

一仏両祖の教えを今に伝える

平成11年12月24日第三種郵便物認可(毎年1.3.6.9月の1日発行)令和2年3月1日発行 第152号

# 曹洞禅グラフィック

SŌTŌZEN GRAPHICS

2020 春号 No.152

インタビュー

徳本寺/徳泉寺住職

早坂文明師

津波に流された

徳泉寺のご本尊様が

奇跡的に

帰ってこられました

「取材」大橋博之



## 世代間交流ゼミを通じて接点を広げた高齢者と大学生の出会い

### 高齢者と大学生の出会い

大学の食堂の一角で、白髪の高齢者たちと若い大学生たちが、にこやかに語り合う姿に出会う。「なかの生涯学習大学生（高齢者）」と「早稲田大学生」の世代間交流ゼミの終了後の風景である。早稲田大学の教員は七十歳定年なので、キャンパスの中で、若い学生たちが七十歳を越えた高齢者と出会うことはないのだが、世代間交流ゼミを通じて年代・世代を超えた貴重な交流と学び合いの機会がつけられている。

一九七三年に寿大学としてスタートした「なかの生涯学習大学」は、生涯教育・生涯学習実践の

草分けとして五十年近い歴史を重ねてきた。現在は五十五歳以上の区民を対象にして、三年間の進級制で取り組まれている社会教育の市民講座である。自己啓発と生きがい・なかまの獲得、地域社会への主体的参加の促進と新しいライフスタイルの創造を目的として、各学年ともに年間を通して十二回の講義と、四つのゼミナール（介護予防、歴史・文化、多文化共生、世代間交流）がもたれている。私が早稲田大学に赴任して以来二十年、「世代間交流ゼミ」を通して大学生と高齢者の接点を広げて来た。高齢者、学生双方に人気があつて、今も続いている。

ゼミの進め方はいろいろ。「暮らしの変化、今昔」のようにテーマを決めて学び合い、グループごとにテーマを選んで、調べ学習をして発表し合ったこともある。今年度は、敢えて課題を決めずに、「雑談」を楽しむ時間にした。

## 若者が輝き・ 高齢者が艶めく 世代間交流の魅力

早稲田大学名誉教授  
増山均

ましやま・ひとし  
教育学・社会福祉学者。  
1948年栃木県生まれ。  
日本福祉大学社会福祉学部教授、早稲田大学文学  
学術院教授を経て、早稲  
田大学名誉教授。『アニ  
マシオンと日本の子育て・教育・文化』『子育て支援のフィロソフィア』など多数の著書がある。

雑談がいいんです。  
雑談でいいんです。

忙しい現代社会、ゆつくりできる時間は少ない。学校でも、職場でも、スケジュールが決められていて、目的と課題が与えられた生活で埋められており、獲得目標やノルマを決めず、気儘きままに、おしゃべりを楽しむ時間となる。雑談の中に、気づきと学びへのヒントがある。それは高齢者にとつても、同じである。「携帯・スマホの使い方・付き合い方」が話題となり、「電車の中で、高齢者に席を譲るか否か、その時の双方の思いはいかに」が率直に語られる。

回を重ねるごとに、話題は日本社会の歴史へと進み、社会の今を見つめ、生活・文化の未来を語り・考え合うことへと発展していく。就職への心構え、学費の変遷へんせん、サークルやアルバイトの現状、そして年金や介護問題へも話が及ぶ。教えられた知識ではなく、目の前の「○○さんが直面している人生の問題」として、リアルに胸に迫ってくる。話題に事欠き、話が途切れることはない。雑談の中に、問題発見への泉があり、授業時間ではおさまらず、学食で共に食事をしながら話はずく。

「若者からエネルギーをもらった」  
「温泉に行くより、若い人との会話が楽しい」と  
高齢者が語り、「思っていたより堅苦しくなく、話を良く聴いてくれる」「スマホやパソコンを使いこなしているのが驚いた」と学生が語る。世代間交流ゼミは、若者が輝き、高齢者が艶めく貴重な機会となつている。



挿絵 / 長谷川葉月

間がない。地域社会での人間交流が薄れた今日、年代の違う人たちが交わる機会そのものが減少している。高齢者とまともに話した経験がない学生も多い。

そのような時、一人の人間として、市民として、学生が高齢者と対面して語り合う機会が新鮮な時間

# 津波に流された 徳泉寺のご本尊様が 奇跡的に帰って こられました

取材 大橋博之



津波に流され  
奇跡的に帰った  
お釈迦様



はやさか ぶんめい  
1950年宮城県山元町に生れる  
曹洞宗徳本寺住職  
曹洞宗徳泉寺住職  
前曹洞宗東北管区教化センター統監  
公益社団法人シャンティ国際ボランティア会(SVA)常務理事

想像できなかった  
六メートルの津波

「早坂文明さんは宮城県山元町にある徳本寺と徳泉寺の両方の住職をされていますね。」

**早坂** はい。徳本寺は二十五代目、徳泉寺は二十三代目となります。

「そして、二〇一一年三月一日の東日本大震災で被害にあわれました。」

**早坂** 徳本寺は海から遠く高台にあったこともあり、それほど被害はありませんでした。しかし、沿岸部から僅か三〇〇メートルのところにあつた徳泉寺は大津波に襲われ、ご本尊・仏具等はおろか本堂もすべて流され、墓地も壊滅状態。何もかもなくなりました。

