

解説文一覧 List of explanatory texts.

NO	タイトル title	
1	大本山永平寺の概要 <b>Eiheiji Temple</b>	
2	大本山永平寺：禅の修行 <b>Zen Practice at Eiheiji Temple</b>	
3	精進料理の概要 <b>Shōjin Ryōri (Temple Cuisine)</b>	
4	大本山永平寺：七堂伽藍 <b>The Seven-Hall Temple (Shichidō Garan)</b>	
4 - 1	七堂伽藍（法堂） <b>Hattō (Dharma Hall)</b>	
4 - 2	七堂伽藍（仏殿） <b>Butsuden (Buddha Hall)</b>	
4 - 3	七堂伽藍（山門） <b>Sanmon (Main Gate)</b>	
4 - 4	七堂伽藍（僧堂） <b>Sōdō (Monk's Hall)</b>	
4 - 5	七堂伽藍（大庫院） <b>Daikuin (Kitchen and Administrative Building)</b>	
4 - 6	七堂伽藍（東司） <b>Tōsu (Toilet)</b>	
4 - 7	七堂伽藍（浴司） <b>Yokushitsu (Bathhouse)</b>	

---

## Eiheiji Temple

Eiheiji Temple is one of Japan's two head temples of the Sōtō school of Zen Buddhism. Since its establishment by Zen Master Dōgen (1200–1253) in 1244, Eiheiji has been the foremost temple of the Sōtō school in Japan and a place of pure Zen practice. The temple still operates just as it did centuries ago, and dozens of monks live and practice there.

In 1227, Dōgen returned to Japan from China, where he had spent some years studying and practicing under Zen Master Nyojō (Ch. Rujing; 1163–1228). For several years after his return, Dōgen lived in the region around Kyoto, where he founded Kōshōji Temple and wrote a treatise on the correct form of zazen (seated Zen practice) titled *Fukan zazengi* (Universally Recommended Instructions for Zazen). In 1243, Dōgen moved to Echizen Province (now Fukui Prefecture) at the invitation of Hatano Yoshishige, a samurai who was lord of Echizen at the time. It was there that Dōgen would eventually found Eiheiji Temple.

Dōgen was motivated to leave the capital by Master Nyojō's dying words: "Do not live among the crowds of a town, but rather stay in a glen deep in the mountains, receiving very few people, and work to continue our true teachings." Dōgen spent his first year in Echizen practicing zazen at Kippōji Temple, where he preached and composed some of his lectures and commentaries on Zen practice and Buddhist teaching that would later be collected under the title *Shōbōgenzō* (Treasury of the True Dharma Eye). After a year at Kippōji, Dōgen established Eiheiji Temple in the same area.

Eiheiji Temple is an active monastery where monk-trainees (*unsui*) devote themselves to Buddhist practice according to Dōgen's ideals. In one of his works, titled *Shōji* (Life and Death), Dōgen gives the following directive: "Just let go and forget about both your body and mind. Throw yourself into the house of the Buddha." Dōgen considered Eiheiji Temple to be perfectly suited for this task. He envisioned the temple as the Buddha's abode, the mountains as the Buddha's body, and the flowing streams as the Buddha's voice. Dōgen's successors rigorously follow his teachings, and the wholehearted practice of zazen is still the central focus of life at Eiheiji Temple.

The temple receives visitors from around the world, but it is much more than a tourist destination. Though many people come to Eiheiji to see its beautiful grounds and attend Buddhist sermons, the temple is primarily a living, breathing Zen monastery for Sōtō Zen practice, and over 130 trainees reside there.

