

刀-又似な僧侶たち

特集

吉村昇洋 (曹洞宗・普門寺副住職)

50

CLIP

代表が変わりました。
今後ともよろしく
お願いいたします。

フリースタイルな僧侶たち Vol.50

2018年5月1日発行
発行人 加賀俊裕

発行所 フリースタイルな僧侶たち
〒542-0085
大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-7-12
☎050-5583-4330

編集
若林唯人
光澤裕顕
飯村絵理子

デザイン
梅本龍青
(NILOTPALA)

企画協力
竹林真悟
飯野顕志
福山智昭
久松彰彦
福田瑞規
河村英昌
水戸智舟
財津宏経

記事内容・広告
弊誌設置のお問い合わせ
☎050-5583-4330
info@freemonk.net

© 本誌の無断複製・転載・引用を禁じます。



●若林唯人／前代表 ○加賀俊裕／代表

第3期フリースタ代表戦七番勝負、決着。

吉村昇洋

「すべての活動のベースに坐禅がある」吉村昇洋さんは、そう言い切った。臨床心理士、精進料理、仏教マンガの研究、大学の非常勤講師、テレビコメンテーターなどの多彩な活動。その根底に坐禅があるとは一体どういうことなのか？ お話を聞かせていただいた。



取材・写真：若林唯人
photography & text: Tadato Wakabayashi

贅沢な時間

曹洞宗の宗門大学の駒澤大学に入学したんですけど、一年生のときに仏教学の講義を受けて、「仏教って、こんな重箱の隅を楊枝で穿るような学問なの？」って正直、思ったんですよ。全然入ってこなかった。「このこと、あそこが、ちょっと違う」と言われても、「え、そこ、大事？」って（笑）。はっきり言って、それは先生の問題ではなくて、18、19歳だったわたしの「若気の至り」ですね。

大学時代は、仏教を学ぶ気があまり起きなくて、宗教学と臨床心理学ばかり勉強していた。それで、学部を卒業し

て、本山の永平寺に修行に行くか、大学院に行くかとなったときに、うちの師匠（父親）が大学院を出ることもあって、「だったら俺も出ておこうかな」と、大学院に進むことにしました。

大学院の入試科目に「仏教学」があったので、それまで避けてきたことを学ばないといけないとなった。それで、初めてまともに仏教学の教科書を開くわけなんですけど、開いたときに、「何これ、超おもしろじゃん」と思ったんですよ。「え、仏教ってこんなにおもしろかったの？」って。

そこに書かれていたのは、今まで勉強してきた心理学だ

とか、さまざまな人生経験と重なるようなことで。「俺は、こんなお宝を今まで避けてきたのか」と思って、すごいショックを受けた。そこから山ほど、仏教を学んでいくにつれ、超おもしろくなってきて。

大学院では、浴びるように仏教を学びました。「こんなにワクワクする世界があったんだ。こんなにオモロイなら人にも伝えたい」という、今の活動にもつながる思いが湧いてきた。修士論文を書きながら、すぐにでも修行に行きたい気分になってました。「早く、早く修士論文を書き終えたい」って（笑）。頭は仏教の知識でいっぱいになっている。その一方で、経験が伴っていないということに歯がゆさを感じていたんですよ。「俺はもう発心している。次は修行だ！」と思ってましたね（笑）。

永平寺は、もう、それは良かった。とにかく、型ですよね。型を通して、自己と向き合う。型から外れようとする自己がいるわけで、坐禅はもちろん、掃除も、典座寮の一人として料理を作ること、食べることも、24時間、一挙手一投足のすべてにおいて、自己と向き合う時間がずーっ

