

# 清風万里の秋、 禅堂を訪ねて

🌸 特集

インドに種として生まれ、中国で大木に成長し、日本で花開いた禅の文化。  
ある禅匠は「静かに黙して坐り何ひとつしない。  
すると春が来て草はひとりでに生える」という言葉を残しました。  
その精神性は「ZEN」として世界に広まり、真の豊かさを見つめるメソッドとして  
関心を持たれています。禅のメッセージを受け取れる場所としてある禅寺。  
扉を持たない山門は、万人を受け容れるその心の表れとして  
いつでもすべての人々に開かれています。







特集  
清風万里の秋、  
禅堂を訪ねて

# ただひたすら坐り 形を調えるという 「禅」の教え

坐禅を教えの根幹とする禅宗が

日本に広まったのは鎌倉時代。  
都市部で支持された臨済宗に対し、  
地方では曹洞宗が人々の信仰を集めました。  
庄内にも多くの曹洞宗寺院がある中で、  
鶴岡市大山の「龍澤山 善寶寺」は、  
曹洞宗三大祈禱寺院の一つ。僧侶養成のための  
修行道場として日々坐禅が行われている他、  
「坐禅会」が定期的に開催され、  
多くの人々が坐禅に親しんでいます。

【禅のつどい×寺ヨガ】  
初心者向け／毎月第4土曜日の18:00～20:00 参加費1000円  
【禅のつどいネクスト】  
中級者向け／毎月1回 18:30～20:00 参加費300円  
【土曜参禅会】  
経験者向け／毎月第2土曜日の18:00～21:00 参加費300円  
※いずれも予約不要  
ただし開催日については公式サイト「龍澤山 善寶寺」(HP <http://ryuoson.jp/>)、  
Facebook、Twitterで確認を。  
善寶寺  
鶴岡市下川字関根100  
tel.0235-33-3303

坐禅堂にて。全国各地から上山する修行僧は  
1日の始まりと終わりに、坐禅をして心身を調える。

約2500年前、お釈迦様が菩提  
樹の下に坐り、悟りを開いたのが始  
まりとされる仏教の坐禅。その後、  
壁に向かって9年間坐り続けたとい  
う達磨大師によって「禅宗」が中国  
全土に広まり、日本へ。臨済宗、曹  
洞宗、黄檗宗の禅の思想が広まり、  
水墨画や書、枯山水、茶道、華道と  
いった日本文化の形成  
にも大きな影響を及ぼ  
しました。

その3宗の中で「壁  
に向かってただひたす  
ら坐禅をする。その姿  
が仏の姿であり、悟り  
の姿を証す」と教える  
のが曹洞宗です。この  
「只管打坐」という考  
え方は、目的を持たずにただ坐り続  
けること。坐禅の目的を「悟り」に  
持つ宗派とは大きく異なる点です。  
「坐禅に悩みの解決やストレス解消  
など、何かを求めないということだ  
す。とにかく姿を調べてただ坐る。  
最初は足が痛くなったり眠くなった  
り、雑念ばかりが浮かぶかもしれま  
せんが、問題ありません。繰り返す  
うちに、いつの間にか体が適応してい  
きますから。」

そう語る坐禅会担当の篠崎英治さ  
んは、体が適応してくると、心が静  
かになり、動物や木々、赤ちゃんの  
ように、「ただここにこうして在  
る」状態になると話します。「そう  
やって想いを手放し、自分の心が静  
かになると、今ここで見えたり聞こ  
えたりしていることは、あなただけ  
に与えられたものと気づき、あなた  
が存在していることの尊さを受け取  
られるようになります。これが、生  
まれながらにして生命が本来的に持  
つ仏性に、坐禅などの修行を通して  
自ら気づくという曹洞宗の教えで  
す。また、禅における大切な教えに  
「今」があると篠崎さんは話します。  
「いつでもどこでも今は確かにある  
けれど、あつという間に過去になり、  
本当の今はまさに今この時しかあり  
ません。その一瞬で消える今を受け  
取るのも坐禅です。」

生きることを含め、すべてのこと  
に目的や意味や価値を求めてしま  
いがちな日々。禅で一旦心を空にして、  
唯一の「私」と「今」を感じれば、あ  
りのままの自分に対する深い安心感  
が得られるのかもしれませんが。禅寺  
はそのための場を、いつでも私たち  
に用意してくれています。





鎌倉時代に開山した玉川寺は、自然への敬意と仏教の思想を反映した国の名勝庭園が四季を彩ります。名園を借景に般若心経と向き合うひとときは心に浮かぶ雑事が雲のように現れては消え、蝉しぐれの中でも静謐そのものでした。

