

曹洞禅グラフ

一仏両祖の教えを今に伝える

SŌTŌZEN
GRAPHICS

No.135

2016

冬正月

生きぬけば
必ず道は開ける

若い時には死を考えたことも。いろんなことがありました。
でもこの齢まで生きぬき生かされて、今があります。

丸山劫外

平成二十八年

迎春

福慧

總持辰三

曹洞宗管長

大本山總持寺貫首

江川辰三

福慧

fukue



大本山永平寺貫首

安寧

Annei

福山諦法



安寧

永平諦法

平成二十八年（二〇一六）の新春を迎え、謹んで皆さまのご多幸をお祈り申し上げます。旧年中は、皆さまからの多大なるご支援、ご協力により、大本山總持寺二祖峨山韶碩禪師六百五十回大遠忌を無事にお勤めすることができました。

ここに、心より厚く御礼申し上げます。「相承大いなる足音が聞こえますか——」という今般の大遠忌の理念は、引続き、八年後の御開山太祖瑩山紹瑾禪師七百回大遠忌に至るまで、常に抛りどころとすべき一脈の本流であります。どうか、玩味していただくと共に、変わらぬご芳情お力添えをお願い申し上げます。

さて、念頭に際し、「福慧」と示しました。「自分や周りに福をもたらず智慧」とは、一体どのような生き方によって得られるのでしょうか。

自己本位の見方にだけこだわる生き方では、その目指すところから遠く掛け離れています。

無数のご縁によって生かされている自らを、感謝の念をもって振り返り、他を尊重して、その上で自己をよく顧みて行動することが大切です。

皆さまにとって、本年がすばらしい一年であることを、重ねてお祈りいたします。

えがわ・しんざん 独住第二十五世

新年明けまして、おめでとうございます。年が改まると心地も風景も、ひとときわ清澄に感じます。皆様は夫々に正月の行事を、敬虔におつとめのことと思います。お互いにこの平安を持続いたしましょう。此処永平寺は峰高く溪深く水がゆたかです。玲瓏の滝となり、坐堂の軒下には水の響きが絶えません。やがて永平寺川は志比の田野を潤して、

元日やされば野川の水の音

一句のように流れつぎます。水は方円の器に随い他に随い、融通無碍です。大梅法常禪師は、会下の僧衆に「流れに随って行くがよい。時に随い縁に随い精進し、自在の働きを作す可し」と示されました。行雲流水は修行僧の面目です。上善の水の如くに生きたいと願います。執われぬ随流去の教えに習い、誰もが寧らかな日々を暮せますように祈念して、「安寧」を今年の言葉と致します。

ふくやま・たいほう 永平寺七十九世

お正月です 心きよめます

元旦には、初日出をお参りしたいと思います。もしも元旦が曇りであれば、天気が良くなるのを待って、初日出をお参りしたいと思います。

初日出をお参りすると、

大藪正哉

おおやぶ・まさや

1932年、東京生まれ、1959年、東京教育大学大学院修了、筑波大学助教授を経て1977年、筑波大学教授、1995年、退官。駒澤女子大学講師、東京医科歯科大学講師、曹洞宗審事院委員などを務め、現在、東京天徳院住職、筑波大学名誉教授。

