

Soto/ 凜

TAKE FREE

ご自由にお持ち
帰りください

涼やかにいこう！

RIN

vol.32



相承
sojo

大本山 總持寺にまなぶ

〈特集〉

禅のことば
B*phrase



行雲流水

こう りんりゅうすい

雲は空をただよい、
水は止まることなく流れ、やがて空に還る。
山や岩にさえぎられようとも、
するりと避けて自由に大らかに。

雲水とは、修行僧を指している言葉。
人は皆、人生の荒波をいく旅人。
周りにとらわれず、自由に大らかに。

凜 32号

【編集・発行】曹洞宗近畿管区教化センター・曹洞宗近畿管区布教化推進会議 <http://www.soto-kinki.net>

〒652-0805 兵庫県神戸市兵庫区羽坂通2丁目1 八王寺内 TEL 078-579-8480 FAX 078-579-8481 center@soto-kinki.net

Special Thanks / 大本山總持寺 編集協力 / 五木のどか



總持寺祖院

石川県

永平寺

福井県

總持寺

神奈川県

お釈迦さまの教えを、より多くの人に
広めることに尽力した瑩山禪師

1264年、瑩山禪師は越前の豪族の家に生まれ、母の影響から仏教に興味を持つと、8歳で永平寺に入門されました。13歳で出家し、熱心に修行を積み、その後は諸国行脚に出られます。

25歳で「大悲の誓願」に生きることを決意し、金沢・徳島・能登など各地にて、お釈迦さま・道元禪師の教えを伝え広めることに尽力されます。

能登に總持寺を開かれたのは58歳で、その4年後に入滅されました。

◀ 瑩山禪師について、わかりやすく書かれた書物 ▶



まんが
瑩山さまものがたり
上巻・中巻・下巻
3巻セット 1,320円
曹洞宗出版物販売サイトにて購入可能



總持寺の瑩山さま
1,100円
曹洞宗大本山總持寺
売店にて購入可能

相承

sojo

大本山 總持寺にまなぶ

〈特集〉



曹洞宗の両大本山の一つである總持寺は、横浜市鶴見区にあります。1244年に道元禪師は福井に永平寺を創建され、1321年に能登の總持寺（現祖院）を瑩山禪師が創建されました。

火災で總持寺が焼失すると、1911年、總持寺は布教道場として現在地の鶴見に移転建立されました。

修行道場としての永平寺、曹洞宗を日本各地へ世界に広める役を担う總持寺。「父なる永平寺、母なる總持寺」とも表現されています。

2024年は太祖瑩山禪師が亡くなられて700年、總持寺では「相承」をテーマに大遠忌が執り行われます。



平成救世観音

三門左手の丘の上に立つ高さ6メートルの観音像。東日本大震災後、現在地に移設。東北地方被災地を望み、犠牲者の慰霊と復興を祈り続けます。



紫雲臺

禅師と人々が相まみえる部屋。石川素童禅師は「港町鶴見から世界へ、もっと教をを広めたい」と、焼失した總持寺の移転再建に努められました。狩野派の見事な襖絵、龍の襖絵を間近に見ることが叶います。



