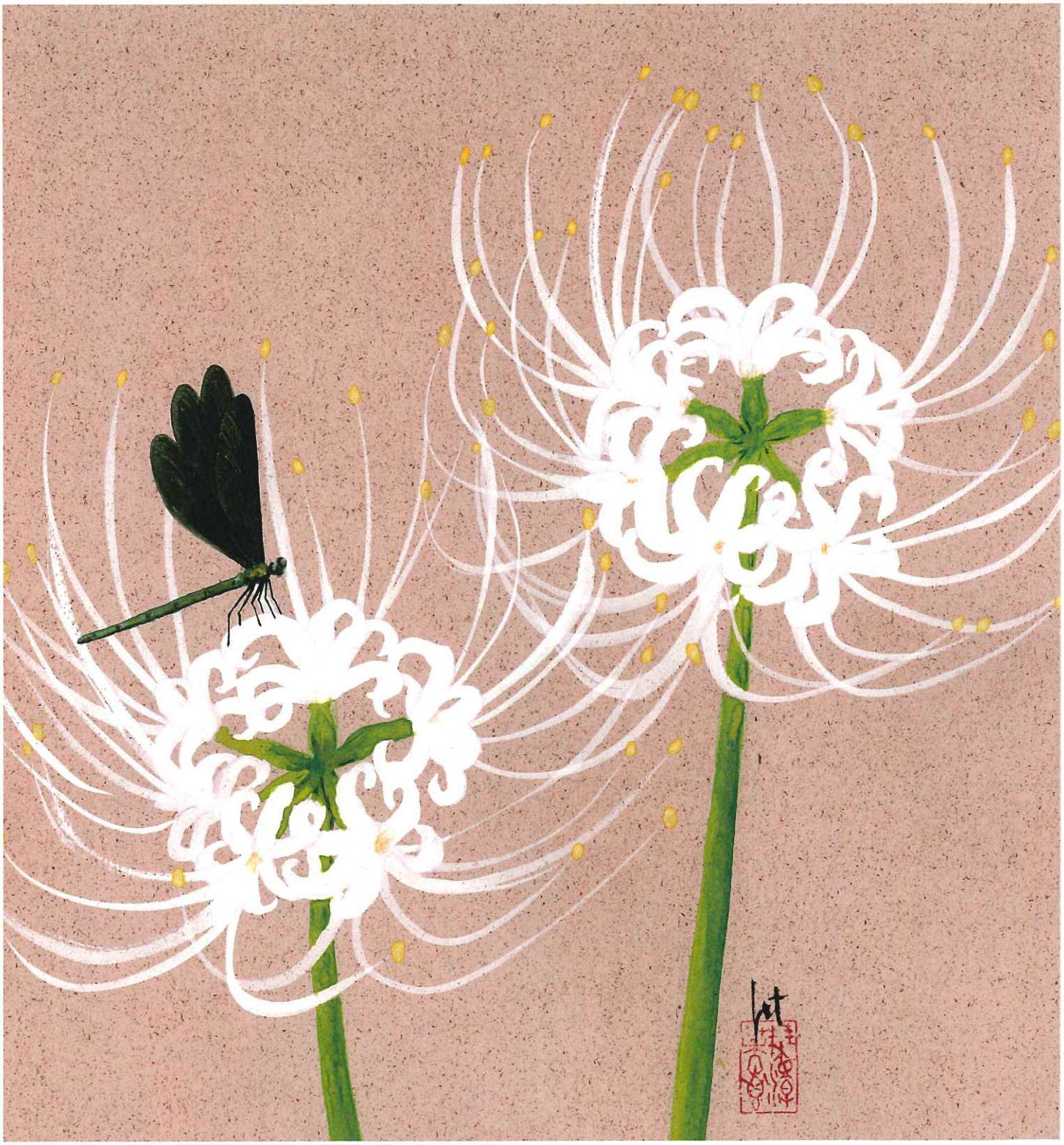
東光禅寺 寺報

HAKUSAN

2021 秋

［ハクサン］

vol.10



曼珠沙華

まんじゅしゃげ

一週間ほどの儚い生命ながら、秋の彼岸が近付くと静かに咲く彼岸花。別名「曼珠沙華」といい、大乗仏教を代表する経典「法華経」にも登場する。曼珠沙華とは「天上の花」を意味し、「これを見る者は自ら悪業を離れる」とされる。赤色が一般的だが、東光禅寺三門前には毎年白い彼岸花が多くみられる。悪縁を寄せ付けぬその美しき白さが、訪れる者の目を惹き付けて離さない。

心円に（こころまどか）

東光禅寺の樹木葬墓地に4年前からご縁を頂いているHさん。ご主人を享年60歳で亡くされ、今は生まれついての難病による障がいを抱えた娘さんと、お二人で暮らしていらっしゃいます。