「今年も佳い年になるな」

という思いを嘯み締めることができ、

――すがすがしい気分――

になります。この気分を、毎朝、思い起こすように心掛けることによって

――心きよめる――

習慣を身に付けることが出来るようになります。天氣の良し悪しにかかわらず、元旦には是非是非、実行していただきたいことがあります。それは、

ご先祖さまのお位牌に、浄水をお供えして、

「いま、生きてます」

ご先祖さまのお蔭です」

と感謝のお参りをしていただきたいと思えます。お若い独身の方で、ご先祖さまのお位牌を安置していない方は、厚手の紙に

――〇〇家先祖之諸精霊――

と書いて、机の上に安置して、浄水をお供えをしてお参りしていただきたいと思えます。

て下さっている

――お観音さま、お地藏さま、

お不動さま――

などのほとけさまにお願いをして、自分に足りない力をいただくようにしたいものです。

私どもが、「心きよめる」ためにお力をお授け下さい、と心から念ずれば、必ずお力をお授け下さいます。

私どもは、自分一人だけの力では、まことに不十分ですので、是非是非、ほとけさまにお願いをして「自分勝手な思い」を自制して、自分以外の方々と

――おだやかな関係――

を保つように心掛けて

――心さわやかな気分――

で生きていきたいものと思えます。

毎日の生活では、

――苦しいこと、心配なこと

――大変なこと――

などがありますが、

――ご先祖さまと

ほとけさまのご加護――

をいただいて

――心きよめる――

心掛けを実践することによって、

――心さわやかな気分――

で生きていくことが出来るようになると信じております。



挿絵 / 長谷川葉月

――自分という存在――

は、ご先祖さまが居られたからこそ、

――いま、生きてます――

という現実があることを、しっかりと自分に言いきかせることによって、自分の

――心きよめる――

ことが出来るようになると思えます。

私どもは、自分勝手な思いを持っておりますので、自分以外の人と

――おだやかな関係――

を持ちにくいという傾向があります。そこで

――相手の立場を考える――

という心掛けが必要となりますが、この心掛けは、口で言う程、簡単ではありません。

――自分勝手な思いを自制する――

ことを何とか心掛けたいと思えます。そこで

――心きよめる――

ことを日常生活の中に取り入れる努力をしなければなりません、これはなかなか実行できにくいことです、私どもの生活を守つ

生きぬけば必ず道は開ける

若い時には死を考えたことも。
いろんなことがありました。

でもこの齢まで生きぬき生かされて、
今があります。



丸山劫外

まるやま・こうがい
埼玉県所沢市吉祥院住職。昭和57年得度。
本師余語翠巖老師。早稲田大学卒業。
駒澤大学大学院博士課程後期満期退学。
曹洞宗総合研究センター元特別研究員。
著書：『中国禅僧祖師伝』など。

というように考えています。

夜の山中で霊が憑いた

この間、仏教青年会から送られて来た冊子を読んでいたたら、お経をあげても自分にはまだ神通力がないので苦しんでいる人を救えないのではないか、というようなことが書かれていました。それは、「まだ」ということではなくて、神通力がある必要がないのではないかと、思うのです。神通力のお持ちの方もいらっしゃると思いますが、老僧になれば神通力がでる、というようなことでもないと思うのです。

未熟な私が言うのもなんですが、人間の私は、心をこめてお経をおとなえ致しますが、いつも仏界の仏菩薩の御助力をお願いしています。仏菩薩の神通力と言ってもよいでしょうか。自分の力で、あの世の人の苦しみを救おうなどと思わないで、私は、基本的には仏菩薩にお任せし、仏菩薩にゆだねながら、人間として力を尽くす、

私は若いときから、断食行とか山越えの行とか、好んで行じてきました（本当はそのような行をする必要はないのですが）。あるときは、名古屋の桃源院というお寺の奥の院が、田峰というところのさらに奥にあります、そこへ一昼夜、寝ないで歩いて行ったりもしました（後に本師となる余語翠巖老師は、奇しくもこの田峰のお寺のお生まれでした）。またこの奥の院の小屋で十日間の断食行などもしたりしました。人っこの一人いないし、電気もついていない山奥の山小屋ですから、最初の晩はさすがに心細かったものです。トントんと狸か熊か、尋ねてきた音が

したりしましたね。それでもお蔭様で一日に湧き水一杯だけは頂戴しての断食行を、無事に完遂することができました。

その時から、雲は心の友となりました。空を流れる雲をただただ眺めていると、雲からも語りかけてくれそうで、「おーい雲よ」、と語りかけたほどでした。尼僧堂を送行（一般的に言う卒業のこと）するときも、電車には乗らず、名古屋から長野、群馬を通って埼玉の師匠のお寺まで、歩いて帰ってきたのですが、その時もなかなか経験できないような、素晴らしい出来事を体験させてもらいました。

尼僧堂に掛搭（修行道場に安居すること）した時が夏

三十年も前のことなのに、いまだあの時の水のおいしさを思い出します

でも幻想的でした。螢の光の中を

だったので、夏に二年の安居期間を終えました。暑い時期ですから、むしろ夜にかなり歩きました。三十年以上前の話で、今ほど世の中は物騒ではありませんでしたから、尼僧一人行脚などということができたのかもしれない。その時



ある時は、ちよつと休もうと思って、道から外れた山の中へ入りましたら、周りを白樺の木々に囲まれて静謐な空間が開けていました。そこは本当に神々が集う森じゃないかと、思えるような場でした。思わずそこで祈りを捧げましたね。

お母さんがいつまでも悲しんでいるのは、あなたがその苦しみの中にいて、きつとその苦しみがお母さんに伝わっているのかもしれないと話しました。



いつでも坐れるように置いてある坐蒲。たとえ5分でも

法事の大切なこと、勿論、ご葬儀の大事なことを、実体験をおして教えていただいたと思つています。人間は、亡くなれば、茶毘に付されてお骨だけになりますけれども、まだこの世に近いところにあると、それは

