

〈独り〉を満喫するため

すぐれ けいこ
勝 桂子

行政書士
葬祭カウンセラー

◆「隠居」してからの時間を有意義に

新緑まぶしい池上本門寺。総門をくぐり、長い石段をのぼりきった瞬間、空気がフツと軽くなります。寺の本堂（本殿）周辺は、不思議と空気の質量が違うのです。この空気感にふれているだけで、日常の喧噪（げんざう）をふりはらう瞑想効果がある、と私はいつも感じます。

隠居してからの日々——年金生活に入り、日々の糧のため働くことから離れられる時間——は、誰しも学者のように好きなことだけを探究する自由に恵まれ、あるいは芸術家のごとく好きな創作に時を費やすこともでき、

また日がな一日、瞑想や坐禅にふけることもゆるされる、非常に有意義で贅沢な時間です。

この誠にありがたい時間を、予想をしてもはじまらない老後資金の計算や、自分が使えるわけでもない遺産の行先ばかりに頭を悩ませて過ごしてしまうのは、なんとももったいないことです。

寺社を訪れ、軽やかな空気をいっぱい吸いこみ、「自分はなにものであるのか?」、「今生でどのような使命を帯びていま、ここにいるのか」といったことを感じ、考えてみましょう。成績や売上を競うことから離れ、誰と較べることもなく、孤独を恥じることもなく、

独りきりで佇む瞬間。これぞ、〈独り〉を満喫する体験です。

◆池上本門寺「池上市民大学」

——地域の人と歴史・文化・仏教・社会問題を学ぶ

「〈独り〉を満喫する」というなかには、晩年寝たきりになって誰かの手をわずらわせることなく、尊厳ある死を迎えたい、ということも含まれます。むしろそのゴールが約束されなければ、〈独り〉を「満喫する」ことなど不可能でしょう。

この日私は、東京都大田区の「池上市民大学」という市民講座で、半年前に父を看とった経験について、高校三年生の次女とともにお話ししました。

わが国の医療現場では、「寝たきりになっても延命することを優先すべき」という考えがまだまだ優勢で、「孫たちにオムツ姿を見せたくな

い」といった本人の尊厳は無視されがちです。ことに父の場合、勧められたのは点滴の管からのステロイド大量投入と血液を半分交換する輸血で、メスを入れる必要もない治療でした。

すでに心臓・腎臓・肺と複数の臓器が悲鳴をあげ機能不全に陥っているという説明でしたので、素人考えながら、血管もリンパ管も同様にポロポロに疲れきっているはずで、そこへ大量のステロイド投入と輸血をし、二割の確率で数年間延命するなど拷問に近いとさえ感じたのですが、医師団からは「この治療を断った家族は一件もありません」と言われました。

こうした治療をお断りするには、尊厳死宣言書のような文書を用意するだけでは足りませんでした。日常から、周囲に皆さんの意向を話しておくことが重要です。父は、



池上市民大学の講座風景



杖を使うのも嫌がる人でした。高校生の次女が、

「わが家は祖父と同居でケンカもする仲だったので、孫の前で下の世話をされるなど祖父は決して望んでいないと、医師に主張することができました。しかし友人に聞くと、あまり会話をしたこともない祖父の葬式に出ても何も感じないし、葬式の意味もよくわからなかったという人が多いです。親族の葬儀ほど、人生について考えるキッカケになる体験はないのに、もったいないです。世代を超えて話すことはWINWINだから」と言っていて、ぜひ若いかたともつと話をしてください！」と語りかけると、六〇〜七〇代を中心とする四〇人近いかたがたが瞳を輝かせ、それぞれに頷いてくださいました。

池上市民大学は、日蓮宗の大本山池上本門寺が主催する一般市民向けの連続講座で、平成一八年に開講され、一〇年以上が経過しています。地域の歴史や文化、自然環境、仏教の教え並びに社会問題について関心の高い人たちが集い、総合的に学んでいます。

