

# HAKUSAN

2018 秋

[ハクサン]

vol.4



Photographed by Hisao Saito

## 明歴々露堂々

めいれきれきろどうどう

目にも鮮やかな錦繡の紅葉に、その深紅をもたらす宇宙の大生命の脈々たる働きを見る。真理とは、決して深遠、高尚なる所に静かに眠るものではない。開悟した曇りなき心の眼をもってすれば、こうしたごく当たり前の光景に少しも身を隠すことなく、万物、万象の上に「明歴々」とその姿を表すものだ。

あ

まり真剣に考えられたことはな  
いかもしれませんが、皆さんに  
とって「ほとけ」とは一体どのような存  
在でしょうか。

国際社会共通の観点でいえば、「ほと  
け」とは、ブツダという約二千七百年前  
の实在の人物にして仏教の開祖である、  
となるのでしょうか。しかし一方、私達日  
本人にとつての「ほとけ」には、実に様々  
な意味合いや人々の想いが込められてい  
る気がいたします。

最もイメージしやすいのは、きつと「仏  
像」でしょう。本来「形」のないほとけ  
様を後世の人々が各々の解釈をもとに実  
像化したものです。また、「真実に目覚  
めた者」、つまり「仏陀」積尊の尊称「  
としてのほとけ様があり、他に仏陀に準  
ずる存在として「菩薩」や「明王」など



も伝えられ、それらもまた大きなくり  
でほとけ様と呼ばれています。

さらに、亡くなられた方のことを指す  
ことでもあります。これには「穂」生命力  
の塊「が」「解き」放たれるの意から「穂  
解け」である、とする説もあり、なんと  
も美しい日本人の感性が感じられます。

そんな中で、個人的に最も「腑に落ち  
て」しつくりとくる見方が一つあります。

それは、自分と周りの人々とのご縁、自  
分を生かしてくれている大宇宙と大自然  
の営み、「命のバトン」をつないでくれ  
た数多のご先祖やまだ見ぬ子孫までも含  
めた、過去から未来を貫く全ての「森羅  
万象」の働きそのものが、まさに「ほ  
とけ」である、という考え方です。

こんな話があります。かつて、不治の  
病とされた結核を患う一人の学生がいま  
した。医師にも見放され、孤独や死の恐  
怖に苦しんでいたある日の朝、部屋から  
這うように縁側に出ると、ふと、そよ風  
がやさしく彼の頬をなでました。その瞬  
間、ハッと気付いたそうです。

「自分は孤独ではない。風が、空気が、  
今日までずっと私を守ってくれていたの  
だ。自分には大自然がついている。仮に  
この短い人生が尽きても、風は変わらな  
く吹き渡り、森には新たに木が生えてく  
る」と。そして、次の句を残しました。

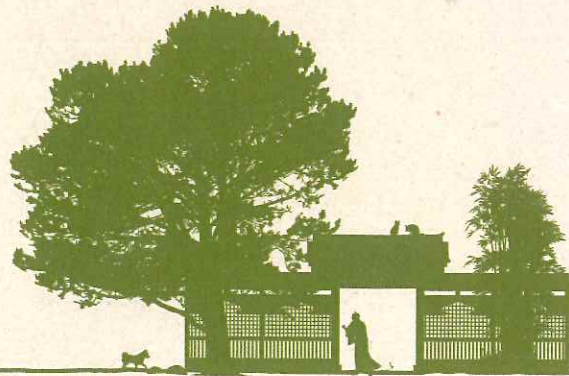
「大いなる ものに抱かれ あること  
を 今朝ふく風の 涼しさに知る」

# 「ほとけ」に 抱かれ

その学生こそ、後に病気を克服し88歳  
で亡くなるまで万人に広く法を説き、昭  
和の高僧として名を残した、かの山田無  
文老師その人でした。死に直面し極限状  
態に追い詰められたからこそ達し得た、  
まさに未練や執着を越えたところの「空」  
の境涯だったのです。

このように私たちは、自分という単体  
として生きていくように、実際は、  
時に「ほとけ」とも呼ばれる大きな働き  
の中でつながり合い、生かされています。  
今日もお寺では、何千年も変らぬ姿で  
この地を見守り続けているであろう本堂  
裏の「鎮守の杜」から、気持ちの良い清  
風が絶え間なく吹き渡っています。耳を  
すませば、野鳥のさえずりや犬の遠吠え、  
無心に遊ぶ子どもたちの無邪気な歓声が  
聞こえてきます。

