガヤ印度山日本寺駐在僧。1978年より東光禪寺第21世住職。保護司として20年間奉仕活動。神奈川県宗教連盟主事、ルンビニー花園幼稚園園長、神奈川県佛教保育協会会長、金沢区佛教会会長等を歴任。現在は、神奈川県仏教会参与、公益財団法人国際仏教興隆協会監事。



建仁寺僧堂時代(中列左から3人目)



インド・ブツダガヤ印度山日本寺駐在僧時代



ルンビニー花園幼稚園園舎改築時は、お寺が臨時の園舎に



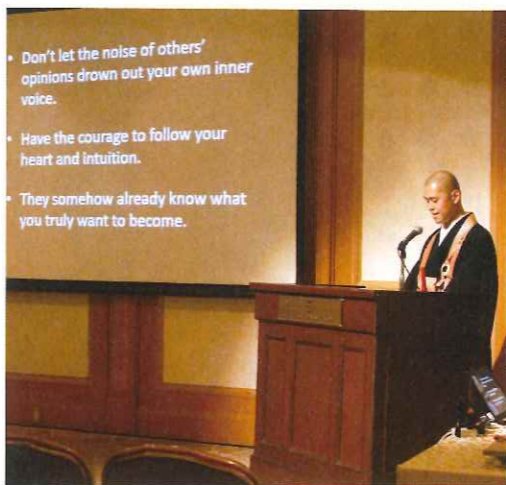
本山・建長寺での住職永年勤続表彰式にて(平成19年)



駐日外交団に「禅」を発信
外務省主催セミナーに登壇

平成30年12月、各国の大使館や領事館、航空・旅行会社関係者らに4つの県がそれぞれの魅力をPRする、外務省主催「地域の魅力発信セミナー」が東京・椿山荘で開催され、東光禅寺新任職が神奈川県代表の一員として「禅の源流・神奈川県」をテーマにプレゼンテーションを行いました。

訪日外国人客誘致を進める神奈川県国際観光課からの依頼で参加した、今回のセミナー。およそ200人の関係者らに、普段から多くの外国人参禅者が訪れる東光禅寺での経験も踏まえつつ、鎌倉から本格的に広がった禅がいかに日本の文化



神奈川県を代表し、登壇する住職

や精神性に影響を及ぼし、さらにどのように世界へと広がっていったかなどについて、発表を行いました。プレゼンの冒頭には、臨済宗の修行風景のスライドと共に大きな板（拍子木）を打ち上げる演出を行い、会場は一瞬で水を打ったように静まり、心地よい緊張感に包まれました。

また、発表後の神奈川県ブースでの出展では、外国人でも気軽に取り組める簡単な写経体験コーナーも用意。各国大使ら多くの関係者が写経に取り組み、用意したセットがすぐになくなるほどの盛況に終わりました。



写経体験に参加する関係者

東光禅寺

主な行事予定

3月～9月

- 3月21日 春のお彼岸「ご先祖まつり」(午前10時～)
4月6日 金沢区佛教会第73回花まつり大会
4月8日 花祭り・花御堂設置
4月11日 おてらで整体ヨガ
4月14日 月例坐禅「白山坐会」
4月27日 第107回ZENと写経とお茶の会
5月11日 東光禅寺大施餓鬼会
5月12日 月例坐禅「白山坐会」
5月16日 おてらで整体ヨガ
6月9日 月例坐禅「白山坐会」
6月13日 おてらで整体ヨガ
6月22日 白山重保公顕彰墓参会(於: 白山重保公廟所)
7月11日 おてらで整体ヨガ
7月14日 月例坐禅「白山坐会」
8月12～15日 盆棚経廻り
9月8日 月例坐禅「白山坐会」
9月23日 秋のお彼岸「ご先祖まつり」(午後2時～)



告知



月例坐禅「白山坐会」

原則毎月第二日曜日(1月・8月は休会)、午前8時半～10時、東光禅寺本堂にて開催。坐禅、小法話、読経、茶礼など。予約不要。会費(浄財)1000円。未経験の方は坐り方をご案内いたしますので、8時10分までにお越しください。詳細は当山HPにて。

4月11日開始
「おてらで整体ヨガ」

無理なポーズがなくご高齢の方でもマイペースで行える、ソフトな「整体ヨガ」が始まります。ゆったりとした呼吸とともに体を楽に動かしながら、筋肉の凝りを取り、体のゆがみを調えます。講師は、健康運動指導士・ヨガ講師の星野潤子さん。

