

Photographed by Hisao Saito

## 喫茶去 きつさこ

臨済宗の代表的な公案(禪問答)の一つ、「趙州<sup>じょうしゅうくす</sup>狗子」で知られる唐の禪僧・趙州和尚(趙州<sup>じゅうしん</sup>從諗)は、新参、古参にかかわらず、教を乞ういかなる僧にも分け隔てなく「喫茶去(まあ飲みなされ)」と茶を勧めた。真心込めて供された一杯の茶を共にする時、そこでは主客の違いも、地位や身分、肩書きの区別も一切ない。分別なく心いっばいの茶を施す。一服の茶をゆつくりと、しかし全身全霊で味わう。「無心」。

# 私

事で恐縮ですが、今、お寺では子育ての真最中です。10歳、6歳、1歳の3人の娘たちでとにかく毎日大騒ぎ。長女と次女はしょっちゅう喧嘩をしながらでも何かしらの遊びを見つけ、時には幼い三女も巻き込み、時間を忘れ夢中になって楽しんでます。親の言葉も全く耳に入らない程遊びに没頭している時、その目はとても真剣で、キラキラと輝いています。ただ純粹に楽しく面白いから、はしゃぎ、走り回り、何の目的も見返りも求めずに遊ぶ。遊び疲れ、夕食のお箸を手についこつくりすることもあります。一方大人はといえば、何をしてもついでに打算的になりがち。幼子の純粹さが羨ましい限りです。



観音菩薩も「娑婆世界に遊び」ながら人々を導く。「観世音菩薩。云何遊此娑婆世界。云何而為衆生說法。(観音經)」  
(写真：東光禅寺／聖観音立像)

「結局、人生の目的とは何ですか」と、生き方に悩む一人の学生に問われた際、昭和の名僧・山田無文老師は「ただ遊ぶんじやな」と答えられました。それは、ただ好きなことをして遊び回ってあればよい、という意味では決してありません。禅の立場では「遊び＝楽しい」、「仕事＝苦しい」と分けて考えることはしません。遊びも仕事も苦楽も区別せず、自我を捨て全力で没頭する、無心に心を働かせていくことが求められます。

修行道場では、掃除、洗濯をはじめ、薪割り、料理、裁縫、畑仕事、托鉢、読経に至るまで、日々の身の回りの行い全てを「修行」、また「動く坐禅」であると考えます。「せねばならない仕事」と見れば憂鬱になる。しかし、様々な工夫を凝らしつつ全身全霊一意専心に、薪を割る時には己が斧に、葉つ葉を刻む時は包丁に、雑巾がけの時は雑巾になり切つていけば、そこに「遊戯三昧」※、言わば何物にもとらわれず惑わされない本当の「自由自在」の境地が生まれてきます。そんな時は、例え大変でもどこか楽しく、結果的に良い仕事ができるものです。知と無知、好きと嫌い、楽と苦というような、相対する世界が「遊」にはありません。言うなれば知・好・楽を越えた絶対的な境涯。楽しいことをしようとするのでなく、苦勞も含めて「することを楽しむ」姿勢、とでもいいでしょうか。「頑

# 遊ぶ

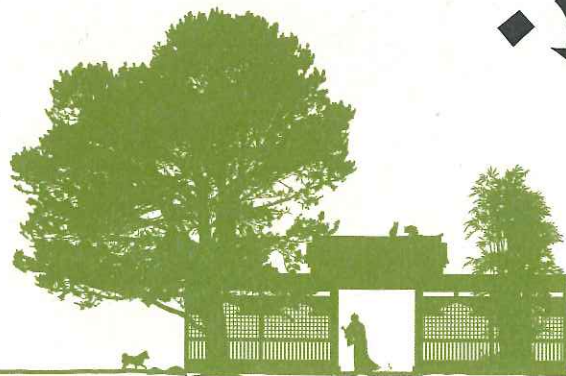
張れば報われる」という未来への期待もここでは似つかわしくありません。今の行ないによる功德は、今ここにて最大限に味わう。真の人生、真の楽しみは、即今この場をおいて他にはないのです。

