

HAKUSAN



処々全真 しよしよぜんしん

すっかり朽ちていようとも、老いた梅の木は自らを卑下することなく、時期がくれば有らん限りの力で葉を茂らせ、立春を迎える頃には無心に花を咲かせる。その姿は、宇宙の大生命の真理を見事に顕現している。処々とは「到るところ」。すなわち見るもの、聞くもの、触れるもの、その全てが真理であり、私たちはまさにそのど真ん中に生かされている。

昨

年11月、東光禅寺にとって大変ご縁の深かったある方が生涯を全うされ、天国に旅立たれました。秋田義夫さん、行年88歳。エンジニアの職を定年退職後、15年間にわたり、週3日、東光禅寺の境内清掃や草木の手入れなどをお手伝い頂いていたお檀家さんです。

15年の間、よほどの悪天候で作業ができない日を除き、休まれたことはなんと一度もありませんでした。お体は細かったのですが、健康で体力もほとんど衰えず、決まった曜日、決まった時間になると颯爽と自転車で乗り付け、てきぱきと精力的に、そして黙々と作業に打ち込んでいらつしやるのが印象的でした。

境内のことは隅から隅までご存知であり、必要以上にいじらず丁寧に、時には球根を自ら用意して植えて下さったり。自然への敬意を忘れず四季の移ろいに感謝し、その優しいお人柄が働きぶりからも伝わってくる、そんな方でした。庭に限らず、ちょっとした日曜大工でも大いに助けて頂きました。



本堂前にて、在りし日の秋田義夫さん

そのお姿を思い返してみると、唐の時代の高名な禅僧、百丈懐海禅師の話を思い出します。百丈禅師は80を過ぎた高齢にあっても毎日朝から夕方まで農作業や薪割などの作務(労働)に精を出す、とにかく働きの和尚でした。

周囲が「少し休まれては」と声を掛けてもなかなか働くことをやめないため、ある日、体を心配した弟子たちが作業道具を全て隠してしまいました。作務ができなくなつた百丈禅師はそれ以降、自室にこもり、食事を運んでも決して手を付けようとしませんでした。

根負けした弟子たちが、「なぜ召し上がつていただけなのですか?」と尋ねると「一日作さざれば一日食らわず」と一言。それを聞いた弟子たちはすぐに道具を元の場所に返し、百丈禅師もまた日々の作務に精を出すようになった、というお話です。

「一日作さざれば…」の言葉は、一見「働かざる者食うべからず」と似ていますが、決して単に働いているかどうかで食べる資格の有無を問うているわけではありません。百丈禅師にとって「作務」とは食べるためではなく、あくまで「務めを作す」という己の本分、仏行・仏道の実践でありました。それが果たせないのなら、その一日は他の命を頂戴してまで自分が生き延びては申し訳ない、と考えられたのでしよう。

一日作さざれば

一日食らわず

実は、釈尊がインドで最初に作られた原始仏教では、「出家者は布施によってのみ生活すべし」とされ、自ら耕作をし食物を得ることは禁じられていました。

その代わり、すべての時間を仏教の習得に費やすことが求められました。しかし中国で花開いた禅宗仏教において、百丈禅師はあえて「労働こそ仏のはからい、仏のお姿である」とし、心を養い人間性を育む修行底としての作務を責ぶ、今に続く禅の修行道の礎を築かれたのです。

「自宅でもほとんど休まず、最後まで常に働き回っていました」と娘さんやお孫さんたちがおっしゃるように、日常においても常に「作務」を怠らなかつた秋田さん。ご自身より半年前に先立たれた奥様への長年に及ぶ介護や、食事作りも熱心にされていたそうです。