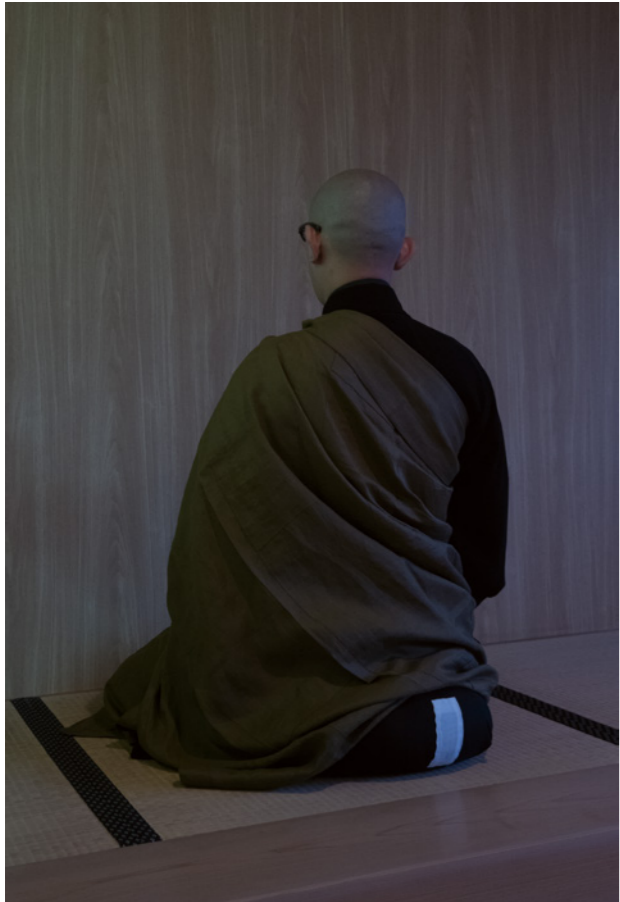
と続く。そのことだけに費やすことができる贅沢な時間が、延々と続くわけです。他に何も入る余地がなく、それだけができる時間ってないと思うんです、人生で。

永平寺では、型の一つひとつの意味は教わりません。例えば「左右揺振」といって、坐禅を始める前に身体を左右に揺らすんですけど、修行僧に左右揺振の意味を聞いて、自分の言葉で説明できる人はほとんどいないと思う。「思考を挟まず、ただ在る」というのが坐禅なので、「意味」までは教えなくていいと思うんですよ。最初から意味を聞いてしまうと、坐禅を狭めちゃうから。ともかく、修行中は、次は左右揺振、次は欠息一息、次は……という感じだった。朝昼晩と毎日するから、身体性が先に獲得されて、型が身体に染みつくんですけど、意味はあんまりわかってはいなかったですね。

禅の醍醐味

永平寺を下りてからは、すぐに広島に帰らずに東京にしばらくいて、永平寺に眠る古文書の史料編纂をしていました。そのときに縁あって「彼岸寺（仏教のウェブサ

こんなにおもしろいなら、
人にも伝えたい



単（たん）と呼ばれる畳敷きの座席で、壁に向かってひたすら黙する吉村さん。曹洞宗で坐禅といえばこの「面壁（めんぺき）」で、坐すまでの作法が多いのも特徴。写真では見えないが、「法界定印（ほっかいじょういん）」という手の組み方の作法で坐禅する

イト)で精進料理の連載を始めさせてもらって。結局、自坊に戻ったのは下りてから数年後でした。

それから、師匠から引き継いで、坐禅会の運営をわたしがやっていくことになったんですよ。

坐禅会の流れとしては、初回講習のあと、40分座ってもらう。最初だからといって、わたしは手加減しない質なんです(笑)。ガチで一炷(約40分)座ってもらう。そのあと茶話会をして、お一人おひとりの坐禅の感想を一言ずついただいて、その内容に対してわたしが返していく。これはずっと変わらないスタイルです。

師匠から引き継いで数年経ったとき、茶話会で自分が返している言葉に、違和感を覚えてしまった。教義的なことに関しては答えられるけど、坐禅のことに関してはうまく答えられなかった。というか、言葉が発しても空虚だった。自分の口から出てくる言葉が、あまりに教科書通りだったというか。そう思っていないことはないのだけど、身体の芯から思っているかというところでもない。不十分な答えだと自分でも感じているのに、それで納得してもらっている

ことが申し訳なくて。

最初の数年間は、何の疑問も持たずにいたんですよ。ある程度、禅の勉強もしてきていたし、理解してると思ってたから。だから問題意識にもほらない。ただあるとき、頭の中で理解している禅の教義と、自分のやっている坐禅がつながっていないことに気づいてしまった。理念としての禅はわかっているし、坐り方も永平寺で学んで知っている。一見、坐禅の形を成しているもの、本当に「禅の坐り」になっているのか、わからなくなった。

坐禅会は週2回やっていて、月曜日の朝6時からと、金曜日の夕方6時から。月曜日の坐禅会で、初回講習を受ける方は、朝5時半にはお寺に集まる。なかには、1時間ぐらしかけて来る方もいるわけで、「その日仕事もあるのに、修行僧と同じような時間に起きてない？」となる。それだけ真剣に坐禅に打ち込む方たちがあるわけ。その真剣さに対して真剣に答える責任が、わたしにはあって、発言も含めて無責任な関わりは、絶対にできない。

