

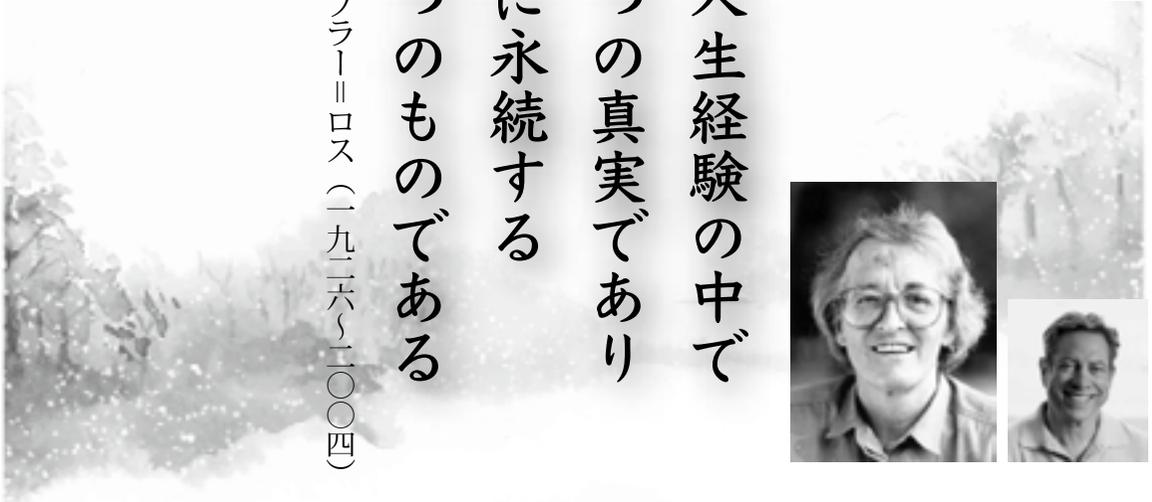
おうちの
みんな
読んでね



令和 迎春 七年

愛こそは人生経験の中で
ただひとつの真実であり
ほんとうに永続する
ただひとつのものである

エリザベス・キューブラー・ロス（一九一六～二〇〇四）



喪失の受容五段階説で著名な米国の精神科医・キューブラー＝ロスは、死に直面した人々が人生で多くを学ぶことを、「ライフ・レッスン」（デイビット・ケスラー共著）で多彩な事例をもとに紹介している。

ここで言う愛とは、愛情や恋愛ではない。家族や友人どうしの愛の多くは、残念ながら、～～すれば、～～してくれたから、という期待と報酬で成り立って



いる。そうした自己承認欲求を仏法では「渴愛」と呼び、注意すべき煩惱の仕業とみならず。あなたが、ただあなたとして存在しているだけで愛し愛されるという無条件の愛を誰もが望んでいるが、滅多に実現しない。

ただし、私たちの奥には慈愛とも言うべき性質が眠っていて、その働きが溢れ出す機会が訪れたりする。それをこの本では、命の瀬戸際においてただ傍に居ることと強調する。親しい人でなくても、たとえ名も知らぬ他人であっても、生死に向き合う場を共に経験することの意義が、警官や掃除

（次頁へ）

名号は

私たちの地獄に墮く

阿弥陀のいのち

◆いのちを見つめる洞察力と表現力によって作家の道を歩み始めた高さんは、一人息子の真史さんが十二歳で自死されるといいう深い悲しみの中に『歎異抄』を縁として親鸞聖人の教えに出会い、浄土真宗に導かれました。

真史さんが中学生になったとき「これからは自分のことは自分で責任を取りなさい。他人に迷惑をかけぬように」と励ましの言葉を贈られたそうですが、その人間中心の一言が彼を地獄に追い込んだのではないかと、高さんは自らを問われました。あの時なぜ「人は一人では生きていけない。迷惑をかけねば生きていけない存在なんだ」と言えなかつたのか…。ここに自らの無明の根本があるのだと気づかれたそうです。