そんな経験が具体的に幾つかありました。私は、今ではその霊的な交渉の経験をさせてもらったことは、僧侶として有難かったと思つています。

引導法語を大事にしたい

私の右腕がぐうつと上にもちあげられました。すごい力で、渦を巻くようにして私の腕が天に向かつて上がっていくような感じでした。きつとお嬢さんは苦しみの中から抜け出られたなど、もう大丈夫だとその時、直感的に感じました。その後、娘さんの霊は一度も訪ねては来ませんでした。

それを受け入れることで、かえって楽になるのではないかしら

私の右腕がぐうつと上にもちあげられました。すごい力で、渦を巻くようにして私の腕が

うという気を起こしたりするほうが、苦しみから救われるのではないか、というようなことを話した記憶があります。

そんな体験の中に、踏切で交通事故に遭った娘さんがいました。私が毎月お参りに行く家の娘さんで、バイクを運転していた時、トラックに巻き込まれてしまったのです。娘さんの霊は、いつもトラックが来ると同じ場面で苦しむと、その苦しみから抜け出られないと言います。そういうものかなと、こっちも教えられたりして、でも、あなたはもうこの世には絶対帰ってこれない、だからそれを受け入れることで、かえって楽になるのではないかしら、というようなことを話しました。

また、行脚をはじめた時からですが、道々、動物の死骸は全部土に帰させていたただこうという願をたてました。ミミズだろうが、虫だろうが、鳩だろうが、蛇だろうが、蜂だろうが、まるで私を試すように多くの動物の死骸が道々あらわれたと、表現してもよいほどでした。ミミズ一匹でも土に帰して、また祈りを捧げるというそんな行脚でした。また、道で出会う全てのお墓でお経をあげさせていただくこともしました。雨の降りしきる中を歩き続けました。とにかく、二度とできない今よりはだいぶ若いころの経験です。

胸に聞こえる霊の声

そういう行もしたりしましたから、やはり何

かが憑いたのかもしれませんが。山神鬼神等に帰依するなかと、道元禅師様はおっしゃっていますが、山の中にはやはり山神鬼神がいるのかもしれませんが。

その後、得度の師、浅田大泉老師のお寺から、浦和にある空き寺に留守番で入ることになりました。そこに十年おりましたが、そのすぐ近くに先年お亡くなりになった長井龍道先生がお住まいでした。不思議なことに、長井先生と会う前に、長井龍道という名前と住所が私の手帳の中に書かれていたのです。なぜか、今でもどのような状況で書かれたのか、その記憶が戻ってこないのです。奇しき縁で、長井先生には、浦和での十年間、僧侶として生きていくためにいろいろ教えていただき、指導していただきました。先生も靈感の大変強い方でして、仏界を信じていらっしやいました。なにより強い道心（仏道を求め、覚りに向かってすもうとする心）をお持ちでした。この頃、住職としてつくづく思いますことは、道心こそ布教を支える力だと痛感しています。

さて、霊的交渉の話ですが、浦和の空き寺に入りましてから、あの世の人たちがいつも訪ねてきて、いろんな話をするという体験をしました。その話は耳に聞こえるというものではありませんでした。それは不思議ですが、胸のあた





昔からそう言われているわけですし、本当にそうだと思います。特に引導法語は大事だと考えています。亡くなったいく人に対して、この世で生きたこと

との称讃といえますか、本当によく生きられたとしたということをお伝えする。この引導法語ほど大事な法語はないだろうと思っています。

それでも、その年までよく頑張りましたというのと同時に、やっぱり残された遺族の悲しみもありますから、若くして亡くなった方であれば、両親に、それまで育ててもらったことに感謝申し上げ、四十九日の間はそういうことができるそうですから、そうなさってください、というような言葉も入れさせていただくときもあります。本当に未熟ではありますが、お見送りするお一人お一人に、それぞれの方にたむける引導法語を作らせていただいています。

残念ながら自殺をなさった方のご葬儀もさせていただいたことがあります。老衰や病気をきっかけにお亡くなりになった方々と違い、自殺なさった人は死後も大変だろうと思うので、毎朝、朝課の時に観音様をお願いして、時には少し反省してもらいたいことや、悲しんでいるお母さんたちをお守りできるほどのエネルギーになってくださいとか、

時が流れ流れて死が訪れるまで、
頑張って生き抜きましょう

いろいろなお伝えしてもらっています。自死の娘さんの三回忌の時でした。その日の朝、自分

の弟子になる人と朝ご飯を食べながら、いつも玄米なのにその時は珍しく白米でしたので、白米はおむすびにして食べるとおいしいわね、などとわざわざ言いました。

そして法事の前に、そのお母さんとお茶を飲みながらの話のことです。「今朝、娘の夢を見ました。どういう話かわかりませんが、方丈さんと娘が新幹線に乗って、二人でにこにこしておむすびを食べていたのです」と言われるではありませんか。それを聞いて、私は、ああ、もうこの娘さんは大丈夫だなと感じたのです。