そう、間違いなく「ほとけ」はここに  
いるのです。





## 17回忌に思う

人には誰でも、人生を変えその後の生き方に大きな影響を受けた出会いというものがある、一つや二つあると思う。私も大学を卒業して訪れたイギリスで、忘れられない出会いと経験をした。それが、「キャンピル」と呼ばれるクリスチャン系福祉コミュニティで出会った、今は亡きキャロル・アプトンさんだ。

キャンピルでは、知的障害を抱える人々が畑や牧場、木工品工場などで働きながら、彼らの生活をサポートするボランティアと共に自立した共同生活を送る。その中の老人ホーム兼ホスピスの機能を持つ家に、住み込みボランティアとして配属された自分の仕事が、当時50代だったダウン症の女性、キャロルのほぼつきつりの介護だった。

彼女には深刻な呼吸器系の持病があり、基本的に寝たきり、目は開いていても会話はできず、食事・入浴・排泄など日々の生活全てにおいて介助が必要な状態。日に5〜6回に及ぶオムツ交換、重い身

## 副住職の

# 一期一会



## キャロル・アプトンさん

体を支えての車いすとベッドとの移動、流動食でも咳込むことが多かったため、顔中に飛び散る飛沫を浴びながらの食事介助、咳が止まらず夜中に叩き起こされたのも一度や二度ではなかった。数カ月が経ち、積み重なる身心の疲労で作業は義務的になり、イライラから本人に感情的な言葉をぶつけることもあった。任期中半ばに、その場所を去ることすら考えた。

そんな私を変えたのが、訪問してきた彼女の姉の一言だった。「私には、妹があなたと過ごすことを心の底から喜んでくれるのがよく分かる」。苦勞を認められた嬉しさと、一方で現実の自分の行いを恥じる気持ちから、初めて「とことんキャロルと向き合おう」と腹をくくった。以来、介護の仕方が変わった。様々な工夫を凝

らし、例えば返事がなくても常に言葉掛けに努めるなど、「いかに彼女が快適に過ごせるか」、その点のみに集中した。徐々に自分を忘れ、自分がキャロルに、キャロルが自分に、一心同体となったような不思議な感覚が生まれてきた。彼女が痛い、痛いと言ったときも、何とかしたい。気付けば介護がほとんど苦でなくなっていた。

1年半の任期中を終わる1年前、キャロルは時期を去る予定日の3日前、キャロルは時期を計ったかのように穏やかに息を引き取った。私は最後に体を浄め、きれいな服を着せ、一日がかりで棺を埋める穴を職人さんと掘り、葬儀では棺を運び特技のヴァイオリンでレクイエムを演奏し、家族が見守る中埋葬をした。すべてをやり終

えその地を後にしたのは翌日のこと。偶然と呼ぶにはあまりにも奇跡的過ぎるタイミングでの別れだった。

若い頃はいたずら好きでいつも友人にちよっかいを出し、周囲には笑顔が絶えなかったという。私が時間を共にしたのは晩年のみだったとはいえ、一人の人間の生き様、死に様に深く向き合い、寄り添った時間と経験はかけがえのないものだ。早いもので、今年の夏でちょうど17回忌になる。

最後にコミュニティ全体を一望できる小高い丘に立つた時、まるでキャロルからの「挨拶」であるかの如く、一陣の疾風が体全体を包み込むように吹き抜けた。今も鮮明に覚えているあの風の清々しさは、一生忘れることはない。

## 緑

～えにし～



## 加藤生花店

(金沢区谷津町378)

金沢文庫駅東口の商店街、「すずらん通り」に店を構えて57年。この道一筋の加藤昇・勝江さんご夫妻が営む「加藤生花店」は、老舗商店街の一角で今日も、色鮮やかな花々で人々の目を楽しませています。

東光禅寺とのお付き合いはほぼ開店当時から。花が大好きだった亡き先代住職婦人が、足繁く通っていました。そして今は、御法事をされるお施主様からの仏花の注文でも、大変お世話になっています。その数は多い時で月10件を超えることも。バランス良く、品良く、御本尊様の須弥壇や各家のお墓に備えるお花を、法要当日の朝、お寺に配達していただきます。

「例え一輪でも良いから、仏さまにはお花をあげてくださいね」と日頃から店を訪れるお客さまに声を掛けられるというお二人。仏花は「仏性」を象徴し、その美しさや清々しさで、手を合わせる者の心を浄化してくれる存在でもあります。常に穏やかで優しい笑顔を決やさないお二人の姿そのものである、と感じさせられます。