「そのとき、早坂さんはどこにいたのですか？」

**早坂** 徳泉寺にいました。午後一時三〇分から護持会総会があり、みんな集まっています、終わったのが二時三〇分

くらい。後片付けをしていたところへマグニチュード九・〇の大地震です。みな本堂にいましたが揺れがものすごくてそこにいられません。私は履物も履かずに外に飛び出しました。

そのときは津波が来るとは思っていませんでした。揺れが凄いで驚いただけです。みんなに「後片付けはいいから」とすぐに帰ってもらいました。

私も自動車で徳本寺に急いで戻りました。車内のラジオが「六メートルの津波が来る」と告げていました。でも、一メートルの津波はしょっちゅうありましたが、六メートルはイメージできませんでした。「お寺が床下浸水になるのかな」くらいにしか思っていなかったのです。

「徳泉寺から徳本寺までは自動車で何分くらいですか？」

**早坂** 一〇分くらいです。徳本寺に着いたのは三時過ぎだったと思います。

—海から遠い徳本寺なのに近くまで津波が押し寄せて来ていたのですね。

**早坂** そのときの情報源は人の話しかありませんでした。防災無線はありましたが、聞き取りづらかったです。聞こえないという地域もあったようです。地震が来てすぐに停電になったのでテレビも観られませんし、電話も通じません。自動車のカーラジオと人の話だけが頼りでした。

—このあたりではどこかに逃げるとは考えなかったのですね。

**早坂** 徳本寺までは津波は来なかったのであまり心配していなかったんです。その日は地震で倒れたものを片付けたりしていました。次の日に今のJ R坂元駅のある方まで歩いて行ったら、あたり一面が泥水で瓦礫の山。そのとき、事の大きさを目の当たりにしました。

しかも高台にある、避難所になっている中学校まで行って海の方を見たら、それまであった民家がなくなっているのです。松林もなくなっていて、あたり一面が黒いヘドロ状態です。目印になるような大きな家や木もなくなっていて、



再建された徳泉寺本堂前に建つ東日本大震災犠牲者供養塔

どこがどこなのか皆目わかりません。  
—徳泉寺の方にはいつ、行かれたのですか？

**早坂** 一週間後の三月一八日です。その前に

行って確認したかったのですが、道路が通行できませんでした。自衛隊の方が道路の瓦礫を取り除いてくれて、自動車を通れるようになるのに一週間かかりました。

徳泉寺に着くと、周りには白い砂浜状態でした。何もかもが流されたのか、瓦礫すらありません。

—徳泉寺だとはわかったのですか？

**早坂** 土台だけが残っていたのです。「ここまですべてしまうのか」と驚きました。お寺が倒壊しているとかではなく、跡形もなくなっているのですから。そこまで来ると悲しいなんて感じはなくなっていて、「よくぞこんなままでやってくれた」という、ただそれしかありませんでしたね。「これからどうする」も思い浮かびません。ここに誰も住んでいなかったことだけが救いだったと思います。

### 朝から夕方まで遺体安置所と火葬場を巡る日々

—檀家さんほどのような状況だったのですか？

**早坂** 電気も水も、食料品もありませんから、檀家さんはみなさん避難所暮らしでした。自分達の明日がどうなるのかもわからない不安な毎日です。ご家族のなかに犠牲になられた方もいます。誰もが途方に暮れていて何も考えることができません。

それでも私は設置された遺体安置所に行っ

て、お勤めをして、火葬場に出かけていました。その火葬場も容量オーバーで、四月には震災犠牲者の火葬ができなくなりました。そのため土葬での仮埋葬になりました。山元町だけで犠牲者は六三六六人。町の人口の約四％が亡くなったのです。徳本寺の檀家さんは一四三人、徳泉寺は七四人。二つのお寺で二一七人が亡くなりました。他市町の火葬場に行ったり、仮埋葬から掘り起こして、改めて火葬をして落ち着いた頃に葬式が連日行われました。

私は外に出ていることが多いため、お寺は妻が守っています。すると来る人の対応は全部、妻がやらなければなりません。毎日、聞くのは辛い話ばかりです。明るい話なんてないですから。とにかく半端なことではなかったです。

—楽しい話がない毎日で、どのようなお気持ちでしたか？

**早坂** あまり気持ちを表には出せません。誰が亡くなったという話や遺体が見つかったと聞いたとき、自分のなかでどれだけ平静でいられるかを心がけていました。

ご遺体が見つかるのご遺族は喜ぶのです。何日も行方不明だったのが、ご遺体が見つかって確実に身内だということがわかると、喜ぶんですよ。普通は亡くなった方を見たら悲しみますよね。でも、あの状態では誰もが喜

ぶ。そのときに私も一緒になって喜ぶことはできません。感情を押し殺して、どれだけ冷静に保てるかが大切でした。

―感情を「コントロールしていたのですね。」

**早坂** 流されないことを心がけていました。通常、葬儀は順序立てて行います。でも、あの頃は亡くなられた方も多いので、順序立てて考えられるような状況ではありませんでした。それでも手を抜くことだけはしませんでした。「ここで手を抜いたら、今までやってきたことが無になる」と考えました。「何のために葬儀をするのか、それは単なる儀式ではなく、亡くなった人を弔うことで、後々、ご遺族が後悔をしないためだ」と改めて自分に言い聞かせました。「いい加減にして、放り出したらご遺族だけでなく私自身も絶対に後悔する。きちんと仏様になる道を踏んでいただく。導けるのは私しかない」と思い、流されないようにしました。