自殺したいと思っ
ている人たちへの伝言

つくづく二十代、三十代で自殺してしまうのは、もったいないと思います。勿論何歳でもです。それだけ純粋な人かもしれないけれど、だけどそれを超えたら、また違う目で、いろいろなことを見ることができるようではないでし

ようか。純粋に生きれば生きるほど、通り越した時に、あの時はあ

あだったのだと分かることがあります、そのことのお蔭で、人生はさらに味わい深いものになるの

ではないでしょうか。

私の話になりますが、なぜ、名古屋から行脚して帰ってきたかということ、この「曹洞禅グラフ」の読者の方に、正直話させてください。実は、尼僧堂の安居時代に、何回か起きたある事件の犯人に知らない間に仕立てられていたという事件が私を行脚にかりたてたわけですから、今ではそのおかげで育てられたと思っています。三十年以上たった今でも、口外することははばかられそうですし、当時も尼僧の恥だからと、男僧の師匠にも一言も言いませんでした。

しかし、どんな社会でも、思いがけない落とし穴もあり、死にたくなるようなことも渦巻いているということの一つの例として書かせていただくことをお許しください。でも、死なないで、どんなに悔しくても、生き抜くことだと思っています。たった一度のこの命なのですから。

そして、また、今、私は今まで経験したこと



生きぬけば
必ず道は開ける

の無い、さらなる難題を抱えています。一枚の書類の方が、人間の意志よりも強いという理不尽なことに直面しています。いかにしても寺を守りたいという私の意志、人間の意志のほうがいかに強いかということをかけて、裁判も辞さない思いでいます。人間の信頼の脆さをいやというほど味わっているのです。でも、死ぬわけにはいきません。もしあなたが人の裏切りにあって、苦しんでいるとしても、死なないでね、生きましょう。私も自分からは死にません。死にたいほどですが、時が流れ流れて死が訪れるまで、頑張って生き抜きましょう。

でも、あなたに言いたい。頭で考えているだけでは駄目です。私が行脚したように、少しでも歩いたり、体を動かして、体中に「死にたい毒素」がまわってしまわないようにしなければ、死の誘惑には勝てないかもしれません。そうして、信頼できる人に相談に乗ってもらうことです。でも、もしも、もしも、一人もあなたを理解してくれなくても、天に向かって叫んでください。天はあなたの味方です。

私は、そろそろあの世のお迎えが来るころになっても、人にしてよい親切と、してはならない親切が分からなかったという自分の至らなさが招いたことの代償を、今苦い薬として飲まされています。私も死にたいような経験をしていることを告白することで、少しはあなたのお役にたったでしょうか。

透徹した目と 心をもちたい

友人たちを見ていると、楽に生きているように見える人たちでも、話を聞いてみると、一人残らず何らかの苦勞をしてきていますし、現にしている人もいます。いろいろな失敗もしていきたりしますね。誰でも、人間である限り、到らないところがいっぱいあって、失敗もいろいろと重ねながら、でも、このままでは死ねないぞという、それですね。

私自身もいろんな失敗をしてきました。さらに恥を申し上げますが、結婚を約束した人がいたのですが、婚約を破棄したことがあります。その方には、申し訳ないなと思っておりましたが、後に、その人は私と結婚しなかったことによつて、かえつて素晴らしい女性と出会つてご結婚なさつていることを知つたということもあります。この頃は、振られたとか、思いが叶わないと、相手の女性を、グサリとするような人もいますが、思いの叶わなかった相手は、自分にとつて実は不適任だったということでも、もつとピタリの女性に会うための通過点だったのよと、私は声を大にして言いたいのです。

また、恋愛だけではなく、ある時に自分の思うとおり道が開かなかつたとしても、それはその人にとって長い目で見れば、その方がよか



韓国の李青苑先生作。先生の作品は「ほへみの仏陀」とよばれている

きる」ということはすぐく大事だと、若い人には特に言いたいのです。素直に引き下がったとき、かえつてもつと自分にとつて、素晴らしい道が開ける、ということを伝えたいと思います。私が大学を受験する頃は、受験戦争の激しい頃で、志望の教育大に落ちましたけれど、早稲田へ入ることになりました。そのお蔭で早稲田ならではの、交友関係が今でも続いています、私の宝です。映画研究会や馬術部にも籍をおいたこともあり、その当時の友人たちとも交流は続いています。鈴木さんや吉田さんや山田君という友もいますが、皆さんがよくご存じの吉永小百合さんは馬術部の一年先輩でして、今でも一年に一度はお会いする会があります。

