

一仏両祖の教えを今に伝える

# 曹洞禅グラフィック

SŌTŌZEN GRAPHICS

2021 夏号 No.157



特集

## お盆

心を大事にする生き方

群馬県良珊寺住職

駒澤大学総長

## 永井政之

コロナ禍によって誰もが実感していること。それは時代が新たなものになっていま、その時代にふさわしい暮らし方、生き方を見つけていかなければならない、ということではないでしょうか。

なにを暮らし方、生き方の中心に据えるべきか。ヒントはやはり禅にあります。こんな言葉をご存知ですか。「即今、当処、自己」その意味は、たったいま、そのとき、自分がいるその場

所で、自分ができるかぎりのことを、精いっぱいやっていく（そのことが大切である）、ということ。これは禅の基本的な考え方であるといつていいと思いますが、これからいちばん求められるのは、日常的にそれを実践していくことではないか、とわたしは考えています。

コロナ禍以降、仕事がリモートになってきている人も少なくないと思います。リモートワークでは時間管理が自分にまかされます。そこで、仕事に着手する時間がマチマチになつたりしていませんか。「きょうは気分が乗らないから、仕事は午後からでもいいかな」

といった具合です。しかし、仕事に就く時間が九時であれ

## 新たな時代のキーワード

いまこそ 禅 にふれるとき

杵野俊明



『融水苑』ドイツベルリン日本庭園

ば、きちんとそのときから、仕事をする場（自宅のデスクなど）に身を置いて、精いっぱい仕事に取り組まなければ、いまあげた禅語を実践することにはなりませんね。  
「マチマチ」を自分に許していると、生活リズムは崩れ、仕事への取り組みもどんどんいい加減なものになっていきます。人は易きに流れやすい

からです。そうならないためには禅語の実践しかありません。経済の停滞はまだつづくでしょう。そのなかで職を失ったり、収入が断たれたりするなど、苦境に立たされることもあるでしょう。そんなとき胸に兆すのは、「もう、どうにもならない。お手上げ状態だ」



『青山緑水の庭』東京都ル・ポール麹町

ますの・しゅんみょう  
1953年、神奈川県生まれ。建功寺（横浜市鶴見区）住職。多摩美術大学環境デザイン学科教授。住職でありながら庭園デザイナーとしても高い評価を得ている。祇園寺紫雲台庭園『龍門庭』など国内外多数の庭園作品を手がける。『心に美しい庭をつくりなさい。』など著作多数。



という思いかもしれません。しかし、どのような状況であっても、そのとき、その場（状況下）で、自分ができることは必ずありますし、それを精いっぱいすることは、誰にだってできるのです。

そして、そうすることで半歩でも、一歩でも、前に踏み出すことができます。もっといえば、そうすることでしか、前には進めないのです。つまり、苦境を抜け出す道は見えてこないのです。

「即今、当処、自己」。このキーワードをしっかりと心に刻んでください。



神奈川県横浜市 建功寺

地球を取り囲んだ新型コロナウイルスの蔓延は、私たちに命の尊さと危うさを切実に感じさせています。今年も「お盆」がやってきます。

生活のあらゆる場面に求められている制限がもたらす新たな方向。

物心両面のストレスを抱えた私たちは、お盆にどう向き合うのが良いのか。

そもそもお盆とはどうあるべきなのか。

群馬県渋川市の良珊寺住職であり、

駒澤大学総長である

永井政之老師にお話をうかがいました。

聞き手 | 柳澤 円

# お盆

心を大事にする生き方

群馬県良珊寺住職 駒澤大学総長

永井政之

## 『盂蘭盆経』の「お盆」

「盂蘭盆」の由来は『盂蘭盆経』によるとされます。盂蘭盆とはサンスクリット語「ウランバナ」の音訳語で、逆さにつるされた苦し

みを意味する「倒懸」とか、供養の食事を入れた「お盆」の意味とか、さまざまに解釈されています。ちなみに近年、後者を力説する学者もいます。

『盂蘭盆経』には、ブツダの弟子であった目連が、神通力で母親が地獄で苦しんでいることを知り、どうしたら救い出せるかとブツダに尋ねたところ、ブツダは七月十五日の自恣―安居中の罪を懺悔すること―の日、僧侶たちへに食事を供養するようにと言われました。供養を行った結果、目連の母は苦しみから解放されたと記されます。

