

# 住職のひとり言



## 東陽寺からのお知らせ

一覧を見る

2020.06.09 **住職のひとり言** 新聞記事より・・・コロナについて③

2020.06.01 **東陽寺ニュース** 報恩会 ご報告

2020.05.21 **行事案内** 施食会 ご案内 晋山・退斎式 (住職の交…

2020.05.19 **東陽寺ニュース** 報恩会 ご案内 (本年度報恩会はコロナ影響で総…

2020.05.18 **行事案内** 秋の彼岸会 ご案内



# 目次

|            |           |   |
|------------|-----------|---|
| 令和二年       | コロナについて   | 3 |
| 新聞記事より     | コロナについて   | 3 |
| 令和二年       | お盆を迎えて    | 4 |
| 令和二年       | 秋の彼岸に思うこと | 4 |
| もうすぐ令和三年   |           | 5 |
| 令和三年       | 正月を迎えて    | 5 |
| SDGsについて①  |           | 6 |
| SDGsについて②  |           | 7 |
| ゴーストストレスラン |           | 7 |
| テレワーク      |           | 8 |
| 人間国宝       | 柳家小三治の言葉  | 8 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 自然の力・人の力          | 9  |
| メルケル首相の退任         | 10 |
| 激動するアフリカ          | 10 |
| お盆 棚経             | 11 |
| フレンド・シヨアリングとパラダイム | 11 |
| 坐禅                | 12 |
| G20サミット           | 12 |
| ローマ教皇のお言葉より       | 13 |
| 電気代高騰             | 14 |
| 死と向き合って           | 14 |
| 孤独・孤立             | 15 |
| 編集後記              | 16 |

## 令和二年 コロナについて

令和二年は東京オリンピックの年でした。しかし新型コロナウイルスが世界中に蔓延し、オリンピックは一年延長という異例事態となりました。また普段の生活も大混乱でした。特にマスク・消毒液の買い貯め騒動など、連日ニュースの話題となりました。

こんな時、私は江戸時代の僧侶・良寛さんの言葉を思い出します。当時、新潟で大地震があり、地震に怯えた人が良寛さんに尋ねました。「この災難から逃れる良い方法は何ですか？」そこで良寛さんは答えます。「災難がある時節には、災難に遭うが良からう。死に遭う時節には死に遭うが良からう。これ災難を逃れる妙法なり。」これは『いつ来るか判らない地震にくよくよしても何も始まらない。今、自分にできることを精一杯しなさい。』と解釈できます。

頭では理解できます。しかし実際に良寛さんのように割り切った考え方をするのは、私も難しいものです。ただ今回の良寛さんの言葉が『情報に振り回され過ぎず、自分にできることを自分で考える』きつかけとなれば幸いです。

## 新聞記事より コロナについて

日本経済新聞に【コロナ第二波、AIで備え】という記事がありました。AI(人工知能)を活用することによって、患者の画像診断・重症化の予想、また流行の予想などもできるそうです。

一方、別の記事【こころの健康学】には、こんなことが掲載されていました。『何かをしないように意識すると、やっではないかどうか絶えずチェックする状態となり、ストレスを感じやすくなる』という内容です。また緊急事態宣言解除後、外に出る人が増えたのは気の緩みだと言われていますが、ストレスからの反動と考えるべきと述べていました。更に今後のアドバイスとして、「〇〇してはいけない」という情報・報道が目立ちますが、今の段階では「ある程度注意すれば、〇〇できる」という考え方にシフトしたほうが良い・ストレスからの反動も削減できると提案されていました。

新型コロナウイルスに対して科学は常に進歩していきます。私達の心も新型コロナウイルス問題に対して進歩していかなくてはなりません。こんな時だからこそ、心を落ち着かせる・心を整える坐禅は如何でしょうか？はじめての方でも家で出来る坐禅動画をHPに載せましたので、是非お試し下さい。

## 令和二年 お盆を迎えて

住職を引退して二年目。東堂としてお盆を迎え、思うことを徒然に書きます。今年のお盆は例年になくお参りが少なかったです。それも仕方がないこと。コロナが蔓延し帰省・外出は自粛、また日本中三十度を超える気象が続いたからです。

今回の暑いお盆を迎えて、お檀家様との雑談を思い出しました。それは私が住職になりたてのある夏の暑い日、檀家様は私に言いました「この気温では、日本はインド化してしまう」。あれから二十年、当時はお笑い話でしたが毎日三十度越えが続く今の日本を考えると、現実味を帯びてきたと感じます。

昨日も三十六度でした。朝から水撒きをして、受付場所でお檀家様をお待ちしていました。お参りに来られる施主様の顔を見ると、どの家も世代交代が進んだなど感じます。子供連れの方も多くいらつしやいました。お墓参りの大切さ・ご先祖様を思う気持ちを実に引き継がれていることを感じ、安心しました。

