

桜花無尽蔵

おうかむじんぞう

つかの間の満開を経て、潔く散りゆく桜の花に、人は「無尽蔵」の美しさ、有難さを感じ取る。雨水、陽の光、大地の養分を吸収しながら、風雪に耐え長い時間を経て、すべての条件が整った時には命の限りを尽くし、無心に力強く花を咲かす。姿を変え形を変えながら、その大いなる命は途絶えることなく受け継がれ、また尽きることなく巡り続ける。

最

近、ある悩みを抱えて苦しんでいるという男性Mさんが、お寺を訪ねて来られました。「孤独」をテーマにした、とあるドキュメンタリー番組制作の一環でお越しになられたこの方。聞けば、私と年齢も学年も全く同じで、結婚はされていないとのこと。悩みというのは、自身のこれまでの道のりがある人から否定されショックを受け、生きる気力が湧いてこず、孤独感に苛まれていて、というものでした。

Mさんは誰もが知る有名大卒の高学歴であり、就職し経験を積んだのちに自ら起業し、順調に経営していたものの、新型コロナの影響で倒産。その後一度は奮起し、自身の経験を生かすことができそうな最適な職を見つけ面接を受けるも、面接相手であり、以前から憧れてもいたその会社の創業者に「現状だけ見れば、結局君がやってきたことはすべて間違いだったということ。今の君は負け犬同然」と完全に否定されてしまったそうです。

さらに話を伺うと、Mさんの孤独感の背景に、ご自身の生まれ育った環境が影響していることも分かりました。遺伝的な理由による難病のリスクを抱えた家系の出身だそうで、両親や親族など同じ血筋の身内が次々と亡くなり、気付けば10代後半からずっと一人

で生きてきたとのこと。そのため「いつか自分の家族を作り幸せに暮らしたい」「自分もいつ死ぬか分からない中、子どもを育て、この命と生きた証を引き継いでいつてほしい」との思いを若い頃から強く持ち続けてきたといいます。そんな思い描いてきた理想と、この年齢になって置かれていた現状とのギャップを受け入れるのが、日を追うごとにつらくなり、「死にたい」とまで思い詰めるようになったのです。

一度や二度の挫折は誰しも経験することかもしれないですが、Mさんのケースでは、人生の半分以上が天涯孤独であり、さらにいつ自分も病気を発症するかわからないという恐怖を抱えながらの道のりでありました。その中で勉

強も仕事もこれ以上望めないほどに努力し、その成果を誇りに歯を食いしばりながらこれまで歩んでこられたのだと思います。そこへ、コロナ禍という想定外の事態が襲い無念にも会社をたたむこととなり、さらにはそれを憧れの存在であった人に無下に否定された。張り詰めていた糸がプツンと切れてしまうのも無理はありません。彼が受けた心の傷の深さ、痛みの大きさは、決して容易には他人に想像できるものではないと感じました。

と同時に、私はMさんが「自分が至らないからです」「心が弱いからです」と自らのふがいなさを嘆く一方で、一度も誰かを責めたり不遇に対する憤りを表したりしなかったことに、感銘を受けていました。言葉の端々か

おのれこそ おのれのよるべ

日々を送る中で、思い描く理想を実現することよりも得難い、貴い経験と人間性を養ってこられたのだと感じました。今は苦境にあったとしても、その姿勢があれば手を差し伸べる人は必ず現れるでしょうし、孤独を経験してきたからこそ、いつか誰かが苦しんでいる時に本当の意味で寄り添えるというのは、素晴らしいことです。それらはMさんがもう一度立ち上がり、再出発する上できつと大きな後押しとなるはずです。

とMさんが、「実は今日、お寺に入った時に真っ先に飛び込んだできたこの言葉を見て、ハッとさせられたんです」と、写真を見せてくれました。それは、私が拙い字で毎月更新している入口の掲示板の言葉を撮影したものでした。

とMさんが、「実は今日、お寺に入った時に真っ先に飛び込んだできたこの言葉を見て、ハッとさせられたんです」と、写真を見せてくれました。それは、私が拙い字で毎月更新している入口の掲示板の言葉を撮影したものでした。