---

永平寺は、日本の禅宗の一派、曹洞宗の二大本山の1つである。1244年に道元禅師（1200–1253）によって設立されて以来、この寺院は日本の曹洞宗の重要な場であり、純正な

禅の修行道場である。永平寺は今も数世紀前と同じように営まれており、何十人もの僧侶がここに住み修行に励んでいる。

道元禅師は、中国で禅僧如浄（Ch. Rujing; 1163–1228）に師事した後、1227 年に日本に帰国した。帰国後数年間、京都近郊に住み、興聖寺を創設し、正しい坐禅のあり方を説く、「普勧坐禅儀」（ふかんざぜんぎ）と題する論文を書いた。1243 年、越前の国の領主波多野義重の招きで道元禅師は越前の国（福井県）に移り住んだ。その地に道元禅師は永平寺を建立する。

道元禅師は師匠の遺言であった「都の群衆の中に住むのではなく、山の奥深くにとどまり、少数の人々を受け入れ、私たちの真の教えの継承に努めなさい」という師の言葉が都を離れる動機となった。道元禅師は越前の吉峰寺で坐禅を修行しながら最初の一年を過ごした。またそこで禅の教えを説き、坐禅の修行と仏教の教えに関する講義と解説集「正法眼蔵」（しょうぼうげんぞう）を完成させた。吉峰寺での 1 年後、道元禅師は同じ地域に永平寺を建立した。

永平寺は、道元禅師の理念に基づいて修行僧（雲水）たちが修行に励む場である。道元禅師の著書のひとつである「生死」と題された著作の中で、「あなたの体と心の両方を捨て去り、忘れなさい。仏陀の家に身を投じなさい。」と教えている。道元禅師は永平寺の空間は修行に最適であると考えた。寺院を仏陀の住まいとし、山を仏陀の身体とし、そして流れる小川を仏陀の声として思い描いたのである。後継者達は道元禅師の教えを忠実に守り、坐禅修行は今でも寺院の生活の中心となっている。

永平寺は世界中からの観光客が訪れているが、それだけではないのである。多くの人々が美しい景色の境内を見に、そして仏教セミナーに参加するために訪れている。永平寺は本質的に曹洞宗を代表する生きた修行道場であり、130 人以上の修行僧が住んでいる。

---

## Zen Practice at Eiheiiji Temple

Eiheiiji Temple is an active religious center where monk trainees (*unsui*) engage in daily training from dawn to dusk. Life for the *unsui* is structured according to the principles described by Zen Master Dōgen (1200–1253), the founder of the Sōtō school of Zen Buddhism in Japan. Accordingly, the monk trainees follow a demanding day-to-day routine and live an austere monastic lifestyle.

For the *unsui* at Eiheiiji Temple, an average day begins at 3:30 a.m. (4:30 a.m. during the winter), when they wake up for the early-morning zazen session. This is followed by the daily morning service held in the Hattō (Dharma Hall), where the monks chant sutras and make offerings. After breakfast, which consists of a simple vegetarian meal, the *unsui* clean the entire temple's corridors by hand, a process called *zōkin-gake*. When the cleaning is finished, they split into groups to work on individual tasks, such as maintaining the temple grounds, preparing meals, or receiving visitors at the temple's reception desk. The *unsui* also spend time practicing important ceremonies and attending lectures on Buddhist teachings. After a brief break for the midday service and meal, the *unsui* continue their tasks in the afternoon. At the end of the day, there is an evening service, meal, and zazen session lasting until 9:00 p.m., after which the monks and trainees go to bed. From dawn to dusk, working or eating, the *unsui* treat each moment as an opportunity for the wholehearted practice of Zen.

---

永平寺は、修行僧たち（雲水）が夜明けから夕暮れまで精力的に毎日修行に励む活動的な道場である。雲水の生活は、日本における曹洞宗の開祖である道元禅師（1200–1253）が著した規律に基づいて取り決められている。修行僧たちの修行は、日々厳しいスケジュールの手順に従い、厳粛な生活の中で行われている。