希望する受講生は、レポート提出やガイドの実践を積みむことにより「池上本門寺公式ガイド」の資格を取得して、池上界隈の魅力を市民へ伝える役割を担っています。

す。受講生の多くが六〇代以上で、「介護や延命治療について学びたい」とのリクエストに応え、この日の講義が開催されました。

(ホームページ <http://honmonji.jp/learn/katsudoh.html>)

◆臨済宗妙心寺派「第二の人生プロジェクト」

— 摩耗する社会人に生きた仏教を教える

さて、「〈独り〉を満喫する」ためのゴールは見えました。次に、仕事仲間や親族との縁をいったんリセットして、禅寺で出家するという満喫方法をお伝えいたします。

「定年後の第二の人生は僧侶になって世のため人のために活動しませんか？」とのキャッチフレーズで平成二四年に動きだした、臨済宗妙心寺派による「第二の人生プロジェクト」。中高年向けに修行の内容をアレンジし、肉体的に厳しいことは減らし、人生経験を活かして教えを伝えることができるようにしているそうです。これまで六七名が得度し、現在二〇名弱が空き寺の住職となったり、住職以外の立場でお寺に入ったり、東京禅センターへ入ったりしています。

自らもリタイア後に出家され、このプロジェクトを開始当初から支えてこられた長野県千曲市・開眼寺の柴田文啓住職にお話をうかがいました。

「このプロジェクトのよいところは、真に仏教を学びたい人が集まることです。」

現役時代は横河アメリカ社長としてGE(ゼネラル・エレクトリック社)との合弁会社をつくるなどしてこれらた柴田住職。退職後に一年三カ月の修行をへて空き寺だった開眼寺へ。近所の人がいつでも立ち寄って坐つたり話したりしてゆける坐禅堂と、企業研修に来た人々が円座になって語らえる施設をこしらえ、山中の無住職の寺を企業研修のメッカへと大変貌させました。開眼寺はい

ま、千曲市の新任教諭研修にも例年使われ、双日株式会社など大手企業も含むさまざまな企業の研修に利用されています。第二の人生プロジェクトに応募してきた人たちの体験修行も、ここで行われています。

「わが国はこの二〇年間で、企業による偽装やデータ改竄などの犯罪が多発するようになりました。どうにかして、これにストップをかけなければいけない。やはり、宗教の力が必要でしょう。禅やマインドフルネス瞑想が世界的にブームになっているように、仏教がいまほんとうに求められています」

欧米では、核家族でも週末は祖父母と教会へ行き、食事もともにシタ方まで一緒に過ごす家族が少なくないのだそうです。また、どんなに忙しくとも家族揃って会話しながらの夕食が優先され、早朝出勤や夕飯後戻っての残業はあっても一七時には必ず仕事をいったん終えて帰宅する人が多いので、日本のように「家には寝に帰るだけ」という家族は珍しいと。自然と、「なんのために働く(勉強する)のか?」「人として、してはならないことは……:」といった会話も、日常的に行われています。日本では、これが欠



「第二の人生プロジェクト」パンフレットから



〈独り〉を満喫するために

落しているのです。

企業戦士として、あるいは学校の先生、役所勤務など、それぞれの社会経験を積んだかたが、人生の指針となる真の仏教を求めて集う第二の人生プロジェクトでも、当然ながら社会倫理につながる仏教が意識されています。

「祖父母と同居する機会が減り、共稼ぎによる両親の不存在で家庭教育がゆき届かなくなった世の中で、若い人たちに人としてほんとうに大切なことを感じ、考えてもらう機会をお寺が提供できたら」

人生の大先輩から「仕事人魂」を教わって、競合他社とのしを削る熾烈な争いの矛をいったん収め、個々の職場でひとりひとりがやり甲斐を感じ、輝いて仕事できる世の中へ。助力をしてみたい読者のかたもぜひ、応募を検討なさってください。

(ホームページ <https://www.nyoshinji.or.jp/shunonkassei/>)