そのところがわたしのモチベーションとなって、「坐禅」と向き合わせてもらえた。

真剣さに対して真剣に答える責任がわたしにある。無責任な関わりはできない

「仏・法・僧の三宝。仏さま、仏さまの教え、そしてその教えを尊ぶサンガ(仲間)に帰依しなさい」とお釈迦さまも言っておられるけど、わたしにとって参禅者の皆さんはサンガなんです。そのサンガのはたらきによって、わたしは坐禅をさせていただいているし、学びも続けさせてもらえてる。坐禅会を引き継いでいかなかったら、きっと、そうはなっていない。

そんなサンガの皆さんからは、坐禅について深く鋭い質問が飛んできます。ちゃんと返答したいということもあって、坐禅関係の本を読みまくりました。もちろん道元禅師

の本から、論文や研究書まで。なかでも特に影響を受けたのが、藤田一照さんの『現代坐禅講義』という本で。もう、おもしろすぎて、「すごいわー」と思いながら一気に読み切りました。

これは、道元禅師が目指された坐禅とはどういうものだったかを、一照さんの言葉で語り直された本なんです。一照さんが咀嚼して、消化して、一照さんのものになった言葉で紡がれた、一照さんの坐禅観。

その在り様を学びながら、じゃあ、自分の坐りはどうかと見つめてみると、「ああ、自分も、自分の身体を通して、

禅の醍醐味を体験していたんだ」ということがリアルに感じられてきたんですね。仏のはたらきとも言いですが、作為(自分の思いはからい)を手放した無為の在り様。まさに、自然の営みとしての自己の在り様に、実は今この瞬間に開かれていたんだということに気づいたときに、もう、ありとあらゆるものが結びついてくるわけですよ。「ああ、左右揺振ってこういう意味があったんだ」「じゃあ、欠気一息、呼吸って」とか、「料理を作る、食べるって、こういうことだったんだ」「永平寺の掃除って、こういうことだったんだ」って、全部が、



坐禅会は普門寺内にある坐禅堂で行われる。この日は朝の部、6時開始。多く設置された窓から差し込む自然光によって坐禅堂はさまざまな表情に。絶え間ない変化がそこにあった



調理も一挙手一投足。庫裏では精進料理教室も開講している

自然の在り様、無為の在り様としての自己につながっていく。一気に、ぐわあああっ。道元禪師は、修証一等、一挙手一投足のすべてが修行である、修行とは覚りの在り様、仏の在り様なのだと思っしやった。坐禅というものがベースにありながら、24時間、この仏の在り様というものを自分の身体を通して行じていくというのは、まさにこういうことなんだと。

でもそうだし、心理臨床についてもそうだし、「いろんな活動のベースに、自分の中では坐禅がある」と確信を持って言えます。「ああ、坐禅が大事というのは、まことその通りだな」と。

伴った、自己の体験としての話ができるようになっていったんです。

放てば手に満てり

自己にとらわれた生き方をすめるものなんです、ギアが上がっていることに気づいて、すーっとニュートラルに戻るの、坐禅なんですよね。

うんですよ。道元禪師が記された『弁道話』の冒頭に「放てば手に満てり」と書かれているんですけど、そういうことなんです。何かをつかもうとして追いかけても、手に入れることはできないけれど、何もかも手放してみると、すでにそこに満ちていた。そのことに気づく、という在り方。

今この瞬間を、丁寧に生きていく。
それが、わたし自身の救いになっています

「てるな」と思いかもしれないけど、そうじゃない。「下半身をしっかりと安定させて、上半身をリラックスしてのせるといふ坐り方」なんです。要は、自然体。禅の世界では、それを「自然のはたらき」と言ったり「仏のはたらき」と言ったりします。「大いなるはたらきに、身をまかせる」という在り方。自然のはたらきで言うと、重力に逆らわずに、骨と筋肉の構造によって、身体を立てているあり方です。

定し、メトロノームの針のように座骨を支点にして左右に振っていく。最初は大きく、だんだん小さくしていく。だけど、最後の止めるところは、自分の力では止めず、身体に託して、勝手に止まる場所を見つけていく。勝手に止まる以上、作為ではない。つまり、無為の状態。そこが、自分の身体にとって一番バランスの良いところで、その状態を維持し続ける。そうしていくと、自分の身体が、自然の状態、無為の状態になっていくというわけです。

過去や未来とおさらばする

坐禅は、無為の在り方を体験しやすいんですよ。自意識がはたらかない坐り方だからその在り方って、坐るといふ行為以外でもできるはずですよ。坐禅をしているときは、まさに「今この瞬間」に向き合っている。一方で、自意識や思考は過去や未来に宿っていて、頭の中でうごめく言葉の影響下にあります。しかし、今この瞬間は、言葉で追えませんが、追おうとすると軒並み過去になってしまいます。