ご主人のご命日には、毎月母娘揃ってのお墓参りを欠かさず、また祥月命日のある7月には、年忌にあたらずとも毎年必ず本堂にて法要を営まれるなど、供養の誠を熱心に捧げていらっしゃいます。

さて、今年も例年通り7月に法要を希望されご連絡を頂いていたのですが、あろうことか私（住職）のスケジュール確認に不手際があり、祥月命日当日せっかくおいで頂いたのに、住職不在につき法要を行えずお帰り頂く、というとんでもないご無礼をしてしまいました。

寺に戻り事の顛末を聞き、血の気の引く思いで本堂に向かうと、そこにはHさんのお名前で大きなスイカのお供えが。炎天下の中、移動に介助が必要な娘さんの身体を全身で支えながら、大きなスイカを手に本堂までの階段を苦労して上がっていらしたであろう様子を思うと、ただただ申し訳なく、己の至らなさを恥じるばかりでした。

とにかくお詫びを、とすぐに電話をかけたところ、なんとHさんは苦情の一つどころか、「7月盆と8月盆の合間の多忙な時期に法要を頼んでしまいご負担となったのでしょう、申し訳ない」と、逆にしきりに詫びていらしたのです。

年に一度のご主人の祥月命日のために前もって予定を調整し、娘さんの身支度を整えお供えを用意し、大変な思いでお寺までおいで頂いたのに、肝心の法要が行えなかった。普通であればその落胆と憤りは想像に難くありません。しかしご本人はそのような素振りは微塵も見せず、私のことを何よりも先に案じてくださった。衝撃でした。仏のようにどこまでも広くて深い、Hさんの慈悲のお心に、ただただ平身低頭するばかりでした。

ご主人を亡くされた今、Hさんは病気・障がいと共に生きる娘さんと互いに支え合いながら、毎日を送っていらっしゃいます。その言動からにじみ出る深い慈しみの心の源は、娘さんとのかけがえのない時間にあるのだと感じました。時折頂くお手紙から、娘さんへの想いがどれほど深く愛情に満ちているかが伝わります。

「人様には辛くて大変な日々と映るかもしれませんが、多くの方に助けられ、当初の予想を大きく超えて生きる時間を与えられている娘と共に、今日も生きていけることに深く感謝しております」

「怒ったり、泣いたり、そして沢山笑う娘に、日々はこういう幸せの積み重ねでできている、と教えられます」

東光禅寺オンライン坐禅の感想では「苦しく厳しい時もあるけれど、静かに深く呼吸し『全てを受け入れます』と呟く。膝の上でスースーと寝息を立てる娘を抱えて、何と贅沢な時間なんだろうと感じます」と書いてくださいました。

ふと、円覚寺・横田南嶺老師の「母はみな観音様」という言葉を思います。子を想う母の慈愛は、観音様のようにどこまでも深いものです。そしてお釈迦様は、「あたかも母が独り子を命を賭けても守るように、一切の生きとし生ける者どもに対しても、無量の慈しみの心を起こしなさい」と、あらゆる命あるものに、母親が子に向けるのと同じような眼差しを持て、とおっしゃっています。

数日後、改めて本堂にて法要を勤めさせて頂きました。娘さんがお母様の膝の上で穏やかにお経を聞いておられる様子が背後から伝わってきました。

ご主人が眠る一家の墓石には、娘さんのお名前でもある「円（まどか）」の一字が彫刻されています。「まるく、穏やかに安らかに」。まさに、手を合わせるお二人の御姿そのものでありました。

春休み子ども坐禅会を開催

3月下旬～4月上旬の学校の春休み期間に合わせて、お子さんを対象とした坐禅会を3日間、開催いたしました。下は幼稚園から上は小学校高学年まで、遠方からも親子連れでご参加頂き、皆さん大変熱心に坐っておられました。

夏休み中の坐禅会も計画していましたが、新型コロナウィルス感染の再拡大を受けて7月16日に神奈川県独自の、また8月2日より政府による緊急事態宣言が発令されたため、残念ながら中止とさせて頂きました。

一日も早く状況が改善し、また皆さんを本堂にお迎えできることを心待ちにしております。

坐禅の後は自然とみんな笑顔に!