永平寺の修行僧の平均的な一日は、午前 3 時 30 分（冬は午前 4 時 30 分）に始まり、早朝の坐禅の開始で目を覚ます。それから法堂で僧侶たちはお経をあげ、朝のお勤めが続き、簡単な粗食の朝食後、雲水たちは寺院の全ての廊下を手作業で掃除をする。これは「雑巾がけ」として知られている作業である。掃除が終わるとグループに分かれて、寺院の境内の維持、食事の準備、お寺の受付で訪問者の受け入れなど、個々の仕事に取り組むのである。雲水たちはさらに、重要な儀式の訓練や仏教の教えの講義に参加し時間を費やしている。正午のお勤め、昼食の短い休憩の後、午後も続くのである。1 日の終わりには、夜のお勤め、夕食、そして坐禅を午後 9 時まで続け、それから、僧侶たちは就眠するのである。夜明けから夕暮れ、仕事、坐禅、食事と坐禅の実践が午後 9 時まで続き、ようやく就眠するのである。夜明けから夕暮れに至るまで、仕事をしている時も食事をしている時も、雲水たちは一瞬一瞬を心を込めて禅を実践できる機会と捉えている。

---

## ***Shōjin Ryōri* (Temple Cuisine)**

*Shōjin ryōri* is a type of vegetarian cuisine that is based on the Buddhist precept of *ahimsa*, or nonviolence, which prohibits killing or harming animals. *Shōjin ryōri* was originally introduced to Japan along with Buddhism during the sixth century, and it grew in popularity with the spread of Zen Buddhism during the thirteenth century. Zen Master Dōgen (1200–1253), the founder of the Sōtō school of Zen Buddhism in Japan, played a key role in establishing the cuisine as it is known today.

After arriving in China, Dōgen met the *tenzo* (head cook) of Ayuwang Temple, and he could not comprehend why the monk was troubling himself with cooking instead of focusing on his Zen practice. The monk explained that Dōgen did not yet understand what it meant to wholeheartedly engage in Zen practice. This exchange had a strong influence on Dōgen’s views of Buddhist teaching, and he would later write the following in *Tenzo Kyōkun* (Instructions for the Zen Cook): “The job of the *tenzo* is Zen practice itself—to pursue the task at hand with single-minded intent. Furthermore, the act of cooking should be done with the joyful mind (*kishin*) of creation, the nurturing mind (*rōshin*) of a parent feeding their child, and the magnanimous mind (*daishin*) that is tall like a mountain and broad like the ocean, with equal appreciation for every ingredient.”

Cooking and eating with a mindset of deep gratitude and respect for any food is central to *shōjin ryōri*. Although the cuisine is vegetarian as a rule, it is contrary to the precepts given in *Tenzo Kyōkun* for monks to refuse any food—even fish or meat—that they receive as alms. A typical meal uses seasonal produce and soybean-based foods, such as tofu, in place of animal or fish products. Certain particularly pungent vegetables, such as onion, leek, and garlic, are also forbidden, as they are historically thought to stimulate human passions. Similarly, with the exception of salt, sugar, soy sauce, and ginger, spices and seasonings are generally not used in order to bring out the ingredients’ natural flavors.

Flavors have great significance in *shōjin ryōri*, and *Tenzo Kyōkun* contains specific rules for how they should be handled. Each meal must harmoniously include the six flavors (*rokumi*) of bitter, sour, sweet, salty, mild, and spicy and must also possess the three virtues (*santoku*) of “light and flexible,” “clean and neat,” and “conscientious and thorough.” In other words, a meal must be balanced between those six flavors, be simple and easy to eat, be prepared hygienically and neatly, and be prepared following the proper methods and procedures. In order to achieve this, a *tenzo* must be thoroughly familiar with the qualities and correct preparation methods of each ingredient.

When *shōjin ryōri* is eaten in a temple setting, monks begin the meal by chanting the Five Contemplations (*Gokan no ge*), which were included in a work by Dōgen titled *Fushuku hanpō* (Principles for Meals):

“We reflect on the effort that brought us this food and consider how it comes to us.

We reflect on our virtue and practice, and whether we are worthy of this offering.

We regard it as essential to free ourselves of excesses such as greed.

We regard this food as good medicine to sustain our lives.

For the sake of enlightenment, we now receive this food.”

