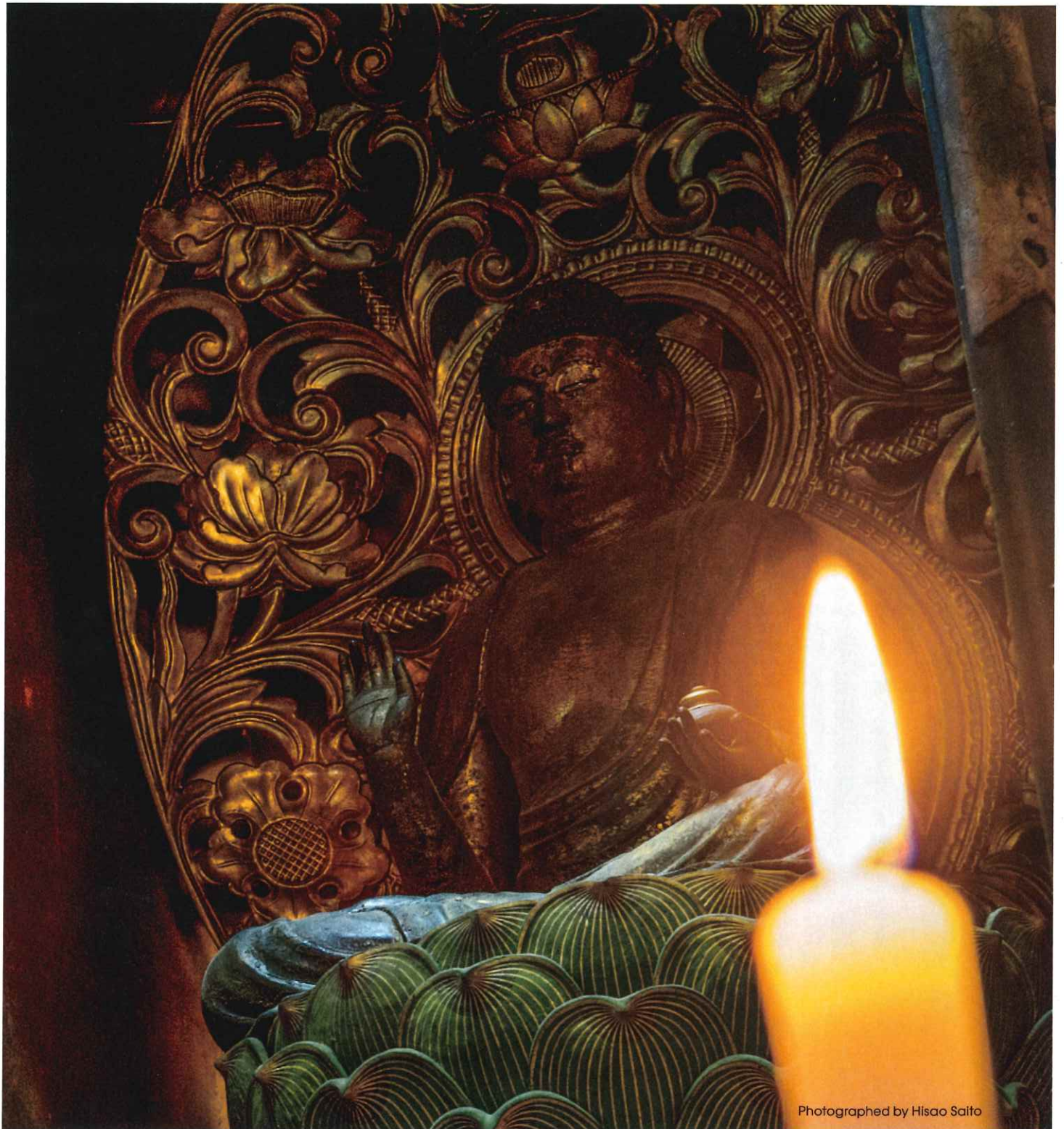


東光禪寺 寺報

HAKUSAN

2020 秋
[ハクサン]
vol.8



Photographed by Hisao Saito

祈り いのり

感染症や天災といった人間の力が及ばぬ事態に直面した時、私たちは祈る。「生+宣り」、つまり「命の宣言」が語源である、とする説がある。この命を「生き切ろう」とする本能を持つということ。そして分別心なく生きとし生けるものの無事や幸せを願うということ。それは人としての自然本性なのだろう。手を合わせると心の底にふと、本尊薬師如来が浮かび上がってくる。疫病退散、人々の健やかな暮らしを心から祈る。