横浜市広報課への協力

横浜市広報課が制作するパンフレットに、横浜の歴史・文化を伝える一枚として東光禅寺での坐禅風景の写真が使われました。また、市の広報番組「ハマナビ」（テレビ神奈川）でも5月29日の放送回にて坐禅の様子が取り上げられました。

「ハマナビ」ナビゲーターの佐藤美樹さんと

近隣保育園によるだるま供養

3月下旬、東光禅寺のご近所「かのん保育園」の園児さんたちがお見えになり、保育園にずっと飾られていただるまさんのご供養を共にお勤め頂きました。

「見守って頂きありがとうございました」と皆さんでお礼を伝えた後、住職が読経。一緒に目をつぶり、可愛い手を合わせている姿がとても印象的でした。

目には見えないけれど、自分を包むように守ってくれる大きな存在や力がある、ということを少しでも感じ取ってくれていれば、と思います。

若手の編集者さん 寺報制作のお手伝いに

年に二度お届けしているこちらの寺報。デザインの外注や執筆をお願いしているものを除き、これまで住職一人で企画、執筆、編集、校正を行ってきましたが、今回より頼もしい助っ人が加わりました。

現在、東京の出版社に勤務されている小高理子さん。入社3年目の若手編集者でいらっしゃいます。

実は小高さん、長年東光禅寺の境内のお掃除や整備をお手伝い頂き、これまで当寺報でも度々取り上げた故・秋田義夫さん（令和2年11月永眠）のお孫さんに当たられます。祖父・義夫さんの掲載をきっかけに、寺報を創刊号から全て大変熱心に読んで下さり、今回「何かお手伝いさせて頂けることはないか」と、とても有難いお申し出を頂きました。

早速、前住職が登場する「一期一会」（次項参照）の執筆をしてくださいました。是非、当寺報での今後の小高さんのご活躍をお楽しみに。

会社では早くも語学系書籍の出版責任者として活躍中

助っ人のこだわり

一期一会

小澤昌弘さん

東光禅寺閑栖（かんせい）住職（前住職）

お寺の中にいても激しい雨風の音が聞こえてくる、ある6月の昼下がり。すーっと現れた閑栖住職は雨風とは対照的に、静かで、柔らかな空気をまとわれていた。閑栖住職とお話をするのは私の祖父の葬儀以来であったと思う。

「今日もお寺の庭からひょっこり現れてくださりそうな気がいたします」祖父の葬儀の終わり頃、閑栖住職が私たち家族にかけて下さったお言葉。悲しみの中にいた私たちをまさに静かに、そして優しく包むような言葉であった。今私がこうして文章を書いているのは他でもない、東光禅寺の庭の手入れを15年間していた祖父が繋いでくれた縁、「えにし」である。縁について閑栖住職に伺ってみた。「縁を掴む人と掴めない人がいますよ」私は、この縁をしっかり掴んで書き進めてみたい。

「今を生きる人々」との繋がりを大切に

東光禅寺は、創建820年以上と長い歴史を持つ。閑栖住職に「東光禅寺とは」とシンプルに伺ってみた。その答えは、「今を生きる人々のためのお寺でありたい」ということ。ご先祖様のご供養はもちろん、そのご先祖様から生を受けた「今を生きる人々」のために何ができるか。何が伝えられるか。そのことを常に考え続けている、それが東光禅寺であると。東光禅寺住職として大切にしていたことも伺ってみた。すると、「今を生きる人々」にお釈迦様の教えを伝えること、そしてご先祖様を安心して預けられる場所にしようと思っていたと仰る。

私をはじめ普通お寺というと、仏事、あとは初詣で関わるイメージなのではないかと思う。祖父の少し前に亡くなった祖母の葬儀前だっただろうか、東光禅寺をインターネットで初めて調べたとき、ホームページを見て驚いた。ルンビニー花園幼稚園・坐禅・写経にヨガまで…こんなお寺があるんだと衝撃を受けた。

「先代が早くに亡くなって急に住職になって。幼稚園に坐禅にとあれこれそばで見ていたとはいえ、あまりにも突然のことで引き継ぎもほとんどなかった。それでね…胃潰瘍になってしまったんですよ」と苦笑いする閑栖住職。それでもそんなあれこれを継続して務められてきたのはきっと、「今を生きる人々」のためにできることをする、それを大切にしてきたから。幼稚園の時だけでもいい、ちょっと興味を持ったヨガからでもいい。どんな入口からでもお釈迦様の教えに触れられる、お寺と繋がれる。繰り返しになるがこんなお寺はそう多くはないと思う。

実は私自身、ホームページを見た日から寺報『HAKUSAN』を創刊号から読み、今は現住職でいらっしゃる小澤大吾和尚がコロナ禍に始められた「オンライン坐禅」に参加させて頂いている。これまた驚きなのは世界各国から参加者がいらしていて、英語でも説明がなされる坐禅であること。今まで閑栖住職が大切にされてきた想いを受け継いだ現住職は、「オンライン坐禅」などを通して国内外に入口を開き始めている。

そんな現住職のお務めについては、「本当によくやってくれている」と閑栖住職。世代交代としては少し早かったというが、自身が突然に世代交代をした経験から、「のりしろ」を持たせたかったそうだ。現在も住職をサポートする立場として日々お務めをされている。「いや～気楽にやらせてもらっています」と微笑みながら、「でも、息子が常に何かに追われ忙しくしているのを見ると少し心配」というお言葉も。近い存在であろう「今を生きる人」、現住職のことも大切にされているお姿はとても素敵であった。