そうはいっても数十年後、お盆という日本の伝統行事がどのような形になっているか気がかりです。コロナ対策・熱中症対策として、オンラインでのお墓参りなど色々な変化が起きています。このような変化が今後どのような結果をもたらすか現状は分かりませんが、お寺はお盆の歴史と大切さを今後も発信していく必要性があると改めて感じました。

## 令和二年 秋の彼岸に思うこと

住職を引退し二年目。東堂として秋の彼岸を迎え、思う事を徒然に書きます。コロナの影響があり、マスクの着用・消毒の徹底・三密の回避・分散参詣など、お参りの仕方にも変化が見られました。また、お参りを控えられた方もいました。コロナと向き合い、賢く生活していかねばならないと改めて思いました。そして同時に、この生活がいつまで続くのかと不安な思いも浮かびました

そんな中、ある禅語が頭をよぎりました。日々是好日『どんな日もかけがえない尊い一日である。この一瞬一瞬を大切に生きましょう』。最近の報道を見ると、コロナによる悲しい出来事・辛い出来事をよく見かけます。多くの方が前向きになれない状況が続いていると思います。先程述べた通り、私も前向きになれない多くの方の一人です。そんな今を生きる私にヒントをくれた禅語です。『人間にはどうしようもないことが世の中たくさんある。現実を見据えて自分のやれることを考える・今ここに生きていることに感謝する・そういった生き方を目指しましょう』。

話を元に戻して、今回の彼岸で思う事がもう一つあります。それは彼岸中に彼岸花を見られなかった事です。私の父が住職であった頃から約三十年間で、彼岸中に彼岸花が咲いていないことは一度もありませんでした。まさに異常気象の影響と言えるでしょう。今、一人一人がコロナ対策で大きく生活習慣を見直しているように、一人一人が温暖化対策で大きく生活習慣を見直す時期が来ると思われます。彼岸のお参りの際、子供達や孫達にあの綺麗な花を見せたいものです。

## もうすぐ令和三年

もうすぐ令和三年、最近思い出した事を徒然に書きます。令和二年元旦、曹洞宗発行【禅の友】掲載、永平寺貫首・福山禅師様による年頭挨拶を思い出しました。新元号・令和の出典元となる【万葉集・梅花の歌】を引用し、禅語【梅花雪に和して香し】を紹介されていました。「早春に咲く梅花は冬の厳しい風雪に耐えてこそ、寒中にさえ凜とした香を発する・人も苦難を耐え忍び、円満な人格を形成していくもの。この世は無常であり、予期せぬ出来事の連続です。近年、地球温暖化の影響であるのか、多くの自然災害が発生しました。自然環境と共にあることを、私達はもう一度考え直すべきです。」

私自身、地球温暖化問題には以前より深く関心を持っていました。温暖化を抑制するために私が出来ることとは？一人一人の意識を変えていくには？禅師様のお言葉を思い出し、この危機感を僧として私も皆様に発信しなければと再度強く思いました。そんな事を考えていると、後ろから大黒の声が聞こえました。「そういう事を他人に言う前に、もっと自分の事をしっかりして下さい。あなたは食事に対する感謝・お米一粒も無駄にしない気持ちは十分に持っています。食べ物以外に関しては無駄遣いや雑な所があります。特に物を丁寧に扱う気持ちが必要です。」と言われ我に返った。「・・・。本当に大黒の言う通りだな。物を丁寧に扱うことを忘れずに、円満な人格の形成に向けて日々精進していきたいと思えます。」

## 令和三年 正月を迎えて

今回の独り言の内容は昨年正月に起きた出来事についてです。東陽寺では初詣に来られた檀家様には本堂に上がって頂き、御本尊様への挨拶を願っています。そんな中、起きた出来事です。私が本堂の入口前に立っていると、ある檀家様が不思議そうな顔をして質問してきました。

「あゝ。焼香のやり方、変わりましたか？」  
「????」

状況がよく分からないまま、焼香台の所を見ると驚き。香炉にあったはずの香炭が香合の中にあり、抹香全体から煙を出しているのです。すぐに対処できたので大事には至りませんでした。一瞬かなり焦りました。



## SDGsとついで①

「さて、どうしてこんなことが起こったのか?」。まだ冷静さを完全に取り戻せていない中、最初に考えた事は自分が間違えて香炭を香合に入れてしまった可能性でした。最近の自分のボケ具合を考えると有り得るとも思いましたが、よく考えてみると今回は違いそうです。私が香炭を入れてから今回の出来事が起きるまで約30分。その間に数人の檀家様が本堂でいつも通り焼香をしている事を踏まえると、香炭を入れた時点では問題は無かったと考えられます。そうなると、お参りに来た誰かが香炭を香合の中に入れてしまった事になります。なぜそうしてしまったのか?真偽は分かりませんが、焼香のやり方が分からなかったという結論に至りました。