べることを例にとると、一つひとつ丁寧に器を扱って、箸を扱って、食事をしていく。丁寧に実践をするなかで、「今この瞬間」の一挙手一投足を味わうわけです。

それについて考えることによって、勝手に自分が苦しんでいるだけ。考えて、苦しめているのは実は自分自身であって、自縄自縛の状態に陥っている。

「考え方を換えよう」と、思考で思考をコントロールするのではなくて、身体性から入るといふアプローチですね。さっきも言いましたけど、過去とか未来にとらわれない「ために」だとか、今この瞬間を感じる「ために」するんじゃないって、ただただ丁寧に行動して今この瞬間に向き合う、というスタンスです。その「結果として」二次的には変わるかもしれない。

坐禅をベースとしながら、日常生活の一挙手一投足のすべてを禅の在り様として生きていく。それが、わたし自身の救いになっています。

左右揺振で言えば、「頭・首・肩・背中・腰」の上半身を、力を抜いても姿勢が崩れない状態で一本の軸として固

今この瞬間の在り様を感じることとは、「丁寧に扱うこと」とすぐくマッチする。食

誰でも、しんどかった過去や、苦しい未来を想像することがある。そんなときに見つめてもらいたいのは、じゃあ、その問題は今この瞬間のどこにあるのかなと。今この瞬間に、その問題が目の前に現れているわけじゃない。要は、



吉村昇洋(よしむら・しょうよう)
1977年広島県生まれ。曹洞宗八屋山・普門寺副住職。相愛大学非常勤講師。臨床心理士。駒澤大学大学院人文科学研究科修士課程修了。精進料理から食育、マンガ研究など活動は多岐にわたり、各誌で連載を執筆するほか、講演会も積極的にしている。『心が疲れたらお粥を食べなさい』(幻冬舎)。『禅に学ぶくらしの整え方』(オレンジページ)。『氣にしない生き方』(幻冬舎) など著書多数。

イベントレポート 「スクール・ナーランダ Vol.3」

毎回、ゲストや会場が違うスクール・ナーランダ。第3回目は、東京の築地本願寺。「若者に遺し伝えたい」「未来を切り拓く」。ゲストと若者の協和が印象深かった。

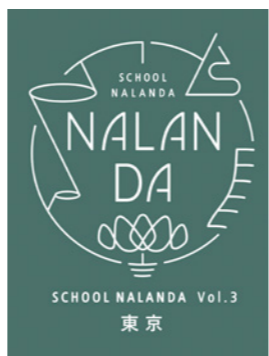


一日目。スクール・ナーランダの企画運営に携わる林口砂里さん(中央左)と、音楽家で医師のアン・サリーさん(中央右)との対談。



文 / 上野可菜恵

浄土真宗の宗門校卒。授業を通して仏教・浄土真宗に惹かれ、在ながら大学最後の春休みに得度し、僧侶に。普段は会社員として過ごす。「モルモット飼ってます」



スクール・ナーランダ

僧侶に加え、科学・芸術・哲学など多様な分野の専門家を講師に招き、横断的な学習・双方向の対話・実際の体験を通じて、こころの「軸」をつくるための学びの場。浄土真宗本願寺派が主催する10～20代の方に向けた現代版寺子屋で、2017年には京都と富山で開催。

現代版寺子屋「スクール・ナーランダ」。第3回目の今回は東京の築地本願寺で開催された。テーマは「わたしのため」と「あなたのため」のバランス。様々な講師が登場し、授業と鼎談、グループディスカッションをする三部構成。2日間に渡って繰り広げられた学びの場には、18～29歳の若者たちが集った。

1日目、最初の登壇者は脳科学者の入来篤史先生。人間の脳の進化からテーマを説かれた。続いて内科医でミュージシャンでもあるアン・サリーさんが、2つの仕事に生きる方ならではのお話とミニライブを。最後に僧侶の小池秀章さんが、仏教における「わたし」の存在という視点でお話された。

2日目の最初は、人の心に寄り添うロボット「LOVOT」の開発を推める林要さんが「LOVOT」を開発するに至った現代の事情と未来の展望を、続いて映画監督の三島有紀子さんが映像表現における自己と他者についてワークショップを交えお話しされた。最後は僧侶の葛野洋明さんがスイーツを結びつけた独特な語り口で魅了した。

本イベントはこうした授業以外にも充実。昼食は築地本願寺内の日本料理店「紫水」による特別メニューのお弁当で、1日目が海鮮料理。2日目は精進料理だった。また、夜の本願寺を探検する「築地本願寺ナイトツアー」では、普段立ち入ることのできない本堂の内陣に入れただけでなく、パイプオルガンや雅楽の演奏を聴くことができた。

次の開催は未定だが、興味を持たれた方は次回ぜひ。

お寺でよく見かけるけれど なんだろ“アレ” Vol.4



文・イラスト / 竹林真悟

北海道生まれ。浄土真宗本願寺派僧侶。満誓寺副住職。西本願寺の無料境内ガイド「お西さんを知ろう」にも従事している。これまで100カ寺以上に参拝。趣味はガンダム。

見たことあるある、でも、よくよく考えてみれば「なに?」「なぜ?」であふれているお寺。そんな「?」を、お坊さんならではの視点でご紹介!