---

精進料理は仏教のベジタリアン料理の一種で、仏教のアヒンサーの教えと動物を殺したり傷つけたりしない非暴力主義が基となっている。精進料理は日本には6世紀に仏教とともに伝わったが、13世紀に禅宗の普及とともに人気が高まった。曹洞宗の開祖である道元禅師（1200–1253）が今日知られている料理を形作る上で重要な役割を果たした。

中国に到着後、道元禅師は阿育王寺の典座に会った。典座が坐禅をするのではなく、なぜ料理に骨を折っているのかわからなかった。僧は大声で笑ながら、道元禅師は禅の修行の本質が解っていないと答えた。

この会話は、道元禅師の仏教修行に強い影響を与え、後に典座教訓（てんぞきょうくん）（調理の手引き）に次のように書いている。「典座の仕事は禅の修行そのもので、目の前の仕事を一人で追及する事である。料理は創造（喜心）であり、子供を養い育てる親の心（老心）であり、山のように高く、海のように広い心（大心）で行われるのであり、全ての素材に平等に感謝しなければならない」と。

精進料理の中心的な考え方は、あらゆる食品の素材に感謝の気持ちと敬意をもって料理を作り、いただくことである。料理は原則として菜食であるが、僧侶が托鉢で魚や肉を拒否することは、その原則に反している。典型的な食事は、動物や魚類の代わりに、季節の食材や大豆を原料とした食品、例えば豆腐を使用する。刺激臭のあるいくつかの野菜タマネギ、ネギ、ニンニクなどは昔から人間の情熱を刺激すると考えられているため禁止されている。同様に、塩、砂糖、醤油、生姜以外のスパイスや調味料は、食材の自然な風味を引き出すために使用されることはない。

精進料理では味が非常に需要であり、典座教訓にはその取り扱いに関する決められたルールが記されている。毎回の食事には、苦味、酸味、甘味、塩味、まりやかさ、辛味の六つの味（六味）を調和させ、「軽くてしなやか」「清潔で品よく」「細心で周到」の三つの美德（三徳）を備えていなければならない。言い換えれば、食事はこれらの六つの味のバランスが取れていて、シンプルで食べやすく、衛生的に且つきれいに準備され、適切な方法と手順に従って準備されている必要がある。そのため、典座は各成分の品質と正しい調製方法を熟知していなければならない。

精進料理がお寺で供されると、僧侶たちは、道元禅師の著作「赴粥飯法」（ふしゅくはんぼう）に

書かれている五観の偈（ごかんのげ）を唱和して食事を始める。

私たちはこの食べ物が私たちにもたらしてくれる努力を思い、それがどのように私たちに届いたのかを考える。

私たちは、私たちの徳行と修行がこの食事に値するかどうかを振り返る。

私たちはこの食べ物で過剰な貪欲から自分を解放してくれると考えている。

私たちはこの食物が私たちの生活を維持するための良い薬だと考えている。

悟りのために、私たちは今この食物をいただくのである。

---

### The Seven-Hall Temple (*Shichidō Garan*)

Eiheiji Temple is famous for the layout of its core temple complex, called the *garan*. In Zen Buddhism, temples are organized around seven fundamental structures that form the main spaces in which the monks live, eat, sleep, and practice Zen. These seven buildings are referred to as the *shichidō garan*, or “seven-hall temple.” The word *garan* itself is derived from a Sanskrit word that referred to a garden where monks gathered to engage in Zen practice.

Conventions about which specific buildings are included in the *shichidō garan* differ depending on a temple’s affiliated school and era of construction. Eiheiji Temple’s *shichidō garan* is modeled after that of Tiantong Temple in China, where Zen Master Dōgen (1200–1253) studied before returning to Japan to spread Sōtō Zen Buddhism. The seven buildings of Eiheiji’s *garan* are the:

Sanmon (Main Gate),  
Butsuden (Buddha Hall),  
Hattō (Dharma Hall),  
Sōdō (Monk’s Hall),  
Daikuin (Kitchen and Administrative Building),  
Yokushitsu (Bathhouse), and  
Tōsu (Toilet).

The buildings of the *shichidō garan* are all interconnected by a network of covered corridors and stairs.