人生は苦勞の連続、「一重山尽きてまた一重」です。だからこそ、長くつらい道中にも「遊び心」が大切です。そうして上機嫌に生きようとする者には、不思議と良い結果がもたらされるものです。

遊びをせんとや生れけむ  
戯れせんとや生れけん  
遊ぶ子供の声きけば  
我が身さえこそ動がるれ

遊ぶために生まれて来たのか、  
戯れるために生まれて来たのか、  
子どもの遊ぶ声を聞くと、  
感動で私の身さえも動いてしまふ

(柔塵秘抄)



※無門関 第一則「趙州狗子」より  
「生死岸頭に於いて大自在を得、六道四生の中に向かって遊戯三昧ならん」



ミャンマーの少数民族の子ども達と

## 半径3メートルからの国際協力

「不寛容の時代」と言われる。不満やストレスが、時に弱者に対する差別や暴力、不祥事などへの過度の批判といった形で容赦なく表れる。情報に踊らされ、不安と閉塞感の中にさまよう現代社会は、声なき声に耳を傾け、他人の痛みを我が物として共感する術を失いつつある。

だが、国際協力NGO「地球市民ACTかながわ／TPAK」の事務局長・伊吾田善行さんは、そんな時代にあっても、一人一人が「誰かのために」生き、共に支え合い思いやる心を忘れぬ限り、日本社会、いや世界をも大きく変えられると本気で信じている。語り口は穏やかだが、とにかくぶれず、熱い。今時「理想論」として一笑に付されてしまいそうなことも、彼が訴えると、熱量に満ちたメッセージとして心の奥底に響いてくる。

東光禅寺が8年ほど前から協力を続けるTPAKは、タイ、インド、ミャンマーなどで、少数民族の子ども達への教育・

副住職の

# 一期一会



## 伊吾田善行さん

(認定NPO法人地球市民ACTかながわ／TPAK・事務局長)

健康支援や女性の社会的地位向上のための様々な支援を、25年間にわたって展開している。伊吾田さんと私はまさに同世代、僧職につく以前からの盟友でもある。大学卒業後にTPAKと出会い、「これぞ天職」とばかり無我夢中で活動に打ち込み、今年で17年。現地での支援に加え、スタディーツアーの企画・引率、出張講座、援助機関や企業との協働、協力者集めなど、事務局長として国内外を東奔西走する日々だ。

貧困や差別、麻薬や売買春の蔓延など、現地の少数民族を取り巻く現実はいまだ厳しい。だがそんな中でも「人々は絆や分かち合いの心を失わず、心豊かに生きている」と伊吾田さん。だからこそ、抑圧されていた子どもや女性達が、TPAK

の後押しによって自らの力で未来を切り開いていく姿を見ると、心が震える程うれしい。タイでは、支援で教育を受けた山岳少数民族の子ども達が、成長し教師となつて村の学校に戻ったり、中には看護師や会計士、経営者などの夢を叶えたりする者もいる。

伊吾田さんを突き動かす原動力、その背景には両親の存在がある。在日韓国人二世として生まれ、幼少の頃から差別を受けながらも強く生き抜いてきた母。その母と大恋愛の末に結婚し、温かい家庭を築いた真面目で勤勉な父。正義感を失わず、誇り高く共に生きようと努める二人の背中から多くを学んだ。

として、TPAKでは国外に留まらず、中高生ボランティア、大学生インターンの受け入れ、地域の高齢者による途上国の衛生改善に役立つアクリル製タワシ作りなど、誰もが身近に参加できるボランティア活動にも力を入れる。横浜市内の事務所は、中学生からお年寄りまで、運営を支える多くの人々で毎日にぎわう。