すずらん通り南端に位置する店舗。能見台には息子さん営む姉妹店も





## 仏の心を旋律に乗せて 17年目を迎えた東光禪寺・鎌倉流御詠歌講

春と秋の彼岸法要でお馴染み、東光禪寺御詠歌講が今年で17年目を迎えました。毎月の練習日には講師の皆さんの伸びのある歌声と、鈴や鉦の華やかな音色がお寺に響き渡ります。7月23日には本山である鎌倉・建長寺の開山忌奉詠大会にも登壇。「北条時頼公讃仰和讃・御詠歌」を見事に披露されました。

御詠歌は「讃仏歌」ともいわれ、仏教の教えを旋律に乗せお唱えするもの。平安時代より伝わる宗教的伝統芸能の一つとされ、身体を楽器として声高々に唱えることで、こだわり、とらわれから解放された「無我」の境涯へと至る仏道修行でもあります。また先祖供養の意味もあり、地域によっては御葬儀の場で唱えられる場合もあります。

東光禪寺の御詠歌講は「鎌倉流」といわれ、「竹寺」こと鎌倉・報国寺の先代住職御夫妻が、戦後の荒廃した人心を浄めようと約70年前に始められたものです。現在、建長寺派の末寺約70支部千人の講師さんと一部の和尚さんたちが担い手となり、建長寺の開山忌や達磨忌で奉詠大会が行われるほか、毎年、秩父や坂東、西国などへの巡礼にも出掛けます。「頭の体操にもなり、身心の健康に欠



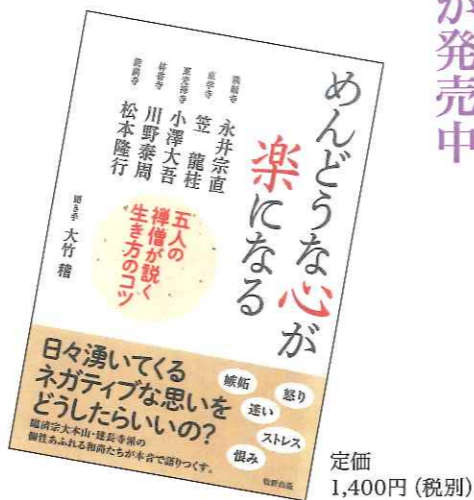
荒井久二子先生(右から二人目)を中心に、精力的に練習に励んでいらっしゃいます

かせない」「嫌なことがあっても、一生懸命に唱えていると無心になれる」とは、発足当初から御詠歌を続ける講師さんたちの声。この道40年以上になる荒井久二子先生御指導の下、これからもその尊いお姿で仏法伝道に励んで頂きたいと思えます。

なお、当山詠歌講では常時新しい講師さんを募集中です。身心の健康と仏道修行の一環として、是非ご参加ください。

## 建長寺派和尚による共著本が発売中

当山副住職を含む建長寺派5人の和尚と、文筆家・大竹稽さんとの対話集「めんどうな心が楽になる」5人の禅僧が説く生き方のコツ」(牧野出版社)が好評発売中です。「嫉妬」「怒り」「迷い」といったネガティブな感情をいかに手放していくのか、経験談に基づきそれぞれの立場から本音で語られています。気軽に読んで頂ける一冊ですので、是非ご一読ください。



定価 1,400円(税別)

## 告知

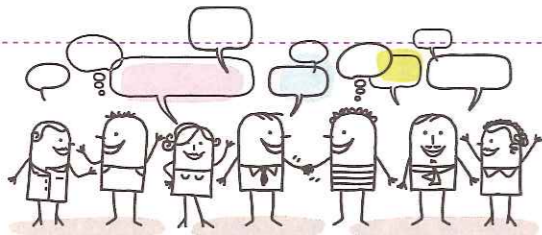


### 月例坐禅「白山坐会」

原則毎月第二日曜日(※平成30年11月は4日・第一日曜日開催、1月・8月は休会)、午前8時半~10時、東光禪寺本堂にて開催。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。

### 10月7日開催 「和菓子作り&坐禅体験」

茶会に引っぱりだこ、SNSでも話題の和菓子の名店・金沢さかくら(釜利谷東7-9-32)と東光禪寺の共催。さかくら看板若夫婦による、日本の美ともてなしの心を伝える上生菓子作り教室の後は、迫力の天井雲龍図が見下ろす東光禪寺本堂で坐禅を体験。最後に自作の和菓子と抹茶で極上の時間を。10月7日(日)13時半~17時。参加費5000円。要予約。お申込みはメールinfo@tokozenji.or.jpまで。