「線香を使ったことはあるけど、抹香を使った焼香はよく分からない」。私が思っている以上に不慣れな方が多くいるのかもしれない。過去の法要中、小さな子供が焼香の時に間違えて燃えた香炭を取ろうとして、お父さんが焦っていたことを思い出しました。小さい頃から家族に連れられて、お寺との関わりを持つていた方は焼香の仕方を覚えているでしょう。しかし寺離れが進んでいる現状を踏まえると、今後焼香のやり方が分からない人がどんどん増えてくるでしょう。

「折角、お参りに来て頂いたのに困らせてしまった、申し訳ない。」と感じました。「もつと寄り添え」と、仏様から言われたような気がします。コロナの影響がありソーシャルディスタンスを守らなくてははいけません。だからこそ心遣い・気遣いをいつもよりも大切にして、【寄り添える】ように意識していきたいと思えます。

多くの方がもうご存知だと思いますが【SDGs・Sustainable Development Goals・持続可能な開発目標】という意味です。十七個の大きな目標・課題が挙げられていて、企業・個人・そして子供でも取り組める内容が含まれています。例えば東陽寺(企業)としては【目標① 貧困をなくそう】に対して、赤字社やユネスコへの募金をしています。また個人・家族としては【目標⑫ つくる責任・つかう責任】に対して、水を無駄にしない・食べ残しを無くすように気をつけています。皆さんも既にやっている事、またはこれからすぐにも出来る事が多いと思います。この取り組みで大切なことは『続けること』と『拡げること』だと私は思います。

以下の言葉は仏教の有名な教えです。【縁起・因縁生起】世の中の物事は全て相互に関係しあって存在している、因縁によって生ずる(原因と縁によって結果が生じる)。SDGsの取り組みを続けることで、その行動の輪は確実に広がっていきます。「世界を良くするために、今あなたが出来ることを考えて下さい」。仏様が私におっしゃっているような気がしました。

## SDGsについて②

以前、SDGsについてブログで紹介し、『続けること』と『拡げること』が大切だと意見を述べました。私自身この一年間を振り返ってみると、まだまだ努力不足な点・改善すべき事が思い浮かびます。『継続は力なり』・『涓滴岩を穿つ』など努力を続ける重要性は多く語られていますが、実際は一時的なものになってしまいうケースが多々あります。

「この取り組みを『継続』&『拡げる』ためには、どうすればよいか？」この疑問に対しての私なりの答えは『習慣化・無所得心』です。初めは気持ち・高い志が必要です。しかし気持ち・気合だけでは長続きしないことが多々あります。SDGsの場合に限らず、物事を継続させるには規則を作る・ルーチン化することが効果的だと思います。次に拡げるためには必要なものは無所得心(見返りを求めない心、こだわり・執着がなく自由の境地)だと思います。道端に落ちているゴミを拾う・電車で席を譲るなど、見返りを求めず・特別な気負いもない振る舞い：そういった行動・人・心を見ると、強制的ではなく「自分も頑張ろう」と自然に感じるのではないのでしょうか？(日常生活において有所得の行いも必要ですが、ここでは見返りを求めない心の大切さを一考して頂けたら幸いです。)

お釈迦様の教え・仏教は二五〇〇年継続し、世界へと拡がりました。未来への道しるべ・SDGsも、数十年・数百年継続し、世界の一人一人へと拡がりを見せることを祈願します。

## ゴーストレストラン

ゴーストレストランという言葉 皆さんは、ご存知でしょうか？私はこの言葉初めて聞いた時、「ゴーストタウンと同じで、かつては賑わっていたが今ではお客さんが誰もいないようなお店のことかな」と思いました。残念ながら私の予想は不正解。ゴーストレストランとは『客席を持たず、デリバリーのみで顧客に料理を提供する飲食店』を意味するそうです。

ここ数年で新しい言葉が多く生まれてきたように感じます。やはりコロナを背景に生活習慣が大きく変わり、それに合わせて新しい技術・新しいビジネスが多く生まれたことが原因だと考えられます。新しい物・新しい事が生まれてくることは良いことですが、それが常に正しい事とは限りません。世は無常：変化していくことは必然であり必要ですが、コロナ収束後に【継続する事】・【以前のスタイルに戻すもの】、これらをきちんと考える必要性はあると感じます。まだまだコロナ収束には時間がかかりそうですが、時間に余裕があるときに少しずつ考え始めてみるべきだと思います。

