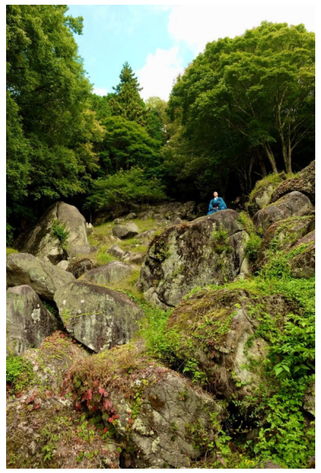
＜定例坐禅会＞　はじめます

～禅集中　雲の呼吸～



構想は以前から持っており、栖雲寺滞在時間を増やした昨年には始めるつもりでしたが、コロナ禍で開始できないまま一年が過ぎました。仕切り直して、本年からどなたでもご参加いただける定例坐禅会をスタートします。

日本でもここ天目山でしか体験することのできない禅庭の岩坐禅。心頭滅却し、月に一度自然に身を任せ巨石の上に坐ってみませんか。ご来山をお待ちしております。石庭を歩きますので草履や雪駄ではなく運動靴でご来山ください。

雨天時は樹下、岩下、摩利支天堂などで坐りますが、本堂坐禅になる場合もあります。また初心者にはまず本堂で指導をさせていただきます。

《毎月最終日曜日》　初回は令和3年1月31日(日)

午前7時～8時 坐禅　　引続8時～8時半 茶礼　　志納金300円

※必ず7時前にご来山ください。途中参加はご遠慮願います。

★作法や心得は当日説明　服装自由　冬の防寒対策と夏の虫よけ対策はお忘れなく

ホームページをリニューアル　　アドレスなどは最下段

現行のホームページはご奉仕いただいたものですが、その方に教わり自作しました。12月に入ってから作業を開始し試行錯誤の末に完成。素人感満点の仕上がりですが、公開後も研究と改良を重ねてまいります。お知らせや写真の入れ替えなど、四季の変化も加えながら自分で更新していこうと思います。パソコン、スマホ両対応ですのでどうぞご覧ください。

令和３年 主な予定

4月18日	摩利支天大祭　大祈祷会
6月6日	天目山茶会
7月4日	石庭草刈り、境内清掃
7月27日	開山忌（業海本浄禅師のご命日）
8月14日	中峰忌（中峰明本禅師のご命日）
10月3日	山門大施餓鬼会
11月12～14日	宝物風入れ展・囲炉裏カフェ
11月13日	蕎麦奉納・大般若祈祷会
12月26日	大菩薩峠坐禅
12月31日	除夜の鐘

大菩薩嶺で富士山と坐る

＜発行者＞　臨済宗建長寺派 天目山 栖雲寺　　住職 青柳真元

〒409-1201 山梨県甲州市大和町木賊122　　TEL 0553-48-2797

ホームページhttp://www.tenmokusan.or.jp　または[栖雲寺]で検索

リニューアル!!
公式ホームページ
お寺の説明、行事案内など

住職日単(blog)
日常をありのままに、住職日誌

Instagram
天目山の写真　*Please follow*

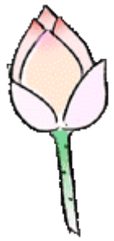
栖雲寺たより

天　目

第３４号

発行日

令和３年１月１日



コロナ禍の今こそ心に刻もう

滅却心頭火自涼

（心頭滅却すれば火も自ずから涼し）

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、昨年は何と申しましても新型コロナウイルスに悩まされた１年でありました。しかし年はあけてもこの先何年経っても、このような見えない脅威はなくなるものではなく共存が当たり前の社会となります。それが自然の摂理というもの。今こそ歴史に学び、祖師方の残した言葉に触れて力強く生きていかねばなりません。この禅語は武田勝頼が天目山の戦いに敗れて自害したわずか３週間後、織田信長が信玄の菩提寺である恵林寺を焼いた時に、住職の快川国師が山門楼上に追われると下から火をつけられ、その火中で辞世の句に唱えた一節。誰もが知る有名な禅語でもあります。

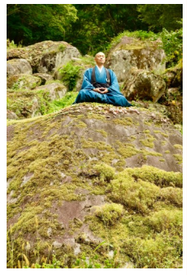
誤解されやすいのは、修行が完成し無心になれば火も熱く感じないとの解釈や、精神統一すれば火中も気合で乗り切れるといった根性論。しかし熱いものは熱く真髄は異なります。