掛軸と扁額、総称して「墨蹟」なり

「これ、なんて書いてあるんですか?」
きた。この質問。お寺の間や鴨居の上によく掛けられている、墨で書かれた(描かれた)アレのことだ。
確かに毎日漢文で書かれたお経を読んではいるが、僧侶というだけで無条件に漢字に強いわけじゃない。漢字には行書、草書など崩し文字があるじゃないですか。

自坊(自分の住んでいるお寺)の墨蹟は、幼い頃から見ていることもあって学習しやすい。だけど、自坊以外のお寺の墨蹟は、その予習さえも極めて難易度が高い。どのお経の言葉か、何時代の、どなたが書かれたか、何を伝えんとしているのか、そして、誰からどのようにここに伝わったのか……嗚呼。
墨蹟には、属する宗派の教

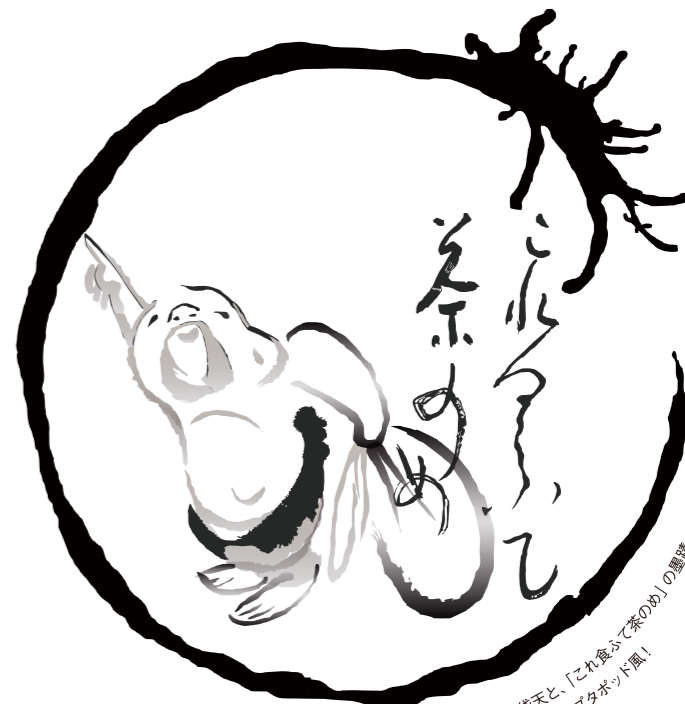
義的に重要なポイントが表されている場合が多い。なので墨蹟だけで、そのお寺が何宗で、場合によってはその宗派の肝が何かまで分かっちゃったりもする。

また墨蹟には、長い年月親しまれてきた「時代を超えた智慧」が凝縮されているので、ネットに紹介されるような有名な古文が多い。そこを集中して勉強したり、聞いて回ったりするだけで、仏教の知識が増えたりもする。

「三界無安猶如火宅」という言葉が仏教にはある。
「お、これは法華経譬喻品第三に出てくる、三界は安きこと無し。なお火宅の如し。ですな?」なんて、読み下しで即答されたら超びっくりだ。しかし、知識だけじゃ、今、この苦しみが解決するはずもない。知識面に偏るのは、現代人が陥りやすい落とし穴だ。

この世界は「燃え盛る家」というネガティブなものに喩えられる。でも同時に、仏教という教えに出遇える尊い世界でもある。釈尊は「一切皆苦」と仰りながら、「人のいのちは美しい」とも仰ってくださったのだ。

墨蹟といえば禅宗。その禅宗には「茶でも飲んでいきなさい(喫茶去)」という言葉があるくらいだ。江戸時代の臨済宗の僧侶・仙厓和尚の「これ食ふて茶のめ」の言葉が嬉しい。



唐突だけど、先日観た「メッセージ」というSF映画を語りたい。未知の生物と文字によって対話する女性言語学者の話なのだが、その未知の生物が使う「へづたポッド」という文字が、禅宗の墨蹟(円相)にそっくりだと話題になったのだ。映画のラストは圧巻で、まさに、「人のいのちは美しい」という釈尊の言葉で締めくくられるようだった。

一見、相反するような言葉があっても、どっちが正しいんだらうと思うこともあるけれど、実はどちらも仏教の本質的なものだったりする。人は人によって傷つけられ、その傷もまた人にしか治せない。山にこもるような修行を積みながらも、僧侶が活動する寺院は、人々の住まう街中にこそ多い。面倒に思える人間関係や寺院との関係の中に、苦しみを解決する出会いがあるのだらう。



これから開催される フリスタ主催イベント

EVENT info.