春

のお彼岸合同法要に始まり、ZENと写経とお茶の会、月例坐禅会、ヨガの集い、施餓鬼法要…と、東光禅寺で予定されていたお馴染みの法要や催し事は、ご承知の通り新型コロナウイルスの感染拡大によってことごとく中止や限定開催へと追い込まれました。多くの方々に足を運んで頂き、共に祈り、語り、坐り、楽しむ貴重な時間と場所を共有していた日々がなんとかけがえのないものであったかと、改めて思い知らされます。

何百年にもわたり、数多の人々の泣き笑いや息遣いと共に守り継がれてきた、祈りの空間としての「場」は、お寺の存在価値そのものでもあります。企業や学校、また飲み会までもがオンラインへと活動の場を移行する中、人が集うことが困難となったお寺に果たして何ができるのか、非常に重い課題を突き付けられました。

そんな折、それまで毎月の坐禅会にご参加頂いていた方々の要望を受け、試験的にオンライン坐禅会を実施することになり、現在（8月下旬時点）も週一回のペースで開催が続いています（p5に関連記事）。当然、実際の坐禅会と全て同じようにとはいきませんが、一方で多くの方々と距離を超えてモニター越しにつながり、その多くが継続してご精進してくださいっているという状況は、コロナ禍

生かし生かされ

以前には想像すらできぬことでした。

その会に欠かさず参加して下さっている方の中に、最近奥様を亡くされ今は一人住まいをなさっているご高齢の男性があります。その方が、坐禅中に亡き奥様の遺影をカメラに向けて掲げながら、私（住職）とその背後に映る本尊様をしっかり見据えていらつしやるのを何度か拝見しました。さらには、その男性と今は離れて暮らす二人の息子さんとそのご家族もまた、それぞれオンラインで参加しながらその様子を見守ってくださいっていました。コロナ禍で思うように会えない中、モニター越しではありますが、亡きお母様と残されたお父様のために息子さんやお孫さんたちが集い、心を一つになさっている様子、そしてそのまっすぐな眼差しに「ああ、これが『祈る』ということなのだ」と胸を打たれました。「妻があるからこそ夫でいられる」、部下が役割を果たしてくれるからこそ上司としての責務を務めることができる」。

このように人は常に関係性の中で生かされており、個人が独立して存在しているように見えても、実際には一人として孤立している者はいない、全てはつながっている、とするのが仏教的な見方です。

禅僧で平和活動家のティク・ナット・ハン師は「一枚の紙の中に、原材料となる樹木、それを育てる土や水、雨雲までもが見えてくる」と言います。自然の一部である人もまた同じ。「いのち」をつないでくれている時を超えた無数の尊き存在に、感謝せずにはいられません。

オンラインに全てを依存してしまうのは危険ですが、少なくとも今回は多くの人々がその恩恵にあずかりつながらることの有難さを実感しました。つながっていると信じられるからこそ、人は自ら生き抜く力を奮い立たせることができ、さらに他者を想うことができるのです。

時を超え距離を超え、あの世とこの世をも超え、私たちは今日も生かし生かされています。





「すくすく」は恩返し

8月の初め、金沢文庫駅近くにあるケアラザ内の一室は、できたての焼きそばの美味しそうな香りと、子どもたちの喜ぶ声にあふれていた。新型コロナウイルス感染症拡大を受け、一人親家族の親子などが参加しての開催が中止となっていた「金沢子ども食堂すくすく」。調理や会食の際は「密」にならぬよう、最大限の対策と注意を払いながらではあったが、代表の加々美マリ子さんは約半年ぶりにぎわいに喜びをかみしめていた。