- 日程 2019年 4月11日, 5月16日, 6月13日, 7月11日
いずれも木曜日 (確定分)
時間 午後1時半～3時
会場 東光禅寺・本堂
参加費 1500円
お申し込み メールcfa2525@yahoo.co.jpまで

- 12月 1日 東京国際大招聘インド人教師15名坐禅研修
2日 外務省主催地域の魅力発信セミナー登壇(於: 椿山荘)
5日 建長寺外国人英語坐禅会担任
6日 神奈川県仏教青年会役員会出席(於: 浄光寺)
12日 神奈川県仏教青年会機関紙発送作業(於: 東光禅寺)
26日 除夜の鐘・望年会
31日
11月 6日 神奈川県仏教会成道会出席(前任) 於: 西有寺
9～10日 世界仏教徒会議・世界仏教徒青年会議出仕(於: 鶴見・總持寺)
17日 横浜市仏教連合会(前任) 於: 本覚寺
25日 建長寺まつり担任(於: 建長寺)
27日 建長寺派布教師会会議・研修出席(於: 建長寺)
28日 釜利谷南小地域学習3年生56名来山
28日 神奈川県国際観光課打ち合わせ(於: 独園寺)
30日 神奈川県仏教青年会臨時総会出席(於: 浄光寺)
30日 金沢区佛教会寺務研究会出席(前任) 於: 六浦・長生寺
10月 1日 全日本仏教青年会シンポジウム打ち合わせ(於: 龍雲寺)
2日 県宗教連盟宗教文化講座出席(前任)
6日 College Women's Association of Japan 20名坐禅研修
7日 金沢文庫芸術祭和菓子作り・坐禅ワークショップ開催
12日 釜利谷南小学校創立30周年記念式典出席
13日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修担任(於: 清徳寺)
19日 全日本仏教青年会臨時理事会(於: 鶴見・總持寺)
19日 金沢区佛教会交通安全祈願法要(前任) 於: 称名寺
21日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講登壇
23日 ハーバード大OBOG会15名坐禅研修
31日 杉田地区保健活動推進委員会20名団参
27日 金沢区佛教会仏教文化講演会担任(於: 杉田劇場)

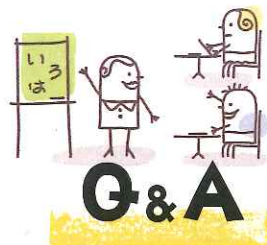
白山住職・寺務日誌より

(平成30年7月～12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「白山坐会」、御詠歌講練習日は除く
※前任住職(前任)

- 7月 11日 東光禅寺施餓鬼法要厳修
14日 建長寺土曜法話担当
19日 働き方サイト Eledge 取材
23～24日 建長寺開山忌出頭・荷担
27日 全日本仏教青年会打ち合わせ(於: 西有寺)
※その他、建長寺派神奈川二部寺院10ヶ寺・施餓鬼法要出頭
8月 12～16日 盆・棚経廻り
31日 神奈川県国際観光課打ち合わせ(於: 独園寺)
※その他、建長寺派神奈川二部寺院4ヶ寺・施餓鬼法要出頭
9月 7日 建長寺派布教師会会議出席(於: 建長寺)
10日 建長寺外国人英語坐禅会担任
13日 横浜市観光ビューロー取材
15日 建長寺土曜法話担当
16日 伊勢原・能満寺上棟式出席(前任)
23日 秋のお彼岸ご先祖まつり法要厳修
25日 神奈川県仏教青年会役員会出席(於: 浄光寺)





「お数珠」を持つ意味は？



数珠投量功德経圖
(京都・安田念珠店蔵)

A じゆずは数珠、(文字の前後を入れ替えて) 数珠、念珠(「仏を念ずる際に使う珠」の意)などと呼ばれ、日本仏教に伝わる最も身近でなじみ深い仏具の一つとして、広く普及しています。その起源には諸説ありますが、仏教誕生以前の古代インドにて、祈りの回数を記録するのに使われていた木や草の実をつなぎ合わせたものが原型である、という説が有力とされています。この道具を使う習慣を積尊(お釈迦様)が取り入れ、中国、日本に伝来しました。以来、珠や房の数、材質、形、色、大きさなど宗派や時代によって多様な種類の数珠が作られ、その功德も様々に説かれています。