さらに、私の本師がご遷化されましたので、その末寺の住職をしていましたが、末寺にはいられないと見極めまして、駒澤大学の大学院にも入りましたし、曹洞宗総合研究センターの宗学研究部門という研究所に入らせていただくこともできました。ここでもまた道をお教えることができる素晴らしい法友に出会うことができました。宗研に入ったことによつて、いろいろなところ

自分の僧侶としての最後の勤めとして、住職をまかされたお寺をいかにして護持し、維持し、運営していくかということに、いつも心を砕い

一つの道が閉じてても、別の道あります

ています。さらに百歳の母の介護、七匹の猫の家族の世話、掃除洗濯炊事の日常、さらに加えて今は降りかかつてきた難題と戦いながら日々を送っています。

ある程度本音を語らなければ、読者の方々にとつて、お役に立たないのではと思い、恥をさらけださせていただきました。皆様は私のような愚かなことはなさらないと思いますが、なにがあつても最後まで生き抜きましょう。それでこそ、死にきれれると言えらると思うのです。皆さん、頑張りましょう。

(談)

生きぬけば 必ず道は開ける

道元禪師様は坐禅、坐禅とおっしゃつてくださっていますが、道心のない方向違いの坐禅をしていては、かえつて人間としての道を見失う場合もあるのではないでしようか。常に聞法をしなければ、他との調和を欠いた頑固坐禅になつてしまふかもしれないので、気をつけなくてはならないと思います。今、私自身はなかなか坐禅する時間がとれませんが、でも常に坐布を身近に置いて、気楽に坐れるようにしてあります。時間があつた時に、さつと坐禅するようにしています。しかし、坐禅よりも、いつも長靴をはき、日焼けしないように帽子をかぶつて、境内を跳び歩いています。

丸山劫外師の色紙を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(下欄の送り先)まで、お名前・ご住所・電話番号を明記のうえハガキでご応募ください。

平成28年2月末必着



曹洞禅グラフ133号(夏・お盆号)プレゼント
正木晃先生の著書「現代日本語訳 法華経」は次の方が当選されました。

東京都/佐々木巖様 神奈川県/北原信子様
静岡県/酒井徹様 群馬県/高橋順子様
大阪府/森田てるみ様

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.....
〒252-0113
神奈川県相模原市緑区谷ヶ原2-9-5-5
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 森田てるみ様

曹洞禅グラフを読むと心が豊かになりまわりの人、モノすべてに感謝の気持ちになります。しかし、しばらくすると忘れてしまうので目のつくところに飾っております。

心に響く仏教のことば

吉岡博道

松高白鶴眠 呼田萬國春

正月らしい軸物を紹介します。「松高白鶴眠」は中国李白の詩の一節です。

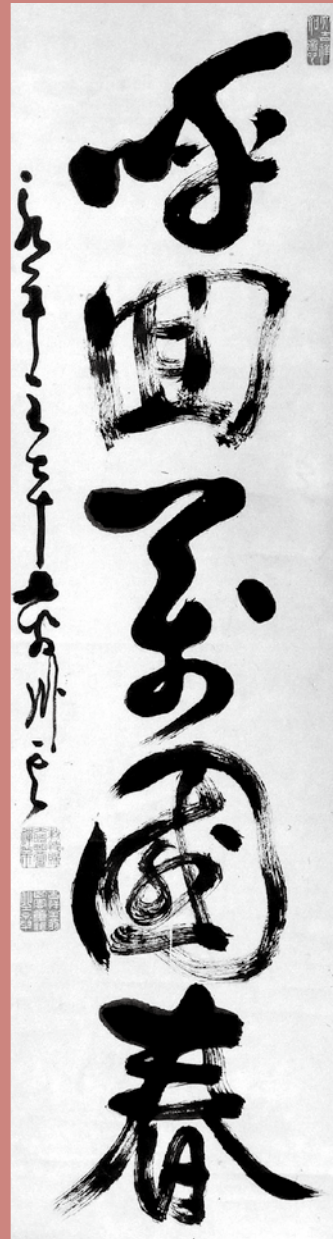
曹洞宗の先輩方はよくこの言葉を好み、書いています。

李白が山中に隠栖した人を尋ねた時のものです。

閑閑として、世俗を忘れ、名利を逃れ、山中に隠居する悠悠たる心持ちが、この五文字から浮んできます。



巨海東流 書



臥雲童龍 書

私も正泉寺閑居の身ですが、中々、この境地にはほど遠く、しかし、心の片隅にはこの「松高白鶴眠」を日常些事の中に目指しています。

巨海東流（一七七九―一八五三）は三重常安寺、東京豪徳寺が主な住地で一代、行、草書に通じ、絵画、特に梅の絵は有名で自ら、梅道人と称しています。和歌もすぐれ、著述もあります。流動的な書は一片の塵さえ、寄せつけない鋭さ、清らかさを感じます。