母への親孝行、神通力の世界、回向などの考え方は、それぞれ儒教、道教、仏教の教えに関わりますから、盂蘭盆の行事は、「三教一致」という、中国人の三教をめぐる考え方も即応することになります。中国で盂蘭盆会が流行するのも由なしとしません。

このような中国での盂蘭盆会の動向と、日本の仏教とがどう関わるのか。伝えるところでは斉明天皇三年（六五七）に行われたのが初見で、のち宮中や貴族の間で盛んに行われたとされます。仏教伝来とともに盂蘭盆の行事が伝わったのかもしれませんが、その根底にあるのは、やはり亡き人の御霊の安からんこ

ながいせいし 1946年 群馬県生まれ 群馬県渋川市 良珊寺住職 駒澤大学名誉教授。2019年10月より第31代駒澤大学総長。その他、曹洞宗総合研究センター主任研究員、駒澤大学仏教学部長、大学評議員・理事、禅文化歴史博物館館長などを歴任。

とを祈る「追善供養」や「回向」という考え方でしよう。

他宗のことは暫く置きます。道元禪師がお盆をどのように考えられたかは定かではありません。『永平広録』では自恣の日に言及してもお盆にはふれませんが。「為育父源垂相上堂」は仏法上の意味づけに終始しますから、お盆についても同様と推測できると思います。それは『正法眼蔵随聞記』では、父母への孝順は大事だが報恩には出家在家の別があり、「日日の行道、時時の参学、只仏道に随順してもゆかば、其れを真実の孝道とするなり」とし、「忌日の追善中陰の作善などは皆在家に用ふる所るなり」とされることと通底する姿勢です。

瑩山禪師の場合も分からない部分が多いの



群馬県渋川市 如意山 良珊寺

ですが、残されている『瑩山清規』の記述を見ると七月一日になると「施食」を営む勝を掲げ、目連の故事に触れつつ、さらに『孟蘭

盆経』などを読誦すること  
が記録され、十四日の項でも目連の故事への言及がありますから、今日と同じような行法ではないにしても、自恣の日と孟蘭盆、施食の結びつきが、すでに常識化していたことが分かります。  
圭室諦成『葬式仏教』は、  
中世以降の曹洞宗教団は、



坐禅から葬送儀礼に主たる営みを移していったことを指摘していますが、孟蘭盆会も同じ範疇で捉えてよいと思います。

### お盆における共食のすすめ

——お帰りになるご先祖さまとお食事をご共にするいろいろ

お盆は、一方では『孟蘭盆経』による教理的な意味づけと、そして、人間が死んだらどこに行くのかを想像するという、素朴な疑問に支えられて形づくられた、もともと代表的な追善供養と言えます。

お盆は、科学が進んだ現代になっても意識無意識を問わない国民的行事のひとつであると言っても過言ではありませぬ。この時ばかりは日本中が仏教徒になると椰櫚する向きもあります。

「追善」という基本は変わりませんが、地域性、時期、慣習はさまざまです。わた

しの地元では八月十三日、朝早くからお墓参りし、寺に詣でる檀家さんも少なくありません。早く戻ってきてほしいとキュウリでウマを作る風習につながる考え方も知れませぬ

し、会社に出勤される前にお墓参りを済ませようという現実の事情があるのかも知れませぬ。

提灯を持ってお墓参りをし、墓前でろうそくに火を灯します。御霊はその火に乗って帰られるとされ、自宅の仏壇や精霊棚のローソクに火を移し、お供え物をし、お盆の時期を共に過ごします。菩提寺の和尚さんが早朝から夕方まで、汗だくで「棚経」に駆けずり回るのもこの時で、それこそ「身業説法」そのものではないでしょうか。