―手を抜くこともできたわけですよ。

**早坂** 合同葬にするという方法もあったでしょう。何人もの方を一緒にお弔いするのは楽かもしれませんが、でも、それはしませんでした。ご遺族にとっては自分



震災の犠牲になった方々の供養が今日も続けられている

やる。その気持ちで亡くなった方に向き合う。そのことは心がけとして自分に課しました。

―一番、辛かったことはなんですか？

**早坂** 全部です。比較して差は付けられませんが、あのときは周りを見ても、「なんで、大事な人が震災で理不尽に亡くならなければならなかったのか」「この想いをどこに持って行けばいいのか、どう受け入れればいいのか」という怒りしかありませんでした。

あのときはどのような声を掛けてもご遺族に響きはしなかったでしょう。「もう少し時間が経てば掛ける言葉もあるのかもしれない」と思いながら、「とにかく日々、一生懸命にお勤めをしよう。それでどうなるものでもないかもしれないけれど、手を抜かなければ大丈夫だ。手を抜けばそれはご遺族にも移ってしまう。それだけは避けよう」と考えていました。

### 「はがき 一文字写経」で再建へ

―徳泉寺のご本尊も失ってしまったのですか？

**早坂** すべて流されましたが、四月三日にある檀家さんが「これは徳泉寺のものでしょ」と新聞紙にくるんだものを持ってきてくれました。それがご本尊のお釈迦様でした。

それを見たときは大変驚きました。傷はあ

だけの大切な方です。その想いはみんな同じです。一人ひとりに向き合うと決めました。他にも手を抜きたくなくなることはいろいろありました。例えば朝のお勤めや坐禅などです。葬儀以外の日課などは、手を抜きたくなくすることはたくさんありました。でも、それだけは避けたいといけな

―お忙しいなか、朝のお勤めもされていたのですね。

**早坂** ひとつ手を抜くと「あれもこれも手を抜こう」となってしまいます。毎日、朝から夕方まで出かけているので疲れます。正直、朝は寝ていたい。お勤めを省略して寝ていた方が身体は楽です。でも、そうして手を抜くと手を抜くことが普通になってしまいかもしれない。それが怖かったです。「手抜きをしても許される」と考えるようになると、なんでもなし崩し的に崩壊すると思いました。だから普通のこと

こともあるのか」と思ったのと、「これはなんとかなければいけない」と考え、どんな災難に遭っても、人々の支えになろうとする一心で踏み止まったご本尊として「一心本尊」と名付け、徳本寺に仮安置して毎日、無難無災のために手を合わせています。

―それで徳泉寺を再建することを考えたのですか？

**早坂** いえ、お盆を過ぎる九月、一〇月くらいまでは毎日、忙しさに追われて再建という話はどこにもありませんでした。ただ、再建はしないといけないとは思っていました。

―徳泉寺は現在でも災害危険区域内になっています。

**早坂** そうです。ただし、人は住めないけれど、神社仏閣、ちょっとした工場は建てても良いことになっていきます。それでも住職が住めないところにお寺を再建して良いものかと随分と悩みました。今は私が兼務しています。そのため、別の場所に移転することも考えました。しかし、広い土地を購入するとなると資金もなく、現実的には難しいものがあります。

ただ、お墓は再建できそうだと解りましたし、そもそもお墓の側にお寺がないのでは意味がありません。そういうことがあって人が住めないのは承知の上で再建し、宗教的な行事

「こんなこともあるのか」と思った

や宮城県復興のためのイベントなどをやる施設にすれば良いと想いを固めました。

―再建の資金を集めるのは大変だったと思います。

**早坂** それで、震災から一年経った二〇一二年三月に「はがき一文字写経」というのを思いつきました。これは制作したパンフレットに付いているはがきに、お好きな一文字を心をこめて写経していただき、それを徳泉寺に送っていただくと、奇跡的に見つかった「一心本尊」を刻印した金属のお守りカードをお送りするとともに、一口五〇〇〇円の納経料を納めていただくというものです。それを再建のための資金にすることにしました。また、「はがき一文字写経」は「一心本尊」の下に納経し、永代供養することになりました。そのことで意義があることと思っていました。そのことです。

会・坐禅会やテレホン法話ライブなどを連日催してみなさまにお参りいただくことを願っています。

―新しい徳泉寺の特徴を教えてください。

**早坂** もともととはご本尊を安置することしか考えていなかったのですが、いろいろと発想が湧いてきました。前の徳泉寺は本堂と庫裏がI字型でしたが、今度は本堂と客殿をI型にしました。その方が広く使えるからです。また、「はがき一文字写経」の現物は「一心本尊」の下に納経しますが、「被災地で使えるなら使ってください」といただいていた、震災の前の大風で倒れた大本山永平寺の「五代杉」があったので、それで作った木札に、「はがき一文字写経」で寄せられた文字をレーザープリンターで印字して、都道県別に壁面に掲示することにしました。私の写経も永六輔さんの写経もあります。永さんには完成した徳泉寺を見て欲しかったですね。それだけは心残りです。

