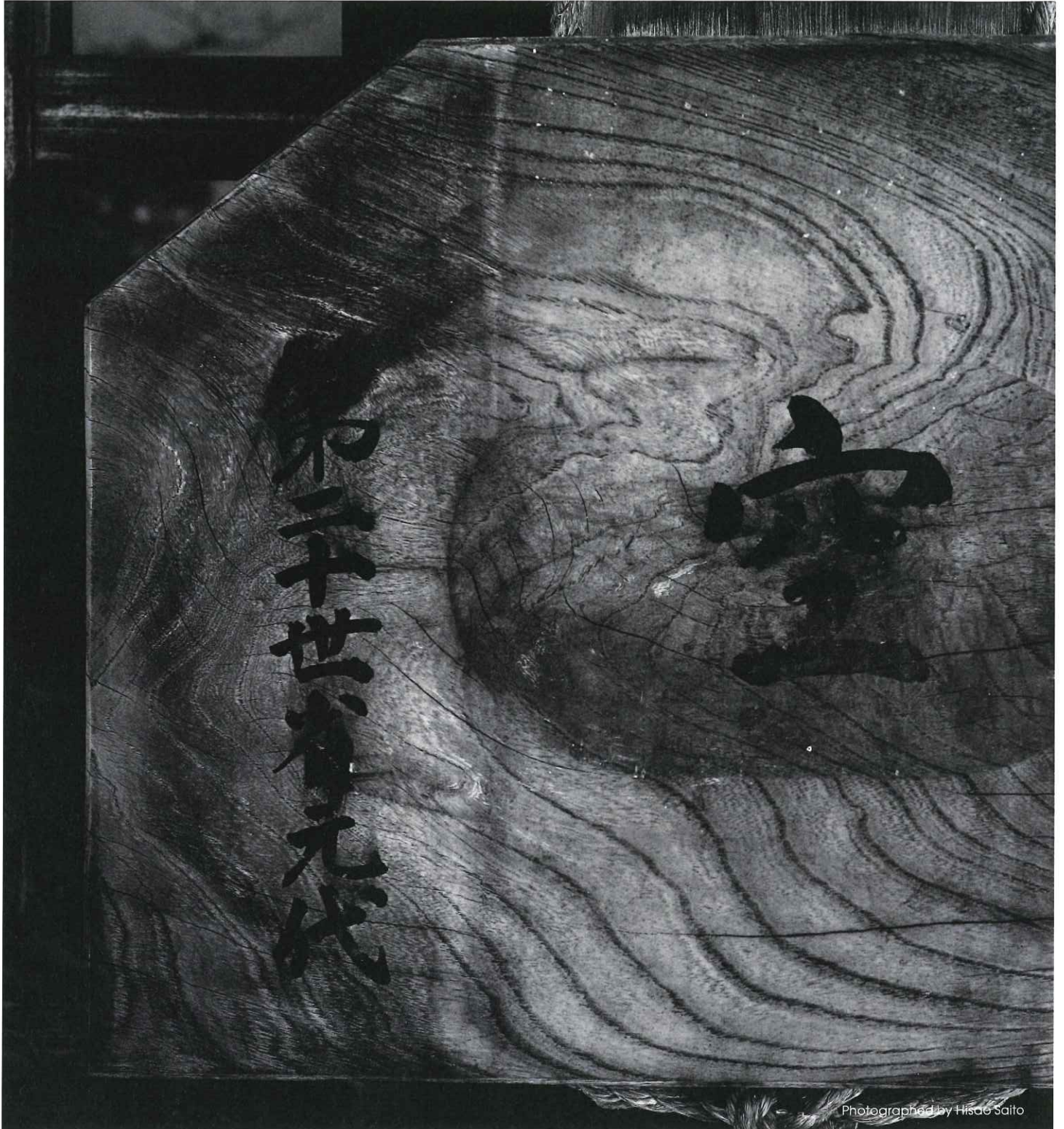


HAKUSAN

2020 

[ハクサン]
vol.7



Photographed by Hisae Saito

空
くう

夕暮れ時、本堂外に掛かる「^{もっぱん}木板」と呼ばれる時を知らせるための木の板を、木槌で打ち鳴らす。乾いた「カンッ」という打音が手応えに合わせて体中に響き渡り、やがてわずかな余韻と共に暮れなずむ境内の静けさの中に吸い込まれていく。実体なく変化し続けるその音の「ありのまま」を感じる時、木板と木槌、体、空間、打音まで、その全てが己の心とつながり一つとなる。そこには何も無く、と同時に、「全て」がある。