夏になると猛暑日が続きます。どんな暑さであっても心頭滅却、つまり「こころ」を坐禅に徹して五官で受け取る全ての感覚を滅却し妄想を断ち切れば、その暑さなど全く気にならないしそれどころか清々しく感じる、という禅の境地を表した禅語です。

目を閉じれば生活の悩みや仕事の苦しみが脳裏に浮かび、ある時は死や病に絶望し、コロナに怯え、その答えや解決策を求めてしまう。心頭滅却とは自分の浅はかな知識や考えで答えを出すな、解決するな、思いを捨てろということ。坐禅中の足の痛みも、空腹も、聞こえる音も、匂いも、これは何かと判断せず放っておく。暑さであれば物理的にはエアコンをつけても、精神的には暑さを相手にするな、解決しようとするな、暑さは放っておけということであり、コロナ禍であれば物理的には最大限の対策を取り三密回避・マスク・外出自粛・ワクチン研究などを進めても、精神的には執着するな、常にある空気のようなものだからそのままあきらめて放っておけという教えです。苦しみは執着から生まれるもの。

ところがこうやって文字や文章にすると、禅は難しい、厳しい修行の果てにあるもの、悟りの境地、のような語りになってしまいがちで誤解も生まれます。やはりただ坐禅の実践あるのみなのです。それが不立文字（文字では言い表せない）と言われる所以。

『心頭滅却』は誰でも味わうことのできる坐禅の作用ですが、正しい指導を受けなければ何年坐っても到達できません。その快感を知らない方、今までの坐禅ではその境地に至れなかった方、味わってみたい方、坐禅経験の有無は問いませんので栖雲寺坐禅会にご参加ください。時間差個人差はありますが、必ず心頭滅却をお授けします。その先にある清々しさと滅却された空（くう）の心から導かれる智慧を日常に活かしてもらいたい。



坐禅中は一呼吸一呼吸に全身で生命を感じていきます。するとそこには、一所懸命に全力で今を生きる自分という主人公がいるだけ。傍から見ればただボーっと人が座っているだけのように見える。しかしその内側は激しく無駄なく生ききっている。それが坐禅です。このコロナ禍の状況下にあってはコロナに徹し、四の五の言わずに粛々と生きる。自分の心をどこに置くべきか、現世の荒波を超えていくのに必要な『平常心是道』を天目山栖雲寺で体得していただきたいと切に願います。　合掌

【令和2年　秋冬報告】

諸行事は全て縮小開催

毎年7名の和尚様にご出頭をお願いしている山門施餓鬼会、そして10名ほどご出頭をいただいている蕎麦奉納・大般若祈祷会、ともに今年は私1人で行いました。また宝物風入れ展は蕎麦振る舞いや法話大会を中止し規模を縮小して開催。檀信徒の年忌法要なども式後の食事をやめるなど対策を講じました。来年は諸行事が盛大に開催できることを願います。

九輪草の株分けと蕎麦の種まき

9月19日(土)　大和地域の青年や鎌倉の淑女、息子たちも協力してくれ、境内に自生する九輪草の株分けをしました。専門的な知識もなく手探り状態で、全てを掘り起こして失敗した時には取り返しがつきませんので、全株の3割程度にとどめておきました。年が明けて春になったらさらに追加して3割ほど分けてみようと思います。

同日、本堂前や庫裏周辺また檀家さんから畑の一部を拝借して蕎麦の種を蒔きました。45日で花が咲くと教わっており、11月の宝物風入れ展での満開を想像し逆算して蒔いたのですが・・・残念無念。1週間で芽が出そろい順調に育っていると思ったのも束の間、低地より寒くなるのが早いためか大きくならず、背丈15cm程で完全にストップ。米粒程度の花が数輪咲いて終わってしまいました。さらに鹿も食べ始め泣きっ面に蜂。この教訓を生かし、来年はあと1か月早く蒔いてみます。春に蒔くことも計画中。

五右衛門風呂を入手

11月18日(水)　五右衛門風呂を頂戴してきました。20年ほどの放置で錆びは全体に。一円玉大の穴もあります。大工さんに聞いたら溶接でなおるし錆びも磨けば大丈夫とのこと。来年の夏までには設置予定です。