災害が来ない  
という保証はない

―今、日本はさまざまな自然災害に見舞われています。大丈夫とは誰もいえない状態にあると思いま



2020年3月11日に落慶を迎える徳泉寺

**早坂** 全国の大勢の方からお力をいただいているので、逆の立場になれば私も及ばずながら力を発揮できる人でありたいと思っています。本当に多くの方からご支援をいただいています。よくぞ想



支援の想いが込められた一文字を印字した木札

三月一日に徳本寺と徳泉寺共催で「東日本大震災復興祈願・震災犠牲者合同一周忌法要」を行ったところ、たまたまタレントで随筆家の永六輔さん（故人）が来てくれて、「はがき一文字写経」の第一号として「六」という文字を書いてくれました。その後、延べ二〇〇人以上の方から賛同いただき、現在も継続しています。

―徳泉寺の再建は今、どのような状態なのでしょうか？

**早坂** 当初の予定より一年以上遅れて、二〇一九年十二月二〇日に外観が完成しました。まだ内部の建具設置が遅れていますが、二〇二〇年一月には完成の予定です。二〇二〇年三月一日の震災の日には落慶法要を行い、その後一五日にかけて「徳泉寺復興感謝祭5DAYS」を行う予定です。コンサート・写経

す。災害時に心がけておくことはなんでしょうか？

**早坂** ここにしても「もうこれで災害が来ない」という保証はありません。災害時の対応を常に考えておくことが大切だと思います。また、災害があったときの心の寄せ方も常に想像しておくのが良いと思います。

そのためには福島や岩手、宮城などの災害地に来て、自分の眼で見ることも大切だと思います。東日本大震災の爪痕はいたるところにあります。一度でもご覧になると想像力が働きます。

―確かに、ここに来てはじめて「ここまで津波が来たのか」とか「この高さまで津波が来たのか」とわかりました。それに民家があったところに本当に何も無い。おだやかな海を見ていても怖くなります。震災での心境の変化はありますか？

**早坂** 全国の大勢の方からお力をいただいているので、逆の立場になれば私も及ばずながら力を発揮できる人でありたいと思っています。本当に多くの方からご支援をいただいています。よくぞ想

世尊妙相具  
我今重問彼  
仙子何因縁  
名為觀世音

# 毎日書道

松山 妍流

世尊妙相具  
我今重問彼  
仙子何因縁  
名為觀世音  
（この仙子は何の因縁で  
観世音と名づけられるや。

松山妍流先生は、埼玉県所沢市吉祥院住職丸山劫外師のお姉さんで書家です。これから『法華経』の「観世音菩薩普門品偈」をお手本にお書きいただき、簡単な和訳を丸山師にお願いします。

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

## 作品集

お手本を参考にして、作品を半紙（横向、お名前は左側）に書いてご応募ください。（無料）ご応募の中から優秀な作品を選び、年に1度誌上で発表し、記念品を贈呈します。住所、氏名、電話番号を明記して作品をどしどしお寄せください。149号（2019年夏号）～152号（2020年春号）の作品をご応募の方の審査発表は、155号（2021年冬号）にて行います。

送り先 〒252-0113 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5  
仏教企画 電話042-703-8641

締切 2020年5月末

## 読者プレゼント

今回の特集にご登場頂いた早坂文明老師の著書『千話一話 3.11その先へ』を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画（下記「お便り募集」送り先）まで、お名前・郵便番号・ご住所・電話番号・プレゼント名を明記のうえハガキでご応募ください。



..... 2020年5月末必着

曹洞禅グラフ150号(秋号)プレゼント、増山均先生の著書『幸せに生きる力』を伸ばす子育て』(サイン入り)は次の方々が当選されました。

青森県/佐々木稔様 福島県/安川利子様  
神奈川県/犬養敬司様 静岡県/生熊克己様  
新潟県/篠崎マサ子様

## お便り募集

身近な人との心温まるふれあいや本誌への感想、仏教についての質問などを600字以内でお寄せください。Eメールでも受け付けております。

送り先.....  
〒252-0116  
神奈川県相模原市緑区城山4-2-5  
仏教企画編集部

Eメールアドレス: fujiki@water.ocn.ne.jp

## 読者からのお便り

初めてお便りします。昨年菩提寺の「長学寺」護持会で、永平寺に二泊三日で行きました。宿坊での生活で自分を見つめる事ができ、それを漢詩で書きました。

### 宿永平寺

幽谷深山衆所崇 幽谷 深山 衆の崇ぶ所  
玲玲月色冷青松 玲玲たる月色 青松に冷ややかなり  
焚香黙誦安禪裏 焚香 黙誦 安禪の裏  
清浄心軀制毒龍 心軀を清浄して毒龍を制す

群馬県 高柳 貞 様

いを寄せていただけたと感謝しかありません。  
—これからの宮城県はどうな  
って行くでしょうか？  
早坂 宮城県を含め、問題は少子高齢化です。震災により宮城県だけで九、五四〇人（二〇一九年三月八日時点）の方が亡くなっています。子どもが少ないのでこれから先、街をどのように存続させていくかが大きな問題です。一住職がどうすることもできませんが、地



復興支援のためにつくられた「まけない！タオル」

域としても対応が迫られているのが現状です。そのためには他からここにきて住んでいただくのが一番良いのですが、せめて観光でもいいので来ていただき、「こんな小さな町にこんなお寺がある」と思っていただけ存在として徳本寺と徳泉寺があれば良いなというものが将来に対する望みです。

「智 慧 が 身 に つ く 禅 の 作 法」

3

「思 慧」とは

藤井隆英

ふじい りゅうえい

豊橋市一月院副住職。横浜市徳雄山 建功寺勤務。北海道大学水産学部卒業。同大学院中退。整体師。zafu代表。身心堂 主宰。「zafu ざふ」「安楽坐禅法」開発者。禅をベースにしたオリジナルの運動療法、動的瞑想法を伝える活動を展開。