インドに骨を埋めるんだろうと

閑栖住職が大学を卒業し修行の身であった当時、仏教発祥の国、インドのブッダガヤに日本の寺をつくるという大きな動きが起こった。お釈迦様に恩返しをしようと様々な宗派を横断して、財界、政界をも巻き込み、かの有名なインディラ・ガンディーと会ったりとにかく一大事業だったそうだ。当時すでにスリランカ、タイのお寺ができていて、日本は5番目くらい。ちなみに今は30余もの各国のお寺ができている。閑栖住職は、先代、つまり閑栖住職のお父様からの声掛けがきっかけで、そんな一大事業の草創期に、ブッダガヤ印度山日本寺に4年間駐在された。日々のお務めはもちろん、各国のお寺や現地の方々との交流も行っていたそう。日本へ事務連絡の電話をするために、500キロもの距離を移動、なんてこともあったとか。

「なんといってもね、嬉しかったのは…」と突然席を立たれた閑栖住職。戻られて見せて下さったのは、ブッダガヤに建てられたストゥーパ（仏塔）の写真。大きさは想像できなかったが高さ52mもあるそうで、今は世界遺産になっている。「日本寺はここから数キロのところにあってね、毎朝毎晩お参りしていたんです」。ブッダガヤといえばお釈迦様が悟りを開かれた特別な場所。ブッダを直に拝む禅僧の中には涙を流す人もいるという。「本当に楽しみでね、お釈迦様がこの道を歩いていたかも、触れていたかも、と思うと…」と生き生きとした表情で語られていた。こんな例えは失礼かもしれないが、憧れの人に会えた！そんな興奮に近いのかもしれない。ブッダのそばにいられることがこの上ない幸せで、もうその地で骨を埋めるつもりだったとまで仰っていた。

（上）建仁寺僧堂時代（中列左から3人目）
（下左）インド・ブッダガヤ印度山日本寺駐在僧時代
（下右）幼稚園園長時代、運動会にて

「じゃ、どうして日本に戻られて？」と恐る恐る伺うと、「母がしきりに見合い写真を送ってくるんですよ」とぽつり。「身を固めて早く東光禅寺を継げ、というメッセージですね」。とすると、もしお見合い写真が送られてこなかったら今も閑栖住職はインドに？今こうしてお話しすることもなかったかも？何とも運命を感じる。インドのお話をされる閑栖住職は本当に楽しそうで、こちらまで楽しくなってしまった。

私が今、個人的にインドのお菓子にハマっていると話すと、「いいですね～インドのお菓子は甘いですけど癖になりますよ」とまたまた楽しそう。実はインド料理、インドカレーがとてもお好きなんだとか。私も本場のインドに足を運び、また改めて閑栖住職とインド話をしたいと思う。

落語の講習を受けようと

インタビューも終わりに近づき、失礼を承知で伺ってみた。「これからやってみたいことはありますか？」閑栖住職は「落語」とお答えになった。住職を交代されてから国際認定資格である「ラフターヨガ」（笑いヨガ）を取得され、とにかく笑うことを大切にされている。そういえばこのインタビュー1時間ほどの間で何度笑わせて頂いたことか。またインタビュー中印象に残っている言葉がある。それは、「投げかけたことば、想いは返ってくる。よいことも悪いことも」。そして、私が思わず伺ってしまったある質問に対しての「欲はあまりないんです」というお答え。禅僧としては自然なお考えだと思うのだが、閑栖住職はネガティブな感情を持たず、常に笑い、できるだけポジティブな姿勢でいらっしゃるのだと改めて感じる。日々精進を絶やさないお姿に脱帽するとともに、常に雑念を持ってしまう自分を省みた。

最後に、私の祖父である秋田義夫は以前、この寺報で2回にわたって取り上げて頂いた。ここに親族を代表して感謝申し上げたい。昨年春に他界した祖母の後を追う形で年末に突然旅立ってしまった祖父。コロナ禍で病院にお見舞いに行けない、話もできないままのお別れであった。その後、寺報で祖父のことを書いて下さったことを知り本当に嬉しく思った。私は孫として、こんなにすばらしい祖父がいたことを誇りに思う。

祖父を素敵な言葉で表現して下さったこと、祖父のつくったベンチなどを今も大切にして下さっていること、閑栖住職小澤昌弘和尚、現住職である小澤大吾和尚に感謝申し上げます。じいちゃん、こんな素敵な置き土産をありがとう。

インタビューは笑いが絶えず

閑栖住職・小澤昌弘（哲元）略歴
京都・建仁寺僧堂にて竹田益州老師に参禅。公益財団法人国際仏教興隆協会建立によるインド・ブッダガヤ印度山日本寺駐在僧。1978年より東光禅寺第21世住職。保護司として20年間奉仕活動。神奈川県宗教連盟主事、ルンビニー花園幼稚園園長、神奈川県佛教保育協会会長、金沢区佛教会会長等を歴任。現在は、横浜市仏教連合会監事。公益財団法人国際仏教興隆協会 監事。