昨

年12月、アフガニスタンで長年人道支援を行ってきた、国際NGOペシャワール会の中村哲医師が、現地で武装勢力に襲われ亡くなりました。医師としての医療支援だけでなく、「百の診療所よりも一本の水路」との信念の元、現地の農民たちと共に用水路建設に尽力し、苦労を重ね不毛の砂地を広大な緑あふれる農地に生まれ変わらせた。総延長25キロにも及ぶ水路がもたらす恵みの水は、その流域に住む60万を超える人々の生命と暮らしを今も支え続けています。

中村医師が支援を始めたのは、1980年代半ばのこと。栄養失調で毎日数百人単位の子どもたちや難民が餓死していく様子に、「この現実を目の当たりにし、逃げ出せるはずがない。できるのにやらなかった、というのでは一生後悔する」と、心の奥底から湧き上がる己の声と本能に突き動かされたことでした。

土木工事に関しては全くの素人でしたが、独学を重ね用水路を設計し、ときには自らショベルカーを操作。「シヤベルのひとかき、石積み的一個が百の議論にも勝るのだ」と最前線で泥臭く働き、徹底して「現場主義」を貫きました。

「自己を唯一の抛り所とせよ」。釈尊は多くの弟子たちにそう言い残してこの世を去りました。それは、「私の死後も、私個人ではなく私が説いた法を、そして

それに基づいた自らの正しい行いを頼りにしなさい」という意味です。

ここで抛り所とされる「自己」とは、我々が通常考える、各々が名前を持つ「わたし」という独立した一個人を指すものではありません。森羅万象と共に常に変化し続け、あらゆる人、ものとのつながりごと縁の中で生かされている、「無我」ともいうべき極めて禅的な「本来の自己」を指します。見えるもの、出会うもの、つながるもの全てが自己であり、その奥底から湧き出る本物の声や思い、行動を尊ぶ、ということなのです。

中村医師が人生をかけた支援活動の抛り所としてきたのは、過酷な状況の中で必然的に生まれ出した「今こそ、やらずにおれるものか」との、私心や打算を超えた本物の声と溢れ出る信念でありました。ご本人はクリスチャンでしたが、その行動は「誰かを救いたい、幸せにしたい」という、仏教が説く人間が本来備えている「慈悲」と「利他」の心源とする「菩薩行」そのものでもあったと思います。

危険な現地テロ組織に対しても、「満身に食べられ、家族が共に安心して暮ら

せることが、武器を持たずに済む最善の方法だ」と語り掛け、彼らを「脅威」としてではなく「人」として尊び、向き合ってきた中村医師。その一貫した志と覚悟は、多くの人々の心を動かしました。

「不寛容」と「多様性」のうねりが世界を包み、ありとあらゆる方面での分断が止まらない昨今ですが、それでも私たちは誰かとながり合い、かわり合い、時には傷を負いながらも「共に生きる道

を歩んでいくほかはありません。

「砂漠で田植えを行い、死の谷が命の緑野に変貌するさまを見ると、確たる恵みの実感とともに、世界中にはびこる狂気や不安の運動から、自由であることに感謝せずにはおられない」

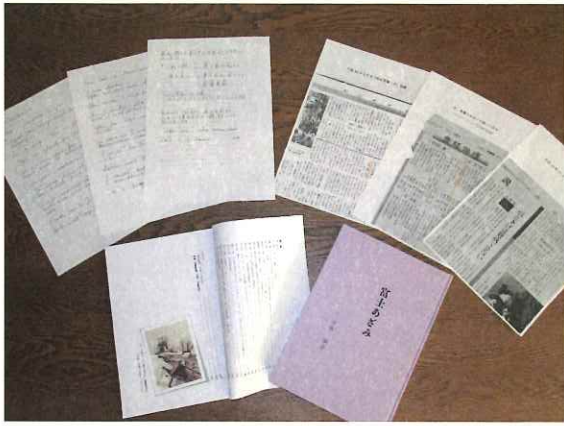
人を愛し、平和を愛し、乾いた大地に命の恵みをもたらした中村医師の魂の菩薩行は、いつまでもアフガニスタンの地を優しく見守り続けることでしょう。