國見山

# 玉川寺

ぎよくせんじ

建長3年(1251年)  
開山：了然法明禪師  
御本尊：聖観世音菩薩



特集  
清風万里の秋、  
禅堂を訪ねて

羽黒山の開祖とされる蜂子皇子は、般若心経の一節「能除一切苦」を唱え、人々の苦悩を取り除いたことから「能除太子」とも呼ばれています。羽黒山麓の古刹、玉川寺は、鎌倉時代に曹洞宗の開祖である道元禪師の高弟、了然法明禪師によって開かれました。「自然を範として」作庭された名勝庭園は室町時代の意匠を残し、江戸時代に羽黒山中興の祖、天宥(てんゆう)によって改築されました。

「花の寺」といわれる由縁である庭園は、春は桜、初夏は九輪草やつつじ、秋は萩など折々の色を見せますが、今回、夏の盛りに訪ねると、庭に花の色はなく木々の緑の濃淡が広がっていました。「私はこの緑色だけの庭も、静かで自然で好きなんです」と話すのは第46世齋藤広海住職。玉川寺は住職が「お寺がもつと身近な存在であるように」と、坐禅や写

経、精進料理やイベントなどを通して、檀家のみならず広く人々にその門戸を開いています。

「禅では、調身、調息、調心といって、坐ることと心と身体を調えます」。坐禅も写経もまずは「ここから。「坐禅は『手放すための行為』ともいわれます。求めて手に入れたものはいずれ失われる。正しい智慧は、物事を素直に観る心から。何も求めないと、い豊かな世界を開いてくれるのが禅の魅力です」。

続く写経では、曹洞宗の經典でもある般若心経を浄書します。静かに坐し、丁寧に墨をすり、ひたすらに文字をなぞる。そのシンプルな行為に人は何を見出すのでしょうか。「写



## 羽黒山の麓、名園が彩る花の寺

経の初めに唱える『四弘誓願文』は、『衆生無辺誓願度』という誓いから始まります。これは『生きとし生けるものすべてを救う』という意味です。自分の行を通して得た智慧を、世の中に役立てるといふ誓い。幸せはその循環の中に生まれてくるのかもしれませんね。書写が終わると最後に願文を書き、氏名を記して「普回向」を唱え、謹んで奉納しました。

最後に住職が、禅の根本精神として「曹源一滴水」という言葉を教えてくださいました。「一滴の水にも宿る仏の心、それはやがて大河に通じる。現実世界を生きる私たちは心を純粹に保つことは難しいですが、何事も初心を忘れず、今を歩んでいきたいものです」。

人々が心の平穏を求めているように感じる今の時代、禅は人々の心の指針となってくれるはず、と齋藤住職。法要や葬儀だけでなく、禅に親しむ場もある寺。より良く生きていくために用意された時間を与えてくれます。



【拝観時間】  
9:00~17:00[4月~10月]  
9:00~16:00[11月~3月]

【拝観料】  
大人400円、小中学生200円  
【坐禅会】

①毎月8日19:00  
②第4日曜日7:00(朝食付き)  
年会費/2000円  
毎回の参加費  
一般 ①700円 ②1000円  
会員 ①300円 ②500円

【写経会】  
毎月第1日曜日9:00~10:30頃、参加費1500円(抹茶、和菓子付き、写経筆1本500円別途)  
坐禅、写経は定例会以外でも受付  
精進料理は3000円~ ※2日前まで要予約  
玉川寺  
鶴岡市羽黒町玉川字玉川35  
tel.0235-62-2746







「東は鳥海 西では海を花どき夏どき景色の外に見るも楽しき名所でござる」  
 謡に残る遊佐町の永泉寺は、曹洞宗大本山總持寺直系の名刹です。  
 鳥海修験の起こりから時を歩むその佇まいは、千古の神秘を物語ります。

# 永泉寺

永徳2年(1382年)  
 開山：源翁心昭大和尚  
 御本尊：葉王菩薩

眼光鋭く仁王像が護る山門、その奥に開山600余年以来の本堂が現れ、見守るようにハリモミの大樹がそびえます。「寺の裏山には石仏などの仏像がいたるところに残っています」と話す永泉寺第63世熊谷源宗住職は5年前に住持し、多くの寺宝や七不思議が伝わるこの寺の由緒をたどってきました。住職が裏山で見つけた古い御堂には道了大権現、別名鳥天狗が祀られていたそう。鳥天狗は修験道者の化身で、ここが鳥海山をご神体とした鳥海修験ゆかりの寺であることが分かります。「永泉寺の御開山である源翁和尚は曹洞宗の高僧で、白狐のお告げでこの地を訪れたと伝えられています。修験の地や霊山を巡っていた方ですので、この場所だと見定めて寺を開いたようにも思えます。当時からパワースポットの一つだったのかもしれない」。