オンライン坐禅で Hello！

昨年４月の開始以来、
これまで50回にわたり延べ約4000人を超える方にご参加頂いてきた東光禅寺オンライン坐禅会。
日英バイリンガルでの開催を特徴としており、国内のみならず毎回世界各地から、
多くの坐禅仲間が距離を超え心調える時間を共有しています。
今回は定期的に参加されている方々に感想を伺いました。

東光禅寺オンライン坐禅会
原則毎月第二・第四火曜日、夜９時～　詳細はホームページにて

①お名前
②居住地・国籍
③職業
④あなたにとって
オンライン坐禅とは？

①キャズマー・奥島ひとみさん
②アメリカ在住・日本人
③セラピスト
④かつて訪れた東光禅寺の静かで温かな空間へ、時空を超え帰ることができる貴重な時間です。世界の方々と心を合わせ、慈しみと癒し、万物への愛を学ばせて頂いております。

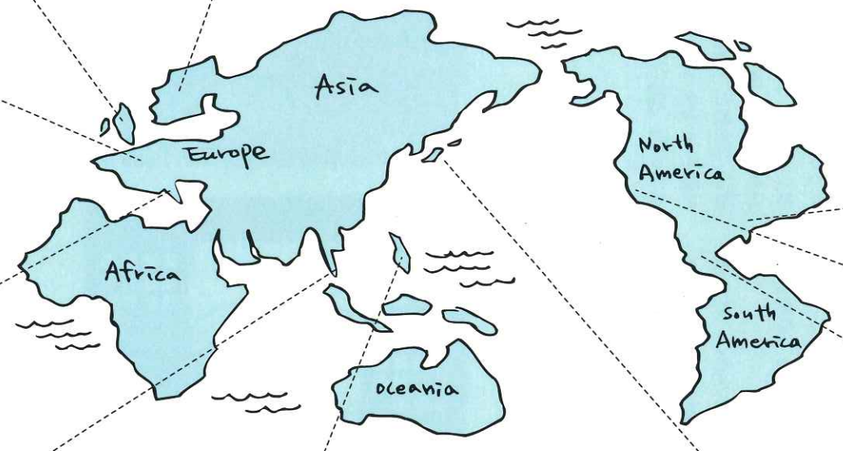
①シモーヌ・カルドーソさん
②ドイツ在住・ドイツ人
③コンサルタント
④実際に東光禅寺を訪れているような感覚の中で心を調える、特別な時間。坐禅の合間の住職のお話からも、多くのインスピレーションを与えてもらっています。

①ステファン・コンスタンシアルさん
②イギリス在住・フランス人
③翻訳者
④先の見えない状況が続く中、心を調え、本質的な禅を体験してその境涯を学び、さらに世界中の坐禅仲間とのつながりを感じることのできる、私にとって欠かせない時間です。

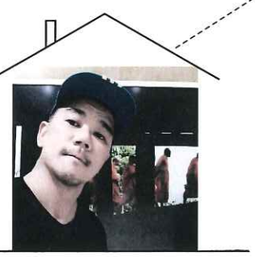
①ズハラ・チャベスさん
②スウェーデン在住・メキシコ人
③研究者
④内なる自己、そして「命」の発見と学び。オンライン坐禅を通し、「今」を生きることの有難さ、人生における本当に大切なことへの気付きと感謝を頂いています。

全50回開催分参加者の居住国・国籍一覧
（アルファベット順）

アルゼンチン、オーストラリア、オーストリア、ベルギー、
ボスニア・ヘルツェゴビナ、ブラジル、カナダ、チリ、中国、コロンビア、
クロアチア、デンマーク、エジプト、フランス、ドイツ、ギリシャ、ガイアナ、
香港、インド、インドネシア、アイルランド、イタリア、日本、カザフスタン、
ルクセンブルク、マレーシア、メキシコ、ミャンマー、オランダ、ペルー、
フィリピン、ポーランド、ポルトガル、シンガポール、スロベニア、
南アフリカ、韓国、スペイン、スリランカ、スウェーデン、スイス、
台湾、タイ、チュニジア、トルコ、ウクライナ、イギリス、
アメリカ、ベネズエラ、ベトナム、ザンビア



①ディエデリック・ヴィエルスマさん
②イタリア在住・オランダ人
③大学教授（物理学）
④調和と慈悲の心と共に、世界中の仲間と坐禅を通してつながれる機会。また、毎回住職が話す、禅、仏教、心の在り方などに関する深い智慧にインスパイアされています。