渇きの大地に 命の恵みを

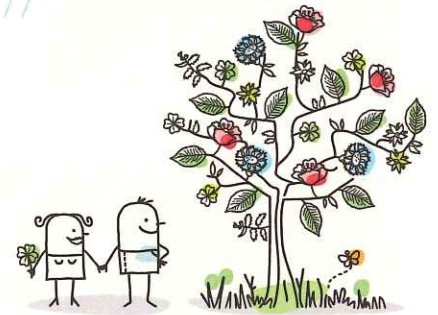


「富士あざみ」に紡ぐ人生

私たち兄弟がまだ小さかった頃、母・幸子は34歳の若さで慢性関節リウマチと診断された。それはムチランス型といわれる、急激に全身の関節破壊が進むタイプの重いものであった。だが、そんな過酷な境遇であったにもかかわらず、負けん気の強かった母は進行する症状や痛みに屈せず、歯を喰いしばりながら私たち兄弟を一生懸命に育ててくれた。勉強や様々なことで悩んだ際も力強く励ましてくれ、そのとてつもなく深い愛情に包まれて成長できたことは、何よりもありがたく貴重なものであった。父もまた、母の通院や入院中の身の回りの世話などに精を出し、その闘病生活を支え続けた。



文集「富士あざみ」と母がよく送っていた新聞の投書など



涙の向こうに 花は咲く

満身創痍ながらも病魔に屈することなく、勇敢に不屈の人生を生き抜いた母へ。

語り＝富永陽介さん
富永英治さん
(東光禅寺信徒)



母の68歳の誕生日に。私たち兄弟と共に

終えた。人工関節を入れるなど五回に及ぶ手術を受け、結果的に手の関節はすべて破壊され、背骨はねじり曲がり、身長は10センチ縮んでいた。最後の一カ月半、奇跡的に一度は回復したものの、日を追うごとに徐々に母の意識は遠のいていった。それでも逝く直前には力強い呼吸を見せ、涙を浮かべながら目を開き、必死に何かを私たちに語り掛けていた。ファイティングスピリット溢れた生き方を貫いた、いかにも母らしい最期だった。亡くなった日の夕方、愛用の机の引き



書斎にある母が愛用していた机と椅子

出しからその半生を書きまとめた紙束がきれいに揃った状態で見つかった。そこには、耐えがたい苦痛に「死にたい」と率直に吐露する心情や、「天から授かった病気なのだから受け入れて楽しもう」と己を鼓舞する様子、家族に不要な心配を掛けまいとする気遣い、病室で垣間見る人間模様などが事細かに記されていた。

思えば、手足が不自由であった母にとって、唯一自由に使えるのは頭だけであった。だからこそ、体調の良い時も悪い時も、思ったこと、感じたこと、学んだことを紡ぎ出し、活字として表現し続けてきた。書斎には、英語、数学、歴史、科学など多岐に渡る分野において学習したことや調べたことを書きまとめたノートが数多く残されていた。溢れんばかりの知的欲求や好奇心、思考と、その成果を記すことは、リウマチと共に半生を歩んできた彼女の人生において必要不可欠なものであったのだろう。

「母がどのような思いで生き抜いてきた

のかを、形として残したい」

そう考えた私たちは、それらを文集としてまとめることにした。「死んで花実が咲くものか」と生前よく話していた母だ。「そんな事せんでええよ!」と叱られるに違いない、とも思ったが、それが私たちにとつての大切な弔いである気がした。

300ページを超す大作となった文集の名前は「富士あざみ」と決めた。富士山の厳しい環境にも負けず地下に根を伸ばし山体の崩落防止に貢献している、本人も気に入っていた植物の名だ。その様子は、つらい境遇の中にあつてもりんとして生き続けた母の姿と重なる。

私たちが大学へ入学し家を出た頃、母は新聞の投書欄で、子育ての喜びを与えてくれた息子たちへの感謝の気持ちを綴ってくれた。そして今、私たちは、小さな体で勇敢に病氣と闘いながら無限の愛情を注いでくれた母へ、心の底からの感謝の気持ちを伝え、手を合わせる。「母さん、ありがとう。また逢う日まで」。