向唐門

▲後醍醐天皇ゆかりの門で、禅師の入山式、正月、7月、11月の特別な日にのみ開扉されます。

◀大祖堂に向かう途中、まるで千手観音のように見えるエンジュの木が、伸びやかに枝葉を広げています。瑩山禅師「衆生済度」の誓願を受け留めるかのように。



大祖堂

お参りするには、佛殿（工事中／2024春改修終了）、大祖堂へ。

坐禅、写経体験、諸堂拝観、月例法話会に参加ご希望の方は、事前申込の上、各会場へ進んでください。

〈坐禅〉 〈写経体験〉 〈諸堂拝観〉

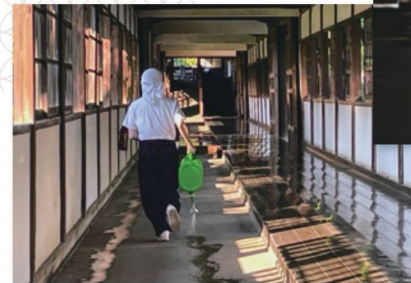


横浜市鶴見区 大本山 總持寺 に参拝



三門

總持寺の参拝は、JR鶴見駅が便利。西口から歩いて10分ほどで、三門に着きます。



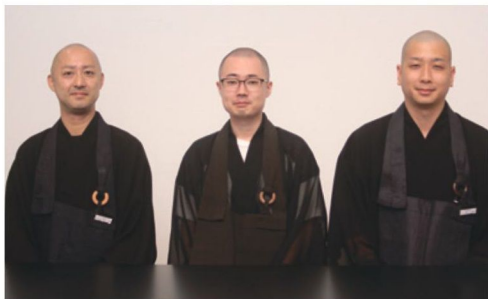
百間廊下の横に広がる土間への水撒きも毎日欠かせません。鶴見鉄道事故で亡くなられた方々への慰霊と、水の線が途切れないように撒かれていくことに意味があります。



百間廊下

修行道場のある西部と、寺務部門のある東部を結ぶ全長142メートルの廊下。朝昼2回、365日、修行僧が休むことなく雑巾掛けを行い、鏡のように光り輝いています。

※修行僧が連なって雑巾掛けする様をご覧になるには、朝7時前後、昼12時前後に「金鶏門」あたりへ。



左から、亀野元彰課長・小野雅之さん、深川佑輔さん

「瑩山禅師の教えが現代の私たちに伝わってきたということは、その教えを大切に700年にわたって伝え続けてきた人たちがいるということです。この大遠忌を通して、瑩山禅師に報恩

700年伝え続けてきた 見えない方々にも感謝して



の限りを尽くした上で、その教えを、私たちに至るまで連続とつないでくださった方々にも忘れずに感謝のこころを表していきたい。そして、今度は私たちが『伝える側の人間』となる自覚を持たなくてはいけません。どう学び、どう生き、どう伝えていくか。大遠忌のテーマは『相承』です」と、大遠忌局教化出版部 課長の亀野元彰老師はお話しくださいました。

「相承 大いなる足音がきこえますか」の足音には、お釈迦さまやその教えを伝えてくださった方々の偉大な足音だけではなく、私たちの足音もあるのだなと気づかされました。



お釈迦さまの教えを受け、行い、継いでいくことを「相承」といいます。戦乱・疫病・震災。困難な時代の中、和合の心をもつて多くの人々を救われた瑩山禅師の教えは、人種や性別、年齢を問わず相承され、700年経った現在も、国境を越えて広がり続けています。

太祖瑩山禅師 700回大遠忌に向けて

大本山 總持寺



2024年は瑩山禅師が亡くなって700年目の大遠忌で、50年に一度の大きな法要が行われます。

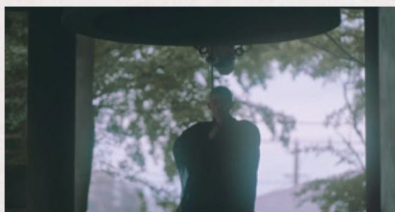
◎ 4月1日 啓建
(本法要を始める日)

◎ 4月21日 満散
(法要が終了し、散会する日)

10月 15日(火)	6月 2日(日)	5月 27日(月)	4月 21日(日)
9日(水)			1日(月)
慶讃法要 7日間・期間中御征忌	慶讃法要 7日間	慶讃法要 3週間・期間中授戒会	本法要

おすすめ

おすすめ YouTube



700回大遠忌特別企画「ひかりの誓願」記念映像は、こちら▶
大恩忌局 局長 三村契一老師のメッセージも見られます。



おすすめ 世界禅 Challenge



大遠忌特別企画として「總持寺 世界禅 Challenge」と題したプロジェクトが展開されています。人種や性別、年齢や国境を超え、坐禅を通してひとつになるプロジェクトです。一味同心、こころをひとつに。

あらゆる人に
開かれた禅苑



おすすめ 御朱印



香積台(総受付)建物内に併設の売店・休憩所エリアで、御朱印を受けられます。御朱印と共に散華をいただきました。

おすすめ 角塔婆

実際に大本山 總持寺への参拝が叶う方は、大祖堂の前に設置された「角塔婆」に触れてみてください。堂内に祀られた瑩山禅師像の手からつながれた「善の綱/縁の綱」を通じて、禅師のお心(慈悲の心、和合し睦み合う心)に触れることができると言われます。