分かち合いで生まれる 豊かな時間

アラサー僧侶とゆるーく話す会

5月19日(土) 大阪・七宝山大福院 三津寺
6月30日(土) 京都・桃源山 明覚寺



開催時間: 14:30~17:00
参加費: 1000円(フリスタサポーター800円)
定員: 各回10名
住所: 三津寺=大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-7-12
明覚寺=京都府京都市下京区平野町783

(申) <http://www.freemonk.net/events>
(問) info@freemonk.net

アラサーのお坊さん数名とゆるーくお話をする会です。話のテーマは、あなたの話したいこと。普段の生活の中でモヤモヤしていることや、とにかく誰かに聞いてほしいことなど、何でも構いません。単純にお坊さんと話してみたいという方や、お坊さんの生態や仏教の考え方に興味のある方、ただただまったりと時間を過ごしたい方も歓迎です。お茶とお菓子をいただきながら、お坊さんと一緒に考えてみませんか? お気軽にお立ち寄りください。

仏教版讃美歌を 唄って学んでみよう!

ハナ唄になるまでが理想の聲明講座

7月8日(日) 京都・一念寺



開催時間: 15:00~17:30
参加費: 1,000円(フリスタサポーター800円)
定員: 20名
住所: 京都府京都市下京区柳町324
講師: 竹林真悟(浄土真宗本願寺派僧侶)

※筆記用具をご持参ください

(申) <http://www.freemonk.net/events>
(問) info@freemonk.net

私たちの身の回りにあふれる音楽のルーツは、宗教音楽にあるといわれています。西洋音楽なら讃美歌、日本では能や狂言、念仏踊りや聲明(唄うお経)がルーツだそう。本講座は、1200年前に日本に伝来した聲明が、あなたのハナからメロディにのって出てくるまでが理想の超ビギナー向け講座です。みんなでお勤めをする、浄土真宗ならではのお経を唱えます。お寺で声を出すことに興味がある方はお気軽にお立ち寄りください。

ご支援のお願い

フリースタイルな僧侶たちの活動を
応援して下さるサポーターを募集しています。

スクーターで通り過ぎる姿か、お葬式やご法事。僧侶を見かける機会はそれぐらいで、有名な寺院以外のお寺はなんだか入りにくい。僧侶としてこの現況を申し訳ないと思うし、もったいないこととも思います。

人生は苦なりと説く仏教。ネガティブなようだけど、深い悩みの最中にあるときには、その通りだと身に沁みませぬ。なぜ私たちの苦しみは起こるのか。自分も他人も仕合せになるために、いかに生きればよいのか。2500年にわたり伝わってきた仏教のポテンシャルは確かだ、今を生きる支えになると私たちは信じています。

仏教を身近に、日常に。そして、あなたの生きる力に。この願いをベース

に僧侶と一般のスタッフがチームになって、仏教の本質は変えずに現代に翻訳し、型にとらわれずに仏教を発信する活動。それがフリースタイルな僧侶たちです。私たちはフリーマガジンの発行とイベントの実施の二つを軸に活動しています。敷居は低く、中身は深く、軽やかに仏教と出会えるように、安らぎや気づきが得られるように、持てる力を尽くしてまいります。

私たちの取り組みに共感し、応援して下さるサポーターを募集しています。志を同じくする僧侶はもちろん、仏教に真摯に向き合ってくださいるボランティアスタッフもお待ちしています。仏教が生きる安らかな社会をご一緒につくっていきましょう。



フリスタ事務所を移転しました

代表交代にともない、フリースタイルな僧侶たちの事務所・編集部を下記に移転いたしました。

〒542-0085
大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-7-12 三津寺内
tel.050-5583-4330 fax.050-3730-9864