本堂前の白梅が、今年も花を咲かせました

樹齢約200年とされ、横浜市が選ぶ「名木古木」にも指定されている東光禅寺本堂前の白梅が、早春の息吹とともに今年も1月末から見事に花を咲かせてくれました。実はこの老木、記憶に新しい令和元年10月の台風19号「ハギビス」の影響で、「Y」の字のように分かれていた二つの枝の太い方が完全に崩落。もともかなりの老朽化が進んでいたことと相まって、いよいよ完全に朽ち果てるのも時間の問題となっています。

とはいえ一枝となつてしまった今でも、左右両側から上枝をサポートする支えと、やはり8年ほど前の台風で折れてしまった幹の根元部分を補強する支えの力を借りながら、その瘦身に力の限りたくましく花を咲かせてくれています。大いなる自然の摂理と森羅万象の中、季節



台風で崩落した枝(令和元年10月撮影)



の移ろいを繊細に感じ取りながら、自らを誇ることなく与えられた「本分」を全身全霊で全うするその姿に、改めて心を打たれます。



托鉢僧を思わせるその瘦身から、今年も花が咲く

東光禅寺 主な行事予定

3月～9月

- 3月12日 おてらでゆったり整体ヨガ
3月15日 月例坐禅「白山坐会」
3月20日 春のお彼岸「ご先祖まつり」
3月26日 おてらでゆったり整体ヨガ
3月28日 白山坐会「よるの部」
4月5日 金沢区佛教会第74回花まつり大会
4月9日 おてらでゆったり整体ヨガ
4月12日 月例坐禅「白山坐会」
4月18日 第109回ZENと写経とお茶の会
4月23日 おてらでゆったり整体ヨガ
4月25日 白山坐会「よるの部」
4月25日 東光禅寺大施餓鬼会(午後1時半)
5月14日 おてらでゆったり整体ヨガ
5月17日 月例坐禅「白山坐会」
5月28日 おてらでゆったり整体ヨガ
5月30日 白山坐会「よるの部」
6月11日 おてらでゆったり整体ヨガ
6月14日 月例坐禅「白山坐会」
6月22日 島山重保公顕彰墓参会
6月25日 おてらでゆったり整体ヨガ
6月27日 白山坐会「よるの部」
7月9日 おてらでゆったり整体ヨガ
7月12日 月例坐禅「白山坐会」
7月25日 白山坐会「よるの部」
8月12日 盆・棚経廻り
9月10日 おてらでゆったり整体ヨガ
9月13日 月例坐禅「白山坐会」
9月22日 秋のお彼岸「ご先祖まつり」
9月26日 白山坐会「よるの部」

告知

月例坐禅「白山坐会」

原則毎月第二日曜日、午前8時半より。坐禅、小法話、読経、茶礼など。予約不要。会費(浄財)1000円。初心者歓迎。未経験の方は8時10分までにお越しください。

おてらでゆったり整体ヨガ

無理なポーズがなくどなたでもマイペースで行えるソフトなヨガです。自体重を使って骨盤のゆがみを直し、ゆったりとした呼吸と共に体と心を整えていきます。講師は、健康運動指導士・ヨガ講師の星野潤子さん。日程:右記参照のこと(いずれも木曜日) 時間:午後1時半～3時 会場:東光禅寺・本堂 参加費:1500円