人間は一日におよそ六万個の物事を考え、九千回の決断をしていると言われています。今回のテーマ「思慧」とは、<sup>おの</sup>自ずから興るこれら多くの思考や迫られる判断を、智慧に委ねることで丁寧に取り上げて適時に決断していく方法です。

まず、丁寧に取り上げるとは、仏法の観点から、すべての物事を公平に観続けること」です。

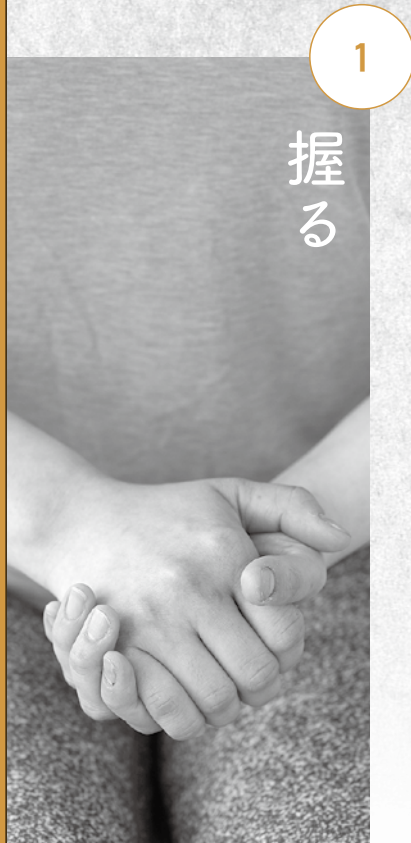
「仏法的公平さ」の基礎となる三つの根本理念を「三法印」といいます。その三つとは

- ◆ 諸行無常…物事は時間的概念を超え、変化や生滅し続ける。
  - ◆ 諸法無我…物事は空間的概念を超え、不変的実在はない。
  - ◆ 涅槃寂静…物事は方向的概念を超え、常に調和状態である。
- 次に、適時に決断するとは、決して決断を固定化することではなく、「常に問い続ける」

ことです。「仏法的公平さ」を「常に問い続ける」とは、自分の内側から湧き上がってきたもの全てを自分では適切に認知できないという事実を、仏法の敬いや慎みの源として詳細に観じ続けていくということです。

これらを踏まえ、改めて「思慧」とは、決して「思考要素を固定観念として取り上げ、自分軸による偏見から判断を下す方法」ではありません。「自ずから興る全ての思考要素である、感覚・感情・想念・知識を、時間・空間・方向の概念を超え、敬虔的に流れゆくまま問い続けることで、自他の境界を超えた深い認知と適時の判断に繋がる方法」なのです。

今回は、手を握り離すという作法を通じ、自ずから興る深い感覚を流れゆくまま感じ続けることで、調和が導かれ安らかさを築く「握る瞑想」をお伝えします。



1

握る

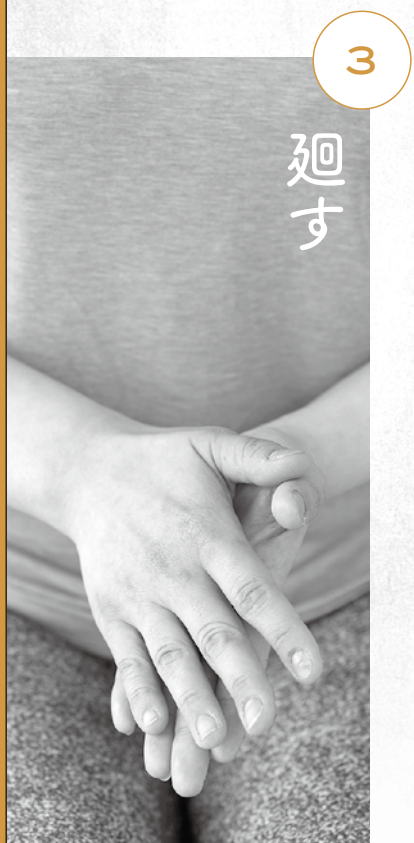
**上** 半身・特に肩の力を抜き、左手の平を上に向けて身体の正面に楽に置きます。その上を覆うように右手の平をそっと重ねます。ゆっくり息を吐きながら互いの手を握り合い(写真①)、息を吸いながら離します(写真②)。決して強く握り大きく離すのではなく、「握り離す」ことにより興る「握っている」「離している」時の微細な身体感覚を深く受け取るよう調整して手を動かします。



2

離す

**作** 法による動作と呼吸で築かれる安らかさに委ね、内側から湧き上がる深い感覚を、感覚のまま判断なく丁寧に受け取り続けます。慣れてきたら作法は同じですが少しずつ呼吸への意識を減退させ、意識を「握り離す」動作と感受中心に。さらに「心地よい」を導き続け、動作と呼吸を、常なる感受への洞察に追従したものとなるよう、作法と意識をシフトしていきます。



3

廻す

**次** に、息を吸いながら両手を離す際、一旦手の平を水平まで開き、両手の平中心部は触れ続けたままゆっくりと180度廻転させ、吸いきるまで動作を一旦止めます。息を吐き始めたら丁寧に手を握っていきます。引き続き「心地よい」を導き続けるよう、握る・離す・廻すという動作と、吐く・吸うという呼吸を調整し続けます。作法により感受・意識が調い安らかさが築かれます。