おのれこそおのれのよるべ
おのれを置いて誰によるべぞ
よく調べしおのれこそ
まこと得難き
寄るべをぞ獲ん

「自分自身こそおのれのよりどころである。自分以外に一体誰に頼れるものがあるのか。よく心が調べられたおのれが存在こそが、本当に得がたいより

どころなのである」という、「法句経」という經典にあるお釈迦様の言葉です。

私たちはつい、成功や名誉、地位など分かりやすいもので誰かの存在価値や人間性までも判断してしまいがちですが、お釈迦様は真に価値のあるもの、本当に信頼すべきものは他でもない、自分自身の心であるのだ、と説かれました。また、臨済宗の宗祖である臨済義玄禅師も「一人一人の中に、誰もが生まれながらにして備える素晴らしい真の自己がある。ちゃんと眼を開いてそれを見届けよ！」とおっしゃっています。

過大評価するでも過小評価するでもなく、よく心が調べられたありのままの等身大のおのれ自身こそが、何物にも代え難い、光り輝く貴い存在なのです。Mさん自身も「この言葉に勇気付けられた」とおっしゃっていました。きつと、その真実を理解するに足る修行をこれまで積んでこられたからこそ、そう感じられたのだと思います。

本堂で坐禅をしているMさんの姿勢は、初めての経験とは思えない程に腰骨が立ち背筋がすつと伸びた、大変美しいものでした。この「よく調べしおのれ」を自らの灯火に、もう一度力強く立ち上がってほしい、心からそう願う一日でした。





お客様用玄関の改修

東光禅寺ではこの春より、お客様用玄関の新設工事を実施します。これまでの縁側に屋根を増設し、幅広いスペースを確保。昇り口横にはベンチも設置され、談話スペースとして使用可能となりま



す。全面ガラス窓を設け、光が庭側から差し込む明るい空間となります。工事中はご不便をお掛けいたしますが、何卒ご協力の程、お願い申し上げます。



完成予想図

オンライン坐禅参加者 延べ1万人に 企業、大学向け坐禅研修など

コロナ禍を機に始まった日英バイリンガル開催によるオンライン坐禅会（現在は月1〜2回開催）の参加者が、延べ1万人を突破しました。参加者の国籍もこれまでで57カ国（令和5年3月時点）を数えるなど、坐禅を通じて世界が一つとなるオンラインコミュニティとして多くの方々にご精進を頂いています。

オンラインをきっかけにリアルな坐禅会も。日本語プログラムを通じて世界各国からの留学生が参加



また個別の依頼としては、現在は主に企業1社、4つの大学を対象に定期的にオンライン坐禅を実施中。その中の一つ、明治大学日本語プログラム向けの坐禅では、2月によく留学生の皆さんの来日がい、鎌倉・建長寺を会場にお借りし、顔を実際に合わせての坐禅会を開催することができました。

「親子坐禅会&リアル寺子屋」開催

令和4年12月17日、約2年ぶりに「親子坐禅会&リアル寺子屋」を開催しました。子ども達の大半が未就学児であったにも関わらず、坐禅中本堂は水を打ったような静寂に包まれました。後半のリアル寺子屋では、「足元を見つめる」をテーマに親子参加のワークショップも実施。普段なかなか伝えられない気持ちや親子で再確認する、心温まる時間となりました。不定期開催ではありますが、今後も坐禅を軸に、型にとらわれず色々な気付きや感謝が自ずと生まれるような、親子参加による催しを開催していきたいと考えています。



親子4組合わせて11名の方が参加

7月

- 7日 アーユス仏教国際協力ネットワーク取材協力
福聚寺施餓鬼法要出頭
16日 福聚寺施餓鬼法要出頭
18日 円定寺施餓鬼法要出頭
23〜24日 建長寺開山忌 侍真寮寺院として出頭
29日 (株) JINS撮影協力
※10日・12日・26日・30日 「白山坐会」開催 (オンライン含む)
※12日・30日 円覚寺僧堂布薩会参加