サポーター特典

- 弊誌を毎月お送りいたします(年間4回)
- 主催イベントにおいて、優待いたします。
- 法人サポーターの方は、誌面にお名前を掲載いたします。

ご支援くださる方は、下記サイトのフォームにご記入・お申し込みください。担当者より、振込先などについて折り返しご連絡を差し上げます。

<http://www.freemonk.net/contact/support>

会費振込先

三井住友銀行／園田支店(422)／普通／5092943

フリースタイルな僧侶たち／代表 加賀俊裕

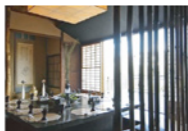
協賛年会費	個人=5,000円 法人=30,000円
-------	----------------------

お振り込みの際、あらかじめ下記のいずれかにご連絡ください。

tel◎050-5583-4330 E-mail◎info@freemonk.net

築90年の京町家で本格タイ料理

佛沙羅館



京・下京区木屋町通松原上ル美濃屋町173-1
電話 (075) 361-4535 <https://r.gnavi.co.jp/k024400/>



お念珠取り揃えております

祇園ギャラリー源右衛門

京・東山区祇園町南側555
アパホテル京都祇園1F 電話 (075) 533-6088

フリースタイルな僧侶たち 掲載広告募集

媒体情報◎A4判変形16頁、フルカラー、季刊、14,000部
設置箇所◎寺院、大学、書店、おしゃれなカフェなど

[お問い合わせ先]

info@freemonk.net

From the Editor

編集後記

ページ内に、収まらない……。吉村さんのお話が本当に面白くて、インタビューをまとめながら、「割愛」の意味を噛み締めては頭を抱えていました。

坐禅がわからなくなって、でも腑に落ちたところのくんだりも、後半の、まさに「体験をベースとした言葉」で語られる禅のお話も、たまらないですね。もっと聞きたい、知りたいと思われた方は、ぜひ、吉村さんの著書を紐解いてみてください。

今号は、50号＝キリ番だけでなく、代表として最後の編集という意味でも、節目の号。あんなこと～こんなこと～、いろいろありました(脳内BGM＝ダーク・ダックス「おもいでアルバム」)。大変だったけど、やっぱり、出会いが一番の役得だったなあと、しみじみ。

特集を組ませていただいた僧侶の方からは、編集という舞台設定があったからこそ、お話をじっくりとお聞きできて、仏教の味わいがぐっと広がり深まりました。

シェアオフィス「SOLUM」に事務所を構えられて、京都の面白い方たちと知り合えたのも、ほんと、よかった。SOLUMの方たちには、夜な夜な悩みを聞いてもらったり、甘えっぱなしでした。

昨年秋に、三津寺で開催したイベント「修行体験ブッダニア」も思い出深い出来事の一つ。このイベントを率いてくれたのが、新代表の真言宗・三津寺の加賀俊裕さんです。ぼよぼよしたお腹の持ち主で(10カ月の愛息子を溺愛するがゆえの幸せ太り? ダイエット中とのことですが……)、人柄としての懐も深い。

私は基本的に人に任せられない質だけど、「自分がやるよりこの人にやってもらった方が絶対にいい」と思ったことは、スルッと手放せてしまいます。

求心力も推進力も合わせ持つ、カガーリンこと、加賀さんに、このイベントを任せよう、そして次のフリスタを託そうと素直に思ったのでした。どんな風になるんだろう? と今から楽しみです。

末筆ながら、フリスタのメンバーのみんな、家族をはじめ、3年間にわたって支えてくださった皆さま、この場を借りて改めて、御礼を言わせてください。本当に、ありがとうございました!

編集後記を書き終えたら、しばらく旅に出ようかな。探さないでくださいねー(笑)

フリースタイルな僧侶たち 前代表 若林唯人



吉村さん風、たっぷり野菜のスパゲッティ。盛り付けも歯ごたえも豪快。簡素な美しさを秘めた吉村さんの所作との対比が面白い。

50

協賛法人サポーターリスト

浄土宗……安心院(八幡市)／安楽寺(南丹市)／延命寺(堺市堺区)／吉祥寺(萩市)／九品寺(京都市南区)／教安寺(福津市)／慶親院(伊勢市)／光照院(台東区)／金剛寺(京都市東山区)／西明寺(尼崎市)／西楽寺(京都市伏見区)／西林寺(大阪府泉南郡)／浄栄寺(東近江市)／正覚寺(青森市)／正善寺(伊丹市)／勝楽寺(町田市)／真光寺(今治市)／新善光寺(札幌市中央区)／崇福寺(甲賀市)／善願寺(甲賀市)／善道寺(札幌市豊平区)／霊鏡寺(枚方市)／檀王法林寺(京都市左京区)／潮音寺(東京都大島町)／長壽院(台東区)／梅窓院(港区)／法岸寺(静岡市清水区)／寶松院(港区)／法善寺(大阪府中央区)／妙慶院(広島府中区)／無量光寺(鳥取市)／湯川寺(函館市)／龍岸寺(京都市下京区)

