

東光禅寺 寺報

HAKUSAN

2022 

[ハクサン]

vol.11



鳥は飛ばねばならぬ

鳥は飛ばねばならぬ

修

行から戻り副住職となって間もなく、外国人の方向けに坐禅を体験してもらう活動を始めました。しばらくして、横須賀の米軍基地に勤める40代後半頃の女性が月に一度、坐禅に通って来られるようになりました。常にお一人で、多くを語る方ではなかったのですが、寺の佇まいや静けさを気に入られたようで、坐禅の後にはいつも清々しい表情でお寺を後にされていたのが印象的でした。

半年ほど経った頃、いつものように坐禅後にお茶をお出しすると、「実はもうすぐ勤務地が変わるため、今日がここでは最後の坐禅になる」と伝えられました。そして感謝の言葉と共に、なぜ坐禅を続けてきたのか話して下さいました。

聞けば、女性はかつてニューヨークに住んでいたのですが、二〇〇一年の同時多発テロで消防士だった夫を亡くしただけでなく、多くの友人知人が貿易センタービルで働いていたこともあり、30人以上の縁のあった人々を一度に失うという筆舌に尽くし難い経験をされたそうです。悲劇から15年近く

が経ち、紆余曲折を経て米軍で働くようになったものの、決して尽きるこ

のない喪失感と孤独感、悲しみ、怒り、憎しみ、何のために生きていくのかという虚無感などに常に苛まれてきたといいます。すぐにでも亡き夫の後を追っていききたい、という思いとのせめぎ合いの中で、一日一日を何とか生き延びてきた、ということでした。

その上で彼女は、ここで坐禅を組んだ時間について「ある時はそれが追悼と鎮魂の祈りであり、ある時は孤独や虚無感との苦闘であり、ある時は憎しみや怒りを懺悔し犯人を赦すことであり、ある時は自分をただ心から労わり抱擁するものであった」と振り返り、月に一度のその時間が、私を「生きなさい」と力強く後押ししてくれたのだ、と語ってくれました。

それを聞いて、時に女性が言いようのない苦しい表情を浮かべたり、一すじの涙を流したりしながら坐禅を組んでいたのを思い出しました。だからといって私も特にそのことには触れず、その時、その場、一息一息をご一緒させて頂くことだけを大切に、本堂で共

に坐っていたのでした。

坐禅は本来、「身心脱落し全てを手放し己を空っぽにする、そうして心静かに、多くのつながらりの中に生かされているこの命の尊さに目覚めるものである」などと、多くの偉大な祖師方によつて実体験をもつて教え継がれてきました。そして私自身も、波一つ立たぬ澄み切った水面のような境涯を漠然とイメージしながら、坐禅を組み続けてきました。しかし、その時彼女の話を聞いて初めて、荒れ狂う心の大波に真正面から向き合い、祈ったり、歯を食いしばる思いで何かを赦したり、自分を労わったり涙を流したりしながら坐る、まさに激流の中を翻弄されながら、流されまいと必死に格闘し続けるかの如き坐禅も、時にはあり得るのだと教えられました。

もしかしたら「そんなものはや坐禅ではない」と叱られるかもしれませんが、しかしそれは、月に一度とはいえ、共に精進してきた中で私が彼女からひしひしと受け取った、痛みを伴う程のリアルな実感です。そして実際に、女性はその貴重な坐禅の時間に

よつて「生きていこう」と思えたのも事実なのです。

今、社会全体が無力感に覆われる中、悲しい戦争によつて子どもを含む多くの無辜の命が奪われ続けています。権力や国境や血統など、本来何の実体もない、執着心ゆえ好き勝手に作り出した幻のようなつまらぬもののため、何の幸せも何の勝利も生まれ無益な戦いを、人間はまた凝りもせず繰り返しています。残念極まりないことですが、しかしそれもまた、人間の悲しい性という一つの真実なのでしょう。紛争下にあるウクライナでは、数多