8月

- 3日 本尊薬師如来坐像搬出 (鎌倉国宝館特別展展示のため)
3〜4日 愛知・蓮蔵院閑栖住職密葬
11日 太寧寺施餓鬼法要出頭
19日 神奈川県仏教青年会役員会 (オンライン)
25日 神奈川県仏教青年会役員会 於：浄光寺
30日 写真家・西村裕介氏撮影協力
※23日 「白山坐会」オンライン開催
※12日・30日 円覚寺僧堂布薩会参加

9月

- 1〜2日 山梨・圓通寺晋山式荷担
3〜4日 長野・神宮寺晋山式荷担
5日 建長寺750年遠謙營繕委員会 於：建長寺
6日 明治大学留学生40名オンライン坐禅
8日 酸漿薪絵鞍搬出 (横浜市歴史博物館特別展展示のため)
23日 春彼岸合同法要
30日 神奈川県仏教青年会役員会 (オンライン)
※11日・13日・24日・27日 「白山坐会」開催 (オンライン含む)
※13日・28日 円覚寺僧堂布薩会参加

白山住職・寺務日誌より

(令和4年7月〜12月・抜粋)



10月

- 3日 FM横浜番組生放送協力
7〜8日 竹田益州老師三十三回忌、湊素堂老師十七回忌荷担 於：京都・建仁寺
13日 建長寺英語坐禅会荷担
20〜22日 鎌倉・禅居院晋山式荷担
24日 東洋大学ウェルネスセンターオンライン坐禅
29日 鎌倉・天源院晋山式出頭
31日 神奈川県仏教青年会役員会 (オンライン)
※2日・11日・25日・29日 「白山坐会」開催 (オンライン含む)
※13日・29日 円覚寺僧堂布薩会参加

11月

- 3日 金沢文庫芸術祭コンサート開催
5日 建長寺法話スペシャル登壇
9〜10日 愛知・蓮蔵院閑栖住職津送
14日 金沢区佛教会理事會 於：称名寺
22日 金沢区佛教会交通安全祈願法要 於：正法院
23日 金沢シティガイド協会観音霊場巡り40名来山
25日 建長寺派布教師会会議・研修 於：建長寺
26日 鎌倉雪の下教会主催イベント登壇 於：鎌倉雪の下教会
30日 神奈川県仏教青年会定時総会 於：浄光寺
※8日・13日・26日 「白山坐会」開催 (オンライン含む)
※29日 円覚寺僧堂布薩会参加

12月

- 3日 金沢シティガイド協会団参45名来山
4日 第113回ZENと写経とお茶の会開催
7日 桜美林大学日本語プログラム・オンライン坐禅
9日 LinkedIn マインドフルネスオンラインセッション
17日 親子坐禅会&リアル寺子屋開催
27日 神奈川県仏教青年会機関紙発送作業
31日 望年会・除夜の鐘
※11日・13日・24日 「白山坐会」開催 (オンライン含む)
※12日・30日 円覚寺僧堂布薩会参加



Finding Zen

vol. ④

～禅を求めて～

原文・写真 リー・クロケット

Blossoms in The Heart - 心に花を-

カナダ生まれの私が日本で一体どのように生活しているのか、関心を持つ人々が多い。先日、出版した最新の著書についての取材の中でこう聞かれた。「日本に住んで5年ですか。カナダが恋しくないですか？孤独を感じることはありませんか？」と。

私の日本語がまだ未熟なので孤立しているのではないかと、知り合いも少なく寂しい思いをしているのではないかと。取材者がそう思うのは当然だし、質問の意図も理解できる。私は一瞬、なんと答えるべきか考えを巡らせた。

自分と、その他の全ての人やものの間に線を引き、それぞれを独立した別個の存在として見る限り、人は孤独や悲しみから逃れることはできない。私たちはよく自分が既に手にしているものとそうでないもの、手に入れたいものを比較検討する。自分は何者なのか、何を目指しているのか、誰と一緒にいたいのかを考える。そしてそう考えること自体が多くの苦しみを生み出しているにもかかわらず、私たちの多くはそうした「二元論」にとらわれている。