1月	2月	3月	4月	5月	6月
7日 報国寺大般若荷担(副) Class on Buddhism(副) 於: 独園寺	1日 豪洲旅行社 We Love Rugby 視察 建長寺土曜法話・親子朗読会法話担当(副)	1日 企業坐禅研修荷担(副) 於: 建長寺 4日 金沢区佛教会花まつり総会 於: 正法院	1日 金沢区佛教会第72回花まつり大会 於: 正法院 4日 外国人英語坐禅会荷担(副) 於: 建長寺 10日 イベント「法話と坐禅」協力(副) 於: CIAL 鶴見「坐月一葉」 14日 「紡ぐYOGAと禅とココロの会」開催 於: ルンビニーホール 16日 全日本仏教青年会臨時理事会(副) 於: 智積院別院真福寺 20日 Draper Nexus 社20名坐禅研修 24日 OPIIC光・フォトニクス国際会議14名坐禅研修 26日 全日仏青仏法興隆花まつり千僧法要(副) 於: 奈良・東大寺 28日 第105回ZENと写経とお茶の会開催	3日 鶴見・松陰寺大般若会 於: 松陰寺 6日 スリランカ仏教センター法要(住) 於: 千葉・蘭華寺 9日 外国人英語坐禅会荷担(副) 於: 建長寺 14日 みつばち学童クラブ20名地域学習来山 20日 釜利谷パークタウン自治会20名来山 21日 国際仏教興隆協会理事会(住) 24日 神奈川県仏教青年会定時総会(副) 於: 浄光寺 29日 湊素堂老大師13回忌荷担(副) 於: 京都・建仁寺 30日 エリクソン・ジャパン社15名坐禅研修 31日 金沢区佛教会総会 於: 正法院	2日 鎌倉検定市民の会40名来山 5~6日 金沢区佛教会奉讃会旅行(住) 8日 国際仏教興隆協会評議会(住) 10日 東京写真学園撮影協力 16日 建長寺派布教師会「法話スペシャル」登壇(副) 19日 六浦・光傳寺先代住職通夜出頭(住) 20日 全日本仏教青年会定期理事会(副) 於: 増上寺 22日 島山重保公顕彰募参会 於: 島山重保公廟所

### 東光禪寺・寺務日誌より

(平成30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、月例坐禅「白山坐会」、御詠歌練習日は除く

※住職:(住) 副住職:(副)



# 「法事」はなぜ行うの？

下一桁に三と七の数字のつく年が年忌の年となり、三十三回忌をもって年忌明けとし、祖先の霊に合祀されることが多いようです。\*

そうして段階を一つずつ踏んで追善供養を続けていくことが、徐々に心を整理して愛する人の死を受け入れ、悲しみを前に進むための力に変えていく上で大切です。亡き人の立場に立てば、残された者がいつまでも嘆き悲しむ姿は決して見たくはないもの。法事の機会に改めて故人の願いを確認し、皆が健やかで円満に暮らす姿を報恩感謝の心と共に報告し、安心して頂く。そのような機会にしたいものです。

また「仏教語大辞典」によれば、「法事」とは、故人に対する追善供養を意味するだけでなく、真理、教団のなすべきことがら、仏法を宣揚することやその修行、なども意味するとのこと。

つまり本来は、仏法を興隆するためのすべての仏教行事や、真理に至るまでの修行をも指していることが分かります。法事とは、法の場。供養をする者が法要を修することによって仏道を学び、自己を研鑽する大切な仏事である、という点も決して忘れてはなりません。

※二十五回忌や五十回忌を営む場合もあります。



故人への追善と報恩感謝。そして仏道を学び自己を磨く機会でもある  
(写真：齋藤久夫)

**A** 皆さんがお寺を訪れる機会としておそらく最初に思い浮かべるのが、いわゆる「法事」だと思います。この世に残された者が、故人が極楽浄土で安楽に過ごせるようにと勤める「追善供養」を意味します。

追善とは、残された者が故人に代わり仏教上の善行に努め、その功德を故人に振り向けるということ。一般的には、故人が亡くなってから「中陰」と呼ばれる期間を経て行われる四十九日法要に始まり、以後、一周忌、三回忌、七回忌、十三回忌……と、