「すくすく」は、子どもたちに健康的で栄養ある食事を届けたいと、3年半前に加々美さんが中心となって立ち上げ、以来、月一度の子ども食堂開催と、食材や生活必需品を一人親家庭に配布したり、子育て相談に応じたりする活動を続けている。スーパーなどの店舗や生産者を中心に支援の輪は確実に広がっており、東光禅寺も「おてらおやつクラブ」での活動を通じてお供え物の一部や食材を「すくすく」に提供する支援を始めて3年に

住職の

一期一会



なる(4ページに関連記事)。

加々美さんの活動の原動力は、かつて自身も子育てをしていた時に苦しんだ経験だ。中学に入学した長男がいじめで不登校となり、ストレスの矛先が2人の弟妹をはじめ家族に向けられるように。夫婦間の喧嘩も絶えず、家庭が崩壊しかけた。そんな時、藁にもすがる思いで親子で訪れたのが地域のフリースペース。週に一度、そこでおいしいご飯を食べ、遊んだり勉強を見てもらったりすることで、子どもは長く忘れていた笑顔を見せるようになり、加々美さんも同じ境遇の親と悩みを分かち合うことで大きく救われた。「あの時私たち親子に寄り添ってくれた方々のおかげで、今、我が家は笑顔で生活できているんです」と話す。

その後、横浜市内の児童福祉施設で働くようになり、次は自身が「支える側」に。一人親家族への支援に従事する中で、彼らが抱える多くの課題を目の当たりにしてきた。困窮で子どもの健康的な成長環境が得られない、家庭内暴力、子どもの非行、地域社会での孤立…。

「子どもは育つ環境でいろんな色に染まりやすい。だからこそお腹も心も満たす居場所を作ってあげたい」と強く願い、子ども食堂を立ち上げる決意をした。経験も知識もなく、ゼロからの出発は容易

ではなかった。足を棒にして地域を回り、開催場所の確保や食材寄付のお願い、ボランティアの確保などに奔走し、念願の子ども食堂第一回の開催が実現した時は、「ようやくこれで少しは恩返しできたかな」と、涙が止まらなかった。

子どもの笑顔を守りたい

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される中、今般のコロナ禍は、親がパートやアルバイトを辞めざるを得ないなどの理由で一人親家族をますます苦境に追い込んだ。緊急事態宣言中は「すくすく」でも活動を食材・生活物資を届ける家庭訪問に切り替え、月二回、

それぞれ約40軒の一人親家庭を回った。訪問すると感謝されると同時に、「おむつすら買えない」といった切実な声を聞くことも少なくなかったという。

加々美さんは、こういう状況だからこそ素直に助けを求め、時に甘えることが大切だと考える。「人は誰しも

加々美マリ子さん 子ども食堂代表

何らかの苦しみや問題を抱えています。でも今の時代は『助けて』と声を上げられず孤立してしまう人も多い。困った時はお互い様。助けを求めればよい。そして救われた時はいつか『恩返し』ならぬ『送り』としてつながっていく、そんな温かい地域社会が実現できれば素敵だと思います。

何よりも大切なのは、子どもたちが少しでも健康的でおいしい食事を楽しく取れるよう支えていくこと。その強い信念は揺るがない。

「子どもの仕事は、とにかく思いっきり遊んで笑うこと。大人はその笑顔を絶対に奪ってはいけないんです。絶対に」



たくさん あそぶと おなかか **すくすく**。
そんな時は「**すくすく**」においで!!
みんなでおいしいごはんを食べて
心も体も **すくすく** 大きくなあれ!