「私達の取り組みがメッセージとなり、本当の幸せ、心の豊かさとは何かを人々が見つめ直すきっかけになれば、これほどうれしいことはありません」  
今年の春から、TPAKを立ち上げた前代表から、文字通り団体の「顔」として次期代表の任を託されることとなった。頼もしき盟友のより一層の活躍が、今から楽しみで仕方がない。

## 縁

～えにし～



榎本文夫さん・富美江さん  
(東光禅寺・檀信徒総代)

東光禅寺・檀信徒総代のお一人として、20年近く護寺興隆にご尽力頂いている榎本文夫さんと富美江さんご夫妻。文夫さんは40年以上、県内の小中学校の教員、副校長、校長を務められ、定年後も長く町内会長としてご活躍。町内会館新設など地域に多大な貢献をされてきました。

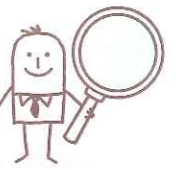
東光禅寺とは、先々代住職の頃からのご縁。また、当時幼かった昌弘・現住職が、先代住職についてご自宅に読経に伺っていたことも覚えていらっしゃるとのこと。ちなみに副住職も幼少の頃、御夫妻のご息女のお一人・久美子さんによく子守りをして頂くなど、世代を超えて大変お世話になっています。

お墓参りを欠かさず、町内の六地藏様の管理・清掃も長年続けて下さいました。文夫さんは現在88歳の米寿。この地域にゆかりの多い東光禅寺開基・畠山重忠公に惚れ込み、文献や史料研究もされています。

「お寺はいつも地域の人々の心のよりどころであってほしいですね」。そのお言葉に改めて身が引き締まります。

御夫妻が管理・清掃奉仕を続けて下さった町内の六地藏様





子どもたちのお腹と心をいっばいに「おてらおやつクラブ」、金沢子ども食堂すくすくさんとともに

東光禅寺では平成29年11月より、「NPO法人おてらおやつクラブ」の活動に協力しています。この活動は、5年前に大阪で発生した母子餓死事件に衝撃を受けた奈良県の浄土宗の御住職が始めた活動で、「お仏飯のおさがり」として、仏さまへのお供え物の一部を、経済的に困難な状況にあるご家庭や子どもたちへ「おすそわけ」する活動です。



子ども食堂にやってきました子どもたちの手土産となるお菓子やフルーツ、調味料などを「おすそわけ」しています

子どもやひとり親家庭などを支援する各地域の団体をつなげ、お菓子や果物、食品や日用品をお届けしています。活動は、今年1月現在で790寺院、320団体、おやつを楽しみに待つ子どもたちは約9000人に広がっています。

ちなみに、東光禅寺がこの活動を通じて支援させて頂いているのが、地元・金沢文庫で月一回開催されている「金沢子ども食堂すくすく」さんです。母子生活支援施設の職員で、東光禅寺にとって旧知でもある加々美マリ子さんが代表を務めていらつしやいます。加々美さんはかつて、お子さんの不登校などで母子共々

悩んでいた時、地域のフリースペースでのたつた週2時間が大きな救いとなった経験から、「様々な事情で困難を抱える子どもたちを地域で見守り育て、健全な食生活を守るための食事を提供し、お腹と心を満たしてあげたい」との想いで活動されています。

日本の子どもの約7人に1人が相対的貧困状態にあると言われ、豊かな日本社会に埋もれる「見えない貧困」が確実に広まりつつあります。東光禅寺では、こうした二つの素晴らしい活動のお力を借りながら、地域の子どもの笑顔と健康を守るためのお手伝いを今後も続けてまいります。

東光禅寺

主な行事予定

3月～9月

- 3月4日 月例坐禅「白山坐会」
3月21日 春のお彼岸「ご先祖まつり」
4月1日 金沢区佛教会第72回花まつり大会
4月8日 花祭り・花御堂設置
4月14日 「紡ぐYOGAと禅とココロの会」vol.3
4月28日 第105回 ZENと写経とお茶の会
5月13日 月例坐禅「白山坐会」
6月10日 月例坐禅「白山坐会」
6月22日 畠山重保公顕彰墓参会
7月8日 月例坐禅「白山坐会」
7月11日 盂蘭盆大施餓鬼法要
8月12-15日 盆棚経廻り
9月9日 月例坐禅「白山坐会」
9月23日 秋のお彼岸「ご先祖まつり」