くはないものの平素より坐禅に励む人々の集まりがありました。その方たちは今、爆発音が響く地下シェルターの中で、また時にはオンラインで集う中、共に生き抜くため励まし合いますが、決して歩みを止めることなく可能な限り坐禅を続けているそうです。状況は異なりますが、先述の米国人女性の姿にも重なります。命の危険をほとんど心配せず、平和に生活を送っている私たちには想像すら及ばぬことですが、生き抜くため、「坐らずにはおれない」坐禅が、そこにはあるのだと胸を打たれます。

人は、とてつもない不条理の中でも幸か不幸か、生きていかねばならぬ時があるのだと感じます。「時間が解決してくれる」はずなどない、深く鋭い傷に心と身体を痛め付けられ打ちのめされていたとしても、朝が来れば目は覚め心臓は一生懸命に脈を打ち続けている、それが生きとし生けるものの命の真実です。

仏教詩人・坂村真民先生の「鳥は飛ばねばならぬ」という詩を、円覚寺・横田南嶺老師が機会あるごとに紹介して下さっています。混沌の世を、暗黒の中を、それでも一寸先が光であると信じ、少なくとも「今日一日は笑顔で」と力強く、日々新たに生きていかねばなりません。老師も「人に生まれ

たからには、生きるのです。生きる意味はあるのか、と問う前に生きるのです。生きることで意味が生まれます。とおっしゃっています。

一方、現実を目を向ければ、長く果てしなき苦悩の末に、自ら死を選ばざるを得ない人々も多くいらつしやいます。でも少なくとも、そう決断した彼らもまた、表面的な言葉や態度の裏で、実際には何とか最後まで生き抜こうとしたに違いない苦闘のプロセスがあったことを、私たちはしっかりと受け止める必要があります。仏教学者・佐々木閑先生がおっしゃっているように、「最後に意を決して一步を踏み出した、その時の心を、生き残った者が勝手に貶めたり軽んじたりすることなど断じてできない」と強く感じます。

悲しい性によつて、混沌や暗黒を生み出すのが私たち自身であるのなら、深い智慧と慈しみの心をもつて、周囲や世界全体に輝く光をもたらすことができると信じています。一つ一つの光は小さくとも、皆がそれを大切に灯せばやがて大きな光明となります。

力強く飛び立とうとする鳥のように、今、この瞬間も必死に生き抜こうとしている人々と共に、今日も一意専心、身体と心一すじに坐禅を組んでまいります。

鳥は飛ばねばならぬ
人は生きねばならぬ

怒濤の海を
飛びゆく鳥のように
混沌の世を

生きねばならぬ

鳥は本能的に

暗黒を突破すれば

光明の鳥に着くことを

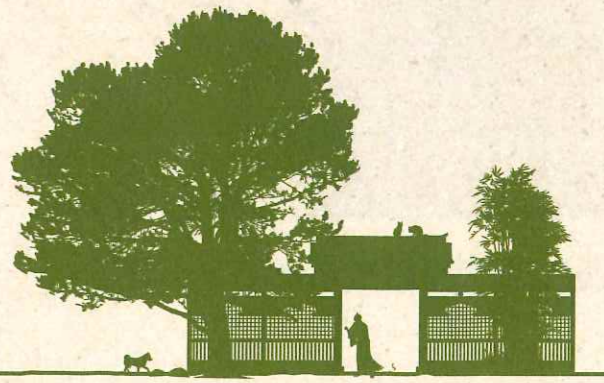
知っている

そのように人も

一寸先は闇ではなく

光であることを

知らねばならぬ





本堂前白梅のご供養

横浜市が選ぶ「名木古木」にも指定されていた、東光禅寺本堂前の白梅（樹齢約二百年）は、樹木下を通行する参拝者様の安全確保のため、三月一日をもって撤去させて頂きました。

この十年間で台風による大きな倒壊と崩落を二度経験しながらも、幹を固定・補強する支えを設けるなどの対策が功を奏し、毎年一月下旬にはささやかながらも美しく可憐な白い花を咲かせてくれました。

しかしながら、もともとかなりの老朽化が進んでおり、樹木医に



撤去前には心を込め読経供養



例年の開花の様子

よる「壊死に極めて近付いており、完全に朽ち果てるのも時間の問題」との診断も出ていた中、今年はずいに花を咲かせることはございませんでした。

大いなる自然の摂理と命の営みの中、季節の移ろいを繊細に感じ取りながら、その瘦身で力の限りたくましく花を咲かせ、しかし自らを決して誇示することなく、与えられた「自分」を全身全霊で全うするその清々しい姿に、私たちはいつも心打たれ、改めて己の足元、自分を省みる機会を与えて頂いていました。