思いのこもったリーフレット



「おてらおやつクラブ」を通じた支援を実施

コロナ禍によって、一人親家族などの経済的苦境や健康的な生活環境の悪化が深刻化する中、当山では平成29年より続けている「NPO法人おてらおやつクラブ」を通じた食材提供支援を強化中です。4月以降、タマネギ60キロ、椎茸・ドレッシング・菓子類40家庭分、清涼飲料水

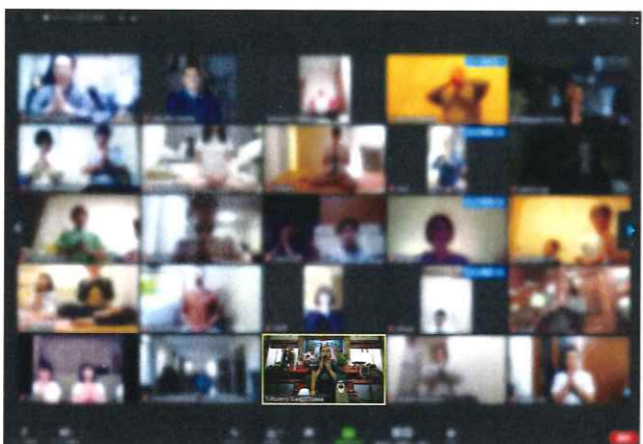
8ダースなどを「金沢子ども食堂すくすく」さんに提供したほか（3ページに関連記事）、おてらおやつクラブ本部にもコメ65キロを支援しました。寄付等を通じてご協力頂いた皆様へ感謝致しますとともに、引き続き温かいご支援をお願い申し上げます。



オンラインでの活動から

コロナ禍の影響で毎月二度の坐禅会開催が困難となったため、4月より原則毎週水曜日21時よりオンライン坐禅会を開催しています。バイリンガル対応のため、毎回世界各地より大変多くの方にご参加頂いており、その様子は、ジャパンタイムズ紙、EFE通信、中外日報紙、文化時報紙等でも紹介されました。

また外出自粛が続く中、お寺にお越しになつて疾病退散を願うご本尊薬師如来様にお参りする気分を少しでも感じて頂きたいと考え、動画「薬師如来の祈り」を制作し公開中です。オンライン坐禅会・動画共に、詳細は当山ホームページにてご確認ください。



Zoomを使って開催されるオンライン坐禅会の様子

鎌倉円覚寺・横田南嶺老大師ご来山

7月24日、平素より住職が大変お世話になつている、臨済宗大本山円覚寺派管長・僧堂師家の横田南嶺老大師がご参拝下さいました。ちょうど居合わせたお参りの方とも気軽に写真撮影に応じて下さるなど、有難い時間を一緒に過ごさせて頂きました。心より感謝申し上げます。なお、横田老師は円覚寺公式HPにてコラムや法話動画なども積極的に発信されています。そちらも是非ご覧ください。



本堂前にて横田老師と

- 1月 7日 報国寺大般若荷担
- 23日 「お寺で整体ヨガ」開催
- 25日 建長寺土曜法話担当
- 30日 円覚寺僧堂布薩会参加
- 31日 金沢区佛教会新年総会
- 2月 8日 東光禅寺総代会
- 9日 月例坐禅「白山坐会」開催
- 13日 「お寺で整体ヨガ」開催
- 16日 金蔵院住職御母堂通夜出頭
- 22日 「白山坐会」よるの部開催
- 28日 円覚寺僧堂布薩会参加
- 3月 12日 (縮小開催) 「お寺で整体ヨガ」
- 15日 (以降休会) 月例坐禅「白山坐会」
- 20日 (縮小開催) 春の彼岸「先祖まつり法要
- 26日 神奈川県仏教青年会役員会於：円満寺
- 28日 (以降休会) 「白山坐会」よるの部開催