告知



月例坐禅「白山坐会」

原則毎月第二日曜日(※今年3月のみ4日・第一日曜日開催、1月・8月は休会)、午前8時半～10時、東光禅寺本堂にて開催。坐禅、小法話、読経、茶礼など。予約不要。会費(浄財)1000円。未経験の方は坐り方をご案内いたしますので、8時10分までにお越しください。詳細は当山HPにて。

4月14日開催

「紡ぐ～YOGAと禅とココロの会～」vol.3

「ヨーガ」と「坐禅」、ゲストスピーカーを招いての「学び」からなる不定期開催のイベント。今回は矢野デイビットさんをお招きし、「アイデンティティ」をテーマにお話し頂きます。3月中旬より当山HP、Facebookページにて詳細の告知、申込受付を開始。

- 日時 平成30年4月14日(土) 午後1時半～4時
会場 ルンビニーホール(金沢区釜利谷東1-24-8)
会費 3000円
ヨガ講師 川野翠さん(YOGAMARAKATA主宰)
坐禅指導 小澤大吾・東光禅寺副住職
ゲスト 矢野デイビットさん(ミュージシャン・一般社団法人Enije 代表)



- 10月 京都・建仁僧堂雲衲衆6名来山
建仁寺外国人英語坐禅会(副)
建仁寺達磨忌荷担(副)
「紡ぐYOGAと禅とココロの会」開催
金沢区佛教会交通安全祈願法要
永源寺・篠原大雄老大師7回忌法要
鎌倉宗教学者会議勉強会
全日本仏教青年会救済委員会
神奈川県仏教青年会役員会
国際仏教興隆協会事務局
建仁寺鎌倉流御詠歌合唱練習
英国・ドラゴンスクール坐禅研修荷担
建仁東山会総会出席
11月 建仁寺派布教師会「法話スペシャル」
神奈川県仏教青年会臨時総会
四派合同住職研修会
「紡ぐYOGAと禅とココロの会」開催
エドワーズライフサイエンス社
神奈川県仏教青年会役員会
第104回ZENと写経とお茶の会
建仁寺派布教師会会議
12月 横濱市観光ビューロー
神奈川県仏教青年会臨時総会
東光禅寺詠歌練習日
金沢区佛教会花まつり大会
金沢区佛教会理事会
神奈川県仏教青年会機関紙送付作業

東光禅寺・寺務日誌より

※通常の年忌法要、通夜・葬儀、個人参加による坐禅・写経体験、月例坐禅「白山坐会」は除く
※住職：(住) 副住職：(副)

- 7月 建仁寺鎌倉流御詠歌合唱練習
東光禅寺施餓鬼法要厳修
神奈川県仏教青年会財務部送付作業
建仁寺開山忌出頭
建仁寺派神奈川二部寺院10ヶ寺・施餓鬼法要出頭
8月 牧野出版書籍取材
益・棚経廻り
慶応大・ハーバード大坐禅研修荷担
金沢区佛教会創立30周年記念誌取材
Imagine International Preschool 7名坐禅体験
神奈川県仏教青年会役員会
建仁寺派神奈川二部寺院4ヶ寺・施餓鬼法要出頭
9月 全日本仏教青年会臨時理事会
東光禅寺詠歌練習日
建仁寺派布教師会
金沢区佛教会理事会
ミラノ工科大・立命館大坐禅研修荷担
秋の彼岸ご先祖まつり法要厳修