次の「呼田萬國春」は新しい年を迎え、心機一転、希望に躍る時節にこれを掛けると、

身も心も清澄を覚えると共に、人々の安らかで穏やかな生活を願う最適の書です。

臥雲童龍（一七九六―一八七〇）は鹿兒島出身で、幕末から明治の変革期にかけて、永平寺六十代目の住職となった人です。

豪快に、堂々と正面から押し出す力は強い意志を秘めていて、骨太な書きぶりは王者の風格が漂い、

同じ鹿兒島出身の西郷隆盛はその書法を伝えています。

（ともに正泉寺所蔵）

よしおか・はくどう

1942年9月27日、静岡県生まれ、駒澤大学仏教学部卒、永平寺僧堂研究科修了。現在静岡県藤枝市文化財保護審議会会長、禅文化・洞上墨蹟研究会会長、正泉寺東堂。

毎日書道

高橋秀榮

修証義
最終回

たかはし・しゅうえい
1942年、北海道生まれ、
駒澤大学仏教学部卒業、
同大学博士課程修了、元
神奈川県立金沢文庫長。

謂ゆる諸仏とは釈迦牟尼仏なり釈迦牟尼
尼仏是れ即心是仏なり過去現在未来の
諸仏共に仏と成る時は必ず釈迦牟尼仏
と成るなり是れ即心是仏なり即心是仏
というは誰というぞと審細に参究すべ
し正に仏恩を報ずるにてあらん

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。

送り先 〒252-0113 神奈川県相模原市緑区谷ヶ原2-9-5-5
仏教企画 ☎042-703-8641

締切 平成28年2月末

作品審査評

修証義の写経

毎日書道

今回も数多くの応募作品を拝見することができました。心のこもった丁寧な書きぶりの作品が多く、審査に時間
を取られましたが、仏前に捧げたいと思わせるすぐれた筆運びの作品を十点選び出し、寸評を添えさせていた
きました。今回も紙面の都合で、作品の写真掲載はお二人だけに限らせていただきました。

小川佳枝さん

調和のとれた丁寧素直な書きぶりの
好感のもてる作品です。

同事というは不違なり自にも不違なり
他にも不違なり譬えば人間の如きは人
間に同ぜるが如し他をして自に同ぜし
めて後に自をして他に同ぜしむる道理
あるべし自他は時に随うて無窮なり海
の水を辞せざるは同事なり是故に能く
水聚りて海となるなり大凡菩提心の行
願には是の如くの道理静かに思惟すべ
し卒爾にすること勿れ済度摂受に一切
衆生皆化を被ぶらん功德を礼拝恭敬す
べし

小川佳枝

藤原邦江さん

躍動感がある筆運びに習熟度が
感じられる魅力的な作品です。

同事というは不違なり自にも不違なり
他にも不違なり譬えば人間の如きは人
間に同ぜるが如し他をして自に同ぜし
めて後に自をして他に同ぜしむる道理
あるべし自他は時に随うて無窮なり海
の水を辞せざるは同事なり是故に能く
水聚りて海となるなり大凡菩提心の行
願には是の如くの道理静かに思惟すべ
し卒爾にすること勿れ済度摂受に一切
衆生皆化を被ぶらん功德を礼拝恭敬す
べし