八月十六日になると、またローソクの火を持ってお墓に行き、御霊を送ります。東京では七月十三日の夕方に、玄関でおがらを燃やされているのを見たことがあります。また地

科学が進んだ現代になっても  
意識無意識を問わない  
国民的行事のひとつ

方によっては養蚕の関係で十日遅れとか、八月下旬の地藏盆とか、ともかくお盆をめぐる習慣、習俗、伝承がいかに多様であるかを強く感じます。

毎日忙しくお勤めされている方にとって、お盆は貴重な夏休み期間で、子どもたちと過ごせる数少ない機会でもあります。渋滞覚悟で帰省をし、お墓

参りをする方々がいる一方、海外へ家族旅行に出る方も少なくありません。「家族」であ

ることを確認するという意味では、お墓参りを横目にしての家族旅行を一概に否定することはできません。むしろそれはそれで「お盆

**共食を通して人と人との関係を  
取り戻し、強くする時間が、  
新しいお盆の在り方につながっていく**

があるおかげ」と考え、いつか機会のあるとき「お墓参り」に出かけられることを期待しましょう。

お盆は、ご先祖の御霊が帰ってくる時であるとともに、故郷を離れて働く仲間、「生きていくホトケ」が

地元に戻ってくる時期でもあります。人が集えば、そこには「共食」、つまり一緒に食事を生かす機会が生まれます。新型コロナウイルスが蔓延するまでは共食は「食育」の大きな柱であり、身心ともに健康を保つ大きな働きを持つとして、ついには農林水産省から推奨されるほど重要視されました。

ただし残念なことですが、コロナ禍の現在、不要不急の外出を避け、会食せず、黙食が勧められている現状です。またそのことは逆に、人間には不要不急、おしゃべりしながらの会食が欠かせないということが分かります。ちなみに雲水の食事は沈黙厳守です。それは生き物の命をいただく資格が自分にあるのかを問いつつ、仏道に精進することを誓う沈黙です。黙食は当面はコロナ対策のための外圧のように思われますが、意味づけが変われば



駒澤大学構内のお地蔵さま  
撮影：羽柴和也



「心」にかかわる大事な営みとなります。ともあれワクチン接種がはじまりました。早くコロナ禍が収束することを願っています。言うまでもありませんが食事を共にすることによって、私たち人間は精神的一体感を共有することになります。そしてそれこそが親しい間柄の証あかしとなります。「同じ釜の飯を食った仲間」が生涯の友となることから



が分かれます。また共食は、新たな仲間をつくる機会だとも考えられます。ふだんは毎朝、仏壇にご飯やお水、お茶を供えることも共食。お盆で帰ってきた御霊や旧友と会食するのも共食。冠婚葬祭に共食は欠かせません。

高度経済成長の時代、ファストフードは、それなりに大きな役割を果たしましたが、それは多くは体へのエネルギー補給でした。この時、心のエネルギーの補給はどうだったでしょうか。



そのように見れば、「お盆」の役割はもう一度見直されるべきではないでしょうか。

再会した旧友と共食し、ご先祖様と共食する。仕事が忙しくふだんはあまり家族と食事ができない親御さんが、貴重な休みの期間、旅先で子どもの顔を見ながらご飯を食べ、子どもたちは両親の話を聞きつつご飯を食べる。またその流れで、おじいちゃんやおばあちゃんについて、時にはご先祖に話が及ぶかも知れません。死者とも生者とも向き合う、共食を通して人と人との関係を取り戻し、強くする時間が、新しいお盆の在り方につながっていくのではないかと考えています。

「お盆」は、仏教が人々の間に根づく上で大きな役割を果たした仏教行事の一つですが、

地域性や時代性を反映させながら、形を変えても続けていくことが大切でしょう。

時代に合わせるからといって、すべてオンラインでいい、というわけにはいかないと思います。一方ではAI（人工知能）を利用しつつ、できるだけ顔と顔を突き合わせることに、そこに人同士の関係性が続いていくような気がしています。時代が変わっても、同じ場所で顔を合わせる大切さに変わりはありません。さまざまな理由で今まで通りの「お盆」ができないのであれば、「思いやりの心」の表し方を工夫する。その工夫こそが「供養」につながるでしょうし、それが「身業説法」であり、畢竟「修行」と言うことになるのではないのでしょうか。

今回の特集にご登場頂いた永井政之駒澤大学総長の著書『ふっと心がかかる禅の言葉』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。…………… 2021年8月末必着