日々来接する 「大悲の誓願」

世界のホンダ(本田技研工業)の創業者にして天才技術者だった本田宗一郎氏の名前は広く知られています。一方で、彼を支えた藤澤武夫氏の知名度は一步劣るようです。しかし現実には、名経営者としての藤澤氏の存在は非常に大きく、彼がいなければ本田氏の独創性は恐らく世に広まらず、世界のホンダも生まれなかつただろう、とすら言われます。技術の天才を埋もれさせないためには、意を通じた経営の天才もまた必要だったわけです。

た。勢いその疑問も高度なものが多いのですが、そのなかで目を引くのが、日々の供養に関するとても素朴な疑問です。「私は亡き父母に毎日お膳やお茶湯を供えているが、少しも減らない。果たして供養は受け取ってもらえているのだろうか」。

この疑問に禅師は、「蜂が花の蜜を採る時のようなもの」と喩えてお答えになりました。献じられたお供えの妙味は必ず相手に通じるもので、それはちょうど、花に集まる蜂が花の姿を一切損ねず、ただ蜜だけを充分に味わうことと同じだ、とはっきり示されたのです。

あわせて「中有の存在は香を食べ物とする」というインドの論書の言葉も引用されています。質問者の力量を踏まえて、短いお答えの中にうまく硬軟

我が曹洞宗でも同様のなぞらえができるでしょう。現代の私たちが道元禅師の正しい教えに触れられるのも、優れたお弟子を育て、教えの裾野を大いに広げた瑩山禅師の存在あってのこと。古来、道元禅師を宗門の嚴父に喩え、瑩山禅師を慈母に見立ててきたのも、このような背景があるからです。

その瑩山禅師は、日々どのように世の人に接し、どんな言葉を掛けて教えるを説かれたのでしょうか。その様子をうかがえる記録のひとつが『十種勅問』^{じしゆちくもん}です。時の後醍醐天皇が瑩山禅師の高名を耳にして、仏教の十の疑問をご下問され、禅師がそれらにお答えになったものです。

後醍醐天皇は熱心な仏教徒で、経典もよく読んで研鑽を積んでおられました。とりまぜ、腑に落ちる説明をされていることが印象的です。これら十のお答えが天皇の心にかない、「曹洞出世道場」の綱旨を頂いて、その後の總持寺の隆盛の礎が作られたわけです。

一事が万事、恐らく瑩山禅師は周りの誰に対しても同様に、その人となりを見極めて教えを説き、それぞれの心が花開くよう常に心を砕かっていたのでしょう。いまの私たちは日々、自覚の有無に関わらず、禅師のその思いの恩恵に浴していると言えるのです。

来年は瑩山禅師の大遠忌をお迎えます。僧俗挙げて日々にご頂戴に報いる機会としたいものだと思えます。

京都府 隠龍寺 児玉哲司

サンガをたずねて

写経会探訪

毎月一回、二十五日頃の開催

大本山 總持寺

【神奈川県横浜市】



◎続々と、次々に参加者が集う

「大本山で写経したい」と、ずっと念願してきました。コロナ禍の影響を受け、令和二年三月から五年六月まで長い休止期間を経て、ようやく写経会の再開です。

受付開始前から十人、二十人と参禅者が集います。三松閣地下二階、広さ百二十畳に整然と並ぶ黒い机は、端から埋まっています。

写経用紙・手本・写経筆・墨小皿・文鎮などがセットされた席に着き、心を落ち着けます。本日の導師は、總持寺の参禅室長 花和浩明老師です。

◎無心になる時間

摩訶般若波羅蜜多心經、下敷きに沿って文字を書きしながら、心で唱え、二行、三行と書き進めます。

總持寺の写経用紙は墨なじみが良く、心もち厚めです。紙を抑える左手、墨を運ぶ右手、透けて見える文字を追

う目、その文字を唱える脳、筆先に五感を集中して、一文字一文字、ただひたすら書写します。

経文の真ん中あたり、五七の桐に文字をのせながら、しみじみ「ああ、いま自分は曹洞宗の大本山で写経をさせていただいている」と、感慨深い雑念が込み上げてきました。

全国に二万五千ヶ寺ある曹洞宗の、禪の根本道場で写経を習う。もしかする



と坐禅より「無」に近づきやすいのかも知れないとも思いました。

為書と日付・氏名を記し、書き写した般若心経を黙読し、普回向を心の中で唱えるまで、二時間弱。設けられた制限時間まで静かに心を調えます。「初めて写経をする方も来られますから、ゆつくり一時間半とっています」とのことでした。