まさに百丈禅師の如く、一意専心、作務に打ち込むお姿を通して仏法を伝えて下さいました。深く感謝の意を表すると共に、心よりご冥福をお祈り致します。



住職の

一期一会



東光禅寺

白山坐会

online

TOKOZENJI
ZAZEN SESSION



誰にでも気軽に自宅で坐禅に親しんでもらいたい、という願いが込められたオンライン坐禅会のイラスト。

禅画「△□」が、モチーフとして頭・体・座布団に組み込まれている。

普段はつい、自我で大きくなりがちな頭(「△」)だが、坐禅中は小さく軽やかになって描かれる

グラフィックデザイナー・
イラストレーター・絵本作家

たなざわはなえ
棚澤英恵さん



絵を描くことは「生きる」と

片目をうつすら開け、お隣の様子をちらちら窺いながら、坐禅の真似事(?)をする子どもの姿が微笑ましい。膝元で安心して眠るネコ、女性の頭上に佇む黄色い小鳥も、まるで家族のように馴染んでいる。

オンライン坐禅会のビジュアルイメージとして、この魅力的なイラストを描いてくださった棚澤英恵さん。アメリカでアートドローイングを専攻し、その後、個展開催やインターナショナルスクールでのアート指導、ロゴやイラスト制作などのデザインプロデュース等、幅広く活動している。これまで、「お寺で整体ヨガ」「月例坐禅会」などの告知に使われた味わい深い作品も、棚澤さんによるものだ。

クリスチャンの家庭に育ち、それまで全くと言ってよい程お寺とは縁がなかったという。それでもふとしたご縁で生まれた東光禅寺との仕事をきっかけに、禅の世界に触れ自ら坐禅も組む中で、いつからか「即今目前」に生きる禅の精神と、絵と共に歩んで来た自らの半生とを重ね合わせるようになった。

二十歳になる前、「人生を賭けて絵を描いていきたい」と、心の奥底からママのように沸き立つ思いを感じた。以来、苦しいことも多かったが、その原点ともいえるべき情熱が原動力となり、作品とまっすぐ向き合うことでひたすらに「今」を生きてきた。

絵で誰かの役に立ちたいなどといった大義名分は持ち合わせていない。でも自分が最も「生きていく」と実感できるのは、やはり創作活動。

「つい立ち止まりたくなる時も、作品の一つ一つが『大丈夫!』と私を励まし前進させてくれるんです」

実は当寺報においても、次号からリニューアル予定の表紙のイラストをお願いすることになっている。棚澤さんの作品と東光禅寺との新たな出会いがどんな世界感を生み出すか、今から楽しみだ。



昨年、初の絵本作品を出版
「クサボケちゃん」(みらいパブリッシング)
1,400円(税別)



本尊薬師如来坐像 横浜市歴史博物館に出展

東光禅寺開基・島山重忠公の念持仏と伝わるご本尊・薬師如来坐像（鎌倉時代作・横浜市指定文化財）が、横浜市歴史博物館（横浜市都筑区）にて開催の特別展「横浜の仏像くしられるるみほとけたち」（3月21日まで）に出展されることとなり、1月上旬、文化財専門の運送業者と博物館の学芸員さんによって遷座（神仏像の移動）が行われました。

この特別展は、主に平安・鎌倉時代に作られたものを中心に、横浜地域に伝わる



歴史博物館による遷座の様子



る貴重な仏像を総合的・体系的に紹介するもので、当山ご本尊様の出展は、平成14年に市文化財に指定された際、同博物館にて公開されて以来となります。長年秘仏として祀られ、かつて厨子の開扉は三十年に一度しか行われていなかったという特別なご本尊。現在は、是非皆様に直接お参り頂きたいという思いで常に扉は開いておりますが、今回の出展は、さらに身近にご覧いただく貴重な機会となりました。

なお、本堂からの移動、そして出展中の様子を紹介する動画を作成しました。当山HPにてご案内しておりますので、是非ご覧ください。

月例坐禅会・ZENと写経とお茶の会開催 オンライン坐禅会開始から1年

コロナ禍の影響で昨年2月より休会が続いていた月例坐禅「白山坐会」が、11月より再開されました。二部に分けての申し込み予約制となり、手指消毒とマスク着用を徹底するなど細心の注意を払いながら、原則毎月一回開催しています。開催情報については当山HPをご覧ください。