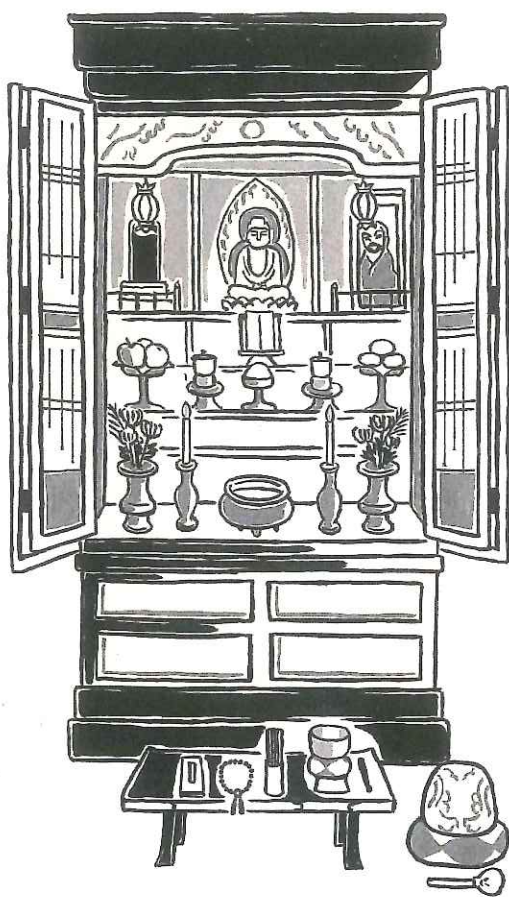
# 教えて！ お仏壇のこと

## A 仏道の実践、ご先祖への報恩の場

**本** 来、仏壇とは何でしょうか。ご先祖様のお位牌をまつところ？ もちろん正解ですが、それだけでは充分ではありません。古い仏壇を見ると、中にいくつかの段があります。これを須弥壇しゆみだんといい、お寺で本尊様や他の諸仏諸菩薩が安置されている壇に当たるものです。つまり仏壇とは、本来仏様をおまつりする壇、ということです。そして、歴史の中で儒教の影響を受け、徐々にご先祖のお位牌も供養するようになったと考えられます。

**各** ご家庭の本尊様がまつられている仏壇は、家庭の心の中心として自己を見つめ磨く、あるいは日々懺悔する仏道を実践する場です。毎日朝起きて顔を洗った後、あるいは夜寝る前、少しでも時間を取り、仏壇の正面に座して線香を上げ、合掌し礼拝を致します。その際、「般若心経」などの読経ができればなお良いでしょう。そうした日々のお勤めをすることで、迷いが落ち着き、清浄心が生まれ、今ある命への感謝の気持ちが湧き上がってきます。

**ま** た仏壇にはお位牌が安置してあります。まつられている数々のご先祖があればこそ今の私達がある、そのことに対する報恩の場でもあります。愛する者を亡くし悲しみに打ちひしがれている時には、その方が生きているのと同じ気持ちで仏壇にふれあい、会話をしたり好きだったものを供えたりして供養を積み重ねることで、きっと少しずつ心が癒され、いつの日かその悲しみを受け入れることができるはずです。



イラスト：  
「臨済宗仏事のころろ 日々の暮らしが豊かに変わる」  
藤原東演著（チクマ秀版社）より。

## A 仏壇のまつり方

**東** 光禅寺の臨済宗では、これでもなくてはならない、という決まった仏壇のまつり方の様式はありません。また仏壇の大きさによって自ずとまつり方も変わってきます。一般的には最上段中央に本尊様の仏像もしくは絵像を、その両隣に文殊菩薩・普賢菩薩や達磨大師の絵像、さらにはご先祖のお位牌などを配置します。

**中** 中央の段に、仏飯器、茶湯器、果物やお菓子たかつきを供える高坏、見台けんたいに乗せた過去帳などを配置します。お位牌の数が多い場合はここに古い順に右から並べます。下段には香炉・燭台・花立てを配置しますが、それぞれ一つずつの場合は香炉を中心に右に燭台、左に花立てを。一対ずつお持ちの場合は香炉を中心に内側に燭台一対、外側に花立て一対を置きます。