①ブライアン・ティーさん
②マレーシア在住・マレーシア人
③執筆家・翻訳家
④困難な世界的状況の中、距離を超え、ポジティブなエネルギーと無条件の慈愛を皆で分かち合える素晴らしい一時。継続して開催してくださっていることに感謝しています。

①ヴィダ・カストロさん
②フィリピン在住・フィリピン（アメリカ）人
③英語講師
④学び、つながり、そして自分の足元をきちんと確認するためのもの。心と身体、魂が「今、ここ」にあることをいつも感じながら、ありがたく精進させて頂いています。

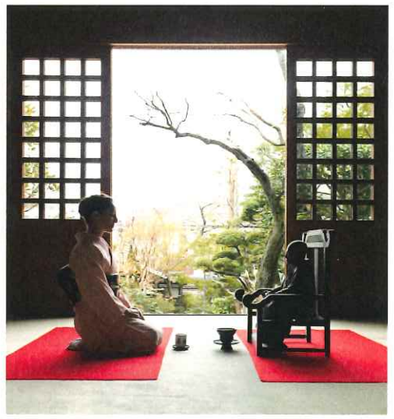
①マルコ・ストイッチさん
②日本在住・クロアチア人
③国立大学プログラムコーディネーター
④ストレスフルな中でも、坐禅はいかに自分の心の内面に目を向けるかを教えてくれます。定期的に坐ることで、不測の事態にも即座に対応し得る心の在り方を学んでいます。

①新川恭子さん
②メキシコ在住・日本人
③日本語講師
④魂の帰る場所。和尚様や参加者の皆さまと共に坐り、鐘の音やお経を聞く度に、深い安堵感に包まれます。長い間探していたものに巡り合えたような、深い感動を感じています。

①エリザベス・リトルさん
②アメリカ在住・アメリカ人
③大学院生
④自己や自然との深いレベルでのつながりを感じる貴重な機会。また多くの人々との国境を越えた心の結び付きの中で「大変なのは自分一人ではない」と安心できる場でもあります。

vol.1
一華開五葉 結果自然成
いっかごようをひらき　けっかじねんなり

vol.2
楓葉経霜紅
ふうようはしもをへてくれないなり

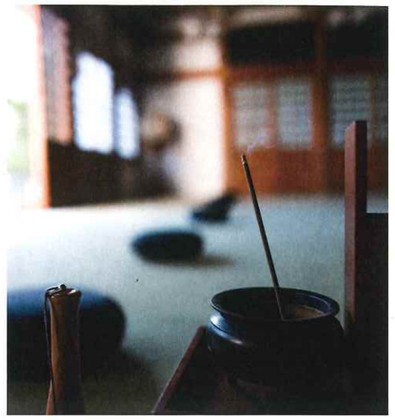


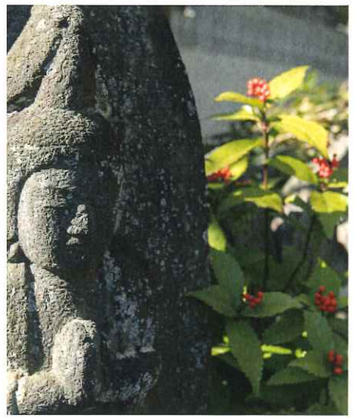
vol.3
喫茶去
きっさこ

表紙を彩った写真家・
齋藤久夫の世界

寺報HAKUSANの表紙が今号よりリニューアルされましたが、過去9号分にわたり東光禅寺の一コマを美しく切り取っていたのが、写真家・齋藤久夫さんの作品です。齋藤さんから寄せて頂いた素敵なメッセージと共に、それらを振り返ります。

齋藤久夫
写真家。有限会社ケイフォトサービス 代表取締役。NPO 法人 ザ・ダークルーム・インターナショナル理事長。2009 年より写真の祭典「ヨコハマ フォトフェスティバル」を総合プロデュース。企業、教育機関、メディア等でのワークショップ、イベントに多数協力。





vol.4
明歴々露堂々
めいれきれきろどうどう

vol.5
一念不動心事直
いちねんふどうなればしんじちょくなり

vol.6
浄裸々 赤酒々
じょうらら せきしゃしゃ

vol.7
空
くう

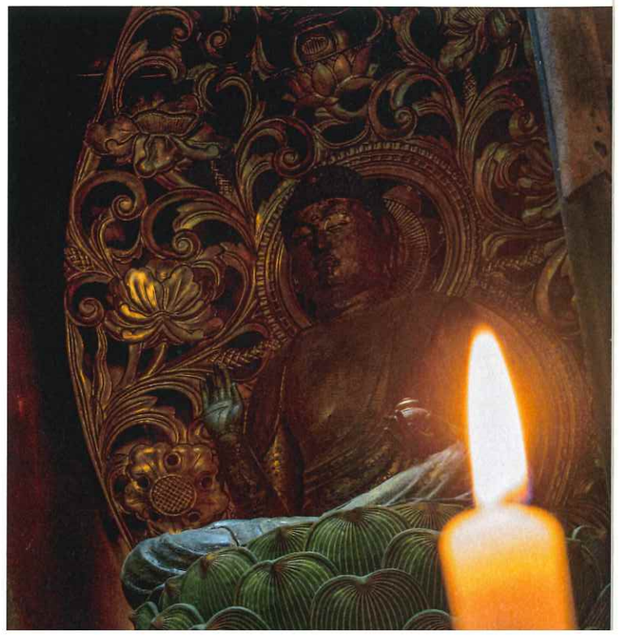
私は、五感を使ってシャッターを切ります。視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚、です。