また、昨年は止むを得ず中止となった「第109回ZENと写経とお茶の会」



再開された白山坐会。朝の光を浴びながら

が11月29日に二部制にて開催され、申込開始早々に定員が一杯になる中、当日は参加者の皆さん一様に清々しい表情で本堂での坐禅と写経に打ち込まれていました。次回の開催は4月17日（土）を予定しております（一か月前より申し込み受付開始）。



オンライン坐禅は読売英字新聞にも大きく取り上げられた

昨年4月より実施中のバイリンガル・オンライン坐禅会（原則毎月二回開催）にも、毎回国内外より多くの方が参加されており、昨年4月〜12月の間に、延べ40カ国以上、約三千人の参加者がオンラインでつながり共に心をひとつに坐禅を行いました。最近では海外の企業や大学からの個別の実施要請も増えています。距離を超え、自宅に居ながらにして心を調べて頂く貴重な機会として、是非ご参加ください。詳細は当山HPにて。

白山住職・寺務日誌より

（令和2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・写経体験は除く



- 7月
 - 8日 桜美林大学留学生10名オンライン坐禅研修「お寺で整体ヨガ」開催
 - 9日 金沢区佛教会機関紙配布作業於…東光禅寺
 - 10日 円覚寺僧堂布薩会参加
 - 30日 ※8日・22日 「白山坐会」オンライン開催
 - ※25日 臨済宗青年僧の会オンライン坐禅会担当
- 8月
 - 11日 大寧寺施餓鬼会加担
 - 12〜14日 盆・棚経廻り
 - 25日 神奈川県仏教青年会役員会於…円満寺
 - 30日 円覚寺僧堂布薩会参加
 - ※9日・19日・26日 「白山坐会」オンライン開催
 - ※2日・15日・29日 臨済宗青年僧の会オンライン坐禅会担当
- 9月
 - 5日 彼岸案内発送作業
 - 12日 円覚寺僧堂布薩会参加
 - 14日 金沢区佛教会理事会於…禅林寺（縮小開催）秋の彼岸ご先祖まつり法要
 - 22日 建長寺英語坐禅会加担
 - 29日 永代供養募普及会撮影協力
 - 30日 ※2日・9日・16日・30日 「白山坐会」オンライン開催
 - ※13日・26日 臨済宗青年僧の会オンライン坐禅会担当

- 10月
 - 1日 authentica 社9名オンライン坐禅研修
 - 5日 WE LINK ポッドキャスト収録
 - 6日 authentica 社35名オンライン坐禅研修
 - 8日 建長寺派布教師会会議
 - 13日 円覚寺僧堂布薩会参加
 - 16日 LinkedIn 社85名オンライン坐禅研修
 - 21日 ウェブユニオン社撮影協力
 - 30日 円覚寺僧堂布薩会参加
- 11月
 - ※14日・28日 「白山坐会」オンライン開催
 - ※10日・24日 臨済宗青年僧の会オンライン坐禅会担当
 - 9日 建長寺英語坐禅会加担
 - 13日 円覚寺僧堂布薩会参加
 - 13日 横浜市文化観光局プロモーション動画撮影協力
 - 15日 月例坐禅「白山坐会」開催
 - 15日 横濱金澤シティガイド協会15名坐禅体験
 - 21日 SAMURAIプロジェクト12名坐禅体験
 - 25日 金沢区佛教会交通安全祈願法要於…禅林寺
 - 27日 建長寺派布教師会会議・研修会
 - 29日 第109回ZENと写経とお茶の会開催
 - 30日 神奈川県仏教青年会研修・臨時総会
 - ※11日・25日 「白山坐会」オンライン開催
 - ※14日 臨済宗青年僧の会オンライン坐禅会担当

- 12月
 - 3日 横濱金澤シティガイド協会45名団参
 - 5日 建長寺三門土曜法話担当
 - 19日 月例坐禅「白山坐会」開催
 - 26日 金沢区佛教会機関紙配布作業於…東光禅寺
 - 28日 神奈川県仏教青年会機関紙発送作業於…龍華寺
 - 31日 除夜の鐘・望年会
 - ※9日・23日 「白山坐会」オンライン開催
 - ※14日 臨済宗青年僧の会オンライン坐禅会担当