## テレワーク

日経新聞に『テレワークの部下、見えていますか？問われる管理職の存在意義』と題したものを目にしました。毎日出社し家族のように組織の中で支えあう：そんな日本の社員の日常がコロナの影響で変化し、上司と部下との繋がりが希薄した現状を問題提起したものです。その中で筆者の主張の一つは「今、テレワークで部下を掌握できないと感じている管理職がいたとしたら、その原因は物理的な距離のせいだと決めつけてはいけません。もともと部下のことがよく見えていなかった節がある。テレワークにより問題が表面化した」と述べています。

この主張に当てはまらないケースもありますが、一理あるなど感じました。一般社会で中間管理職をかじった程度の方ではありませんが、管理職の重要な役割は『全体の把握と事前準備と適切な指示。部下が気持ちよく仕事に取り組める環境を整えること』だと考えています。全体の作業効率アップ・部下とのコミュニケーション増加に繋がる重要な役割であり、テレワークでもリアルでも、その能力は必要だと思えます。テレワークの部下を掌握するためには、更にこの能力を高める必要があるように感じます。

お寺と檀家様の関係は管理職と部下との関係とは違いますが、コロナの影響でお寺と檀家様との距離が遠くなったと言いつつ、何もしないのはお寺の努力不足であるところの記事を読んで感じました。人と人との繋がりが縁を大切にいくために少しでも何かできることはないかと思いつつ、ブログを更新している今日この頃です。

## 人間国宝 柳家小三治の言葉

先日、落語の人間国宝である柳家小三治さんが八十一歳で逝去されたニュースが流れました。小三治さんは型通り演じることに疑問を持ち、うまくやるより自然体・あるがままの姿を表現することに注力された方です。【形】を取り払い【中身】を吟味することが肝要、人間がわかんなきや落語にならないと常々言っていたそうです。

曹洞宗の修行は【形(作法)】が事細かく示されています。坐禅・法要の仕方だけではなく、食事・洗面・風呂・トイレの作法など日常生活にも作法が存在します。道元禅師様の言葉で【作法是宗旨】というものが『日常生活の立ち振る舞い全てが修行であり、これが教えのかなめである』というものです。

一見、【形】を取り払う小三治さんと、【形】を重視する曹洞宗では正反対に見えますが単純にそうとは言えません。私が思うに、小三治さんの言う『形を取り払う』とは『自分が持つ固定観念を取り払うこと』を意味する言葉だと思えます。逆に、曹洞宗の言う『形(作法)を重視する』とは『今までの自分のやり方・拘りから離れて、師匠・歴代の祖師様の形・作法を重視する』と言うものです。両者は『自分自身の執着から離れる』という共通の意味が含まれていると私は思います。

しかし、ここからの話は小三治の落語と曹洞宗とで違いが出てきます。小三治さんは「形・固定観念を取り払い、次に中身・本質を吟味する必要があります」と仰っています。つまり落語・芸術の世界では『固定観念を捨てた後、自分で本質を考える必要がある』と言えます。一方、曹洞宗の教えは「自分の拘り・

形を捨てて、仏祖のやり方を真似なさい」と言うものです。つまり曹洞宗の世界では『固定観念を捨てた後、自分で本質を考える必要はない。考えるより行（特に坐禅）』と言うものです。この内容だけ聞くと、曹洞宗のほうが単純で簡単なもののように聞こえますね…。

今回は小三治さんの言葉と曹洞宗の考え方を比較してみました。話がどんどん膨れそうなので今回はここまでにします。

## 自然の力・人の力

我が家ではベランダで野菜を育てています。最近、大黒が私にこんなことを言いました。「このつるむらさき、夏はすすく葉を伸ばすのに、冬になると葉は大きくならず花ばかり咲く…種を残そうとして、自然の力は良くできている」そんな話を聞いて、前日読んだ新聞を思い出しました。

新聞のタイトルは、『温暖化と生物 山火事、光合成が解決？』です。2019年頃、オーストラリアで大規模な山火事が起きました。この火事により、オーストラリアの化石燃料消費による年間排出量の約二倍にあたるCO<sub>2</sub>が発生したそうです。しかし山火事で出来た栄養分は煙や風によって海まで運ばれ、海では植物プランクトンが異常発生し、結果として山火事で起きたCO<sub>2</sub>の約九十五%を光合成によって吸収したそうです。自然の力のすごさを目にしたと思います。

自然の力と比べると人間一人の力・影響力は微々たるものです。しかしその微々たるものが積み、地球温暖化の問題が起きています。逆に言えば、微々たる力も集まれば、地球の環境を改善することも可能だとも言えます。世界中の個人個人が変わり、企業及び社会が変われば…自然界が光合成でCO<sub>2</sub>を吸収したように、地球上のCO<sub>2</sub>も人の力で激減すると信じています。私自身も温暖化解決に向けて、仏様の教えである【小欲】【精進】の生活を心掛けたいと思います。