## 突然だった 中村哲医師の悲報

藤木 今回中村哲医師の悲報に接し、本田先生には追悼詩をお寄せいただきありがとうございました。内容に込められたお気持ちをお話しいただけますか。

本田 中村医師が亡くなられたのが(二〇一九年)十二月四日で、私は福島の高野病院にいました。最初撃たれたという第一報が入り、その後のある新聞の速報では、「撃たれたが命には別条はない」ということでした。

藤木 そうでしたか。

本田 それが、夕方六時過ぎぐらいに病院の宿舎に帰ったら、「亡くなった」と報道されていました。最初は命に別状はないということだったのが、本日に二、三時間の間に亡くなったという報道になって、私は大変なショックを受けました。その

係者にセミナーを開きました。

それからもう一つは、中村医師が活動していたのと同じ東部のナンガルハル県(京都はジャララバード)の農村地域で、JVC(日本国際ボランティアセンター)という団体がクリニックを運営していて、私に医療活動の評価や助言をしてほしいと言われたものですから、セミナーと合わせて四週間ぐらい行っていました。その頃がアフガニスタンの農村部に中村さん以外の日本人が入れたほとんど最後の時期でした。そのときでも護衛がいたり、検問のある場所には、銃を構えた人たちがいて守るぐらいにしてい

## アフガンの 地に殉じた 中村哲医師を 偲んで

### 本田徹医師インタビュー1



▶ドヤ街への往診 肝臓病のYさん宅  
本田徹医師と鶴沢看護師

2019年12月4日、アフガニスタンの地で長年に亘り平和に向けた活動に邁進された日本人医師・中村哲(なかもつ)氏が凶弾に倒れたニュースが日本中を駆け抜けました。悲報に接し、中村医師と交流のあった本田徹医師にお話を伺いました。

夜は寝付けなくて夜中に起き出し、追悼の詩のようなものをつくれなかなと思つてしたためたのがあの詩です。

二〇〇七年に私がアフガニスタンに行つて中村医師にお会いしたとき、チャンバルハルの花**ほんだ とおる**北海道大学医学部卒業。医師。青年海外協力隊として派遣されるなど様々な経歴をされ現在は福島県双葉郡広野町・高野病院の常勤医師、東京都台東区・山友会クリニックのボランティア、シエラ(国際保健協力市民の会)代表理事。

という、黄色い藤の花のような房状の花が満開の時期だったことを想い出しました。「チャンバルハルの花のようにあなたのスピリットは生き続けるでしょう」という追悼の気持ちを書きました。

### 紛争地支援に 命をささげた野武士

藤木 本田先生と中村医師との出会いについてお聞かせください。

本田 私はたまたま二〇〇七年に、一つはJICA(A(国際協力機構)から、医療倫理に関する講義をアフガニスタンの医療関係者にしてくださいということ、首都のカブルとバーミヤンで病院関

と、危ないと言われていたほどでした。その機会に何とか中村さんの活動地まで行つてお会いできました。

中村医師は、国連や政府組織に頼らずに独立独歩で活動する方でした。いわば野武士のような方です。自分たちの活動が本場に現地の人々の役に立っているのか、いざとなつたら真っ先に逃げてしまうような組織であつてはいけません。彼はそういう点には非常に厳しかったので、私たちにとつては一種の手本になるような方だつたと思います。現地の人を絶対見下さない、同じ対等な人間としてお付き合いをしていく、そういう原理・原則をきちんと守りぬく方でした。

## 中村哲さんの死を悼んで

本田 徹

### クナール河の一滴一滴が涙と化すとき

二〇〇七年ナンガルハルの宿舎でお会いしたあなたは温顔を向けてゆっくり水路をめぐって行ってください、とだけ言った  
苦難に満ちた大事業をなした男は  
あくまで謙虚で寡黙だった

柳の枝が川岸にそよぐその長い水路は  
コーランにある天上の樂園さながらに  
人びとの飢えと渇きを癒し流れ続けていた

この水路が作り出す緑野と涼しい川岸の陰は  
戦火に苦しんできた何十万の人たちの  
いのちの支えとなる

ハキーム中村よ  
あなたの魂魄は永遠に  
アフガンの地にとどまって  
チャンバルハルの花のように  
咲き続けるだろう

2019年12月4日

\*ハキーム(アラビア語で医師の意味)

## 難民の方々が帰る地を 実現するための闘い

**藤木** 中村医師は、アフガニスタンで水路や灌漑の事業を大きくされてきたようですね。現地での食料自給を可能にしていく取り組みでしょうか。

**本田** そうですね。アフガニスタンの国境付近、パキスタン側のペシャワール地域などには難民の方がたくさんいらっしゃるのです。その人たちが帰ってこられるためには、きちんと畑を耕したり生活のためのお水が手に入る、そういうことがとても大事なのです。ただ、あれだけ立派な事業をされても、アフガニスタンの住民全体の二%ぐらいにしか、灌漑事業の恩恵がいきわたっていないのが現状と言います。これは、国土全体の砂漠化といえますか、地球温暖化の問題もあるかもしれません。

とにかく雨が降らないから作物も作れない、家畜もみな餓えて死んでしまうというような状況にある中で、中村医師の考えていたようなことを広げていこうとすると、すでに水源として使われているいろいろな川などを共同利用して灌漑事業をうまくやっていく必要があるのです。住民間の調整など難しい問題がたくさんあります。