**花** はできるだけ生花をお供えます。特に決まりはありませんが、一人一人の心の中にある「仏性」ぶつしょうを象徴するので、においが極端に強かったり匂いがあるものは避けます。しきみを使う場合もあります。ご飯（炊けたら一番先に取ってよそいましょう）とお茶、お湯も忘れずにお供えます。ご飯は固くなるので、午前中で下げて構いません。炊飯器に戻すか、庭に皿を置いて鳥にあげても良いでしょう。お湯もただ捨てず、植木鉢や草木の根に撒きます。可能な限り全てのものを生かし切ることが仏道なのです。

# 老師相見しやうけん (隱寮相見いんりょうけん)

文：福嚴寺（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

臨濟宗の修行道場（僧堂）には、雲水（修行僧）を指導して下さる老師（師家）がおられます。老師は雲水と共に生活をし、厳しく鍛錬して下さいます。

それ故、話し声や足音などで老師の気配が感じられると、皆に一層の緊張感が走ります。然し乍ら、どの世代の和尚様が集まっても、必ず話題になるのは修行

時代、老師に怒られた話や、老師との逸話などの思い出話です。僧堂での修行期間は老師の指導を全身全霊で直接受ける事が出来る貴重な時間なのです。

五日間、入門を只管頼み込み、無事に入門の儀式・新到參堂を終えた後に老師相見という、老師への厳かな挨拶を致します。知客（僧堂の取締役）と隠侍（老師お付きの僧）に隠寮（老師の住居・部屋）へ案内して頂き、老師の前に進み三拝を致します。その後

を見んことを要す」との「挨拶」の語源となつている言葉があります。「挨拶」と「拶」にはそれぞれ「迫る」「押す」という意味があり、禅門では相手の悟りの深淺を試みる意味があります。

「老師相見での一言が修行を耐え抜く心底の支えとなりました」「あの時、あの挨拶の際に頂いた言葉が、今でもこの胸に届いています」という和尚様や檀信徒様も多いと思います。

世間に於いてでも、何気ない一言・挨拶ひとつで、その人が今までどのような人と接してきたのか、礼儀を大切にしてきたのか、過去の生き方が表れるものだと思います。

「その時その時が真劍勝負で、一生懸命やつてもらわんといかん」老師が仰いました。挨拶ひとつとつても、真劍勝負の世界です。さて、初めの一步はどのような「挨拶」で始まったのでしょうか。



# 神々とともに生きる

ブータン人は目に見えないものの存在を当たり前のように信じている。

例えば、ブータンでは登山が禁止されているのだが、

それは山に神々が住むと考えられているからだ。

といっても、彼らにとっての「山」とは

標高6000m以上の万年雪を抱くヒマラヤ山脈級を指す。

それ以外はちょっとした丘のようなものだ。

そして山に限らず、お寺がある場所や「ネー」と呼ばれる聖地にも神々が住むという。

ブータンで最も有名な聖地・タクツァン僧院を訪れたときのこと。

断崖絶壁の上に立つ僧院からは、美しい山々と谷を一望できる。

その日は天気が良く、気分が高揚していたこともあって、

私は思わず「やっほー」と大声で叫んでしまった。

すると、すぐに僧院の門番が走り寄りものすごい剣幕で怒鳴った。

「何やってるんだ！山に住む神々が怒ってしまうじゃないか！嵐がくるぞ！」

突然の出来事に唖然する私。と同時に「何もそこまで言わなくても」と内心想った。

しかし、驚くことにみるみるうちに雲行きが怪しくなり、やがて激しく雨が降り始めた。

周りのブータン人には「お前のせいだ！」という目で見られ、とても気まずい思いをした。

この国の人々は、目には見えなくても身近な存在である神々に最上級の敬意を払っている。

訪れる際には、そんな神々のご機嫌を損ねないようにくれぐれもご注意ください。

ブータンの  
風を感じて

03



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）

【写真集】『祭りのとき、祈りのとき』（私家版）