三十代〜八十代くらいまでの男女、四

十数名が、書き上げた写経を一人ずつ、仏さまから読める向きにお供えしました。老師と修行僧の方々に合わせ、納経のお勤め。合掌、礼拝。五名のお坊さまのお経を唱える声と、木魚・鑿子(鐘)の音が場内の隅々まで高く低く響き、お香のかおりに包まれました。

納経を終え、写経会は場を変えて点心供養、月例法話へと続きました。

Daihonzan Sojiji

■總持寺 参禅会 DATA

開催日 毎月1回、25日頃
時間 午前9時40分受付～午後3時
(時間が取れなければ、法話の前に退道可。午後1時頃迄)
内容 写経、点心供養(昼食)、月例法話
参加費 3,500円
TEL 045-581-6159
布教教化部布教室

右記より要 事前申込▶



精進料理の いただき方

禅寺でいただく精進料理、仏事や法事でいただく精進料理、知っているようで知らない禅の作法、大本山 総持寺で教わりました。

「いただきます」の前に

- 一 下から、平→壺→飯→汁の順に蓋を重ね、お盆の外に置きます。
- 二 箸袋から箸を出し、汁椀の上に斜め(十時二十分の向)に置きます。
- 三 箸袋に書かれた「五観の偈(左頁参照)」を唱え、「いただきます」



一八 椀の呼称



二 お箸を汁椀の上に置きます。



三 両方の手の三本指で目の高さを持ち上げます。

食事の途中に

- 四 食事私の私語は慎みましよう。
- 五 一つずつ器を持って食べます。ご飯の器を持って、おかずに手を伸ばさないようにします。
- 六 「香」の椀に盛りられたお漬物を一切残しておきます。
- 七 食事が済んだら「飯」の器にお茶を注ぎ、お漬物を使って飯椀の汚れ

八

食を終えた器を重ねます
飯→汁→香→中→小
壺→猪→平→膳皿の順に重ね、三つを盆の左端に寄せます。空いている箇所に蓋類をのせます。

食事のあとに

茶碗を洗うお漬物

食事が済んだら「飯」の器にお茶を注ぎ、お漬物を使って飯椀の汚れ

五観の偈

一つには功の多少を計り、彼の来処を量る。
二つには己が徳行の全訣を付って供に応ず。
三つには心を防ぎ、過を離るることは貪等を宗とす。
四つには將に良薬を事とするは、形枯を療ぜんがためなり。
五つには成道のための故に、いま此の食を受く。

普回向

願わくは、この功德を以て遍く一切に及ぼし、我らと衆生と皆ともに仏道を成ぜんことを。

作法を知ること大切なこと。

加えて、作ってくださった料理に感謝し、おいしく味わい血肉と成すことも大切なことです。

肉や魚、卵や牛乳などを使わない精進料理、おいしくするための工夫も一緒に味わってみてください。



器は八の順に重ね左端へ。



七 お漬物で茶碗の内側を拭う。



三 五観の偈を唱えます。

8月にいただいた料理。



九 普回向(左頁参照)を唱え、「ご馳走様でした」



今回の先生

【神奈川県横浜市】
大本山 總持寺
典座

いがらし てつ ふう
五十嵐 徹通さん



1969年、山形県尾花沢市に生まれる。2004年、山形県 全堯院にて得度し、大本山總持寺に安居。2007年、全堯院の副住職に就任。2014年より山形県 瑞永寺の住職を務める。同年、總持寺にて副典となり、2016年より典座を務める。現在は全堯院の住職も兼任。

作り方

- ① しいたけは石突を落としてスライスする。えのきは石突を落として半分の長さにカット。まいたけは、ほぐしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のきのこ類を1分～1分半ほど、軽く湯通しする。
- ③ ボウルに氷水を張り、湯切りした②を絞って、さらす。
- ④ 大根の皮をむき、おろしにする。ボウルに晒しを置いた上で、大根をおろし、汁気を絞る。
- ⑤ 大根おろしにぼん酢1/2量を加え混ぜる。③のきのこ類をザルにあげ、水分を絞って大根おろしと和える。ぼん酢の残りを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ 味をみて加減し、器に盛り付ける。刻み海苔をかけて出来上がり。

五十嵐典座さん 談

お客様のお膳にも、修行僧にも提供する料理です。
季節により、旬の食材を使った
組み合わせでアレンジしてください。
アスパラガスや小松菜なども合います。



◀その他、精進レシピはWebにて

大本山 總持寺
五十嵐典座に教わる

きのこのおろし和え

お坊さん直伝の
精進料理レシピ

vol.32



材 料 (約10人分)