Finding Zen

vol. ①

～禅を求めて～

原文・写真 リー・クロケット

彼岸 - The Other Shore

日が真東から昇り、天頂を通過して真西に沈む春分・秋分を迎えるとき、私たちは季節の変化と共に諸行無常を思う。日本では、それは「向こう岸」へと渡っていった祖先を偲び、同時に自らの根源を省みる機会でもある。「彼岸」に人々は寺を訪れ、僧侶と共に祈り、墓参りし先祖に手を合わせる。春、秋、ともに彼岸の中日は祝日であり、遠距離から墓参りに訪れる者も少なくない。

幸運なことに、昨年私は秋の彼岸を迎えた東光禅寺の合同法要に参加する特別な機会を得た。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、定員を設け二部制にて開催された法要には、事前申し込みのあった檀信徒やその家族が足を運び、三門をくぐるその穏やかな表情から、信仰の空間、集いの場である東光禅寺との人々の特別な絆を感じ取ることができた。

法要に先立ち、私は卒塔婆を綺麗に須弥壇前に並べるよう依頼された。卒塔婆は、ブッダが示した宇宙を構成する「空・風・火・水・地」の五つの元素を表し、卒塔婆を建立することは祖先への「功德」を積むことと考えられている。一本一本、丁寧に記された各家先祖の仏名（戒名）から、きっと住職の小澤大吾和尚が何日も前から時間をかけ準備をしてきたであろうことが分かる。

人々は到着すると互いに挨拶を交わし、法要の開始を和やかに待つ。やがて小澤和尚が仏前に立ち、皆が祖



先への想いを分かち合い、心一つに祈ることの大切さを説く美しい法話をを行った。此岸（こちら側の岸）と彼岸（向こう岸）の距離がぐっと近付

くのを皆が感じた瞬間だった。

やがて、一同による般若心経の誦経が始まり、続いて一人一人が焼香を行った。そして、皆が焼香



した香炉を、小澤和尚が卒塔婆に向かって空じ、香の煙によって浄める所作を見せた。薫りと立ち上る煙と共に、人々の祖先への感謝と成仏への祈りが込められているかのような、実に印象的な光景だった。

法要が終わると参列者は各家の墓へ参り、心を込めて墓石を掃除し水で浄めた後、持参した花を飾り線香を焚き、故人が好んだであろう供え物と共に手を合わせていた。それは、慌ただしい日常において、心を静め、命のバトンを引き継いできた祖先に感謝をする貴重な瞬間のように見えた。

「彼岸」という言葉はサンスクリット語で「向こう岸に到着する」、「超越するもの」、「完全なるもの」などを意味する「パーラミター」が語源だ。もし私たちの住む「此岸」が苦しみに満ちた場所であるとするならば、「彼岸」への到達は苦悩から解放され悟りの境地に達することの暗示にも聞こえる。

禅においては、修行・精進を通して「六波羅蜜[※]」を実践し、「自利利他」に努めることが、彼岸に到るために必要な道である、と私は認識している。いや正確に言えば、私たちが向かうのではなく、「彼岸」の方がこちらにやって来る、ひいては己自身の中に見出す、ということなのだ。「彼岸」は、まさに先立った祖先への感謝、そして生きとし生けるものすべてに対する慈悲と利他の心を、私たちに再確認させてくれる。

（元の英文は、東光禅寺のHPにてご覧いただけます）

リー・クロケット
Lee Crockett

教育評論家、教育コンサルタントとして活躍し、多数の著書を執筆。世界20カ国、9万人以上の教育関係者を対象としたオンライン・オフラインコミュニティ「Wabisabi Learning」を主宰。TEDスピーカー、坐禅を始めて約30年、趣味の尺八演奏も10年になる。カナダ出身、鎌倉在住。