多くの詩を書き留めた真史さんは「ぼくだけは ぜったいにしない なぜならば ぼくは じぶんじしんだから」と綴りました。しかしその『じぶんじしん』とは足の裏で支えられた自分ではなかつた。「命はひとつだから大切なのではなく、君が家族や友人たちと、その足が踏みしめる大地でつながっている存在だから貴重なのです」(朝日新聞 2006/1/22 寄稿)

人知を超えた苦悩を救い遂げるのは、仏智不思議の六字名号、自分より先に「必ず救う、われにまかせよ」という阿弥陀仏のいのちの叫びしかないので。(出典「月々の言葉」)

(前頁より)

人などの事例をもとに説かれる。例え物理的に居れなくても、決して一人ではないと。

愛と対極にあるものは無関心だともよく言われるが、ここでは恐怖だとしている。危険が迫っている恐怖でなく、頭で作られた恐怖心。私たちは、過去の経験に根差し、未来に対する不安・心配・恐怖への対処に人生の多くを費やしている。対象がなんであれ、その感情の層を一つずつ剥がしていくと、ほとんどの危惧や懸念は死への恐れに直結している。この恐れを押し流す力は、最終的には愛の力である。

人間の核となる部分には、愛と恐れのみたつしかない。あらゆる肯定的感情は愛を源泉として、あらゆる否定的感情は恐れか

ら生まれる。私たちは常にどちらかを選び取って中間はない。それは、作られた恐れは過去と未来に由来するものであり、愛は現在の中にあって今という瞬間に生じる唯一のものだからだ。誰もが内心では何かを恐れているのだと理解できれば、恐怖心が薄らぎ、慈悲の心が育まれていくという。

野口整体の愉気法(手当て)においては、天心：空っぽの澄んだ心で行うことが常に指導され、「(宇宙からの)愛の心と同じものだ」とも言われた。頭でなくただ掌の感覚を澄ます。すると気が交流しあい、ともに気が満ちて元気になるのだと。天心、愛、澄んだ気を澱ませるのは頭を支配する煩惱。呼吸を調べ少しでも手放したい。

■ 2024年10月5日より12日まで、仏跡参拝ツアーの団長としてインドに行っていました。これは築地本願寺が企画をし、インド大使館の協力を得て行ったツアーで、今回は総勢50名を超える大所帯となりました。ここでは今回訪問した中のブッダガヤと霊鷲山について書きたいと思います。

ブッダガヤはお釈迦様がお悟りを開いた場所とされる仏教の聖地です。ここには現在マハーボディー寺院（大菩提寺）というお寺が建っており、世界中から訪れた僧侶がそこかしこに座り、それぞれの言葉でお経をあげておりました。



お釈迦様は菩提樹の下にお座りになって悟りを開いたと言われておりますが、現在そこには当時から数えて4代目にあたる菩提樹が生えております。今回は大変光栄なことに、その菩提樹の下で読経と法話をさせていただきました。2500年の時を超えて、仏教の聖地で頂いたご勝縁に感慨もひとしおでした。

霊鷲山はお釈迦様が無量寿経を説かれたと言われていた場所です。字の如く、鷲の形をした岩が山の中腹に鎮座しております。霊鷲山



は長らくその場所が不明となっておりますが、本願寺派第22代宗主の鏡如上人（大谷光瑞猊下）率いる第1次大谷探検隊が、1903年にこの山を仏典上の霊鷲山と同一であると確定しました。これは数年後にインド考古局の調査によって承認されており、国際的な偉業となる発見でした。



私たちはここでもお勤めをさせていただきました。眼下に広がる森林は昔から変わらない様子でした。お釈迦様、鏡如上人もご覧になった景色を、時空の隔たりを超えて目の当たりにしていることになんとも不思議な感覚を覚えると同時に、大変ありがたい気持ちになりました。

また、道中車窓から見る村々にも、太古からの生活が残っておりました。大きな木の下に老人が座り、周りには子供達が踊り、そして牛や山羊、犬たちが寝そべっている風景は、昔読んだお釈迦さまの絵本の世界そのままでした。