## メルケル首相の退任

十六年の任期を終えて政界を引退するドイツのメルケル首相のニュースを見ました。長きにわたりEUをひっぱってきた女性リーダーの退任であり、今後のドイツの・EUに対する心配の声が聞こえてきます。この記事を見て思うことは、日本人女性の社会進出の低さです。世界経済フォーラムの世界ジェンダー・ギャップ報告書によると、百五十六國中、日本は百二十番目です。

日本における女性の社会進出の遅れは、【家】制度のもとに家長・男性が主体という考えが残り、社会においても男性が中心に働き・女性が家庭を守るという昭和以前の価値観によるところが大きいと考えられます。一九八六年の【男女雇用機会均等法】施行により、日本も遅れながらも女性の社会進出が進みだしました。しかし、女性の社会進出・進捗状況は遅く、その原因を調べると、『①企業のサポート不足・育児に対する固定概念・制度活用に対するハラズメント』『②女性管理者が少ない日本の企業文化』『③保育園不足による待機児童問題』などが挙げられます。近年、様々な法律・制度が整備され日本の女性も活躍しやすい社会に変わりつつあります。更にこの機運を加速する一案として、メルケル首相のように日本でも女性内閣総理大臣誕生が近道ではないかと考えました。

【天上天下唯我独尊】…この世で、ただ我一人として尊い。お釈迦様が生まれてすぐに述べられた言葉とされています。我々・皆が尊い存在であり、一人一人違いがあるからこそ素晴らしい。そこには区別はあるが差別はない。女性の社会進出問題をはじめ、世の中から差別問題が減っていくことを願います。

## 激動するアフリカ

現在のアフリカについて、テレビ放送の内容を少し紹介したいと思います。

アメリカ・中国による投資によって、今アフリカではドローンを使用した医療体制・モバイル決済など最新の技術が急速に普及しているそうです。またアフリカには雄大な土地があり、人口は約十三億人、その内の七割が若者であるため、今後の成長も期待できるそうです。

しかしこの成功・光明の裏にも、ゴミ問題をはじめ多くの影があることも事実です。また懸念される案件として、三十年後には地球温暖化による気候難民がアフリカで一億五千万人発生すると予測されています。

アフリカに限らず世界は日々変化しています、まさに無常と言えるでしょう。また変化にはメリットとデメリットが付き物です。変化を止めることはできませんので、私達はこのデメリットと真剣に向き合わなければなりません。現状維持・人任せ・無関心は楽です。人は楽なほうに流されやすいですが、私達は変化と正しく向き合い、『何を最優先にするのか』・『どのデメリット・リスクを受け入れるのか』…そういった決断する力を身につけ、意見を発信していくことが必要だと思います。

## お盆 棚経

棚経とは住職が檀家様の家に行き、お経を上げ御先祖様を供養します。東陽寺は昔から総代様と今年初めてお盆を迎える方を対象に棚経を行っています。私のいとこのお寺は千葉県富里にあります。そのお寺は八月盆で約四五〇軒・全檀家様を対象に棚経を行っています。そのため、お盆期間中だけでは回りきれず、お盆の始まり1週間前から棚経を行っています。

私もそちらのお寺のお手伝いで棚経をさせて頂いた経験があります。富里の檀家様は農家の方が多く、この時期は作物の作業が忙しい時期です。そのため、棚経でお坊さんが来ることは分かっていますが、正確な時間は分からないので、戸を開けっ放しの場合があり、留守中に私一人が家に上がり仏壇の前でお経を上げ、経机の上の御布施を頂いて帰るといった経験もありました。

このことを考えると、東陽寺の棚経は比較的に楽であると感じるかもしれません。しかし、私にとつての棚経は30年前の苦い思い出が心に染みついています。当時、朝六時に車で出発し、20件近く檀家様宅を棚経で回ると、帰りは夕方六時過ぎになることがしばしばでした。なぜなら東陽寺は江戸時代浅草にあり、昭和三年足立区に移転したため、檀家様の住所は都内でバラバラの場合が多く、一日棚経を行うと東京都を一周することもありました。更に当時はカーナビ・携帯電話も無く、何丁目までしか記載されていない地図を片手に、最後の番地を探すのに1時間要したこともあります。近くにいても檀家様宅が判らず、電話ボックスを探すにも苦労しました。また駐車場探しで細い路地を何回も周ったり、路地で地図を見ていると、突然後ろの車からクラクションが鳴り、慌てて発車したら電柱にぶつけた記憶が二度もあります。

今はカーナビも携帯電話も有り、少しお金はかかりますがタクシーで檀家様宅を回ることも出来ます。便利な世の中になった・安心して新住職に棚経に行ってもらえると思いがながら、当時の思い出を書き出してみました。