- 12月 31日 除夜の鐘・望年会
28日 「白山坐会」よるの部開催
27日 第108回ZENと写経とお茶の会開催
25日 東京国際大学14名坐禅研修
23日 月例坐禅「白山坐会」開催
22日 建長寺行者西川能分師通夜出張於...建長寺
21日 神奈川県仏教青年会機関紙発送作業於...龍華寺
20日 金沢区佛教会機関紙配布作業於...東光禅寺
19日 「白山坐会」よるの部開催
18日 慶應義塾幼稚舎小学校40名坐禅研修於...喜多屋旅館
17日 神奈川県仏教青年会臨時総会出席於...浄光寺
16日 「白山坐会」よるの部開催
15日 建長寺派布教師会「法話スペシャル」登壇
14日 外国人英語坐禅会負担於...建長寺
13日 月例坐禅「白山坐会」開催
12日 異業種交流会b c 15名坐禅研修
11日 円定寺閑栖住職大練忌納骨法要出張於...円定寺
10日 「白山坐会」よるの部開催
9日 建長寺派布教師会・研修出席於...建長寺
8日 慶應義塾幼稚舎小学校40名坐禅研修於...喜多屋旅館
7日 神奈川県仏教青年会臨時総会出席於...浄光寺
6日 「白山坐会」よるの部開催
5日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講壇於...光明寺
4日 東京国際交流館スタディーツアー27名坐禅研修
3日 神奈川県仏教青年会役員会出席於...寶泉寺
2日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
1日 日立アカデミーリーダーシップ研修負担於...建長寺
31日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修負担於...清徳寺
30日 月例坐禅「白山坐会」開催
29日 円定寺閑栖住職通夜・葬儀式出張於...円定寺
28日 建長寺外国人英語坐禅会負担
27日 名古屋・海福寺新命和尚晋山式負担
26日 金沢区佛教会理事会出席於...禅林寺
25日 大道村の風景をつくる会20名来山
24日 「白山坐会」よるの部開催
23日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講壇於...光明寺
22日 東京国際交流館スタディーツアー27名坐禅研修
21日 神奈川県仏教青年会役員会出席於...寶泉寺
20日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
19日 日立アカデミーリーダーシップ研修負担於...建長寺
18日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修負担於...清徳寺
17日 月例坐禅「白山坐会」開催
16日 円定寺閑栖住職通夜・葬儀式出張於...円定寺
15日 建長寺外国人英語坐禅会負担
14日 名古屋・海福寺新命和尚晋山式負担
13日 金沢区佛教会理事会出席於...禅林寺
12日 大道村の風景をつくる会20名来山
11日 「白山坐会」よるの部開催
10日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講壇於...光明寺
9日 東京国際交流館スタディーツアー27名坐禅研修
8日 神奈川県仏教青年会役員会出席於...寶泉寺
7日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
6日 日立アカデミーリーダーシップ研修負担於...建長寺
5日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修負担於...清徳寺
4日 月例坐禅「白山坐会」開催
3日 円定寺閑栖住職通夜・葬儀式出張於...円定寺
2日 建長寺外国人英語坐禅会負担
1日 名古屋・海福寺新命和尚晋山式負担
31日 金沢区佛教会理事会出席於...禅林寺
30日 大道村の風景をつくる会20名来山
29日 「白山坐会」よるの部開催
28日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講壇於...光明寺
27日 東京国際交流館スタディーツアー27名坐禅研修
26日 神奈川県仏教青年会役員会出席於...寶泉寺
25日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
24日 日立アカデミーリーダーシップ研修負担於...建長寺
23日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修負担於...清徳寺
22日 月例坐禅「白山坐会」開催
21日 円定寺閑栖住職通夜・葬儀式出張於...円定寺
20日 建長寺外国人英語坐禅会負担
19日 名古屋・海福寺新命和尚晋山式負担
18日 金沢区佛教会理事会出席於...禅林寺
17日 大道村の風景をつくる会20名来山
16日 「白山坐会」よるの部開催
15日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講壇於...光明寺
14日 東京国際交流館スタディーツアー27名坐禅研修
13日 神奈川県仏教青年会役員会出席於...寶泉寺
12日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
11日 日立アカデミーリーダーシップ研修負担於...建長寺
10日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修負担於...清徳寺
9日 月例坐禅「白山坐会」開催
8日 円定寺閑栖住職通夜・葬儀式出張於...円定寺
7日 建長寺外国人英語坐禅会負担
6日 名古屋・海福寺新命和尚晋山式負担
5日 金沢区佛教会理事会出席於...禅林寺
4日 大道村の風景をつくる会20名来山
3日 「白山坐会」よるの部開催
2日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講壇於...光明寺
1日 東京国際交流館スタディーツアー27名坐禅研修
31日 神奈川県仏教青年会役員会出席於...寶泉寺
30日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
29日 日立アカデミーリーダーシップ研修負担於...建長寺
28日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修負担於...清徳寺
27日 月例坐禅「白山坐会」開催
26日 円定寺閑栖住職通夜・葬儀式出張於...円定寺
25日 建長寺外国人英語坐禅会負担
24日 名古屋・海福寺新命和尚晋山式負担
23日 金沢区佛教会理事会出席於...禅林寺
22日 大道村の風景をつくる会20名来山
21日 「白山坐会」よるの部開催
20日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講壇於...光明寺
19日 東京国際交流館スタディーツアー27名坐禅研修
18日 神奈川県仏教青年会役員会出席於...寶泉寺
17日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
16日 日立アカデミーリーダーシップ研修負担於...建長寺
15日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修負担於...清徳寺
14日 月例坐禅「白山坐会」開催
13日 円定寺閑栖住職通夜・葬儀式出張於...円定寺
12日 建長寺外国人英語坐禅会負担
11日 名古屋・海福寺新命和尚晋山式負担
10日 金沢区佛教会理事会出席於...禅林寺
9日 大道村の風景をつくる会20名来山
8日 「白山坐会」よるの部開催
7日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講壇於...光明寺
6日 東京国際交流館スタディーツアー27名坐禅研修
5日 神奈川県仏教青年会役員会出席於...寶泉寺
4日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
3日 日立アカデミーリーダーシップ研修負担於...建長寺
2日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修負担於...清徳寺
1日 月例坐禅「白山坐会」開催