曹洞禅グラフ155号(冬号)プレゼント、椎名宏雄老師の著書『やさしく読む参同契・宝鏡三昧』は次の方々が当選されました。

宮城県/高橋久美子様 新潟県/小澤四郎様  
三重県/苅屋奈良美様 三重県/川北和俊様  
山口県/吉村克子様

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

『曹洞禅グラフ』の154号(秋号)を拝読しました。この不安定な世界に一人ぼつんと置き去りにされたような気持ちになっていた時、私の前を歩いて下さっていたまた私の後で見守って下さっていた仏様に改めて気づかされました。『曹洞禅グラフ』に出会えて心より感謝しております。

北海道 杉山京子様

# 毎日書道

書家 松山妍流

或漂流巨海  
竜魚諸鬼難  
念彼觀音力  
波浪不能没

波は 念ねん 竜りゅう 或わく  
浪ろう 彼か 魚ぎょ 漂流ひょうりゅう  
不ふ 観か 諸しよ 流る  
能のう 音のん 鬼き 巨こ  
没もつ 力りき 難なん 海かい

解説  
或いは大海に漂流してしま  
竜や魚や諸鬼の難にあつても  
彼の観音の力を念ずれば  
海の中に沈められることもない

## 作品集

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

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。

153号(夏号)~156号(春号)の作品をご応募の方の審査発表は、159号(冬号)にて、157号(夏号)~160号(春号)の審査発表は、163号(冬号)にて行います。

送り先 〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5  
仏教企画 ☎042-703-8641

締切 2021年8月末

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(佐藤柯流に師事)です。

今まで説いてきた「四法印」各言葉を端的にまとめる

- ◎一切皆苦・思い通りにならない。
  - ◎諸行無常・万物は変化し続ける。
  - ◎諸法無我・不変的な実在はない。
- となります。これらはいずれも「物事は定まらない」が根底にあります。それを踏まえ今回のテーマ「涅槃寂静」を参究していきましょう。

まず「涅槃寂静」は、「涅槃」「寂静」という二つの仏教的境地を表す言葉が合わさったものです。

◎「涅槃」とは、サンスクリット語で「ニルバーナ」。元意は「風が炎を吹き消すこと」。仏教では「煩惱(身心を悩み苦しめ汚す精神作用)の炎が減せられた境地」です。

◎「寂静」とは、サンスクリット語で「シヤンテイ」。元意は「憎悪のない友愛に満たされた状態」。仏教では「安寧(調和を伴った安らかさと幸福)の境地」です。

仏教四種の基盤的誓い「四弘誓願文」のひとつに「煩惱無尽誓願断」という偈句があります。意味

は「煩惱は尽きることがないので、断つことの願いを決心し実行し続けます」です。

この偈句で大切なのは「煩惱は尽きることがない」こと。常に煩惱の炎が減せられた、涅槃の境地であり続けることはできないという観点です。

「涅槃寂静」で生きるとは、決して涅槃になろうと煩惱を押さえつけることではありません。寂静を目指し身心が安寧な状態を自らが作り出すことで、尽きることなき煩惱を自然に発現させ安寧さで包み込むことです。

寂静を築く日々の営みが「禅の作法」です。作法的生活を身につけていくことで、いつ沸き出すか定まらない煩惱を、安らぎのまま丁寧になくべ燃えかすを残さず焼ききっていきけるようになります。

今回は、腕を心地よく揺らしながら調いの方向性を探ることで、指向を超え安寧な調和を導く「回旋委ねワーク」をお伝えします。

藤井隆英

ふじい りゆうえい

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。

動じない私を築く

「四法印」の心得

**足** 幅を肩幅程度にし、上半身に力が入らないよう楽な姿勢で立ちます。次に上半身中心で身体を左右に揺らします。棒のように揺らすのではなく、頭、肩、腰、足と心地よい左右屈曲のしなりが自然に連動していくよう揺らします。イメージはゆるやかな流れの海底に根を張って漂う海草。心地よさに委ねていくことで、自ずと左右の緊張差が減退し調ってきます。