作業日には撤去に先立ち、住職・閑栖住職をはじめ、境内維持に携わるスタッフ一同によりご供養の読経と焼香を勤め、感謝とねぎらいの気持ちをお伝えしました。撤去した幹や枝は小さく裁断し、本堂裏・階段上墓地を囲む森の土へとお返ししました。撤去した根の

すぐ傍らに、その命を受け継いだ小さな新芽が上空に力強く延びていたのも印象的でした（新芽は移植済み）。

開基・畠山重忠公由来の文化財を出展

武勇の誉れ高く、その精廉潔白人人柄から「坂東武者の鑑」とも称される、東光禅寺開基・畠山重忠公（一一六四～一二〇五）にまつわる展示が、この夏から秋にかけて、鎌倉国宝館（鎌倉市）、横浜市歴史博物館（横浜市都筑区）などで開催されます。

現在、NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」にも登場し、一層注目が集まっている重忠公。鎌倉国宝館では、東光禅寺ご本尊で重忠公の念持仏であると伝わる薬師如来座像が、7月2日～8月21日まで、大河ドラマにまつわる特別展に出展される予定です。

また、10月8日～11月27日には、横浜市歴史博物館で開催の企画展「追憶のサムライ〜畠山重忠と横浜の中世文書〜（仮題）」に、重忠公の位牌、また重忠公愛用と長年言い伝えられてきた酸漿蒔絵鞍の二

これからは東光禅寺鎮守の杜の一部となり、当山の末永い興隆を見守り続けてくださることと思います。

点が出展予定です。この展示は、今も人々に慕われる重忠公の伝承にまつわる、横浜市内に残る資料などを紹介するものとのこと。是非、当山とは極めて深い縁で結ばれている重忠公の歴史資料に触れて頂ければ幸いです。



酸漿蒔絵鞍（横浜市指定有形文化財）



本堂の天井に 龍が描かれているのはなぜ？

A 東光禅寺本堂の天井には、昭和54年の本堂落慶に合わせて制作された大きな雲龍図

があります。僧侶で日本画家でもあった石田豪澄（作）や観音様（室町時代作）などの古い仏像と比べるとかなり新しいものではありますが、見るも



東光禅寺本堂 雲龍図

のを圧倒する佇まいと鋭い目つきで大きな存在感を示しています。

もともと龍は中国で生まれた架空の動物ですが、いつしか仏法を護る生き物とされ、中でも中国色の強い臨済宗で珍重されるようになりました。「ありがたい仏の教えの雨」を意味する「法雨」を降らせる存在とされ、人々にどうかこのありがたい仏の教えが雨の如く等しく降り注ぐように、という祈りが込められています。

また一説によれば、その姿は七つの異なる動物を組み合わせて創られたといい、胴体は「蛇」（地に足をつける）、ひげは「鯉」（逆流を遡る強さ）、角は「鹿」（己への誇り）、爪は「鷲」（強い意志）、耳は「コウモリ」（正しく聞く）、頭は「ラクダ」（穏やかさ）、そして眼は「牛」（仏の慈悲と智慧）を象徴するとも言われています。

迫力ある龍の下に坐ると、厳しく問い掛けられている気がいたします。「本当のお前は何者だ？」「ちゃんと地に足をつけているのか？」「分かった気になっているのではないぞ！」と。心に迷いが生じた時、日々の慌ただしさに追われ足元を見失っている時、何かに舞い上がっている時：そのような折、今一度本来の自己に立ち返る機会を与えて下さる、大変有難い存在なのです。