---

永平寺は、その伽藍の配置で有名である。禅宗では、寺院は、僧侶たちが住み、食べ、眠り、そして修行する中心的な空間を形成する 7 つの基本構造物を中心に構成されている。これら 7 つの建物は「七堂伽藍」と呼ばれる。「伽藍」とは、サンスクリット語に由来するもので、修行僧たちが修行するために集まった庭を指す。

七堂伽羅に含まれる特定の建物の約束事は、寺院が属する宗派や建築の時代によって異っている。永平寺の七堂伽藍は、中国の天童寺をモデルにしており、道元禅師は帰国後、曹洞宗を広めた。永平寺の七堂伽藍は次のとおりである。

山門（正面）、仏殿（仏陀の大広間）、法堂（達磨堂）、僧堂（僧侶の館）、大庫院（台所と管理棟）、浴司（浴室）、東司（トイレ）七堂伽藍の建物は、すべて屋根付きの回廊で繋がっている。



---

### Hattō (Dharma Hall)

The Hattō, or Dharma Hall, is used for daily morning services, sermons on the teachings of the Buddha, and for certain other important occasions. It has been rebuilt several times, most recently in 1843. The Hattō at Eihei-ji Temple is notably one of the largest such halls that survives from the Edo period (1603–1867).

The hall's main image is a statue of the bodhisattva Avalokiteshvara. The front altar is guarded by four white *shishi* (Chinese guardian lions), creatures believed to ward off evil spirits. The two *shishi* on the right have their mouths open, while the two on the left have their mouths closed. Together, these two pairs represent the first and last sounds of the Sanskrit alphabet, *ah* and *un*, which symbolize the beginning and end of all things. The open and closed mouths of the *shishi* also represent the two sides to Zen practice: the teachings of the Buddha are transmitted both through words (oral teaching) and through actions (the daily practice of Zen).

---

法堂は、毎朝のおつとめ、仏教の講義、その他の重要な儀式に使用されてる。何度も再建され、最近では 1843 年に再建された。永平寺の法堂は江戸時代（1603～1867）から現存する最も大きなお堂の一つであることは注目に値する。

お堂の中心的な仏像は、慈悲の菩薩である聖観世音菩薩像である。正面の祭壇は、悪霊を追い払うと信じられている 4 体の白い獅子（中国の守護獅子）によって守られている。右側の 2 頭の獅子は、口を開けている。左側の 2 頭は口を閉じておる。これらの二対の獅子はサンスクリット語のアルファベットの最初と最後の音 *ah* と *un* を表している。これらはすべてのものの始まりと終わりを象徴している。獅子の開いた口と閉じた口は、禅修行の両面を表しており、仏陀の教えを理解するには、言葉での教えと沈黙の行動（坐禅）の両方が必要であると教えている。

---

### Butsuden (Buddha Hall)

Prayers for world peace are offered twice a day in the Butsuden, at the center of the main temple compound (*garan*). The hall's architecture is based on the Buddha hall at Tiantong Temple on Mt. Taibai, where Zen Master Dōgen (1200–1253) studied during his sojourn in China.

The hall's central altar displays a set of three statues of Buddha. The central, principal statue is Shakyamuni Buddha, who is flanked by Amitabha Buddha on the right and Maitreya Buddha on the left. Together, these three Buddha represent the infinite,

continuous connection between the Buddha and all living beings that stretches across the past, present, and future. Amitabha is the infinite, eternal, and omnipresent celestial Buddha, Shakyamuni is the living Buddha of human history, and Maitreya is a Buddha who will appear in the distant future. They are collectively referred to as the Sanzebutsu, or “Buddha of the Three Worlds.”

The wooden panels above the altar are decorated with a series of intricate carvings. The carvings depict scenes from the history of Zen Buddhism and its transmission from Shakyamuni Buddha to the Chinese Zen masters.