白山住職・寺務日誌より
(令和元年7月～12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、御詠歌講壇練習日、「おてらで整体ヨガ」開催日は省略

- 7月 2日 神奈川県仏教青年会発送作業於...龍華寺
13日 建長寺土曜法話担当
14日 月例坐禅「白山坐会」開催
23日 建長寺開山忌出頭・負担
27日 「白山坐会」よるの部開催
8月 12日 盆・棚経廻り
27日 金澤SDGsリビングラボセッション出席
30日 テレビ神奈川取材
9月 2日 建長寺派布教師会会議出席於...建長寺
8日 月例坐禅「白山坐会」開催
23日 秋の彼岸「ご先祖まつり」法要厳修
28日 「白山坐会」よるの部開催
29日 金沢区佛教会仏教文化講演会負担於...金沢区公会堂
10月 6日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
10日 日立アカデミーリーダーシップ研修負担於...建長寺
11日 ミラノ工科大・立命館大坐禅研修負担於...清徳寺
13日 月例坐禅「白山坐会」開催
14日 円定寺閑栖住職通夜・葬儀式出張於...円定寺
16日 建長寺外国人英語坐禅会負担
18日 名古屋・海福寺新命和尚晋山式負担
24日 金沢区佛教会理事会出席於...禅林寺
26日 大道村の風景をつくる会20名来山
26日 「白山坐会」よるの部開催
27日 鎌倉郷土芸能大会・御詠歌講壇於...光明寺
30日 東京国際交流館スタディーツアー27名坐禅研修
31日 神奈川県仏教青年会役員会出席於...寶泉寺
11月 2日 神奈川県仏教青年会議所共催イベント負担於...徳常院
7日 建長寺派布教師会「法話スペシャル」登壇
10日 外国人英語坐禅会負担於...建長寺
10日 月例坐禅「白山坐会」開催
10日 異業種交流会b c 15名坐禅研修
19日 円定寺閑栖住職大練忌納骨法要出張於...円定寺
23日 「白山坐会」よるの部開催
27日 建長寺派布教師会会議・研修出席於...建長寺
28日 慶應義塾幼稚舎小学校40名坐禅研修於...喜多屋旅館
29日 神奈川県仏教青年会臨時総会出席於...浄光寺
12月 1日 第108回ZENと写経とお茶の会開催
8日 東京国際大学14名坐禅研修
8日 月例坐禅「白山坐会」開催
25日 建長寺行者西川能分師通夜出張於...建長寺
27日 神奈川県仏教青年会機関紙発送作業於...龍華寺
28日 金沢区佛教会機関紙配布作業於...東光禅寺
31日 「白山坐会」よるの部開催