◆経王寺「心灯会」「お寺deナイト」

——ご住職が知りえた仏教を熱く伝える

最後に、「出家までは考えていないが、人間社会のし

がらみを断ち切って、自分なりの価値観にしたがって生きる方法を探りたい」というかたに、仏教についての学びを深められる場をご紹介します。

東京都新宿区にある日蓮宗経王寺の互井観章住職。お経と仏像について、学術的になりすぎず、平易かつ一般市民が興味を持てるように解説してください。毎月一日に開かれる心灯会(法話会)で、法華経について学びました。観章住職の手にかかると、難しいはずのお経がまるで同時代のスペクタクル作品のように身近で、興味深いものに感じられます。

「じつは私自身、日蓮宗僧侶でありながら、法華経のよさがなかなかわからなかったんです。いろんな人が法華経に傾倒した、最高のお経だと言っし、宮沢賢治にたつては泣いたというけれど、この長大な話のどこに、そんなに泣けるんだろう?と。あるとき、小説のように、登場人物に自分を重ね合わせてみたんです。お釈迦さまから、お前には理解できない」とタメ出しされている仏弟子の舍利弗に、自分を投影して感情移入してみたいんです。そうしたら、急におもしろさがわかってきた。だから、舍利弗を自分だと思って読んでみてください。

とお伝えしています(互井住職)

ご自身が知りえた仏教のたのしき、おもしろさを、一人でも多くのひとにそのままわかってもらいたいという熱意。それが、生きた仏教になっていくのです。お寺での仏教講座は、学術的な知識を教わるカルチャースクールとは異なり、「ひとりひとりが、自分の人生、生きかたにフィードバックできなければ意味がないでしょう」(同)。

経王寺では以前より、音楽ライブや映画上映、演劇イベントなども積極的に行ってきました。しかし、「イベントで人は大勢お寺へ来るようになるけれど、仏教のよさは伝わらない」と、一〇年ほど前に一念発起。月一回のペースで、「お経deナイト」と「仏

像deナイト」という公開講座を続けてきました。

この春からは、「お経だけ学ぶ、仏像だけ学ぶ」ということでなく、両方学んでこそ仏教がよりよくわかる」ということで、前期にお経、後期に仏像を学ぶ「お寺deナイト」として一本化。詳細は経王寺ホームページ(<https://www.kyooji.gr.jp/>)の「行事」から見られます。飛び込み参加歓迎。

◆地元のお寺で催しを探してみよう

ご紹介した例のほかにも、全国各地のお寺でさまざまな仏教講座、法話会、写経、写仏、坐禅、修行体験が行われています。観光寺院で御朱印をもらうところから一歩踏み込み、ひとと較べない(「独り」を満喫する)ための仏教体験をされてみることをお勧めします。

「長年参加している人にはかなわない」、「私なんて下手だから……」と卑屈にならず、仏さまとご自身とが何千年の時を経て相まみえた、その一対一のご縁をありがたく観じるところからスタートしてみましよう。



経王寺の講座は本堂で行われる

大法輪

昭和9年9月28日第三種郵便物認可(毎月1回1日発行)
令和元年7月1日発行 第86巻7号

特集Ⅱ〈独り〉の生き方・死に方

〈総論随筆〉「ひとり」を愉しむ | 宗教学者 山折哲雄

◆〈独り〉で生き死ぬために必要なこと ひとりで生きていく時代／突然の孤独死に備えて／身寄りのない人の葬儀・埋葬はどうするのか／潔く死ぬためにやっておく手続き／〈独り〉を満喫するために

◆仏教に学ぶ〈独り〉の生き方 〈独り〉のいのちの自覚—食事排泄も他人に代わってほもらえない／仏典が説く〈独り〉の真理／“一人法師”のつぶやき／見事な〈独り〉の生き方／実は〈独りじゃない〉と仏教は教えてくれる

〈講演〉生きるとは労働である | 田上太秀 / 仏像を人に寄り添う地域の仏像 | 對馬佳菜子



光の河 川田恭子