大撮心おおぜっしん

撮心せっしんとは「心を撮とめて散乱させない」との意味があります。余事を絶たつて七日間、坐禅ざぜん三昧さんまいの修行である大撮心だいさつしんが、雨安居うあんごの五月、七月、雪安居せつあんごの十一月、一月の期間中に毎月一度あります。そして、一年の中で最も重要で厳げんしい修行が、十二月八日の釈迦成道しやくかじやうだう（お釈迦様が悟りを開いた日）に倣なまつて十二月一日から八日鶏鳴けいめい（午前二時頃）迄行われる「臘ろう八大撮心はつだいさつしん」です。「日々の修行は大撮心のために」、「大撮心は臘八大撮心のために」という言葉を僧堂では耳にします。

大撮心に入ると雲水一人ひとり、自分の果たすべき役割をしつかりとやり遂げ乍ら、雲水同士まさに自己究明じこきゆうめいのため、切磋琢磨せつさくさくまして坐禅ざぜんに励み、向上の一路を進むために各人が老師から与えられる公案こうあん（禅問答の問題集）に取り組む坐禅三昧ざぜんさんまいに成り切ります。

大撮心期間中には門を開放して一般聴講者も含め、修行者たちの慧眼を開かせようと老師による「建長開山大覚禅師語録」「碧巖録」「臨濟録」等の提唱ていしょうがあり、真実そのものを修行者に提示して下さり、時には老師自らの修行体験も拝聴できる貴重な時間があります。



一日の大凡おほまことは禅堂に坐りますが、深夜は皆で禅堂の外に出て月明かりの下、夜坐ていざに徹します。さらに臘八大撮心は夜坐も徹宵ていしやうで行うので七日間は横になつて寝ることはせず、只管坐禅くわんざぜんに打ち込む大変に骨折る撮心さつしんです。一年の総決算であり、俗に「雲水殺しの大撮心」と呼ばれています。

本当に大切なものは外に求める必要はなく、心を撮めて撮め尽くしたならば、実は与えられていと覚るのでしょう。

大撮心後の托鉢たくはつで外の世界を見た時には、吹き抜ける風に降り注ぐ陽光、天に向かつて伸びる草木、人々が行き交う日常の様子に、「この世は美しい」と心底感じられるのです。

人身受け難し、今すでに受く。仏法聞き難し、今すでに聞く…。（※1）

雲は嶺頭に在つて閑不徹かんふてつ 水は潤下を流れて太忙生たいぼうせい…。（※2）

合掌

※1 人としてこの世に生を受けたこと、仏法に触れられることの不思議、幸運、この上ない有難さよ。
 ※2 雲は嶺の上に悠々と浮かび、水は谷の急流を忙しく流れる。対照的ではあるが、静と動、閑と忙が一体となり、雲も水もただ無心にその働きを全うしている。

文：福巖寺（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

「三宝」とともにある生活

ブータンでは若者からお年寄りまで、多くの人々が熱心にお寺や仏塔に足を運ぶ。

彼らの参拝方法の特徴は「3」という回数にある。

最低3回、あとは上限がないのだが、6、9、12回…と必ず3の倍数。

例えば、お寺や仏塔の周りを時計回りに3周、御本尊の前で五体投地を3回、

「オンマニペメフム」という真言を3の倍数回お唱えする、などなど、

常に3回1セットが基本だ。

友人とピクニックやトレッキングに行く途中に仏塔があれば3周するし、

目的地のお寺や仏教の聖地に到着すると、

どんなに疲れていても少なくとも1セットは必ず五体投地を行う。

普通に行くより多くの時間と体力が必要なのだ。

当時の僕は深い意味など考えもせず、そのようなものだ、と思い真似していた。

日本に帰国後もお寺にお参りに行くことがあるが、今でも当時の記憶がよみがえり、

3度拝まないと気持ちが悪く、物事が反時計回りに進むとどこか落ち着かない。

現地の友人に意味を確認してみたところ、

仏教における「三宝」、つまり「仏・法・僧」を象徴しているとのこと。

仏教において大切な数である「3」は、ブータン人の行動様式にしみついた、

聖なる数といっても過言ではないだろう。

ブータンの
風を感じて

09



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）