「お墓参り」の意味とは？

A 前号では、なぜお墓に「卒塔婆」を立てるのか、というテーマを取り上げました。今回はそもそもなぜ「お墓参り」が大切なのか、改めて考えてみたいと思います。

かつて日本では人の死は穢れと考えられ、亡くなった人の祟りや穢れの感染を恐れ、ご遺体を入里から離れた山へ運んで埋めたり、川へ運んで遺棄したりということも少なくなかったようです。しかし仏教が伝来し、「この身も心も、全てのものはみな縁によって生じ、縁によって滅びる。死も様々な縁による現象であって決して恐れるものではない」という考え方が徐々に定着。「故人を丁寧に土へ葬りたい」という人々の思いのもと、葬儀や供養が広まり、お墓もそうした流れの中で作られていきました。そしてここでは詳しくは述べませんが、現代は墓地の形態や埋葬の方法などもかなり多様化が進んでいます。

ところで、お墓参りをすべき決まった時期というのには実は特にありません。毎月の命日や春秋のお彼岸、お盆、年末、お正月などが一般的ですが、お子さんの七五三や成人式の日、結婚、子どもの誕生といった人生の節目にお参りするのも良いでしょう。そうした習慣は、自然と「お墓の前ですしでも前向きな報告ができるよう普段から精進し

よう」とする心構えをもたらしめます。一方で、心に迷いや不安が生じた時などに、旅立った大切な故人やご先祖にお参りすることで、自分の原点や足元を見つめ直す良いきっかけにもなります。



お参りの際は、最初にお墓全体をきれいに掃除します。それは、自分の心の掃除でもあります。そして、持参した「花・水・香」を供えます。「花」は普通、自分の方に向けて入れます。それは、「一心に咲く花の姿を見て、今を生きる己の命の尊さに目覚める」という意味合いがあるからです。また、「水」は浄水として心を洗い流し、「香」はお線香を焚いて自らの身体を清める、つまり心身ともに清浄な状態で手を合わせるためのものです。

お墓参りをご先祖や故人に思いをはせて祈るだけではなく、脈々と続く数多のご先祖とのつながりを通して、今を生かされているかけがえのない命に感謝をする、大変貴重な機会であるといえます。「供える」ことで自らの心を「養って」いただく、そこに、古の日本人が「供養」という言葉に込めた深い思いがあります。それを象徴する「行」の一つとして欠かせないのが、「お墓参り」なのです。

イチオシ! BOOK



『なくしたものとつながる生き方』

大切な人との死別による悲しみや喪失感などのことを意味する「グリーフ」。著者は、自殺と不慮の死によって家族を突然失った自らの経験をもとに、死別・喪失を経験した人たちが分かち合える場や、学びを通じたケアやサポートを行う団体を立ち上げ、代表を務める。「沸き起こる様々な感情を否定せず丁寧に受け入れることで、なくしたものともう一度つながることができる」。人は、暗闇にあっても光を見出し生き抜いていく力を持っているのだ。それを本書は教えてくれる。



(一社)リヴオン代表理事
尾角光美著
サンマーク出版
1,400円(税別)