本式は百八つの珠からなるもので、「除夜の鐘」でお馴染みの、私たち人間が抱く煩惱の数を表します。また、珠を連ねた紐が観音菩薩を、母珠(親玉)と呼ばれる他よりも大きな珠が釈迦牟尼仏や阿弥陀仏などを意味し、さらにそれ以外の小珠に

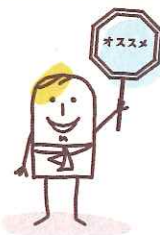
も一つ一つに様々な仏の名前が付いている、といわれています。そして手に持つて合掌し、それぞれの仏を称え煩惱を絶つていくことで、功德が得られるというものです。

珠の数は大きさによって五十四、三十六、二十七などと様々ですが、手にする際は小さなものは一輪、長いものは二輪にし、左手の親指と人差し指の間に掛け、房を下に垂らすように持ちます。

ちなみに、最近少しずつ増えているのが「仏前結婚式」です。実は、そこでは指輪と共に数珠の交換も併せて行われるのをご存知でしょうか？数珠は「和合」を象徴したのもでもあり、「これから両人で歩む人生という名の修行の道を、仲良く助け合い支え合いながら、しっかりと歩んで行きなさい」との願いが込められています。

日々迷い続ける私たちですが、これは誰もが人間的に向上したい、との切なる願いを持つているからでもあります。数珠の一つ一つの珠が表す諸仏も、元はと言えば私たちと同じ凡夫でありました。人は努力するうちには迷うもの。数珠を携えた時に感じるえも言われぬ安心感というのは、自らが仏に少しでも近付こうとする日々の修行道を成就できるよう、仏道の良き先輩として諸仏が温かく見守ってくれているからなのかもしれません。

イチオシ! BOOK



『ZEN 釈宗演』上・下巻

「禅」を「ZEN」として世界に広めるきっかけを作った明治時代の禅僧・釈宗演の若き日の奮闘を描いた漫画作品。26歳の若さで修行を終えセイロン(スリランカ)に留学するなど、近代日本を破天荒に生きた、福沢諭吉や夏目漱石をも魅了した国際人・宗演の生き様に迫る。著者は、「スラムダンク」「バカボンド」で知られる井上雄彦さんのアシスタントでもあり、本書は自らの名前で出版する初の作品。なお、本書の題字は井上さんが、監修は円覚寺管長・横田南嶺老師が務めた。

高島正嗣著
日経BP社
各1,200円(税別)



読経 般若札

文・福嚴寺(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

声を出して経文を読むことが「読経」ですが、その功德は計り知れず大きいものがあります。お経は当然書かれてある意味内容を一言一句理解することも大切ですが、兎に角、一生懸命に腹の底から大きな声を出して読経することが僧堂では求められます。

午前三時、まだ月明かりに照らされる世界ですが僧堂の本堂では老師と共に雲水が集まり朝課(朝の諷経)が始まります。背筋を伸ばし結跏趺坐をしながら腹の底から声を出す読経は、夏も冬も関係なく全身熱くなり寒さを感じません。

ある大学の教授が職種別の平均寿命を調べた結果、お坊さんは断トツの一位だったそうです。その理由は、お釈迦様の大切な教えを説く經典や音そのもので、仏様の大慈悲心を伝える祈りの真言を、毎日腹の底から心を込めて読経する功德によるものだと、私は確信しています。

向こうの山までお経が届くように息を吐き切って声を出す。僧堂に入門したばかりの新



到は、毎日朝昼晩の読経で声がガラガラですが、そうして僧侶としての声を作つていきます。いつの間にか、長時間の読経にも耐えられるようになり、人々を導き、亡き人が居る奥山まで読経が届くように、しつかり身に付けていくのです。

僧堂では正月三箇日に旧年の過ちを反省し、新年の天下泰平・厄災消除・五穀豊穰などを祈願する大般若会を雲水総出で厳修致します。大般若経六百巻をそれぞれ分配して「大般若波羅蜜多経巻第〇〇唐三蔵法師玄奘奉詔訳!」と唱えて左右前後に転読し、再び満身の力を込めて「降伏一切大魔最勝成就!」と唱え、一卷ごとにこれが続けます。