**腕** を左右に回旋させます。腕自身には力を入れず、腰や足の動きにて力の抜けた腕を操作しているイメージで行います。回旋リズム・大きさ・姿勢のモデルはありません。心地よい回旋状態を自ら探り続けることで、上半身が緩み緊張差も減退し調ってきます。また回旋時の感覚を流れのまま感受することで芯の中心軸感覚が育っていきます。

**腕** を心地よく回旋させたまま、少しずつ位置を上げていきます。できるだけ腕に力を入れないながらも、回旋しきったところで身体の側面に手の平が触れるようにします(左回旋時に右手の平。右回旋時は逆)。腰、胸、肩と上げながら、各腕位置での心地よい回旋状態を探っていきます。すると各部位の労りが心地よい動作と手の平で感受されていきます。



1

左右に揺れる



2

ゆるやかに回旋する



3

手を置き回旋する

# 梅

雨が明けると、日差しが一層眩しく感じられました。この時期は、お寺の敷地内の草取りの作務をしないと、草がすぐ伸びてきますが、草取りは暑さとの闘いでもあります。しかし、草取りは苦手ですね。

道元禅師は、暑熱をおづることなかれ。暑熱いまだ人をやぶらず、暑熱いまだ道をやぶらず。不修よく人をやぶり、道をやぶる『正法眼蔵』「行持」下

と説かれていきます。

暑さや寒さが人間を怠けさせてしまうのではなく、暑さ、寒さを理由にして努力することを自ら怠ることで、人間自身が自分をだめにしてしまおうと言うのです。

もちろん、現代の夏の暑さは尋常ではありま

## 生活の中の仏教

# 作務は動く坐禅

—たゆまぬ努力を怠らない

せん。その暑さや寒さを理由にして、修行を怠ることを恐れなければならないのではないのでしょうか。

中国の唐の時代に、百丈懐海という高僧がおりました。八〇歳を過ぎ高齢であるのに、率先して作務にいそむため、弟子たちが、禅師に少し休んでいただけこうと思いい、使っている農耕具を隠してしまいました。すると禅師は、この日から食事をとろうとしなくなりました。食事を召し上がらない禅師を心配した弟子たちは、

禅師の様子をうかがったところ、次のように話されたそうです。

一日作さざれば一日食らわす『景德伝灯録』

「一日作務をしなければ食事をしない」という意味ですが、日常の修行としての作務をそれだけ大切にしていくという、百丈禅師の意志の表われでもあります。

## 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。

このように決意する主体は、自分自身にあるのです。百丈が行う作務は、修行としての仏作仏行です。

### 作務（労働）

は動く坐禅とも言いますが、この作務の中にも坐禅としての工夫を求める修行として捉えます。百丈はそのことを大事にし、作務は単なる草取り仕事ではないことを弟子たちに示す言葉として、日常の生き方を見せたのではないのでしょうか。よく私たちは「日常底」ということを重ん



挿絵 長谷川葉月

じています。日々のありのままの姿こそが、禅において一番大切なのですが、日々の研鑽を怠ってはいけません。ということに繋がります。

日々の積み重ねの中から、やがて実る日も、いつか訪れるのです。しかし日々の研鑽をしなければ、残念ながら何も生まれません。

なにことも、極端になるのはいけません。たゆまぬ努力を続けることが、人間を大きく成長させる礎になるのではないかと、苦手な草取り作務をしながら感じた次第です。

NHKラジオ林原摂子ディレクターが  
神奈川県愛川町にある  
児童養護施設手まり学園取材しました。  
園長の藤木宏子さんは幼いころから  
親しんできた仏教の教えに支えられて、  
四十代で肉親と暮らせない  
三人の子どもの里親となり、  
六十代で児童養護施設を設立されました。  
令和二年十二月二十七日、  
NHKラジオ第二「宗教の時間」にて  
「子どもは小さな仏さま」と題して  
放送された内容をまとめたものです。

NHK林原摂子ディレクター（以

下林原）こちらの手まり  
学園さんは、曹洞宗の  
教えに根ざした児童養  
護施設ということです  
が、こういった特徴が  
あるのか教えていただけ  
ますか。

藤木宏子園長（以下園長） 手まり学園

では仏教の教えに根ざした養育を  
しています。人への気遣いや命の大切さ  
を伝えたいと思っております。例えば食  
事の時間には「いただきます」の代わり  
にお唱え事をいたします。「お米さん、