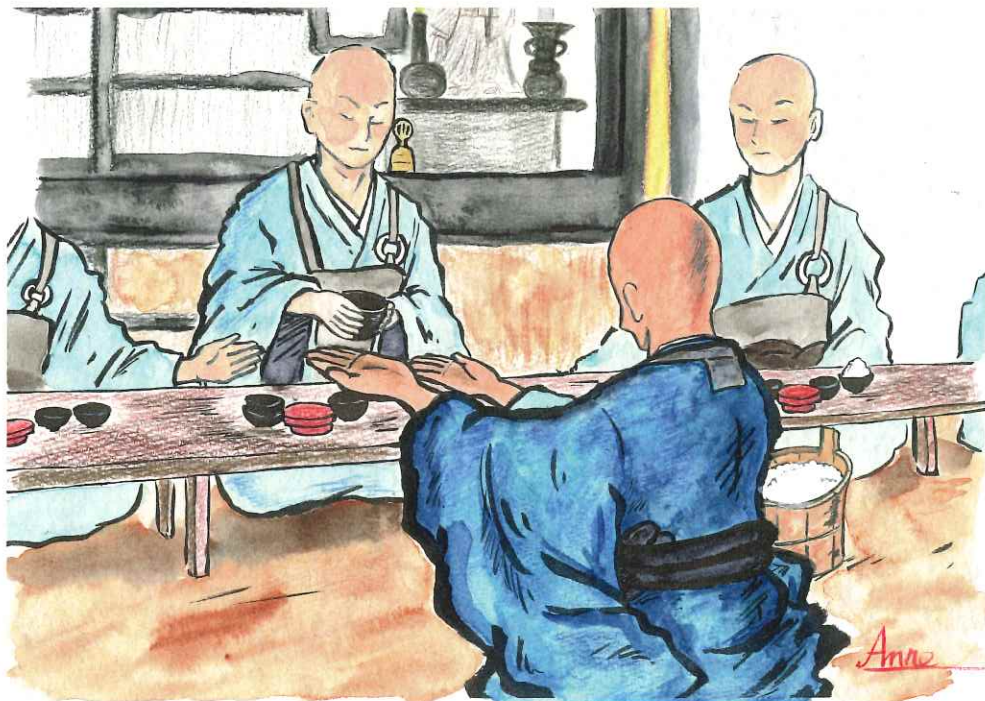
食堂 じき じやう

意外かもしれませんが、僧堂に入ってから先ず打ち当たる壁が食事です。修行生活に於いて、食事が心待ちの時間と感じられるには時間が掛かります。

雲水（修行僧）が食事をする食堂と呼ぶ場所は「三黙堂」として、禅堂（坐禅堂）・浴室と共に特に言葉を控えるべき場所です。況や飯台中（食事中）はお粥をすすする音も、漬物を噛む音も、箸や持鉢（お椀）を置く音すらも慎みます。

鐘を合図にズラリと居並んだ雲水が食事の為のお経を唱え、折（拍子木）を合図に一斉に食べ始め、米粒・胡麻粒一粒残すことなく食べ終えます。その間も、ご飯の食べ方、洗鉢（配られた漬物と番茶で自分の持鉢を洗う事）の仕方等、乱してはいけない大切な食事作法があります。

さらに新入りの雲水は大衆に食事を提供する役、飯台看を勤めます。食前のお経中に一人ひとり丁寧に素早く飯・汁・菜と付けて回ります。当然、立ち方・坐り方・持鉢を受け



る手の出し方・配膳の順番等、頭で覚えるのではなく身に覚えさせる禅道修行があります。食事をするのがこれ程までに大変であろうとは、入門するまで考えもしませんでした。しかし、この食堂での食事こそ僧堂生活の真髓が窺えるものです。坐を組み姿勢正しく黙々と食事をする大衆と、無駄なく速やかな飯台看の動きには、僧堂の厳肅さが溢れています。

修行精進の為に大切なことは、常にこの食事が出来るまでにどれ程多くの手間と苦労が掛けられたかを思い、自分はこの尊い食事を頂くに値する正しい行いをしているか反省をし、過ちの本となる貪り、怒り、愚かさを抑える戒めの心を保ち、美味を楽しむのではなくこの身を保つ良薬として食事を頂く慎みの心で、そしてこの尊い食事を頂くことは応に自他共に救うべく仏道を成し遂げる為である、と食事の毎に唱え感謝して頂くことです。食堂での食事は実に質素ですが、誠に有り難いものでした。

合掌

文：福蔵寺（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

「幸福の国」の温泉の底力

ブータンの人たちは基本的にお風呂に入る習慣がない。
人にもよるが週に一度か二度、水やお湯を浴びる程度である。
だが不思議と臭ったことはないし、不潔と感じたこともなかった。
逆に日本人は毎日風呂に入ることを知ると、
「毎日体を洗っていると冷えてしまうじゃないか」と言われたことがある。

そんな彼らだが、長い休みに入ると実は多くの人が温泉を訪れる。
12月から2ヶ月間、学校は休みになり農家もほとんど仕事なくなる。
その時期に、家族や友人と一緒に温泉地に出かけるのがブータン流のバカンスだ。
北部ガサ県にある温泉は国内最大の湯治場で、農閑期は多くの人で賑う。
そこには簡単な屋根付きの浴槽があるだけ。
混浴のため、それぞれパンツやTシャツで入る。
宿泊施設も何もない所なので、周辺に自分たちでテントを立て、キャンプをして過ごす。
ここでも温泉の効能は重要視されており、
療養や病気の治療といった民間医療としての役割を大いに担ってきた。

ただでさえのんびりしているこの国の人々だが、
そんな彼らをさらに体の芯までゆったりさせてしまうブータンの温泉。
きっと凄まじい効力があるのだろう。

ブータンの
風を感じて

07



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)