藤原邦江

✳ 宇賀神正泰さん 技巧をこらさぬ、落ち着いた筆づかいの作品です。

✳ 宮内恵利子さん 一見素朴な印象をうけますが、素直な筆運びの作品です。

✳ 窪田通子さん 素直な筆遣い心のこもった丁寧な書きぶりの作品です。

✳ 後藤和夫さん 手本に則した調和のとれた素直な書きぶりの作品です。

✳ 松岡ミサコさん 線がのびのび、いきいきしている気持のよい作品です。

✳ 川嶋香骨さん 迫力に満ちた、筆力のある見事な書きぶりの作品です。

✳ 中西弘子さん バランスのとれた落ち着いた筆づかいの素敵な作品です。

✳ 齋藤完さん 手本に忠実な素直な書きぶりのさわやかな作品です。

湯川れい子
私の人生、
いつも音楽があった

聞き手 西館好子

REIKO YUKAWA

第3回

音楽療法——音楽は命のリズム

エネルギーシユな若者にはロックを

西館 湯川さんのおやりになっている音楽療法、そのスピリチュアルな世界は子守唄と、何か離れているようで、つながるのではないですか。

湯川 ええ、全部一緒ですよ。

西館 それはいつごろから意識を持たれたんですか。
湯川 まず、前回お話ししたように、ビートルズが来た時に社会的に大反対が起きましたね。そんなはずはないと思いつながら、ロックを聴くと不良になるという人たちをなかなか説得できなかった。そのことがずっと私の頭の中にあつて、何でもこんな素晴らしい音楽を理解できないんだろうと。それがビートルズの来日から六年後の一九七二年、アメリカヘローリング・ストーンズを聴きにいった時に、たまたまサンフランシスコで出会った人から、音楽療法のセッションに誘われたんです。

ぜひそれは見たいと、ゴールデンゲートから一時間ぐらい行ったところのきれいな街で

『音楽療法』という本が出ていることが分かつて、それを手に入れて読んでみると、同質の原理というのがあります。鬱病の患者さんに陽気な音楽を聴かせて、さあ元気になりましょうといっても駄目なんです。かえって落ち込んで、自殺しちゃったりする。それは十六世紀ころのヨーロッパの医者さんの発見ですけど、そういう鬱病の患者さんに好きなものを選ばせると、陰々滅々とした音楽を選ぶ。そういうものを聴いて一緒に涙をこぼしたりしているうちに、少しずつ元気になってくるという。

逆にエネルギーがあり余つて、怒りに包まれているような若者は、がんがんのロックを好んで選ぶ。でもそういうものを聴いているうちに、だんだんと沈静化してくる。そうい

鬱病の患者さんに陽気な音楽を聴かせて、さあ元気になりましょうといっても駄目なんです

したが、コミュニティーハウスみたいなのがあつて、音楽療法のワークショップをやっていました。アメリカでは、そのころもう多動症とか自閉症という症状がみられる子供たちに音楽を聴かせたり、一緒にセッションをしたりしているワークショップでした。

そうしたら、実は日本でも一九六九年に



1973年、エルヴィス・プレスリーとラスベガスにて

うことを同質の原理といつて、その時のその人の肉体年齢とか、精神年齢とか、それから精神状況とか、いろんなものに合った同質の音楽を選ぶことで情動作用が起き、実は外から脳に一定のリズムを与えることによって、それに同調して、その人が本来持っている基本リズムが整うということなんです。

それがリズムの秘密であつたり、音の秘密であつたり、いろいろあるわけですね。そういうことを勉強していつて、そうか、じゃあ元気いっぱいの不満だらけの若者に、静かなモーツアルトの曲を聴かせてもまったく意味がない、と。そのころ音楽療法を勉強する人たちの組織は日本に三つぐらいあつたんですけど、それがやがて一つになって、日本音楽療学会ができて二十年目ぐらいになります。

脳にリズムを与えると細胞が活性化する

西館 そんなに長い歴史があるのですか。

湯川 はい。

西館 実際に今の子供たちをみれば、音楽療法がいかに大事か、必要とされているか、実感するのですが。

湯川 もちろん、今すでに日本では、六千人も音楽療法をやっている方いますし、日本音楽療法



学会が認定した音楽療法士も、もう二千五〇〇人ぐらいになります。ただ、国家資格化されていないので、まだ保険の点数の中にいられていただけない。何とか国家資格化していたかないと、病院とか老人ホームのポケットマネーで音楽療法士の方たちを頼んでいたでいていますので、

どうしても生活できないんです。音楽療法士の国家資格化というのを今、学会では一生懸命やっています。

またこれは、寝たきりの老人を増やさないためにも音楽療法というのは効果的なので、そんなにお金も掛けずに寝たきり老人対策ができます。基本的に脳に外から一定のリズムを与えることで、交感神経と副交感神経がうまく整って、ホメオスタシスと言われている恒常性が働くということが基本なんです。実は「南無妙法蓮華経、南無妙法蓮華経」でも、木魚をたたくことでも、声明を唱えることで

なさいみたいな、どうしてもそっちのほうにいつちやうんですね。

西館 証拠なんて要求されると、ますますおかしくなりますね。

湯川 例えば国連が難民救済で、いろんな救済物資とか食料がうまく行き渡らない、乳幼児の死亡率が高い貧困国に対して、母親が赤ちゃんを一日だっこしていてくださいとお願いしているといっています。それは母親が赤ちゃんをだっこすることで、赤ちゃんの心臓と母親の心臓が一番近づくし、ぬくもりも伝わる。それで赤ちゃんが安定して免疫力が高くなる。だから乳幼児の死亡率も下がるという。音楽療法も同じなんです。