世界の平和のための祈りは、伽藍の中心である仏殿で、1 日に 2 回捧げられている。お堂の建物は、道元禅師（1200–1253）が中国で修行した太白山の天童寺の堂を基にしている。

仏殿の中央の祭壇には、三体の仏像が安置されている。中央の主像は釈迦牟尼仏で、右側は阿弥陀仏、左側は弥勒菩薩である。阿弥陀は無限、永遠、そして極楽の遍在する仏様であり、釈迦牟尼は人類の歴史の生きた仏様であり、弥勒菩薩は遠い未来に現れる仏様である。これらの 3 つの仏様は共に、過去、現在、未来の三世仏である。

祭壇の上の木製パネルには、禅仏教の歴史と釈迦牟尼仏から中国の禅師への伝承の場面を描いた一連の精巧な彫刻が彫られている。

NO

4-3

### Sanmon (Main Gate)

The Sanmon is the official entryway to the Eiheiiji Temple complex and the oldest of the seven buildings of the main temple compound. It was constructed in 1749 by local carpenters using only traditional wood-joining techniques; the gate is held together without the use of a single nail. Monks at Eiheiiji will only pass through the gate twice: once when entering the temple, and again when their period of training is complete.

Statues of the Shitennō (Four Heavenly Kings)—Tamonten, Zōchōten, Jikokuten, and Kōmokuten—are housed inside the gate. They are known as the protectors of the four cardinal directions and are said to live on the four continents surrounding Mt. Sumeru, the towering mountain that stands at the center of the world in Buddhist cosmology. The Shitennō are usually depicted with ferocious expressions, wearing armor, and holding weapons and sacred objects. They are also shown crushing demons called *amanojaku* under their feet as a representation of their power to defeat evil. It is said that after having been trampled by the Shitennō, the demons repented, and they now carry lanterns to light the way for the Buddha.

Although it is not open to visitors, the upper floor of the Sanmon contains a hall dedicated

to the 500 arhats, the immediate disciples of Shakyamuni Buddha. Twice a month, the monks climb the steep staircase and chant sutras in the hall. Pilgrims were allowed to enter the hall during the Edo period (1603–1867), and old graffiti marking the successful completion of one pilgrim’s journey is still inscribed on the wall.

---

山門は永平寺への公式の入り口であり、お寺の中心である七堂伽藍の中で最も古い。1749 年に地元の大工たちによって伝統的な木材接合技術のみを使用して建設された。門を固定するために釘は 1 本も使用されなかった。永平寺の僧侶たちは、寺院に入る時と、修行が終了した時の二回だけしか門を通ることはない。

門の中には多聞天、増長天、持国天、広目天の四天王像が収められている。四天王は東西南北四方の守護者として知られており、仏教の宇宙観の中心に聳え立つ須弥山を取り巻く四大陸に住んでいるといわれている。四天王は通常、凶暴な表情で描かれ、鎧を身につけ、武器や神聖な物体を持っている。四天王は天邪鬼と呼ばれる悪霊を足元に押しつぶしている姿で表現され、邪悪な者を倒す力の象徴である。四天王に押しつぶされた後、悪霊達は悔い改め、提灯を捧げ持ち仏様の進む道を照らしたそうである。

参詣者には公開されていないが、山門の上層階には、釈迦牟尼仏の直弟子である 500 羅漢を納めた広間がある。月に 2 回、僧侶たちは急な階段を上って、広間で経を唱和する。江戸時代（1603～1867 年）には、巡礼者は広間に入ることが許可されていた。巡礼者の旅が恙なく完了したことを示す古い落書きが今も見られる。

NO	4-4
----	-----

---

## Sōdō (Monk’s Hall)

The Sōdō is where monks eat, sleep, and perform zazen (seated Zen practice). It is one of Eihei-ji Temple’s three *sanmoku dōjō* (“silent training halls”), areas where monks must remain silent as part of their practice. The Sōdō is considered one of the most important spaces at Eihei-ji Temple. It was last rebuilt in 1901.

The altar at the center of the Sōdō bears a statue of Manjushri, the bodhisattva of wisdom. He is often represented riding a lion and carrying a sword to cut through ignorance, but he can also be depicted as a monk sitting in zazen.