白山住職・寺務日誌より

(令和2年1月〜6月・抜粋)
通常の年忌法要、通夜・葬儀、個人参加による坐禅・写経体験は除く

- 4月 5日 (中止) 金沢区佛教会花まつり大会 於：長生寺
- 7日 (中止) 建長寺派布教師会会議
- 7日 横浜市教育委員会4名来山
- 9日 (以降休会) 「お寺で整体ヨガ」
- 16日 (以降休会) 建長寺外国人英語坐禅会
- 18日 (中止) 第109回ZENと写経とお茶の会
- ※15日・22日・29日 「白山坐会」オンライン開催
- 5月 3日 建長寺派神奈川二部部内会(オンライン)
- 7日 神奈川県仏教青年会布教誌送作業
- 7日 「文化時報」誌取材(オンライン)
- 11日 (縮小開催) 東光禅寺施餓鬼法要
- 15日 神奈川県仏教青年会役員会(オンライン)
- 16日 (中止) 建長寺土曜法話担当
- ※6日・13日・20日・27日 「白山坐会」オンライン開催
- 6月 3日 EFE通信取材(オンライン)
- 12日 (中止) 建長寺派布教師会「法話スペシャル」
- 16日 横浜市港湾局6名来山
- 22日 島山重保公顕彰募参会於：島山重保公廟所
- 29日 神奈川県仏教青年会役員会於：円満寺
- ※3日・10日・17日・24日 「白山坐会」オンライン開催





ご存知ですか？ 身近な禅の言葉



【A】「禅」と聞くと難しいイメージを持たれがちですが、実は日々何気なく使われている言葉の中にも、禅の教えやその精神性の影響を受けているものが数多くあります。現在ではやや異なる意味で使われている言葉も少なくありませんが、今回はその中のほんの一部をご紹介します。

【挨拶】修行僧同士が鋭い禅問答を投げ掛け合い、それを切り返すことで互いの悟り、境地、力量の深淺をはかる丁々発止のやり取りの様子を示したものです。

【玄関】「玄」はまだ己の行き先も分からぬ修行僧を、「関」はさえぎり止めるものを、を意味する。つまり一歩足を踏み入れればその先は真剣勝負、厳しい修行の世界が待っている、その覚悟は本当にできているか？と、己に問いたただす空間のことを言う。

【夢】この世界も己の心も本来は夢のようにはかなく実体的なもの。全ては移り変わる。だからこそ不必要にとらわれずこだわらず、夢のような無限大の一瞬一瞬を大切に生きていこう。

【主人公】何かに惑わされることなく、見失うことなく、本来の主體的な自分の心を生きていく「己の「主」となる、ということ。

【平常心】元は「びようじょうしん」と読む。喜怒哀楽や日々の泣き笑いといったありのままの心の働きの中こそ、豊かな悟りや真実の世界がある。

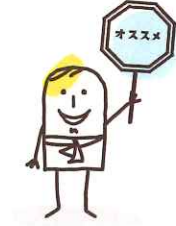
【以心伝心】「真理は言葉や文字を介さず、心をもって心に伝えられる」という意味。弟子が禅の師匠から教えを受け継ぐ「師資相承」において不可欠とされる。

【無事】「悟り」「幸せ」などを自分の外に探し求めようとする心を捨て切った、誰しもが元々持っている爽やかで生き生きとした心の境涯を示す。

【喝】悟りを求め迷う修行者に転機を与えるため、指導僧が雷鳴の如き一喝をもって叱咤激励をする。禅宗では葬儀で故人に「引導」を渡す際にも使う。

【60分でわかる】コロナ禍でにわかに再注目されたアルペール・カミュの代表作「ペスト」。難解とされる傑作小説を、教育者・哲学者で禅にも造詣が深い著者が、マンガ、あらずじ、考察を組み合わせ分かりやすく読み解く。感染症がもたらす多くの不条理の中、人はどう生き抜いてゆくのか。この答えなき問いに対し、『優しさ』というつながりの中で、『自由な人間』として共に苦しみ共に戦いながら未来を選択していこう」と訴える著者の言葉が心に響く。