この五感は、その人の生きてきた時間や経験によって人それぞれ感じ方が違います。レモンを初めて食べる子供は酸っぱいことを知りません。一度でも食べた経験があると、見たり、匂いで、唾液が出てきます。つまり、同じ風景を見ても、見る人の経験や知識で感じ方が違ってくるものです。風景写真を五感を使って撮影すると、同じ場所から撮影しても誰が撮るかによって違うものになるのです。

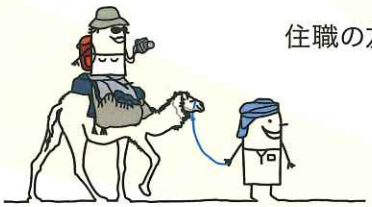
それからもう一つ大切にしているのが「愛」です。人物を撮影する時には被写体が持っている様々な「愛」を五感で感じ取ります。私は「愛」を感じ取れるようになるまで50年の時間がかかりました。

東光禅寺には様々な形の「愛」があります。その「愛」を撮影したものがこちらの写真になります。これらの写真は見る人の「愛」の価値観によって見え方が違うと思いますが、今の私のできる限りの愛情表現が出来たと思っています。

vol.8
祈り
いのり



vol.9
処々全真
しょしょぜんしん



住職の友人で日本をこよなく愛するカナダ人教育評論家が見た禅と仏教

Finding Zen ～禅を求めて～

vol. 2

原文・写真 リー・クロケット

坐禅 - Zazen is Not What You Think

「ガイコクジン」として、鎌倉という歴史ある街に住むということは、実に貴重な贈り物だ。ここでは禅が生活と一体となって息付いており、そこかしこからその潔さや美しさ、深い智慧を感じ取ることができる。坐禅を組む、尺八を練習する、寺の掃除を手伝う、漢字を学ぶ、それら全てが私にとってかけがえのない豊かな日常だ。

海水の中に手を入れても、一握りの塩をつかむことはできない。海水の味や香りを体験してはじめて、塩の存在を感じる。塩と水が一体となっているように、人々の暮らし、精神性などあらゆる側面に、禅は織り込まれている。

私と禅の出会いは、故郷・カナダにいた 10 代の頃に遡る。ふとしたことで、一週間に及ぶ坐禅会に参加したのがきっかけだった。以来30年以上にわたり、坐禅は(般若心経の読経と共に)私にとって欠かせない日々の勤め、生活の一部となっている。今は、北鎌倉・円覚寺で毎日早朝行われている坐禅会に週の半分参加しているほか、私のもう一つの“心のふるさと”である東光禅寺でも頻繁に坐禅を組ませて頂いている。

西洋における坐禅指導の多くは、「坐って何も考えない、私は思考を持たない」という「私」が起点となるものであり、またその状態が仏教の示す「空(くう)」であると理解されている。だが、そもそも「思考」とはどのようなものか明確に定義付けることは極めて困難であるし、仏教の「空」とは西洋で誤解されがちな単なる「虚無」を意味するものではない。

2005 年、アメリカ国立科学財団※が発表した「人間の思考」に関する研究論文によると、人が一日に思考する数は約６万に及び、そしてそのうち８割はネガティブなものであり、さらに 95%はまさに前日と全く同じ内容の繰り返しであったという。思い当たる節がある、と感じる人は私自身も含めとても多いのではないか。そんな私たち人間が、坐禅を必死に組み「何も考えない」ための努力をしたところで、結果は目に見えている。

東光禅寺で坐禅を組んでいたある早朝のこと、美しく静謐で優しい空気に満ちた本堂に、朝日がまっすぐに差し込んできた。抱えていた取るに足らない妄想や不安が、鳥のさえずりや線香の煙と香りに置き換わり、感覚が研ぎ澄まされていく。気付けば、肉体・呼吸・意識・空間が一体となり、何か大きなものに包み込まれ自分が溶け込んでいくような、まさに体験しなければ分からない素晴らしい感覚を味わったことがある。

言語化するのも野暮かもしれないが、あえて表現するならば、「五感を通じた無思考の気付き」とでも呼べるだろうか。考えない努力をする必要はなく、既にある「かけがえのないもの」が活き活きと飛び込んでくる。過去も未来も、「私」も「私の心」も何もなく、同時に全てが今、ここにある。そんな気付きだった。