源翁和尚が開祖となって、永泉寺は多くの末寺を開き、曹洞宗の中本山格の寺となりました。江戸時代には僧侶の養成学校となり、再建後の今もその造りが継承されています。その名残ある坐禅堂には、穏やかな観音様が佇んでいました。「室町鎌倉の作だそうです。裏山の観音堂に長く安置されてボロボロでしたが、お顔や手に気品があるんです。こちらの観音様と一緒に坐禅をします」。自然が近い永泉寺の坐禅堂は、朝は朝の、夜は夜の趣があります。「夜は星空を見上げたり、お寺の静けさを感じたりと、坐禅瞑想に非常に適したところです」。朝7時、檀家総代の佐藤俊太郎さんと一緒に坐り始

めます。「曹洞宗の坐禅は答えを出すことをやめる行です。この身と心の働きが道そのもの、私たちの現在の生命現象が答えそのものになります」。坐禅を繰り返すことで「忘我」自分を忘れてものと一体になる瞬間を体験し、そこから真の修行が始まると言います。「一切為さず、無為の法、無宗教性の極みが禅です。元より仏、それゆえに哲学的な構築や

## 苔むす参道の先にある由緒と幽玄の寺

心理分析ではなく『脱構築』が禅の眼目であると。自己実現欲求は強い欲望で人を駆り立てますが、それをすべて棚上げすることが人は困難になっています。自己は無自己、無自己は天心にして自由自在。これを自分自身の中に見出すことが坐禅の出发点、と住職。「人格や肉体改造をせずとも、探していたものが既に備わっている、自分自身に習う生き方が坐禅にはあります」。

この日の朝の坐禅、1日の始まりに住職の声が聞こえてきました。「仏陀曰く『自らを燈に、ただ一人犀の角のように歩め』」。



【坐禅会】  
 毎週日曜日 6:00~7:00(朝粥付き)  
 参加費500円  
 定例会以外にも随時受付、土日1泊コースなど宿泊も可  
 永泉寺  
 遊佐町直世字仲道3  
 tel.0234-77-2122



特集  
 清風万里の秋、  
 禅堂を訪ねて





前方に松山歴史公園、後方に森林公園「眺海の森」が広がる總光寺。樹齡400年の「きのこ杉」が立ち並ぶ先にある山門をくぐり、本堂に足を踏み入れれば、**国指定名勝庭園「蓬萊園」**の幽玄な景観と、第60世住職のやさしい笑顔に出会えます。

洞瀧山

# 總光寺

そうこうじ

至徳元年(1384年)  
開山：月庵良圓禪師  
開基：伊勢守佐藤正信公  
御本尊：薬師如来



特集  
清風万里の秋、  
禪堂を訪ねて

酒田市松山地区にある總光寺は、創建が南北朝時代に遡る曹洞宗のお寺です。陸奥国の伊勢守佐藤正信が当地に逃れ、後に松山城となる「中山館」を築いた後、月庵良圓禪師と出会って帰依し、本堂を建てたのが始まりといわれています。以来、同院は道元禪師の教えを広める場として人々の信仰を集めてきました。「ただその後の江戸時代に始まった檀家制度の影響か、一般にお寺は現在、檀家以外は入れない敷居が高い場所と思われるようです。でも山門に扉がないように、お寺は誰にとっても開かれた場所なんです」。

そう話すのは第60世原崇弘住職。禪宗は坐禅を広めるためにあると、祖父である先代から続く一般向けの坐禅会を定期的に開いてきました。「でも坐禅はハードルが高いのか人があまり集まらなかったのです。

それで坐禅への入り口にと写経を始めました。それも最初は反応が薄かったのですが、すぐに曹洞宗青年会で子ども向けにしていた写仏を大人向けに始めました。仏様の姿を筆ペンで丁寧に写し取るというものです」。

自分の写したい仏様のお手本を選び、椅子に座って準備ができたなら、住職の導きのもと、坐禅と同じ腹式呼吸で姿勢と心を調え、合掌一礼して仏様の線に筆ペンを置きます。上手に書こう、早く書こうとは思わずに、ゆっくりと鼻呼吸をしながら、ただただ丁寧に仏様の線を写し取る。眉間にある白毫を描いたら、筆を置き、合掌一礼して終了です。「最後は当院オリジナルの菓子と抹茶を召



## きのこ杉が誘う清閑の古刹

し上がっていただきます。後はそのままぼーっと過ごしたり庭園を散策したりと、お好きにお過ごしただいて結構です」。後ろの山中には展望台からの夕日が絶景な「峰の薬師堂奥の院」や「薬師堂中の院」、森の山供養のための「森の山道場」もあるとのこと。帰り際に足を延ばすのもよいかも知れません。