---

僧堂は僧侶が食事をし、睡眠をとり、坐禅を行う場所である。僧堂は永平寺の三黙道場の 1 つであり、修行中は私語を交わしてはいけない場所であり、永平寺で最も重要な場所の 1 つと見なされている。

お堂は 1901 年に再建された。

僧堂の中央にある祭壇には、知恵の菩薩である文殊菩薩像が安置されている。菩薩は獅子に乗って刀を持ち、無知を切りさくような姿が多いが、僧侶が坐禅をしている姿も描かれている。

NO

4 -5

### Daikuin (Kitchen and Administrative Building)

The Daikuin is a multipurpose building that contains the temple administrator's offices, the temple facility management office, and a lecture hall. The first floor is the kitchen, where the temple's head cook (*tenzo*) and his assistants prepare a type of Buddhist vegetarian cuisine called *shōjin ryōri*. The Daikuin consists of three upper stories and a basement. It was rebuilt in 1929 using wood and reinforced concrete by Morota Gumi, a construction company that specialized in temple and shrine architecture.

An altar near the kitchen holds a statue of Idasonten, a guardian deity of temples and a general who serves Zōchōten, one of the Shitennō (Four Heavenly Kings). It is said that after Shakyamuni Buddha died, a demon stole some of his cremated remains. Idasonten chased after the demon to retrieve the relics, and he became known as a protector of precious objects and a gifted runner. His name is still used to refer to someone who is especially quick on their feet.

A huge wooden pestle hangs by the entrance to the Daikuin. The pestle was carved from a tool used to pound and flatten the ground for construction work during the Meiji era (1868–1912). The pestle, which is heavily worn, was kept to remind the monks to strive to help others, even if it will require personal hardship. In recent years, it has become popular to touch the pestle when visiting Eihei-ji Temple, as this is said to improve one's cooking skills.

大庫院は、寺院管理事務所、寺院施設管理事務所、講堂を備えた多目的施設である。1 階は厨房で、寺院の料理長（典座）とその助手が精進料理と呼ばれる仏教の素食料理の一種を準備する場所である。大庫院は、3 階建てで、地下 1 階を有し 1929 年に寺社建築を専門とする建設会社師田組が木材と鉄筋コンクリートを使用して再建した。

台所の近くの祭壇には、寺の守護神であり、四天王の一人である増長天に仕える韋駄尊天の像が安置されている。釈迦牟尼仏の死後、火葬された遺骨の一部が鬼に盗まれたと言われ、韋駄尊天は鬼を追いかけて仏舎利を取り戻したことから、韋駄尊天は護法神として、優れた走者として知られている。韋駄天の名前は今でも足が速い人の代名詞として使用されている。

大庫院の入口付近に巨大な「すりこぎ棒」が掲げられている。これは明治時代（1868 年～1912 年）に、寺院の建設工事中に、地面を叩いて平らにするために使用された道具から彫り出されたもので、ひどくすり減っている。これは僧侶が修行中に困難にあっても、他の人々の役に立つよう努めることを思い出させるために保存されているのである。近年、お寺の参拝者が「すりこぎ棒」に触れるのが人気になっている。調理の腕前が向上するとも言われている。

NO	4-6
----	-----

### Tōsu (Toilet)

When visiting the Tōsu, monks are required to follow the appropriate conduct, which is laid out in a collection of lectures by Zen Master Dōgen (1200–1253) called *Shōbōgenzō* (Treasury of the True Dharma Eye). The Tōsu is one of Eihei-ji Temple’s three *sanmoku dōjō* (“silent training halls”), areas where monks must remain silent as part of their Zen practice.

僧侶は、東司（洗面所）を訪れる際、道元禅師（1200–1253）によって著された正法眼蔵（肝心要のこと）と呼ばれる宗典に記載されている適切な行動に従う必要がある。東司は、永平寺の3つの三黙道場の1つであり、僧侶が禅の修行の一環として沈黙を守らなければならない場所である。

NO	4-7
----	-----

### Yokushitsu (Bathhouse)

Monks are required to follow traditional rules when bathing in the Yokushitsu. It is one of Eihei-ji Temple’s three *sanmoku dōjō* (“silent training halls”), areas where monks must remain silent as part of their Zen practice.

僧侶は、浴司に入浴するときには伝統的な規則に従う必要がある。永平寺の三黙道場の1つであり、僧侶達は禅の修行の一環として沈黙を守らなければならない場所である。