旧年のうちに雲水が心を込めて作り上げた般若札を、この時老師が厳かに薫じます。そして正月四日から始まる年始のご挨拶の際、この祈念した般若札をお配り致します。

新年を迎えることが出来た有難さに感謝し、般若札の功德が具わり、どうかこの一年が良い年でありますように。

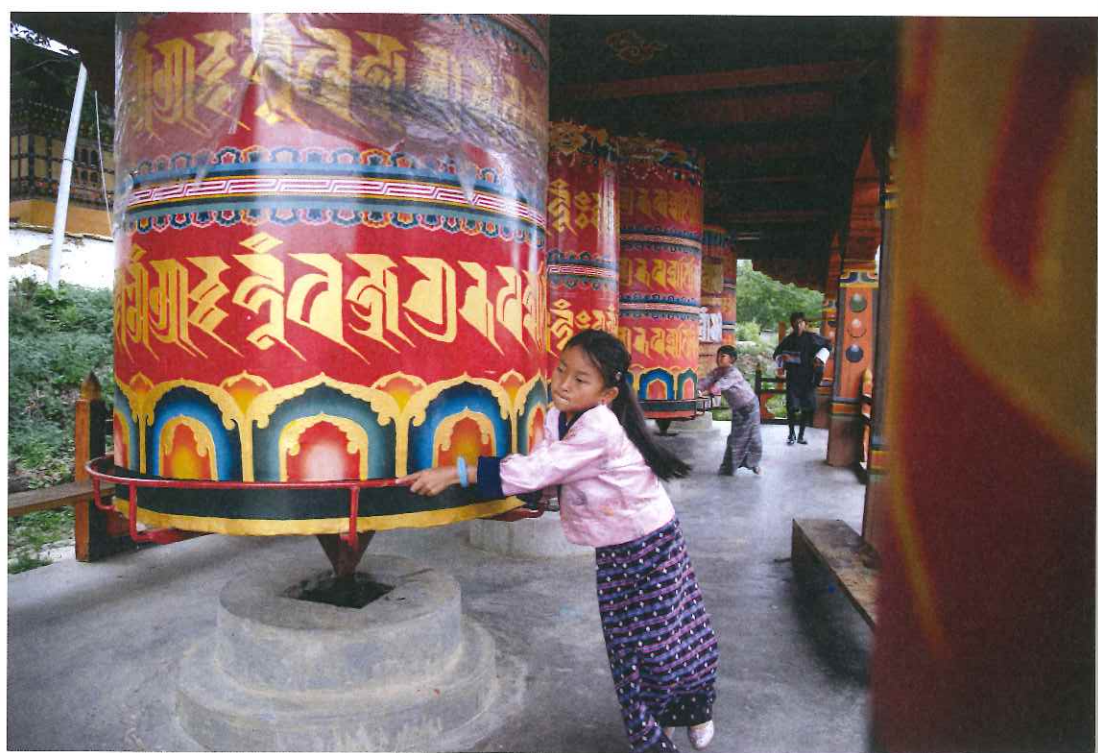
合掌

お祈りの必需品 マニ車

ブータンでは老若男女を問わず、人々がとにかくよくお祈りをする。特に仕事を引退した者は朝から晩まで経文を唱え、平和の祈りを捧げている。その功德が、来世のより良い生まれ変わりをもたらすと信じているからだ。そんな敬虔な仏教徒の必需品が「マニ車」と呼ばれるもの。円筒形で側面にはマントラが刻まれ、内部にはロール状の経文が納められている。大きさは様々で、手軽に持ち運べるものもあれば、寺院には数メートルにも及ぶ巨大なものもある。一度回せば、経文をすべて唱えるのと同じ効果があるとされ、人々はこのマニ車をぐるぐると回す。一生懸命に何度も、何度も。

3年間現地に住んで気付いたのは、基本的にブータンの人々は面倒くさがりで、なまけ者が多いということ。道を歩いていると必ず「ショートカットだ!」と言って近道を探し、学校の教師たちは終わりのチャイムになると、生徒よりも真っ先に帰るので残業はなし。とにかくのんびりする時間を増やす工夫を心掛けていた。

そんな彼らだからこそその省エネで、効率的なマニ車が多く発明されてきた。川の流水で回転する水力マニ車、風が吹くと回る風力マニ車、そして最近大流行しているのが太陽の光で回るソーラーマニ車だ。人間が操作せずとも自然に徳を積んでくれるというのだ。本当にそれが功德になるのかどうかはさておき、今日もブータンではあちこちで効率よく徳が積まれ、生きとし生けるものの幸せが祈られているはずだ。



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・第13回「名取洋之助写真賞」受賞
【著書】『ブータンの笑顔』（径書房）