浄土宗西山禪林寺派……光明院・田中医院(京都市中京区)／宝泉寺(津島市)

浄土真宗本願寺派……光栄寺(井原市)／光照寺(大阪府東淀川区)／光徳寺(みやま市)／光明寺(奈良県吉野郡)／西教寺(生駒市)／西方寺(大和郡山田市)／西法寺(北九州市)／浄元寺(尼崎市)／正源寺(大津市)／正宣寺(大阪府北區)／浄満寺(大阪府西成区)／信覚寺(福岡県朝倉郡)／崇興寺(福山市)／養法寺(金沢市)

真宗大谷派……覚法寺(福岡県八女郡)／称讃寺(新潟県長岡市)／正蓮寺(伊豆の国市)／超覚寺(広島府中区)／宝皇寺(函館市)

浄土真宗東本願寺派……縁泉寺(台東区)

天台宗……圓融寺(目黒区)／大圓寺(目黒区)／本覺寺(横浜市鶴見区)

高野山真言宗……弘法寺(和泉市)／薬師院(岸和田市)

真言宗豊山派……寶積寺(松山市)
真言宗御室派……三津寺(大阪府中央区)

臨濟宗妙心寺派……円光寺(台東区)／宜雲寺(江東区)／勝林寺(豊島区)／陽岳寺(江東区)／龍雲寺(世田谷区)

臨濟宗建長寺派……燗一寺(静岡県賀茂郡)／東光禪寺(横浜市金沢区)

曹洞宗……四天王寺(津市)／瑞生寺(浜松市中区)／南詢寺(守口市)／鳳仙寺(宮城県亶理郡)

日蓮宗……池上實相寺(大田区)／法華寺(亀岡市)／妙海寺(勝浦市)／妙見寺(橋本市)

時宗……正法寺(京都市東山区)

単立……五百羅漢寺(目黒区)／瑞聖寺(港区)／法然院(京都市左京区)

企業・団体・店舗……一般社団法人日本石材産業協会(千代田区)／逸藤新兵衛商店(京都市下京区)／学校法人鎮西学園(熊本府中央区)／株式会社アールアンドダブリュー(京都市中京区)／株式会社アンカレッジ(港区)／株式会社カウントウン(京都市中京区)／株式会社京美仏像(京都市北区)／株式会社薫寿堂(神戸市)／株式会社作鳥(京都市下京区)／株式会社Flucle(大阪府都島区)／京念珠せにや(京都市下京区)／茶坊えにし(台東区)／寺院コム(京都市左京区)／翠光堂阪急淡路駅前店(大阪府東淀川区)／大正大学(豊島区)／豊田愛山堂(京都市東山区)／浜屋株式会社(姫路市)／坊主BAR縁(岐阜市)

* 敬称略・五十音順

BOOK info.

流されない練習

佐山拓郎

三笠書房 / 定価 600円+税
ISBN978-4837985174



フリスタの人気企画だった「しりとり法話バトル」で4連覇を達成した佐山拓郎さん(五百羅漢寺住職)が本を出されました。「現代の悩みにダイレクトに応えてくれる」と評判の佐山さんが教える、他人・感情・情報と“上手に付き合う”コツとは。

読みどころ

◎負の感情は「努力の動力源」に変えてしまう／◎「気持ちは揺れるもの」だと心得る／◎仏教が教えてくれる“いい加減”のコツ／◎寂しい人は「小さなつながり」を見つけましょう／◎「スマホ依存」は治さなくていい／◎「その非難は受け取れません。お持ち帰りください」

※五百羅漢寺でもご購入いただけます



心といのちの電話相談室

☎ 03-3436-6823

相談受付 毎週月曜日・金曜日 10:00～16:00 (祝日、盆、年末年始は休業いたします)

あなたを支えたいと
願う人がいます。
つらいお気持ち
おはなしてください。

「心といのちの電話相談室」の特徴

- 研修を受けたお坊さん、お寺の奥さんがお話を伺います
- 多彩なご相談に対応します
- 周囲の方もご相談ください

「心といのちの電話相談室」の約束

- 秘密は必ず守ります
- 勧誘はしません
- 無料でお受けします

「心といのちの電話相談室」事務局

〒105-0011 東京都港区芝公園4-7-4 公益財団法人 浄土宗ともいき財団 内
TEL.03-3436-3353 FAX.03-5472-4878 ホームページ <http://tomoiki.jp/>

詳しくは

心といのちの電話相談室