## 子どもは 小さな仏さま



野菜さん、お肉さん、お魚さん、その  
命のおかげで生かされている尊い私の命、  
いただきます」と言って、それから食事  
をいただくようにしています。手を合  
わせることは自然になってきて、生き  
生きと大きな声で、お魚さんお肉さん  
に聞こえるようにはきはきと言ってい  
る様子です。

あとは月に一回お参りの会と  
折に触れて仏さまのお話をしていま  
す。私の夫で仏教者でありま

す理事長（藤木隆宣）が、  
四月には釈尊のお生

まれになった花祭り  
のことを話したり、  
それから、あらゆ  
る命には仏さまが  
宿っていて、みん  
なにも同じ仏さま  
が宿っているから、

お互いに手を合わせ  
ておがみましようとい  
うようなことを話してくれ  
ます。

林原 藤木さんは園長として、日ご  
ろどんなお仕事をしておられるので  
すか。

園長 日常、子どもの世話職員がメインで関

わりますが、特にトラブルを起こしたり、  
乱暴になったり、何か問題を持つている  
ようなお子さんがいるなと思ったときに、  
声を掛けて関わるようにしています。

## 子どもたちとは一対一で 向き合う機会をつくっています

林原 個別に相談に乗られる以外にも、お子さ  
んと関わる場面というのはあるんでしょ  
うか。

園長 はい。詩の朗読ですね。月に二回ずつ、  
詩の朗読をやらせています。あとはお煎  
茶という教室をして、お手前を覚えたり、  
お茶を振る舞う心みたいなのを体得し  
てもらおうようにしています。

これは教室で習うということもありま  
すけれども、やっぱり寂しさとか不安を  
抱えていると、トラブルを起こしてしま  
ったりするんですね。そういう子どもた  
ちの気持ちを少しでもこちらがくみ取れ  
るように、一対一で向き合う機会を持っ  
ているわけです。子どもたちが安心でき  
る場をつくってあげたいなというのが私  
の本当のところですね。

## 他人の苦しみを 自分の痛みとして知ること

林原 藤木さんは手まり学園を設立されるまで  
に、里親として三人の里子さんを育てる  
という経験をされていますが、どうして  
そういう道を歩まれるようになったのか、  
その原点から伺っていただけたいと思  
います。私は福井県の菓子問屋を営む家  
に生まれて、小学校六年のときに最愛の父  
親を亡くしました。非常に寂しい思いを  
したときに、お葬式ではじめて出会った  
のが仏教だったのです。そこから住職さん  
のところへ毎日のように通って手を合  
わせたり、よそのお寺に行ったりするこ  
とがとても好きになりました。手を合わせ  
ると父親が喜んでくれているように思  
えたのかもしれない。

高校を卒業して東京の美術短大に入  
学しました。そのときに仏教の有名な先生  
の会に参加しまして、いろいろな教えを  
耳にすることができました。なかでも道  
元さまの教えの中の利他の教えを聞き、  
何か人のために尽くしたいという気持ち  
を持ちました。そのためには他人の苦し  
みを自分の痛みとして知らなければいけ

林原

ないということを感じていました。その後、ご結婚されて四十代になられてから、ご家族と暮らせないお子さんを里子として引き受けるという決心をされたということですが、どんないきさつがあったのでしょうか。

### 里親の経験を通して 児童養護施設を創立

園長

自分たちだけの生活でいいのか、もつと人に尽くせるものがあるのではないかと考えていたときに偶然聴いたラジオで、七人の里子さんを育てられた里親さんの話がありました。そこにすぐ感銘を受けたんですね。一人でも育てられるんじゃないかと思ひ、まずは行動を起こそう、そのために里親登録をしようと決心したわけです。

一緒に暮らした里子とは、学校卒業後からしばらく音信不通になったこともあり。でも今では愛情を感じていたと言ってくれています。長い時間がかかりましたが、根底にある愛情とか慈愛というものを子どもは受け取ってくれていたんだと、自分へのご褒美のように感じています。それで本当に救われました。