イチオシ！ BOOK



『お寺の掲示板 諸法無我』

お寺の掲示板、といえは東光禅寺の入り口にもありますよね。私はいつも参るたびに母と音読しています。本書「はじめに」にこんな文章がありました。「パラパラとめくって…（省略）読み返すたびに心に刺さる言葉が変わったり…」。きつと同じ掲示板を見ていても、私と母で心への刺さり方は違うのでしょうか。掲示板に書かれた「倍返しだ！」でお馴染みのドラマや『鬼滅の刃』、そして志村けんさんの言葉が仏教の入口になりうる。素敵です。もう一周読んだら、お寺の掲示板を見に行きたいなと思います。（文・こだけりこ※）

江田智昭著
新潮社
1,100円（税込）



※ご縁あって前号より当寺報の作成をお手伝い頂いている、若手編集者さんです



Finding Zen

vol. ③

～禅を求めて～

原文・写真 リー・クロケット

Lost in Translation - 日本語の奥深さ -

「日本語は難しい」とよく言われる。私も外国人としてこの国に住み四年近くが経ち、日課の日本語学習も欠かさず続けてはいるが、自分の意志を自由自在に伝えたり、人の言葉の全てを理解したりするのはまだまだ難しい。でもそれは同時に、新たな学び、新たな世界との出会いをもたらしてくれるものでもある。

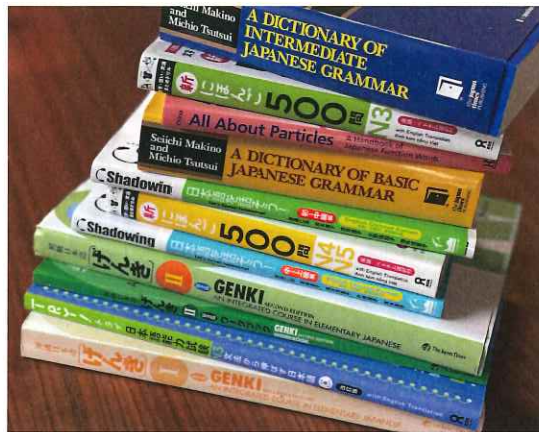
私のお気に入りの一つに「心」という言葉がある。たった一文字、書けば四画に過ぎないこの言葉を、人々は深い思いや意味を込めて使う。だが英語では「心」をシンプルに一言で表すものは存在しない。英訳を調べても、「Heart (感情や情緒)」「Mind (思考・認識・判断など)」「Spirit (肉体を超えた精神や魂)」など、それぞれ全く異なる概念に区別された言葉が複数出てくることになる。英語ではよく「あなたは頭 (Mind) で考えるタイプ? それともハートで考えるタイプ?」などと聞いたりもする。もちろん、実際には私たちの心のあり様は、そのどちらかに分類できるような単純なものではないのだが。

日本における臨済宗の開祖・栄西禅師は「大哉心乎 (大いなるかな、心や)」という言葉を残した。この、Heart も Mind も Spirit も区別することなく、「心」という広大深淵で無限なる世界に己のあらゆる心の働きを見出そうとする視点を、私は心底美しいと感じる。

「聞」という漢字があるが、その「耳」と「門」の組み合わせも私をワクワクさせる。「音が聞こえる (Hear)」という現象は、「耳という器官を通じて音の波動を受け取る」という単なる身体作用に留まらず、素晴らしい出会いや

新たな体験に満ちた、「門」を入った中に広がる大いなる世界へと私たちを誘うものなのだ。

そして私が驚いたのは、「聞く」の意味と使い方が Hear に留まらず、実に多様であるということ。日本語を学び始めてまだ間もない頃、「聞く」には「話の内容や音楽などを注意深く聞く (Listen)」、「香りをかぐ (Smell)」、「味わう (Taste)」、「指示や助言に従う (Follow)」などの用例までであると知り、絶句したのを覚えている。だがよく考えてみると、それらは皆、五感を通じて活き活きと何かを感じ取り、学び、新たな体験をもたらすものという点で共通している。



加えてさらに印象深いのは、「聞く」は「尋ねる (Ask)」という意味をも含むということ。一見対照的なこの二つの行為が、日本語では一体となっている。何かを「尋ねる」からには、香りを感じ取り

舌で味わうかの如く、人の回答を心から受け取ろうと努める姿勢が大切であり、逆に誰かに何かを尋ねられたり助言を求められたりしたら、己自身の問いとして受け止め、「聞く」人の心に全身全霊で向き合うべきなのだ。