## フレンド・シヨアリングとパラダイム

世界経済のグローバル化の流れが大きく変動しています。共通の価値観がある国・信頼できる国に限定した経済活動【フレンド・シヨアリング】が世界で起こっています。この動きはロシアのウクライナ侵略戦争によって更に加速化され始めました。平和の為に、戦争を終結する為に、世界がロシア経済を締め出す動きもフレンド・シヨアリングと言えます。今回の侵略戦争に対しては、多くの国がNOという共通認識を持ってましたが、今後の共通の価値観とは何かが問われると感じました。

フレンド・シヨアリングの問題は、同志国とみなさない国々との分断がますます進行することです。各国の価値観は多種多様で、今後のフレンド・シヨアリングは複雑な関係性を世界に生み出すと言われています。世界の価値観に大きな分断を作らないためにも、【パラダイム】が重要だと思えます。【パラダイム】とは時代の規範となる「物の見方や捉え方」のことです。人間はどう向かうべきか・世の中の人々が共通して感じる世界共通の【パラダイム】が必要で

す。

このパラダイムに仏教は大きなヒントを与えていると感じます。

・小欲知足で精進せよ。

・自分のものさしで測って、差別することを止めなさい。

・物事は縁起によって動かされている。そして人間はあらゆるものから恩恵を受け生かされている、その縁を大切に生きなさい。 等々

ロシアの人々・世界の人々に、この仏の教えが届くことを祈ります。

## 坐禅

曹洞宗は坐禅を大切にしている宗派であり、歴代の祖師様の中で坐禅をしない者はいない・皆坐禅をして悟りを開いたとも言われています。曹洞宗の坐禅の特徴を表す言葉として【只管打坐(しかんたざ) ただひたすら坐る】という言葉があります。私達の普段の行動は目的とセットになっていることが多いです。一例として、『運動をする↓健康になるため』『働く↓給料をもらうため』などが挙げられます。この考えに基づくと『僧侶が坐禅をする↓悟りを得るため』といった行動と目的が成り立っているように思えます。しかし、道元禅師様が考える坐禅はこれと異なります。禅師様は『いわゆる坐禅は習禅にあらず、ただこれ安楽の法門なり』と仰っています。禅師様の考えに基づくと「僧侶が坐禅をする⇨悟り」、つまり修行と悟りは一体であるとも表現できます。坐禅とは、身を整え、呼吸を整え、心を整えていくこと。二五〇〇年前・お釈迦様が悟りを開いた時の身の型を見習い、落ち着いた呼吸の中、見返りを求めない心を持ち、ただひたすら坐る。これは正に仏の姿であり・悟りの姿であると言えるでしょう。

私が夏の盛り坐禅をしていると、本堂に流れる涼しい風を感じつつ、外では暑さに負けず蝉の大合唱が聞こえてきます。自分の心を空っぽにし、全身で自然の中に溶け込む：そんな坐禅ができる時もあれば、全然上手くいかない時もあります。しかし、そんな坐禅の良し悪しに拘ってはいけません。一番重要なことは体験することです。坐禅は身を整えることから始まります、坐禅は頭で理解するものではありません。日常の価値観・自分の持っている考え・執着から離れて坐禅(修行)をするという意気込みも大切ですが、まずは気軽に始めてみることをお勧めします。

## G20サミット

令和四年十一月・インドネシアでG20サミット(20の国・地域による首脳会議)が開かれました。世界の食糧危機・エネルギー価格高騰に対しては共通の方向性を示し、ウクライナ問題については「ほとんどのメンバーが戦争を強く非難した」と記されました。しかし、ロシアへの経済制裁については意見の対立が続いているようです。

私は今回のニュースを世界平和への一歩前進と捉えましたが、ロシアではどのような報道されているか気になります。「ほとんどのメンバーが戦争を強く非難した」という事実はロシア国内で正しく放送されているのか？またロシアへの経済制裁に対して消極的な国では今回の会議結果をどう受け止め、どのような報道をしているのか：そちらも気になります。今回のサミットの結果は、本当に私が感じたように世界平和への前進なのか、それともロシアへの経済制裁を巡り世界の二極化が進んでしまったものなのか：これからも観察を続けたいと思います。

私達の周りには多くの報道・情報が溢れています。事実の一つでも報道のされ方は様々です。逆に同じ情報でも受け止め方・捉え方は人によって違いが出ます。正しい情報を正しく受け取る力・自分中心の見方や偏った見方をせず、ものごとを正しく見る力【正見】が、今を生きていく私達にとって重要になってきていると思います。