そめるようなトカゲとかいろいろな虫類、そういうものを大事に自分で育てたり、話し掛けたりする。大人のほうが忘れてしまっているんじゃないかというぐらいに、慈悲の心を子どもたちはそのまま体現していると思うことがよくあります。その慈悲の心というのは、普段会っていない親に対しても向けられているような気がするのです。虐待を受けてきている子どもたちをみていて、これは不思議なことなのですが、親を信じているのです。根本的に恨んでいるなどとは思えません。しつかり親の本質というも



神奈川県愛川町 児童養護施設 手まり学園

林原

自分の里親の経験を、今度はほかの子どもたちのためにも還元できるかなと思ひ、思い切って児童養護施設の仕事を始めることにいたしました。実際に子どもさんへの見方が変わったなと思うことはありますか。

### 慈悲の心とは 人間を信じきる心

園長

まず、素直に子どもたちの目線といいいませるか、そういうことで物事を見ると、子どもたちの本当に豊かな世界や感性にたくさん出会うようになっていったと思ひます。

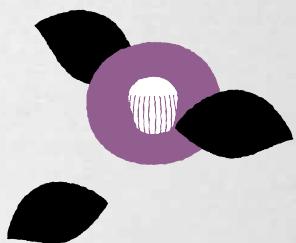
例えば、子どもは小さな虫、花、どんな命でも自然に慈しんだりしていることに私は気付いたんですね。大人が眉をひ



手まり学園のお釈迦さまに合掌

のを見ているなと思ひました。例えば優しい目をしているとか、その奥にある仏の姿をしつかり子どもは感じていて、親を非常に大切に思っているところには、心から感動します。子どもたちは小さな仏さまのような存在だと感じる人が多いです。

これから子どもたちには、もともと持っている人を信じる心をずっと持ち続けてほしいと思ひますし、また、社会の側も助けを求められない子どもが中にはいるということを知っていただいて、その心に思いをはせられるような社会であつてほしいと常々願っています。



ふじき ひろこ

福井県生まれ  
昭和 63 (1988) 年 里親登録  
平成 21 (2009) 年の創立より  
手まり学園園長をつとめる  
曹洞宗 永正寺・日庭寺寺族



# ステージ4の がん宣告に 向き合って

さとう たけひろ  
佐藤武宏さん

インタビュー



聞き手 柳澤 円

とグリグリとしたしこりがあることに気付いたんです。ちようど血圧の薬をもらいに主治医のところに行く日だったので、雑談の中で、これは脱腸(鼠径部ヘルニア)だろうか、と聞いてみました。しかし主治医はリンパ腫を疑い、すぐに専門の病院で診てもらうことを勧めてくれたんです。

そのまま知人が

その正解はさまざまな形であろうと想像しながらも、中悪性度リンパ腫ステージ4の、化学治療中である佐藤武宏さん(七十七歳)に胸中を訊きました。

## 違和感を伝えた、 主治医との雑談

「ある時、鼠蹊部のあたりに、触る

のがんで、ステージ4の段階であることを告げられました。

## 半年に及ぶ 化学治療のはじまり

最初に病院に行った日からずっと、自分なりにリンパ腫について調べていたせいか、医者にそう告げられた時は「ああそうですか」と比較的落ち着いて受け止めていました。今思えば調べたとはいえ、病気や治療について本当の意味では理解しきれてなかった強みだったとも思います。血液のがんの場合、内臓のがんの様に手術で切ってしまうば終えられるようなこともなく、さらには、飲み過ぎや喫煙などといった原因も分かりようがなく、医者もはっきり言わないことが多いのです。宣告されたときに明確だったことは、CHOP療法と呼ばれる化学療法をする他に治療法がない、ということでした。

わたしの場合は六回の抗がん剤治療を行うと言われました。一回の治

療ごとに一〇日間前後の入院をし、六回の間隔は二十一日間周期です。で、全部で半年間ほどの治療期間となります。抗がん剤はある意味で体に毒を入れる行為でもあるため、どうしても体はだるくなって長期的な倦怠感が続きます。入院ごとに一〇万円ほどの治療費も掛かりますが、倦怠感がどうしようもないことと、コロナ禍になったことも考えて、通院よりもできるだけ入院させてもらうようにしています。家族も同じ意見で支えてくれています。倦怠感ほ体だけでなく、頭もボーンとするんです。集中力が落ちて、思考が定まりにくくなり、病院のベッドで本を読むことも難しいことがあります。ただ横になってテレビを見ていることしかできないときもあります。それでもできるだけ本が読めるようにはしています。毎回、「文藝春秋」も買ってますね。