以前もここで書いたが、初めて「心」という日本語を学んだとき、その中に「mind (思考・認識・判断)」「heart (感情や情緒)」「spirit (肉体を超えた精神や魂)」などの意味が全て含まれているという事実、とても驚かされたものだ。英語という言語や西洋的視点において、それらは全く異なる別の概念として捉えるからだ。でも日本人にとっては、「心」をなぜわざわざ分類するのか、奇妙に思われることだろう。

よし、では日本人になり切って「心」は「心」でしかない、と信じてみよう。

海を想像する。どのような映像が思い浮かぶだろうか。混み合った地下鉄の乗客のように、無数の水滴が押し合いへし合いしているの見えるだろうか？決してそうではないはずだ。一つの水滴であるのかを区別することはできない。そしてそれは、自分と他者や外の世

界との関係性についても同じであり、主体と客体を別物と考えるのは実は錯覚でしかない。

こうした非二元論を理解すれば、あなたと私、現実の私と「こうなりたい」と思い描く私、あなたとあなたが一緒にいたいと願う人、その間には何の分別もないことが分かる。すべては、今、「この瞬間」につながりあい、「ここ」にあるのだ。

鎌倉の鶴岡八幡宮の近くにある私の家の近所には、たくさんの桜の木がある。毎日散歩するその通りにもまもなく大勢の人々が花見に繰り出してくるだろう。でも、例え今はまだ開花していなくても、実は桜の花は常にそこにある。人々が注目しない枝や幹の中に、その命はこの瞬間にも生き続けている。

あなたと私の間にも、あなたと海の間にも、そして海と桜にも決して隔たりはない。開花を待たなくても、桜の花は今もそこかしこに、そして私の心にもある。そうしてすべてがつながり合っているのなら、なぜ孤独を感じる必要などあるだろうか？

そのようなことを踏まえながら冒頭の質問にどう答えようか考えた。すべてを達観しているふりをして「いや、全く孤独は感じないですよ」と爽やかに言い掛けたが、寸前で思い直した。いくら毎日坐禅や読経をして心を磨こうとしても、や

はりちっぽけな「自我」をそう簡単に手放すことは容易ではないからだ。私にはもはや、謙虚にこう答えるしか術がなかった。「まあ、時には寂しい時もありますね…」と。



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「Future Focused 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。



茶礼さいらい （和合と向上を）

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

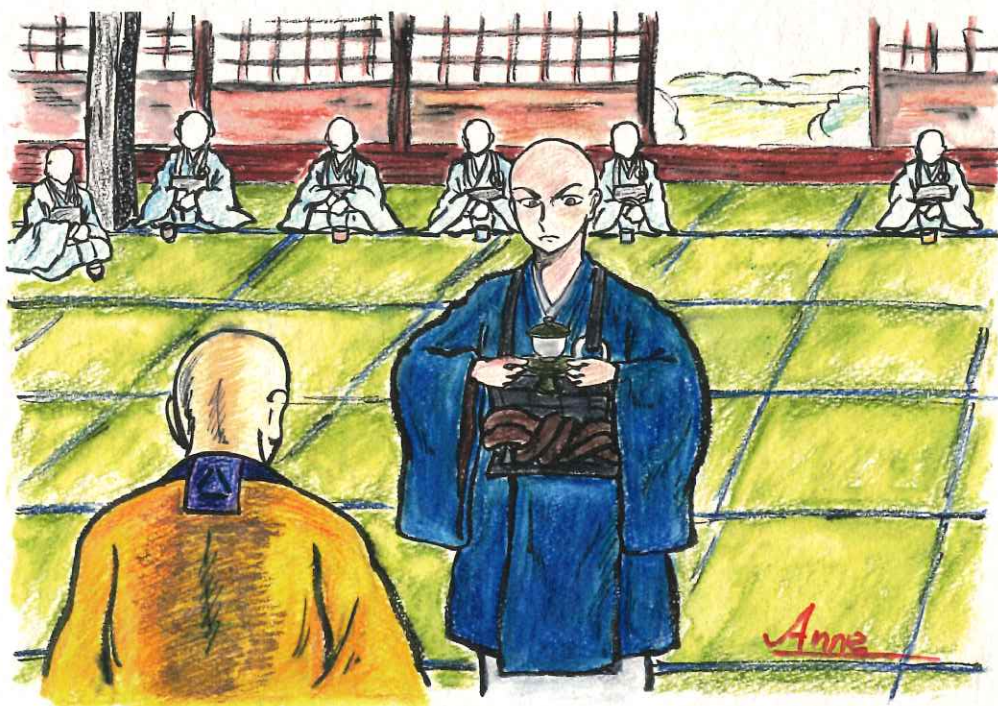
茶は平安時代に中国から僧侶たちによって輸入され、鎌倉時代以降に栄西をはじめとする禅僧や寺社を介して日本に定着しましたが、現在も僧堂（修行道場）では茶を喫することは欠かすことのできないものです。