**藤木** 日本でも昔は、耕作のための水の管理が

イスラムの国では「マドラサ」といって、モスクに付属した子どものための学校がありました。そこでコーラン（イスラム教の経典）を教えることはもちろん重要なのですが、コーランを学ぶことによって国語を教えるという面もありますし、一緒に社会の勉強ですとか、語学や科学の勉強など、いろいろなことを学ぶことができます。

彼は土地の人たちからぜひマドラサをつくってほしいと懇願されて、立派なモスクを建て、それに付属する学校施設もつくられたので、灌漑事業だけでなく、そういう付随的にされていたことも中村医師が高く評価された理由の一つではないかなと思います。

**藤木** 次世代に向けての教育の大切さというお気持ちもおありになったのでしょうか。

**本田** そう思います。学ぶことによって、子どもたちの中にいろいろな夢が生まれてきますね。NHKの追悼番組でも放送していました。アフガニスタンの子どもたちが目を輝かせて、大きくなったら医者

## アフガニスタンの地に殉じた 中村哲医師を 偲んで

になるんだとか、学校の先生になって、子どもたちに僕も教えてあげたいとか、そうい



山友クリニックにて本田徹医師と看護スタッフの皆さん



山友クリニックでの診察風景 1985年

大変厳しかったですから、同様の問題も出てくるのですね。

**本田** アフガニスタン一國をとっても、安全がまだ確保されていない地域がたくさんあります。むしろ広がってきているような状況ですから、難民の人たちをどうやって迎え入れていくとか、テロ対策をどうやっていくか、そういうさまざまな困難が複合的にある中で、本当に大変なことです。

**藤木** そうですね。

**本田** 中村医師はほかにも、ナンガルハル県のプロジェクト地域にイスラム教のモスク（礼拝施設）を建てています。これも大変素晴らしい功績です。

うようなことをいっぱい話していました。ですからその面でも、まず家族がきちんと安定した生活を営めて、子どもが学校に通えるようになるという当たり前のことを実現したいと思われているのではないのでしょうか。



チャンバルハルの花

**藤木** そういうことを今伺いすると、なおのこと、今回のことは残念でした。ありがとうございます。ただ、彼は武装した警護の人たちに守られながら活動したいとは、多分思っていないかったと考えます。できれば完全な丸腰での、村の人たちとの付き合いを求めていたと思います。

「武力で平和が達成できるはずないじゃないか」という、ある意味の反戦平和の信念をずっと曲げないでいらつしやいました。それは要するに、「丸腰で」平和に向けた活動、あるいは医療活動をするほうが、かえって敵をつくらぬという信念です。そういう信念を私たちも受け継いでいかなければいけないのではないかと思います。

**厚**

生労働省は昨年九月一三日、全国で百歳以上の高齢者が七万一二三八人に上ると発表しました。二〇一八年から一四五三人増え、四九年連続で過去最高を更新しています。そして、初めて七万人を突破しました。一九九年度中に百歳のかたは、三万七〇〇五人と過去最多だったそうです。

毎年九月一五日の「老人の日」を前に調査しており、同日時点で百歳以上となる高齢者の数を住民基本台帳に基づき集計しているそうですが、その人口の割合は圧倒的に女性が多く、六万二七七五人で全体の八八・一％を占めています。

時折、情報番組などで、司会者をご長寿の方に「長生きの秘訣はなんですか」という質問

ということなのでしよう。

積尊は食事の摂取について、次のようにお示しです。

「汝等比丘、諸の飲食を受けては、当に薬を服するが如くすべし。好きにおいても、悪しきにおいても、増減を生ずることなかれ。わずかに身を支えることを得て以て飢渴を除け」〔遺教経〕とあります。かいつまんでお伝えすると、

飲食はお薬を服用するようにしなさい。食べすぎ、少なすぎもないように。飢えや渇きが除ける程度に、体を保つためにいただきます、と説かれているのです。

曹洞宗では食事の際に、お唱えする「五観の偈」があります。その中の四番目と五番目は、

## 生活の中の仏教

# 養生の工夫

を時々耳にします。すると、一日の食事の量や運動量、その他の時間の費やし方を注目して取りあげていました。

私たちは、なにか良い健康法があると、それに飛びつき、一度や二度はやってみるものの、長続きせずやめてしまうことがあります。また

日常生活の中で、私たちは度を越してしまふことが多いかもしれません。美味しいものがあれば、余計に食べたくなくなりますし、友人との楽しい会食では、つい食べすぎ、お酒の飲みすぎになることもあるでしょう。運動も同様ですが、体によくて、やりすぎれば、体を壊すことになりま。満ち足りた環境にいる私たちに、そのさじ加減が大変難しいのですが、「ほどほど」「節度を守る」と

このような言説です。

四つにはまさに良薬をこととするは形枯を療ぜんがためなり  
五つには成道のための故に今この食を受く  
食事は空腹を満たすだけでなく、私たちの身と心を調える良い薬です。正しく目的をもって食さなければなりません。今いた

だ、この食事は、仏道を完成させるためにいただきます。私たちは日々、食事をいただいで生きております。また同時に、体も精神も絶えず、ほどよく動かしていることが必要です。そして老いも若きも日常の食事を摂る行為に注目するだけでなく、自分のおこないそのものに節度や自制をもち、一步一步、丁寧に充実して参りたいものです。