今のところ六回の治療のうち四回目まで終了しました。副作用が軽くなるようなことはありませんし、抗

がん剤を始めて三週間でこそつと頭髪が抜け落ちました。また、寝ているだけの時間が増えて食欲がない日もあるため、体重は一〇キロ痩せました。特に脚が細くなったことに自分でも驚くことがあります。むかしは山岳部でたくさん歩いてきたんですけどね、今は足の筋肉がすっかり落ちていきます。一〇日間の入院を終えたあとは、普段から自宅周辺をできるだけ散歩しています。少し長い距離や階段を上がるとやっぱり疲れますが、体力維持のためにウォーキングマシンも購入したところです。

### 知る安心。 理解すべき 自分の状態を知る

長年、建築家として勤務し、定年後は不動産の鑑定を行う仕事を手伝っていました。一〇年以上その仕事をしていたのですが、少し高いところに登ったりすることもあるので一旦離職した時期にこの病気がわかったんです。そのため、治療期間の仕

く知ることが多く出てきます。医者に会った時に確認すると、そこで初めて教えてくれたりするんです。きっと、病気や薬に詳しくない患者に説明するのは難しい話なんでしょう。しかしわたしの場合、ただ言われた治療に受け身でいるよりも、知ることとで落ち着くことがあるんです。もしかしたら昔から、建築物の雨漏りを見つけたら原因がどこかと調べていたような、不動産の鑑定をしていた頃の習慣なのかもしれませんね。

### 治したい。 ただその一心で。

治療のゴールは「完治させる」こ



事に関する心配などもなくて済みました。また、仕事をせずに自分の時間があることで、病気に関してできるだけ自分で調べられることもできています。化学治療を受ける際に、病院からもらう資料を読むだけでなく、国立がんセンターが出している資料や、過去に同じ病気で闘病した方の記録などもインターネット上でたくさん目にしました。

やはりインターネットは便利なので、診療明細や投薬履歴などで見た薬の名前を調べるようにもしています。大きな病院の医者はみんな忙しいですし、専門性が高く細かい話はされないこともありますので、初めて見る薬があれば帰宅してから調べてみるんです。そうすると、がんとは関係なく血液が雑菌に感染していたので抗生剤を打ってくれていたことがわかったり、治療に関して新し

とだと考えています。半年間の治療が終わったら何をしたいかか聞かれても、これといった具体的な願望はないんです。ただ完治させて、その後また好きなことをして生きる人生が続くように努力する。何をどう努力するのかはわたしにもわかりませんが、「治すために」治療を受けている、ということがモチベーションです。

医者は決して、治りますよ、とも何割の可能性で完治します、なんてことも言ってくれません。同じ病気で亡くなられた方のご家族が書かれた体験談を読んだりしましたが、わたしが自分の死を想定しながら治療するのはちよつと違う。死ぬことを考えたら生きていられない気がしますから。

六回目の治療が終わる頃には冬が明けて春になる時期。今は階段や散歩で疲れのような脚をしています。治療を終えたら、山岳部だった頃を思い出しながらまた歩けたらいいですね。



いまこそ「禅」にふれるとき	榎野俊明	2
群馬県良珊寺住職・駒澤大学総長 永井政之老師インタビュー		4
毎日書道	松山妍流	11
動じない私を築く「四法印」の心得④	藤井隆英	12
生活の中の仏教―作務は動く坐禅―	久保田永俊	14
たゆまぬ努力を怠らない		16
子どもはちいさな仏さま		20
ステージ4のがん宣告に向き合って		20
佐藤武宏さんインタビュー		20

表紙画／平川恒太  
コロナ禍の終息を願ひ(薬師如来)ご先祖様に祈りをささげる

## 内山節と語る未来社会のデザイン③ 『新しい共同体の 思想とは』



内山節 著  
農文協刊

定価：本体1200円[税別]

最寄りの書店にて直接おもとめください