僧堂に入門して初めて老師に相見（面会）する時には老師と二人で茶を喫します。集中して坐禅修行をする大摂心期間中は、八つ時（午後三時頃）、四つ時（午後九時頃）に禅堂（坐禅堂）で茶を喫し、毎日の朝課後では禅堂で梅湯を喫する梅湯茶礼を致します。

無駄話など一切なく、作法に随って急須を持った供給係がササッと茶を注いで廻り、大衆（修行僧たち）はサッと飲みます。

このようにお茶を頂く儀礼を「茶礼」と呼び、日課の区切りとして気を引き締め、また大衆が変わりなく集まっているかを確認する点呼の意味もあります。

祝聖法要のある毎月一日・十五日の早朝や大摂心前の晩など、重要な行事の前に老師にも本堂にお越し頂き、総ての雲水（修行僧）が一同揃って茶礼をすることを「総茶礼」と呼びます。雲水もこの時は普段履くことが少



ない足袋を履き、緊張感をもって本堂に肅然と列座します。雲水が居並ぶと、やがて老師が来られて本堂中央に着座します。

老師の「はい」という言葉で、大衆は深く低頭して、老師のご垂示を慎んで聞きます。老師からのご垂示は真心の込められた雲水への激励です。終わりの「はい」との言葉で締めくくられ、茶礼が始まります。

老師には隠侍（老師の仕え役）が天目茶碗を配り、大衆は袂に用意しておいた茶碗を左右乱れることなく目前に置きます。老師から順に茶が注がれて、全員に行き渡ると老師に合わせて合掌低頭し、みなそろって飲み干します。

老師は、修行生活の注意点、重要な和合の精神と骨惜しみせず修行に励むことを、繰り返し説いて下さいます。ご垂示の言葉は、一杯の茶と共に、身心に染みわたります。

茶礼は、ややもすると足元を見失いがちな雲水たちに、一息置かせて、自分の立場・自分を自覚させ、厳しい修行の中にも向上の一路を共に歩む仲間がいることを確認し合う欠かせない事柄なのです。

合掌

牛たちと生きる幸福

ブータンの道を車で走っていると、しばしば牛たちが進行を妨げてくる。この敬虔な仏教国では全ての生き物が尊重されるため、皆、牛が通り過ぎるのを気長に待つ。彼らも人が危害を加えるはずなどないことを知っているのだろう。首都であろうと田舎であろうと、幹線道路や国道を堂々と横断する。のそのそとマイペースで、そして幸せそうに。

ここでの人々の暮らしは、常にそんな牛たちと共にある。伝統的な民家は2階以上の造りになっていて、1階に牛が、2階には人が住む。牛の熱気が2階に上がってくるので、エコな床暖房のようなつくりをしている。雌牛から搾った乳を攪拌し、脂分が多いところはバターに、それ以外をチーズにする。チーズは、ここでは欠かせない食材のひとつ。また残った液体は「ダチュ」と呼ばれ、食事の時に飲む。

さらに雄牛は田畑を耕す動力であり、その糞は肥料や燃料となる。牛からいただいたものは何一つ無駄にしない。農耕が主な生業であるこの国では、彼らはまさになくてはならない存在だ。

ブータンの風景といえば、山々にお寺、そして大自然の中、人々と暮らしを共にする牛たちの姿が欠かせないのだ。

ブータンの
風を感じて

13



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）