挿絵 長谷川葉月

## 久保田永俊

くぼた・えいしゅん  
1975年、東京都生まれ。駒澤大学仏教学部卒業。中瀧寺（千葉県いすみ市）住職。自死遺族に寄り添う活動に取り組んでいる。

# 春の精進料理

筍づくし



## はじめに

筍は糠と鷹の爪で茹でる。時間は湯が沸騰してから1時間。火を止めた後、冷めるまで置く。一晩置くとえぐみが抜ける。

## 1 筍寿司・筍キンピラ

筍のキンピラ 水煮の筍の下の部分を筋に沿って短冊に切り、ごま油で炒め煮にする。濃口醤油、砂糖、酒、塩少々で味を付け、最後に七味をふる。

筍寿司 水煮の筍の上の部分を使う。縦に半分に切り、中の柔らかい芯の部分は取り除く。  
 1 酢飯は、酢を少々強めし、砂糖・塩少々・酢・醤油少々で味をつける。

つける。

2 くりぬいた筍の半割りの中の上に木の芽を2〜3枚敷き、棒状にまとめた酢飯を詰めてラップで固く巻いてしばらく置く。

3 盛り付け前に、2センチくらいの輪切りにしてキンピラと一緒に盛り付ける。ラップは寿司を食する際にむいてもらう(形が崩れない)。



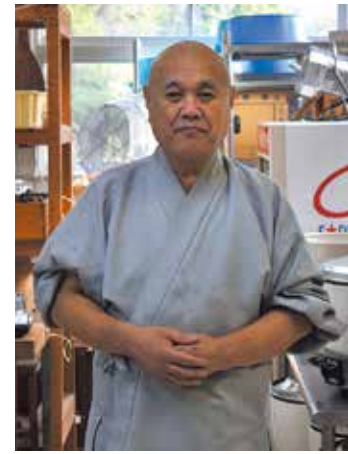
## 3 筍しんじょ 甘酢あんかけ

1 これまでに出了た筍の切れ端や食するのに少々固い部分をすべて取っついておいてミキサーにかけ、ピュレ状にする。ここにそば粉、水少々を加えて混ぜる。さらに食感を出すために細かくサイの目に切った筍を加えて混ぜ合わせる。

2 スプーンで1杯分を取り、油で揚げる。浮き上がってきたらバットにする。

3 醤油・砂糖・塩少々・酒・酢・水 溶き片栗粉でアンを作り、盛りつけたしんじょにとろりとかけて供する。

- 1 筍寿司・筍キンピラ
- 2 筍そば
- 3 筍しんじょ 甘酢あんかけ
- 4 筍の木の芽あえ



こがねやま・たいげん  
 京都府出身。大本山総持寺の典座を務めた後、可睡齋典座に就任。藤枝市 観音寺住職、精進料理『水月庵』主宰。

料理指導 静岡県袋井市可睡齋典座 小金山泰玄老師

寒い冬が過ぎると、暖かい春の訪れです。春を代表する旬の味覚といえば、たけのこ筍。

今回の季節の精進料理では、筍を使った品々をご紹介します。

## 2 筍そば

1 水煮の筍の下の部分を使う。桂むきにして、麺のように細切りにする。切った筍の水気はよく除いておくこと。そば粉をまぶした時に、すぐにダマになってしまうため。

2 ①をボウルに移し、そば粉をまぶす。必ず手早く行うこと。余分な粉は落として、一本ずつになるようにする。

二口弱の量にまとめる(モンブランケーキのように)。蒸し器に並べ、15分 程度蒸す。火を止めた後、冷めます。

めんつゆを作る。砂糖を少々多めに昆布だし、酒、濃口醤油、塩少々を合わせて煮立たせ、冷ましておく。そばを碗に盛り、そばの周りにつゆを張る。最後に大根おろしを上にかけて供する。



1 筍寿司・筍キンピラ：上右  
 2 筍そば：中中  
 3 筍しんじょ・甘酢あんかけ：中右  
 4 筍の木の芽あえ：中左

## 4 筍の木の芽あえ

1 水煮の筍の下の部分を使う。イチヨウに切る。

2 木の芽はさつと湯に通すと青みが増す。すり鉢に木の芽、胡麻味噌、砂糖少々、酒少々、お湯少量を入れてする。

3 イチヨウに切った筍とあえて小皿に盛る。



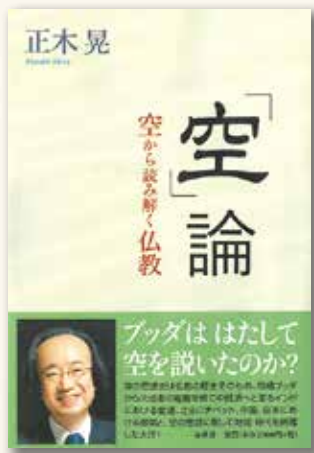
春の精進料理	22
生活の中の仏教―養生の工夫	20
本田徹医師インタビュー①	16
感じることで調う「智慧」が身につく禅の作法③	14
毎日書道	13
徳本寺 徳泉寺住職 早坂文明師インタビュー	4
若者が輝き・高齢者が艶めく―世代間交流の魅力	2
増山均	
松山妍流	
藤井隆英	
久保田永俊	
小金山泰玄	

表紙画／平川恒太

# 「空」論

正木晃 著

春秋社刊



定価：本体2,500円〔税込〕  
(最寄りの書店にて直接おもとめください)