## ローマ教皇のお言葉より

先日、前ローマ教皇葬儀のニュースを見て、私は現ローマ教皇が来日した時のことを思い出しました。

二〇一九年十一月、広島・長崎で現ローマ教皇は核兵器の存在を批判し、平和のメッセージを残しています。「人の心にある最も深い望みの一つは、平和と安定です。核兵器を保有することは、この望みへの最良の答えではありません。むしろ、この望みを絶えず試練にさらすこととなります」。「国際的な平和と安定は、相互尊重・奉仕への協力と連帯という世界規模の倫理によって実現可能である」。更に東日本大震災被災者との面会や、青年との集いで人として大切な事を発信しています。「私達の最も影響する悪の一つは、無関心の文化です」。「最も重要なことは、何を手にしたかではなく、それを誰と共有するかです」。

現ローマ教皇の言葉は、親しみやすく解かりやすいものが多いと感じました。教皇様ほど影響力を与えることはできませんが、お経や禅語をはじめ仏教の難解なイメージを払拭し、皆様にも仏教に親しんでもらえるよう努力したいと思いました。

ということ、今回は【放下着(ほうげじゃく)】という禅語に触れたいと思います。まず言葉を区切って意味を考えてみると【放下(投げ捨てる)】と【着(命令の助詞)】となります、つまり放下着の意味は『いっさいの執着を捨て去りなさい』となります。私達は誰でも生まれた時は何も持っていないままさらな状態で生れてきます。そして成長するにつれて知識を得て、社会に出て経験を積み、成功・名誉などを得ていきます。個人差はありますが、私達は物事を吸収したり得ていくことは得意ですが、一度手にした成功体験・知識・名誉な

ど：そういったものを手放すことは非常に苦手です。思い込み・こだわり・きめつけなど、そういったものを捨て去ることの大切さを説く言葉『放下着』、皆様にも何かしら思い当たる節があるのではないのでしょうか？

執着を捨て去り、自分の周りに目を向けて、ご縁に感謝して生きていくこと。これはローマ教皇のお話と共通する部分が見えてくるかもしれません。

## 電気代高騰

最近、大手電力会社が規制料金を値上げするという報道をよく見かけます。二〇二三年四月から三十〜四十%近い値上げ実施を申請したところ、政府からは調整を求められ、値上げ幅や実施日などを再度検討しているようです。安全の確保を大前提としつつ、安定的で安価なエネルギー供給の確保と気候変動問題への対応を進めるという方針【s + 3 E】を政府は掲げていますが、この目標はやはりハードルが高く今後も苦戦が予想されます。

以前のブログでも述べましたが、私は日本の原子力発電に対して消極的です。理由は日本が唯一の原爆被災国であり、原発事故も経験したことなどを挙げました。しかし情報収集をしているうちに、私の考えに一石投じる・そんな情報を見かけました。それは原子力発電・最新技術についてのサイトです。そのサイトでは最新技術の一例として、『事故等で冷却機能が喪失しても自然冷却が可能な小型原子炉』・『沸点が非常に高い金属ナトリウムを冷却材に使用した原子炉』などが挙げられていました。どの技術も万が一の際、如何に被害を最小限に収めるか…というところに着目していました。ゼロリスクは成立しないことを前提として、原子力発電の【安全性】と【危険性】、どちらにも偏ることなく情報発信を続けて頂きたい、それが国民の理解を得る近道だと感じました。

世は無常であり、その変化のスピードはどんどん上がっているように思えます。私も自分の考えを固執することなく変化を受け入れて、その度に何度も考え直さなければならぬと再認識しました。まだ私の中では原子力発電に抵抗がありますが、研究・開発には素直に応援したいと思えます。

## 死と向き合って

大腸癌ステージ4を宣告され、平成三十一年三月に腹腔鏡手術を受けました。結果は成功。一度は死んだと思った命を先生方の力によって助けて頂きました。肺に転移した癌に対しては抗癌剤を続けてみましたが、後遺症が出てしまったので中止。その後は特に何も治療せず、経過観察を半年毎に行っていました。一時は先生より肺癌の手術を提案されましたが、手術の成功確率は50%。「ありがたいことに今は癌の兆候なく、元気に過ごしている。私としては何もせず自然に任せて、今の生活を大切にしたい。」と伝えたところ、先生は私の意志を尊重して下さいました。

大腸癌ステージ4の五年生存率は20%以下と言われています。死期は近い。僧侶という立場上、死について人に説くこともありましたが。今、それを自分自身に言い聞かせます。「終わりがあるからこそ、今一瞬一瞬を大切に生きよ。今日すべきことは？ やり残しは？ 充実した一日を過ごせたか？」自問自答の日々が続きました。不幸中の幸い、手術後の数年間は非常に体調が良く、体重も元に戻り、お寺の仕事・作務も二時間やつても疲れず、少量だがお酒も飲める日々を過ごせました。生きる喜びを感じ、感謝の日々です。