インドを訪れるのは3回目でしたが、仏跡やインドの地方を巡ったのは初めてで、インドの奥深さ、悠久の時の流れなど、これまでにない感覚を味わう貴重な機会となりました。（木村共宏）

■ 1頁目の「ライフ・レッスン」と同著者。昨夏友人に勧められ、おそろおそろ手にとってみるとタイトルとは真逆。夢中になって繰り返し読んだ。渦中にある多くの人にとって、言葉尽くした包容力のある本。まえがきに記された下記の見解は、まるでお浄土からの還相回向のようで感銘した。



「死とはこの人生から別の存在への移行にすぎない。別の存在になれば、痛みも苦悩もなくなる。それを知っていれば、喪失や悲嘆のさなかでも、愛している人が無事であるということを知る助けになる。自分が死んだら、先に逝った愛する人たちに再会することもできる。いまこの世で愛している人たちを、別の存在となって援助することもできる。大声で笑い合ったり、微笑みあったりすることもできる。死後の生を信じていない人には、あかんべえをしてこうやってやる。『ほら。わたしたちはここにいて、このとおり、大丈夫よ』って」

『ほら。わたしたちはここにいて、このとおり、大丈夫よ』って」

喪失・死の悲嘆に関する5つの反応

自分が（または大事な人）の死に直面した際に生じる悲嘆・哀しみ（愛しみ）とさまざまな感情（ショックや混乱、罪悪感、後悔、恐怖）。そのプロセスは個人差も大きく、順番またはランダムに訪れ、やがて再生へと向かうが、どれもが自己を守るための自然な反応・経過として捉えられている。

大事な、愛用の何かを失くしたとか、身体機能の一部が失われるなども同様だ。

1：否認

命が危機にあり、余命があとわずかである事実に衝撃を受け、それを頭では理解しようとするが、感情的にその事実を否認（逃避）している段階。「なにかの間違いだ」というような反論をするものの、それが否定しきれない事実であることは知っている。

2：怒り

喪失または死ぬという事実は認識できているが、「どうして悪いことをしていないのにこんなことになるのか」「もっと悪いことをしている人間がいるじゃないか」というような怒りにとらわれる段階。

3：取り引き

信仰心がなくても、神や仏にすがり、喪失や死を遅らせてほしいと願う。もう少し待ってほしい。財産を寄付したり、これまでの行為も改めるといった「取り引き」をしようとする。なんとかを回避することができないか、模索する。

4：抑うつ

「ああ、これだけ頼んでもダメか」「神も仏もないのか」というように、自分なりに神や仏に祈っても、回避ができないことを悟る。悲観と絶望に打ちひしがれ、憂うつな気分になる。神や仏の否定になるケースもあり、虚無感にとらわれることもある。

5：受容

それまでは、喪失・死を拒絶し、なんとか回避しようとしていたが、それは自然なことだと諒解していく段階。個人差もあるが、生命観や宇宙観のようなものを形成し、自分を、その中の一部として位置づけることもある。人生の終わりを静かにみつめることで、心に平穏が訪れる。

●妻・林千種が49歳でこの世を去って世界が暗黒に沈み、この年末で八ヶ月です。

秋以降は繁忙期に入り、悲嘆の時間も部屋の中の後始末も中断。暮れに彼女の靴箱を整理して、可愛い靴がいくつも置き去りになっていて思わず涙滲みましたが、正月明けが落ち着けばやっと喪の作業を再開できるのが待ち遠しく感じます。

10月中旬、下着関係でおつきあいのあったという京都の岡本先生が、妻の友人らとお墓参りに来てくださいました。妻のことを、純粹で誰を悪く言うこともなく、少女のようなまっすぐな心根の綺麗な人。来福の前日から妻に会うのが楽しみになるくらいだった、などと涙ぐんでくれました。

お別れしたあと、多くの女性と接している先生のような方からそのように評され、ああ自分の目に間違いはなかった。そんな女性が自分みたいな男を伴侶に人生を歩んでくれて、これこそ奇跡、ありがとう！と思い至り、遺影の前で図らずも号泣..。