しいたけ……………中6個
えのき……………1/2パック
まいたけ……………1パック

大根……………300g
ぼん酢……………大さじ3
刻み海苔……………適量



▲人の手により摺られた「北斎漫画」全十五編



▲蔵に保管する江戸時代からの数千点以上の版木を説明して下さる山田博隆社長



▲寺町通二条南入、芸艸堂 京都店

京都市中京区妙満寺前町459 TEL 075-231-3613 9:00~17:30 土日祝休

日本で唯一、手摺りの木版本を作る出版社

凛のある風景 10 Kyoto

京都市/地下鉄京都市役所前駅徒歩5分
美術書出版 芸艸堂

明治二十四年、美術書出版社として京都に創業。東京店と共に木版による美術書や工芸品を制作販売する老舗。店内には葛飾北斎・歌川広重・伊藤若冲・神坂雪佳など、江戸・明治期に活躍した作家の版画作品や和綴の手摺本など、心躍る作品が並びます。再評価される新版画の笠松紫浪、近年まで京の景色を描き続けた加藤晃秀、若い作家の手摺り作品などに加え、印刷のポストカードや一筆箋など、入手しやすい価格帯のものも。明治期に和柄の図案集として商業活用された美術書は、いつしか趣味性の高いものとなり、新たな価値観のもと世界中の愛好家に求められています。KYOTOに訪れる国内外の浮世絵ファン、北斎や若冲好きの外国人、観光客：芸艸堂は日本の六つの時代を相承し、未来につないでいきます。



So Good! File.22

ボーズコレクション

NAKAE RYOKHO

良縁成就



◎和顔施の副住職

大本山總持寺にて四年の修行を経て、生家 正法寺へ。「同期六十人が助け合う中で、一人では何もできないことが身に沁みました」と話します。現在は、住職の父が兼務する福泉寺・最

明寺の業務も手伝う仲江さん。

住職には「誰も気づかないところまで気を配り、皆さまに頼られる存在に」と

分ではその半分にも至らないと謙虚な姿勢を崩しません。穏やかでブレない真っ直ぐなお人柄に、心が和みます。

◎天地に轟く、音とリズムと

總持寺では主に、三宝殿にて祈禱太鼓を叩く役を任じられ、「お経のリズムに合わせ強

弱をつけて叩くのが心地よかった」と。下山後のいまも、正法寺の祈禱太鼓は副住職の役目。住職の読経を活かす太鼓の音：プライベートでは、アコースティックギターをつま弾きながらリズムを奏で、無心になることも。好きな言葉は「和合」、誰かと助け合うことで気持ち明るくなる、というのが信条です。

正法寺 副住職

仲江 良孝さん

1995年1月28日生まれ

水瓶座・O型・独身

お寺の仕事に加え、昨年春より「放課後児童クラブ」の見守り係として子どもたちに接しています。

Profile

河勝山 正法寺

(かしょうざんしょうぼうじ)

兵庫県丹波市市島町北奥594

TEL 079(5)8510975

あなたのもとへ「凧」をお届けします。毎号続けて読んでみたいと思われる方は、読者登録をしてください。(無料)

① 曹洞宗近畿管区教化センターのホームページから登録

<http://www.soto-kinki.net>

② ハガキ又はFAXにて「氏名・住所」を明記の上、お申込みください。

〒652-0805
兵庫県神戸市兵庫区羽坂通2丁目1 八王寺内
曹洞宗近畿管区教化センター 宛
FAX 078-579-8481



「SOTO 凧」は、近畿の曹洞宗寺院の一部と、下記の協力先に置かせていただいています。

協力先リスト 詳しい情報はWEBに掲載しています。

【滋賀】美富久酒造

【京都】 香老舗 松榮堂 | 座布団専門店 一疋屋 | 京都裏寺 百練 | 先斗町 百練 | 立ち飲み食堂 賀花
食堂バッキー&BAR KIYO | 京つけもの 錦・高倉屋 | 一風堂 京都ポルタ店 | 版画 芸艸堂
和のコスメ kyo・miori | 谷口法衣佛具店 | ペットショップ ピーターパン | エイト珈琲店 | いづつ
beeDream | coffeestand Blackie | お食事処・飲み処 風景 | 靴修理 凧靴 | 美容室 LAN
ペット同伴可能な和カフェ らん布袋 | 薬局 ふやき 本店 | カラダ整骨院 | 豆乳パティシエの店 むしやしない
書店 誠光堂 | 古本・レコード・CD 100000t アロントコ | 読書喫茶 HiFi Cafe | 亀岡 理容 コシロ
モハン | うつわのお店 若葉屋 | ホホホ座 | 恵文社 | 六曜社珈琲店 | ごはんや xizakaya YURURI
めんや 龍神 | リノベーション Sign | フランス菓子 オハヨービスケット | 京とうふ、並河商店
とうふ・お揚げ 堤食品