しかし、令和五年三月過ぎた頃から状況が変わってきました。背中と肺癌のある部分が痛い。昼間は鎮痛剤を塗りなんとか我慢が出来ますが、夜になると痛さで目が覚めてしまう。「もうそろそろいいかな」。息子への引継ぎは出来たし、やれることは全てやったはず。かなり満足している、肺癌に対して手術などをしなかったことに後悔はない。人生の残り時間を考える機会が多くなってきましたが、法要をしたり・パソコンをいじったり・自分の好きなことをやっている時はそんな悩みも忘れて集中し痛みを感じないことがあります。癌の

## 孤独・孤立

痛みも人間の精神・心に大きく影響をうけるのだとつくづく感じました。癌を完治することは難しそうですが、これからはこの痛みとどう向き合っていくかが課題だと思いました。

そんな時、ウクライナ戦争で負傷した兵士の映像を見ました。病院に運ばれる彼の一言は「早く仲間のもとに戻りたい・」。死の極限にいる彼は自身を顧みず、ただ祖国の為・仲間の為に早く次の行動を求めています。我ながら残念ですが、僧としてまだその境地に辿り着いていません。「痛いのは嫌だ。今度お医者さんにみてもらう時、痛み止めを多めにもらおうかな」。そんなことを思い悩みながら、日々を過ごしています。

ある情報番組が『孤独・孤立』をテーマに取り上げていました。孤独・孤立が与える影響で死亡のリスクは二六％・脳卒中のリスクは三二％・認知症のリスクは六四％上昇すると予測されているそうです。また番組内で孤独・孤立問題は個人責任問題か社会的責任問題かについても論議されていました。日本では孤独・孤立の原因を自己責任と考える人が四割もいるそうです。一方、イギリスでは孤独・孤立の原因を社会問題と考える人が九割もいるようです。イギリスは二〇一八年に孤独担当大臣が組織化され、対応策費用として二八億円の予算が立てられています。孤独・孤立の問題を解決できれば医療機関負担軽減・社会活動の活性化など、経済効果が年間四・七兆円になると予測されています。

日本人が孤独・孤立の問題を自己責任と考える原因の一つは、『孤立・孤独の問題』Ⅱ『家族の問題』だと考えられています。昔は大家族も多く、家族の輪の中にいれば親戚との繋がりも強かったと思います。また戦後はどの家庭も貧困で同じような環境の中で生活していたため、他の家庭との共有感・地域社会との繋がりも生まれやすい環境だったと思えます。家族の中で問題なく過ごせていけば、孤独・孤立を感じることは少なかったと予想されます。

しかし時が進むと都心部に出る人が多くなり、核家族化が進みます。そして近年は単独世帯化が増加傾向です。家族自体が孤立化しています。そこにコロナが発生しました。地域社会からの隔離・経済の二極化による貧困層増加：自己の力だけで解決できると思えません。政府にも社会的責任があり対応が必要だと思えますが、当然お寺にも社会的責任があり行動が必要だと思えます。お悩みを聞く・教えを広めるなど、活動範囲を拡げていけたらと考えています。

「お寺は心のお医者さん」と思って頂けるよう、日々努めてまいります。

## 編集後記

令和二年、新任職の初仕事としてホームページを作成しました。利用推進策として、【住職のひとり言】と題して新しい情報を取り入れブログ形式で月一の発信を続けてきました。今回発行した物は初回から最新掲載の中で、比較的読み易いものを再度編集しまとめた物です。

スマートホン等が当たり前になった現代、情報を手軽に入手し活用している方々が多くいらつしやると思います。是非一度、お寺のホームページも見て頂きたいです。お寺のホームページ・【住職のひとり言】を通じて、共に世の中の色々な話題について考えて頂けたら幸いです。

まだまだ未熟である1人の僧ですが、世の中の課題・問題解決に向けて頭を悩ませ、仏教・曹洞宗の良さを盛り込んだ内容でまとめてみたつもりです。僅かながらでも【素晴らしい仏の教え】を皆様に感じ取って頂けたらと、節に祈ります。

最後に【住職のひとり言】は前任職の東堂と現住職の合作です。実はこのブログは、東堂が年二回の東陽寺【寺報】を書くためのネタ原稿でした。原文はほとんど東堂が作り、編集するのが現住職の仕事でした。ある時は東堂の原稿のまま載せ、ある時は東堂とは違った角度でとらえ、現住職の考えを全面にしたものを掲載する、言わば【二人の住職のひとり言】となっています。故に【住職のひとり言】は東堂から現住職への引継書でもあり、良き思い出ともなっています。

ホームページの【住職のひとり言】の見方

インターネット検索『足立区 東陽寺』などを入力。

トップページ、【東陽寺からのお知らせ 一覧を見る】をクリック。

カテゴリー【住職のひとり言】を選択。