大和小学校学習成果発表会に出席

11月19日(木)　大和小学校の学習成果発表会に招待されました。3年生は栖雲寺での校外学習の成果発表。詳しく調べてあり、坐禅道場としての歴史と武田家菩提寺としての歴史をかわいらしい人形劇で見せてくれました。劇の練習もかなり頑張ったことでしょう。あまりの感動に気持ちが昂り、お寺に戻るとすぐ筆を執って3年生のみんな宛てに手紙を書きその日のうちに届けました。みんな本当にありがとう。後日、みんなから返事をもらい再び感動。

市内の小学校に坐禅と歴史研修の提案

甲州市立の小中学校から毎年数校が栖雲寺へ研修に来てくれます。徐々に増えてはおりますが、受け身ではなく積極的にこちらから勧誘することにしました。教育長にも報告し、まずは勝沼エリア全ての小学校に電話して校長先生と面談の約束。そして12月16日に朝から各校を廻り、自作したプレゼン資料でお寺を活用してもらえるよう提案してまいりました。

企業との連携①　＜凸版印刷＞

11月9日(月)　紅葉全盛の天目山に、外国人モデルやエキストラなどスタッフ総勢13名もの大所帯が来山。テレビ局が使うような高性能ビデオカメラ・スチールカメラ・ドローンも飛ばして、石庭での岩坐禅や抹茶体験のシーンなど本格的な撮影が行われました。

日本を代表する大企業の凸版印刷さんが、栖雲寺の活性化に協力してくれることになりました。ＳＤＧｓ、地方創生、地域社会への貢献、過疎化問題などにも積極的に取り組んでいる凸版印刷さんと連携してこの素晴らしい栖雲寺の禅風を世界に発信し、合わせて限界集落である天目地区の活性化にも貢献できたらと考えております。12月4日に編集が完了したとメールが届き、早速ＰＲ動画を拝見。高い完成度とクオリティーに感動いたしました。皆様も是非是非ご覧いただき、感想をお聞かせください。

《無料動画サイトvimeo内で『iwa zazen』検索　または右のＱＲコードから》

企業との連携②　＜風の旅行社＞

鎌倉のご近所さんで、『風の旅行社』という中野区の旅行会社に勤める親友がいます。海外旅行がメインの会社なのでコロナ禍で仕事はほぼ全てストップ。「慣れない国内企画だけど生き残るため。」と悪戦苦闘していました。在宅勤務も多く時間がありそうだったので「ちょっと遊びに行こうよ。」と栖雲寺に誘い出しました。私が20年前に栖雲寺を見た時の一目惚に近いものを親友も感じたらしく、とんとん拍子で栖雲寺1泊2日のプレミアムツアーが企画されました。禅庭の岩坐禅や、囲炉裏でのほうとう・けんちん汁などを画策中です。　令和３年の３，４，５月に開催。私もできる限りの最高のおもてなしをさせていただきますので、安心してお申し込みください。

《風の旅行社サイト内で『栖雲寺』検索　または右のＱＲコードから》

普応国師像・マニ像　特別展無事終了

『十字架捧持マニ像』は原則栖雲寺宝物風入れ展でしか公開しておりませんので、寄託先の山梨県立博物館であっても公開の許可を出したのは7年ぶりのこと。特別展「甲斐の国のたからもの」で11月18日～12月7日に展示されました。また、今年は宝物風入れ展を縮小開催としたことで貸し出すことが可能となった重要文化財の普応国師坐像は、神奈川県立歴史博物館の特別展「相模川流域のみほとけ」で10月10日～11月29日に展示され、12月9日に無事栖雲寺にご帰山されました。期間中はコロナ禍にも関わらず1万人を超える入場者であったと報告を受けました。足をお運びいただいた皆様、ありがとうございました。

蕎麦打ちの修業中

蕎麦切り発祥の地でありながら、お寺には石碑があるだけの残念な現状。発祥の寺の住職として下手でもいいから蕎麦打ちくらいはできるようになりたい。お寺の和尚が打った蕎麦を、お寺の食事作法を、禅寺の食文化を、坐禅研修に取り入れたいと思い蕎麦打ちの修業中です。来山者にふるまったら喜んでもらえるだろうか。人々の笑顔を想像しながら修練を重ねております。毎年蕎麦を奉納してくださる『江戸ソバリエ神奈川の会』の会員さんで、鎌倉大仏のすぐ近くに蕎麦屋を構える職人さんから直々に十割蕎麦の打ち方を教わっています。願いが叶うなら、いつか境内で育てた蕎麦の実で蕎麦を打ってみたい。

太さはバラバラですが
自分で打った十割蕎麦