11月中旬ば、発病前二人で訪れた画家・平田さんの「青い世界」展へ。三年ぶりの再会。ちょうど数日前に体感

の優れた知人が遺影の前にし、心臓付近に感じたという悔しさ悲しさ。そこに引き合わされたかのように、平田さんが語ってくれたあちらの世界の物語はとても腑に落ちるものでした。曰く、死と生で分断されるように見えるけど、故人は守護的存在と

してこちらの人間と繋がり、その歩みは互いに作用しあっている、云々。

そして、購入した「夜明けの子」の絵に、妻が使っていたネックレスを書き入れていただき、金粉をあしらっていただくと銀河宇宙のよう。その顔が遺影の彼女にとっても似ていてびっくり！はにかむようなあどけなさ、可愛さ、純粹さ。友人らに見せると皆も同感してくれました。



自分の12月の誕生日の際には、かつて彼女からの贈り物や嬉しさが思い出され、強烈な寂しさ絶望感に身がすくむ思い..。

年末、座敷などの掃除をヘルパーさんに依頼しました。二人の女性が仕事が終わったあと、飾ってあった数枚の写真を見て、「とても綺麗な可愛い人！」「こんな素敵な笑顔なかなかない！」「夫婦ともとてもよく似てる！」などと言ってくれました。自分がゆとりのない顔をしていたからでしょうか、「笑って！笑うともっとよく似てるよ」など

とも。自助努力を要しませんが思わぬ声掛けが胸熱です。

●彼女の不在の日々で何が変わったのか…。治療中の1分も惜しい生活は5分くらいには緩んだものの、妻の弔いが今の自分の仕事と定め、いろんな思いや考えに自問自答の繰り返しです。

何よりかけがえのない彼女の人生が何故あのように閉じてしまったのか、その意味づけは到底できそうに

なく、この身の内側にはただ涙と絶望的喪失があふれんばかりに詰まっている…。一年を過ぎた能登の方々も、抱える思いはなかなか言葉にできないのではと思います。

先述の平田さんなどの霊性的感性に基づくような物語、カードリーディングは、これまで自分なりに受け止めようとしてきた往生即成仏の真宗教義とは異なるものの、生身の自分にとっては妻をととても近く感じられ、深く癒されるばかりでした。

勿論、彼女が残してくれた「後悔はない」「幸せだった」という意思表示は疑いません



2019年9月 結婚10周年記念、足羽山にて 撮影：榎野正博氏

が、あれだけの努力と決意を持って生きることが望んできた彼女が、娑婆世界に思い残しがあったとしても当然と思い直しました。

朝晩手を合わせて称えるお念仏は、阿弥陀様の救いに対する感謝という本義からズれているのですが、今の自分からは出てくるのは、彼女に向かい「共に仏道歩ませていただくね、ありがとうね」と語りかけるような念仏です。僧侶とす

れば情けなく愚かかもしれません。

これまで、ここにご紹介したような書籍との出会いや友人らとたまに過ごす時間が、綱渡りのように今自分を繋ぎ止めています。

ある友人が「私、(家も仕事も)自由になりたかった、でも元々自由だったんだと気がついたの」という亡くなる数ヶ月前の妻の言葉を伝えてくれ、共に思いを馳せました。

書き連ねたこと、ご不快に思われたり、悲しみ増長されましたら申し訳ありません。皆様からのお気遣い、恐縮です。心から感謝致します。

今年も
宜しく
お願い申し
あげます



▼昨年は4月の妻6月には父の従兄弟で画家陶芸家の今村氏、12月には仲人も務めていただいた西向寺坊守・梅原さんとの別れでした。母も横になっている時間が急激に増え、家事と法務にワンオペが続きます。皆様にはご迷惑おかけしますこと、どうぞご寛容お願い致します。



令和七年行事予定
・お年頭：1月2日(木)終日
・七日盆：8月7日(木)終日
・報恩講：9月23日(祝火) 昼3時、夜7時
・永代経法要：3月20日(祝木) 昼3時
・本盆：8月15日(金)終日
・坊守一周忌法要：仮4月20日(日) 昼3時