生きていれば晴れの日も荒れ狂う嵐の日もある。当然、私の坐禅もいつもその時と同じように、とは到底いかない。でも、鎌倉の至る所に禅が息付き、海水に塩分が一体となって染み込んでいるように、常に坐禅が自然と私の歩む道に溶け込んでいれば、それで良いのだと考えている。

リー・クロケット
Lee Crockett

教育評論家、教育コンサルタントとして活躍し、多数の著書を執筆。世界20カ国、9万人以上の教育関係者を対象としたオンライン・オフラインコミュニティー「Wabisabi Learning」を運営。TEDスピーカー、坐禅を始めて約30年、趣味の尺八演奏も10年になる。カナダ出身、鎌倉在住。

※National Science Foundation (NSF)

建長僧堂　雲水物語　その10

講中齋（こうちゅうさい）～報恩・感謝～

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

四月十九日と十月十九日の年に二回、建長寺僧堂（専門修行道場）では日ごろお世話になっている鎌倉内外の「講中」の皆さまを普段は面会謝絶の僧堂にお招きして「講中齋」を催します。雲水の生活維持には日々の托鉢や諷経廻りが欠かせません。その際に休息場を提供して下さり、お茶や食事の供養をして下さる講中さんの多大な支援を賜って雲水は修行ができ、僧堂が永々と存続できております。

その講中さんに少しでも恩返しが出来る機会がこの講中齋です。当日は、僧堂師家（修行道場の指導者）の柏林老師を導師として建長寺近末・塔頭の和尚様にも出頭していただき、諸精霊供養の施餓鬼会法要を執り行います。法要後は老師と建長寺僧堂出身の布教師さんのご法話があり、場所を僧堂から建長寺本院へ移動して、雲水が丹精込めた精進料理を召し上がって頂きます。

雲水たちは、この日のために懸命に支度をします。講中齋は春秋の好時節での開催ですので、心地よくお参りして頂けるように境内及び僧堂内各所を徹底して清掃し、典座（料理役の僧）は何か月も前から時期に合った貼案（献立）を考えて講中齋に備えます。霊供膳（仏前へのお膳）も含め三百膳分の用意をするので、僧堂から地方のお寺に戻った若手僧侶も、この時は御礼奉公の気持ちで僧堂に荷担し、建長汁や胡麻豆腐等を後輩達と共に作ります。

さて、昨今は「物」余りの時代といわれますが、そのような時代に雲水として生きる修行僧は、また今を生きる私たちは、どう云う生き方をすべきか、どう云う心掛けを持っていくべきでしょうか。

報恩（恩に報いる）なくして仏教は語れません。人生もまた然りです。本来自分に備わる清浄心に気付くことを眼目とする雲水にとって、報恩の気持ちを如何に深く、無数の命に向けて感じられるかは重要なことでしょう。「講中齋」はお世話になっている皆様に親しくおもてなしをさせて頂ける大事な機会です。また、お越しになった講中さんとの親しい触れ合いからは、修行に励む活力を沢山頂くことが出来るのです。

合掌

建長寺発行季刊誌「巨福」より転載

雲水：「行雲流水」の如く、何物にもとらわれない無心無相、自由自在の境涯を目指す、禅宗における修行僧を指す言葉。

ブータンの風を感じて 10

国を纏（まと）う人々

「ちょっとまって！」
ブータンには「着付け警察」がいる。
正装である民族衣装を着て学校へ行くと、
同僚や生徒たちに頻繁に呼び止められてしまう。
ほんの少しの裾のずれや襟の乱れでも、世話焼きなブータン人は、
じっくり時間をかけて身だしなみを整えてくれる。
彼らに何度捕まり、お世話してもらったことか。

この国では民族衣装の着用義務が法律で定められている。
男性は「ゴ」、女性は「キラ」という民族衣装があり、
仕事をするとき、学校へ行くとき、またお寺やゾン（県庁）に行くときも、
子どもから大人まで民族衣装を着ていなければならない。

美しくきめ細やかな織物に目を奪われがちだが、
彼らの「着付け」の技術は目を見張るほどに洗練されていて、その人自身を表す鏡となっている。
衣服の乱れは心の乱れなのだ。そして、着付けが上手な人は誰からも尊敬される。
だから、誰もが身だしなみには並々ならぬ情熱をもって挑んでいるのだ。

民族衣装を日常的に着用することが、彼らのアイデンティティをより強固なものにしていると感じる。
文化、言葉、そして民族衣装を大切にすることで、
ブータンは唯一無二の個性を作り上げてきたのだろう。
人々が国をきちんと愛し、敬っている。
ぼくが心奪われたのは彼らのそんな考え方なのかもしれない。

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、主に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）