【大阪】 人生図書館 | 一風堂 梅田店・堀江店・池田店・長堀店
博多純系豚骨らーめん まんかい 福島本家・天満橋店

【兵庫】 一風堂 三宮店・姫路店・西宮北口店 | 加圧スタジオ トップラン 加古川店 | 黒石歯科医院
お好み焼 ピース | PRO SHOP DIVERSION | 浜屋 加古川店 | 新興自動車 |
元湯 龍泉閣 | あい骨盤整骨院 | 駄菓子屋 いと

【奈良】 焼き鳥とお茶漬 風神 近鉄五位堂店 | 個室焼肉 小風神 香芝五位堂店 | 居間焼肉 百樂
すき焼きと牛まぶし ももしき

【和歌山】 喫茶 羅漢 | エステルーム FLASH | きらくゆ 和歌山店

【福井】 永平寺 親禪の宿 柏樹閣 | 永平寺門前 井の上 | 永平寺町観光案内所

【石川】 茜屋 珈琲茶房 【神奈川】 不識庵 【愛知】 メイオンドー

【福岡】 洋菓子店 ニノカニーノ 【熊本】 不動産仲介 トオルプランニング



坐
禅
こ
こ
ろ
み
寺

滋賀県 保寿院 高島市今津町弘川360-1 TEL 0740-22-0585
毎月1日 6時30分～7時30分
一般参加 可 / 予めご連絡ください / 参加費 無料

京都府 宗堅寺 亀岡市西堅町65 TEL 0771-22-4503
毎月第1土曜日 9時～10時 (1・8月はお休み)
一般参加 可 / 参加費 無料

大阪府 臨南寺 東住吉区長居公園1-32 TEL 06-6691-1493
毎月第1土曜日 8時～9時 (1・8月はお休み 2024年2月もお休み)
一般参加 可 / 参加費 無料

奈良県 南陽寺 磯城郡川西町吐田499 TEL 0745-43-1459
毎週土曜日 (お休みの週もあるので要確認) 20時～21時頃
一般参加 可 / 参加費 お志

和歌山県 宝珠寺 新宮市木川360 TEL 0735-31-8466
毎週土曜日 17時～18時頃
一般参加 可 / 参加費 無料

兵庫県 長命寺 神戸市北区鹿の子台南町2-8-1 TEL 078-951-0544
毎月第3日曜日(原則として) 6時～8時
一般参加 可 / 参加費 無料

★ 日時が変更になることもあるため、事前に各寺院へお問い合わせ頂くと確実です。

滋賀県 願王寺 東近江市蒲生大森町136 TEL 0748-55-0433
毎月1日 10時～
一般参加 可 / 参加費 初回1,000円、2回目からはお賽銭。

京都府 南陽寺 〒622-0002 京都府南丹市園部町美園町1-1 TEL 0771-62-2008
日程は随時、お電話にてご予約ください
一般参加 可 / 参加費 500円

大阪府 慈眼寺 大東市野崎2-7-1 TEL 072-876-2324
毎月18日 (1月は14日) 13時～ 内容: 写経・読経・法話
一般参加 可 / 参加費 500円

奈良県 南陽寺 磯城郡川西町吐田499 TEL 0745-43-1459
日程は随時、お電話にてご予約ください
参加費 納経料として1,000円

和歌山県 靈巖寺 東牟婁郡古座川町高池993 TEL 0735-72-1880
毎月第3日曜日(原則として) 13時～14時30分
一般参加 可 / 参加費 100円

兵庫県 善福寺 加古郡播磨町大中2-6-12 TEL 079-437-8074
毎月第3土曜日 10時～12時
一般参加 可 / 参加費 無料 初回用紙代一式1,100円



写
経
こ
こ
ろ
み
寺