イチオシ！ BOOK



60分でわかる カミュの「ペスト」

コロナ禍でにわかに再注目されたアルペール・カミュの代表作「ペスト」。難解とされる傑作小説を、教育者・哲学者で禅にも造詣が深い著者が、マンガ、あらずじ、考察を組み合わせ分かりやすく読み解く。感染症がもたらす多くの不条理の中、人はどう生き抜いてゆくのか。この答えなき問いに対し、『優しさ』というつながりの中で、『自由な人間』として共に苦しみ共に戦いながら未来を選択していこう」と訴える著者の言葉が心に響く。



大竹 稽 著
羽鳥まめ (マンガ)
あさ出版
1,200円 (税別)

作務（一日不作 一日不食）

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

建長寺僧堂（修行道場）に入門する日の朝、登つていく表参道を見上げた時に見た、ゴミ籠を背負い猛然と走り去る雲水の姿が今でも目に焼き付いています。

僧堂に於いて作務（肉体労働）は極めて重要な修行として尊重されており。その僧堂は、観光客で賑わう建長寺境内とは一線を画した山の中腹に位置する西来庵にあり、垣根を隔てて緩やかな勾配の墓地が広がり、墓地の上には僧堂の園頭（畑）があります。毎朝の掃除は勿論、それぞれ割り当てられた日に境内・墓地の除草と掃き掃除、風呂や竈用の薪割に、山をよじ登り安全帯を付けての草刈り、雨が降ったら室内の大掃除や托鉢用の草鞋作りなど、様々な作務を日々行います。さらには二人一組で尿尿を担ぎ墓地を駆け抜け坂道を駆け登る肥溜め汲みは畑の貴重な肥料となり、搬ぶ雲水の身心を逞しくする肥しです。

いかなる作務でも共通する肝心かなめは、一心に、ただひたすらに、骨惜しみせずに全



力で取り組むことであり、僧堂修行の根本である己事究明、工夫鍛錬に他なりません。

「一日作さざれば、一日食らわず」とは、中国唐代の高僧百丈禅師が弟子に示された求道の精神溢れる言葉ですが、「働かざる者食うべからず」ではなくて、「忝さに食ふことができない」のです。無駄な私語や閑談はせず、ただ黙々と作務に励み体中に汗を流す。箒ひと掃き、除草ひと取り、「おーい、ゴミが集まっているぞ!」と呼ばれたら、「はい!」と答えて一目散に駆け出して行きます。雲水の務めこそ仏作仏行、大切な仏道実践の修行であり、無心の働きが現れています。

人の嫌う仕事、気の付かない仕事、準備に片付けを自然と自律的に行える智慧がつくので、「作務は動く坐禅」とも呼ばれるのです。

仏さまは輝いて描かれることが多いですが、ゴミ籠を担ぎ懸命に走り去る雲水もまた、輝いて見えるのです。

合掌

分かち合いの弁当箱

ブータンの学生たちはランチに弁当を持参する。

保温できる二段の弁当箱で、一段目には唐辛子の入った辛いおかず一品、二段目にはぎゅうぎゅう詰めのごはんが入っている。

おかず一品と聞くとなんだか寂しいと感じるかもしれない。

だがランチタイムを迎える頃、その素っ気ない弁当が華やかに変身を遂げる。

友人同士で円になると、食べる前にそれぞれ一段目の弁当箱をぐるっと回し、おかずをシェアするのだ。弁当はたちまちバイキングランチのような充実ぶりに。おかずのネタで会話が弾み、まさに同じ釜の飯を食べているという感じだ。

ここでは分かち合う、人と共有するということが当然のごとく行われている。

タクシーは乗合が基本。家に、洋服に、教科書だってシェアだ。

震災以後、日本でも広がりを見せている「シェアリングエコノミー」という新しい文化。

ブータンではずっと前から当たり前前に実践されてきていた。

一人で食べるよりも、シェアして華やかになった弁当は何倍もうまい。そして何倍も楽しい。

僕も時々混ぜてもらいながら、その豊かさを胃袋いっぱい味わわせてもらった。

ブータンの
風を感じて

08



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)