## イチオシ！ BOOK



### 『禅とジブリ』

やわらかく、やさしく、強く、この時代を生き抜くには……。スタジオジブリ・プロデューサーの鈴木敏夫氏が、個性豊かな三人の臨済宗僧侶と語る。半径3メートルの禅問答。「ものけ姫」「火垂るの墓」「魔女の宅急便」などのジブリの名作から、死生観や人生哲学などを禅的に読みとぎ、宮崎駿・高畑勲両監督との映画制作の経験に照らして禅を語る。対談相手に、龍雲寺住職・細川晋輔和尚、円覚寺派管長・横田南嶺老師、福聚寺住職で芥川賞作家・玄侑宗久和尚。



鈴木敏夫 著  
淡交社  
1,600円 (税別)

# 建長僧堂 雲水物語

その4

## 托鉢 たくはつ

僧堂での日々を振り返ると、厳しくつらい日々もありましたが、托鉢修行で頂いた老若男女問わぬ多くの人々の温かい真心を思い出すにはいられません。

一、六、三、八が付く日に行う托鉢は僧堂においてとても重要な意味があります。修行と日常の合一である僧堂では畑仕事も致しますが、維持費の多くを托鉢によって賄います。「建長僧堂」と染め抜かれた看板袋を首から下げて、自ら編んだ草鞋を履き、網代傘を被って街に出て行きます。

時には半僧坊を経て山越えで、またある時は切通しを抜けて、あるいは海岸沿いを歩き、江ノ電に乗ることもあります。吹き抜ける風に春夏秋冬を感じ、深く被った網代傘越しに見える街の賑わいに、出家の身となったことを改めて感じます。

托鉢中は「ホー、ホー」と腹の底から長く大きな声を出し続けるのですが、「法雨」（仏法が雨のように降り注ぐ）、または「法盃」（鉢・仏門で尊重する物）の意味があるとされ、お



布施・喜捨をお預かりして廻ります。

「ありがとうございます」

この言葉は喜捨して下さった方々から頂いた言葉です。雲水は言葉で感謝を表しません。托鉢をする姿とお経で感謝を伝えます。

「喜捨」とは「喜んで捨てる」の字であり、財施を「させていただく」「功德を積ませていただく」という意味ですが、托鉢をしている雲水はお預かりした喜捨と共に頂く感謝の言葉、合掌して下さる姿にどんなにか励まされたいことでしょうか。今でも心の支えになっております。多くの人々に生かされ支えられていることを深く実感いたします。

雲水として修行に励み、そして和尚になつて仏法を法施として万分の一でもお返しさせて頂く、そして多くの人々に安心の境地でお暮し頂きたいと願います。

「願わくは、この功德を以て普く一切に及び、我等と衆生と皆共に仏道を成ぜんことを」

合掌

文：福厳寺（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

# 国技「ダツェ」は陽気に 気長に

「ワハーッワハーッワハー！」

休日、どこからともなく愉快的声がこだまする。

そこには、弓と矢でワイワイと遊ぶ民族衣装の男たち。

現地の言葉でアーチェリーを意味する「ダツェ」と呼ばれるもので、古代の軍事訓練に由来するブータンの国技だ。

正月や仏教的行事がある大切な日はもちろん、何もない休日でもチームを結成し試合を楽しむ。

150メートル程の距離を挟んで置かれた二つの的を、二つのチームが互いの的をめがけてそれぞれ矢を放つ。的は縦90センチ×横30センチと決して大きくなく、弓矢は竹製のものが多く扱うのも容易ではないため、上級者でも滅多に的を射ることができない。

ぼくも何度か試合に混ぜてもらったが、ものすごく危ない。

150メートル先から矢が飛んでくるのだ。現場には常に緊張感が漂う、かと思いきや、気付けば皆、酒を飲みながら矢を射っている。

しかも試合中、相手チームの集中を削ぐため汚い言葉を吐いたり、ふざけ合ったりしている。笑いが絶えない実に賑やかな戦いだ。

何よりも驚くのは、その長さだ。早朝から日没までエンドレス。

試合の始まりと終わりには祈りを捧げ、大団団を迎えるとブータン式の伝統ダンスを輪になって踊る。すべて終わるまでがダツェ。もちろん、疲れていても途中で抜けることはできない。

学生時代、陸上競技でコンマ1秒を削る戦いに捧げた身には、あまりにも長い試合だった。ダツェはこの国の人々の気質に合った、この国ならではのスポーツなのだ。

ブータンの  
風を感じて

04



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）