「己 (主体) と他者 (客体) の区別などない」と禅の先達は言う。隣人の喜びや悲しみは己のものであり皆のものである、肉体は別であっても本当の意味で孤独な者など一人もいないのだ、と。日本語にはそんな禅の本質が、元来組み込まれている気がしてならない。

確かに、難しい。それでも日本語はいつも懐深く全てを包み込みながら、人の営みの美しさを私に教えてくれている。

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。



園頭えんず（畑仕事）

僧堂（建長寺専門道場）を訪れると、自然と園頭（僧堂の菜園）に足が向きます。この習性は、僧堂で園頭担当（園頭寮）の修行経験者に少なくはないと思います。

僧堂の園頭は建長寺墓地頂上付近の山奥にあり、実に長閑な風光があります。茄子、胡瓜、じゃが芋、ゴーヤ、スナップエンドウ、トマト、ほうれん草、ブロッコリー等、多種の野菜を育てて収穫し、典座（食事係）が雲水（修行僧）の為に丹精込めて料理を作ります。

沢山の供養で成り立つ僧堂は完全に自給自足ではありませんが、僧堂で食べる食糧の多くは園頭に拠っており、園頭は僧堂の命の源であります。

園頭仕事で重要な一つは、畑の土を作ることです。冬場は一生懸命に畑を耕しておりました。大衆（大勢の雲水）にも荷担してもらい、墓地や境内の落ち葉を山の上の園頭まで坂を駆け上り運んでもらい堆肥にし、東司（トイレ）に溜まった尿尿は二人一組で天秤棒を担ぐようにして園頭まで運び上げ大切な肥料にします。更には供養で頂く大量の糞も堆肥にして、それらを土に撒いて只管耕します。



この十年近く、建長僧堂の園頭担当は七十歳を過ぎて僧堂に掛塔（入門）してきた老僧がしております。私もかつて僧堂では後輩にあたるその老僧に園頭の助言を頂きました。「畑は土作りが大切。土は野菜たちにとつて床であるから。耕すほどに土は優しく暖かくなる」「植物の命は雲水に食べられることで移動することが可能になる。生きる範囲が広がる」とよく教えてもらいました。偉大な天地の恩恵であるその命を、雲水たちは食事の度に感謝を捧げ、仏道修行の為に存分に生かします。

僧堂を離れて後に訪れる園頭では雲水が作った畑の土に触れ、自分が雲水時代に夕暮れまで畑を耕していた時を思い返し、辛さと尊さを園頭にそよぐ一脈の春風と共に感じます。「耕道」という仏教語は、畑を耕すように、修行の道を耕すことに喩えます。どの道も、我慢して辛抱して耕すほどに養い育てられ、実を結ぶのでしょうか。それは園頭の仕事で大自然に学び、修行の大切さ、生命の尊さを学び、日々是好日と実感する心を耕せる場でもあります。

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

合掌

建長寺発行季刊誌「巨福」より転載

輪廻転生は当たり前

すべての生き物は生まれ変わる。

そこにいる小さな虫も、ぼくの先祖だったかもしれない。

ブータンで教員をしていたころ、同僚はそんな話をよく聞かせてくれた。

この国の人々はどんな生き物も同じように敬い、大切に扱っていた。

例えば、ハエや蚊が体のどこかにとまっても優しく手で追い払うだけ。

道でのそのそ歩いている虫がいれば手のひらで覆い、草むらに移動させてあげる。

牛や犬は自分たちに危害が及ばないことを知っているため、

道の真ん中に寝そべて動かない。

野菜には虫食いの葉っぱもたくさんある。

でも、虫を殺さぬためにも決して農薬は使わない。

ぼくもこれまで「なんとなく」生まれ変わりはあるのかもしれないと思っていた。

しかし日本で、それを明確に口にする人に出会ったことはなかった。

それがここでは、輪廻転生が経典に書かれている思想としてではなく、

人々の一挙手一投足に当然のこととして体現され、彼らの日常のそこかしこにやどっていた。

そんな彼らの美しい世界に、少しでも身を置くことができて幸せだった。

ブータンの
風を感じて

11



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）