写仏や写経を始めてから、坐禅を

する人も少しずつ増えてきたと話す

住職。多くの人に坐禅を広めたいと思う、その理由を伺いました。「坐禅は『安楽の法門』ともいうように、心と体が楽になるための入り口です。そして禅の教えは生きていく上での大きな指針になると、私は経験的に確信しています。ただ、禅は必ずしも坐禅に縛られているわけではないので、まずは写仏や写経などから気軽に体験してほしいですね」。

呼吸を調え、姿勢を調え、心を調える禅の時間。匂い桜や睡蓮、彼岸花など境内に咲く草花が、人々の来訪を四季折々に待っています。



【拝観・体験時間】  
9:00～16:00 不定休  
※12月～3月は積雪のため休館  
【拝観料】  
大人400円、小中学生200円  
障害者手帳をお持ちの方200円  
団体(20名以上)360円  
行茶(抹茶と和菓子)600円  
【坐禅・写仏・写経体験料】  
志納金1500円(抹茶・お菓子付き)  
14:00最終受付 ※要予約  
【夜坐のつどい】  
4～12月の第3日曜日19:00～20:00  
志納金500円 ※予約不要  
總光寺  
酒田市字總光寺沢8  
tel.0234-62-2170





酒田繁栄の礎を築いた亀ヶ崎城主、志村伊豆守光安の菩提寺として建立された青原寺。開かれた地域を目指した志村公の志を継ぐように、開かれた場となり、そこに人々が集う、新しい寺の文化を創っています。

# 曹溪山 青原寺

せいげんじ  
慶長5年(1600年)  
開山：三光存辰大和尚  
開基：志村伊豆守光安  
御本尊：釈迦牟尼仏

特集  
清風万里の秋、  
禅堂を訪ねて

「私が子どもの頃は、寺は学校帰りの遊び場でした。みんなで野球や缶蹴りや墓鬼をしてね。そうやって昔のように人が集う場所にしたと思います」と話すのは、青原寺第39世渡部弘行住職です。

青原寺はお殿様の菩提寺として建立されました。現在の本堂は渡部住職の先々代が遊佐の蔵岡から移築したもので、当初は少なかつた檀家もその頃から増え始め、現在は多くの檀家に支えられています。月1回の坐禅会も檀家に向けて始めたもので、「出張坐禅」も行っています。

青原寺の坐禅会は、体と呼吸のストレッチから始まります。「坐禅の行法の『調身・調息・調心』は、調えようとするのではなく、調和のイメージです。例えば私たちの体は、細胞の一つ一つが働いて、調和しながら生命体を築いていますよね。大

きく見れば、地球もさまざまな生物が調和した生命体です。そのことを身を任せて感じるのが坐禅だと思います。」

坐禅の間に湧き上がる想念や雑念も脳が働いている証拠。生きていることを実感できる証で、執着せずスツと放せばいいと渡部住職は言います。「一番難しいのは、坐るたびに常に初心を保ち続けること。坐禅とは、過去にとらわれず、未来を憂えず、今ここで生きていることを端的に表現したものの。特別な力や魔法はありません。ただ今の自分がボンと世界にさらされて、世界とつながり、包まれている姿が坐禅です。」  
自分という命と向き合うことで、



## 亀ヶ崎城主が築いた、人々の居場所

世界とのつながりに気づく坐禅。渡部住職はそのつながりを仏教の三宝「仏・法・僧」に例えて話してくださいました。「仏はお釈迦様、法はその教え、僧は『僧伽』<sup>えが</sup>といってその教えのもとで共に修行し、仏教を学ぶ仲間という意味で、個がつながって得られる力を教えてくれます。それを形にしたのが『文化祭』です」。青原寺では平成30年、令和元年と「文

化祭」を開催。檀家が実行委員となって「お寺で1日を過ごす」<sup>出店</sup>や企画を行いました。中には、お坊さんバンドによるライブも。ステージはご本尊の前に特設されました。「ご本尊にお尻を向けているようすが(笑)お釈迦様やご先祖様もきっと喜んでくださいます。手を合わせただけが供養ではなく、ここに集う皆さんの笑顔が最高の供養です」。

笑顔になれるお寺として皆さんの居場所であり続けたい、住職がそう話すこの寺は、世界や先祖、そして自分自身とのつながりを感じられる温かな居場所です。



【坐禅会】  
第3土曜日 19:00~20:30 ※要予約  
「坐禅の出前」も随時受付(会社レクリエーション、部活、家庭、地域の行事など)  
青原寺  
酒田市亀ヶ崎4-1-23  
tel.0234-24-2024