痴呆症の母が歌った「気笛一声新橋を」

西館 命のリズムとしては月のリズムとか、太陽のリズムとか、自然のエネルギーが持っているリズムをちゃんととらえましょうと、そこにつながってくるわけですね。

湯川 はい、私たちはリズムの中で生きているんですね、生命というのは振動そのものですから。あらゆるものが振動しているわけじゃないですか、科学的にいつでも。

西館 それは波動とは違うものですか。

湯川 いえ、波動と同じだと思いますよ。つまり波動というのは、目に見えないリズムが伝わっ



日本音楽療法学会理事長・日野原重明先生と、理事・湯川れい子

も、一定のリズムで動いたり唱えたりというのは、自分にそのリズムを与えることで、基本リズムが整って、細胞のレベルから活性化するんですね。

西館 お経でも木魚でも、本能的な音楽療法になる。

湯川 はい、そうです、音楽療法です。

西館 古代からある、そういう声を出す日本の文化というもの、それは人間の本能ですよ。それを今の子供は声を出さないじゃないですか。スマホ

湯川 そうなんです。それは実は文科省も分かっているから、だからいきなりストリートダンスを必修科目にしましたね、小学校から。

西館 でも、もっと身近にあるものからできるはずですね。

湯川 つまり音楽とは何なのかということを、きちんと精査してくださいじゃないですよ。

西館 命のリズムだという、そのとらえ方がないのでは。

湯川 ありません。それを一生懸命訴えています、やっぱり科学療法としてのエビデンスを出し



2014年11月、コットンクラブにて。クリス・ハートと東京女声合唱団ディナーショー(団長・湯川れい子)

てくる、あるいはそこに音がある。音というのは、私たちは二十ヘルツから二万ヘルツの間しか聞こえないわけで、そこから下も上も聞こえないけれど、音は上にも下にもある、音があふれているんですね。音があるということとは波動であり、リズムです。目に見えない波動で、それに影響を受けながら私たちは生きている。それは私たちの目には分からないだけで、私はすべては科学だと思っているんです。ただ立証されていないだけで、それを今はスピリチュアルという言い方しかできないだけの話で、実はすべては科学だと思う。

今の子供は声を出さないじゃないですか。スマホになったらますます声を出さなくなります



ゆかわ・れいこ
東京生まれ、1960年ジャズ評論家としてデビュー、作詞家としても活躍。1972年ころより音楽療法について関心を深める。NPO法人日本子守唄協会会長・日本音楽療法学会理事。

西館 科学といいますと、立証を要求されるのではないのでしょうか。

湯川 科学として理解されるものが科学であり、まだそこまで見つけることができていないけれども、一つの総合的なシステムと考えたらいんじゃないでしょうか。

西館 そうなってくると、命という、生物として私たちがどう生きていくのかというところに行きますね。そこに湯川さんが持っているテーマは全部集約されていく。

湯川 そうですね。心なんて、どこにあるのって。脳かもしれないし、よく心という心臓と、何かここにハートがあつてと思うけど、でもそのハート、心臓も脳からのいろんな指令が来るわけでしょう。私は母が、おかげさまで九十二歳まで生きたんですけれど、本当に私が命みたいだった母が、八十を過ぎてぼけてきて、八十二歳ぐらいのころでしたか、だんだん私の顔が分からなくなったんです。
西館 それ、認知症におなりになったということですか。

すでしょう、そうすると何の歌だか分からない歌をうたって、こう身振りをしています。よく聞くと盆踊りらしきもの。完全に盆踊りの中にいて、誰が訪ねてきても関係がない。
湯川 もう分からないのね。
西館 ですから、音は独立して記憶の中にあるんじゃないでしょうか。人間が亡くなっても、音は生きているということをおっしゃる方もいます。

湯川 五感の中で最初に発達するのも聴覚だし、最後まで残るのも聴覚だと言われていますよね。この間、上映されたアメリカ映画に「パーソナル・ソング」というのがあります。この映画は評判になって衝撃的だったんですけど、痴呆症とかアルツハイマーでもう生きる気力も何もなくなってしまうって、半ば死体のように老人ホームで生きている老人に対して、ソーシャルワーカーが、この老人は幼いころ、一番多感なころ、どんな音楽を聴いて育ったのだろうと、老人の周囲の人たちから聞き込みをしながら、その老人が一番好むであろう音楽をカセットテープに入れて、それをヘッドフォンでいきなり聴かせるんです。

例えば、ヘンリーさんという黒人のおじいさんが出てきて、娘が、私は娘よ、なんて言ったって、何の反応も示さないおじいさんです。そのおじいさ



にしだて・よしこ
東京生まれ、劇団こまつ座・みなと座、リブ・フレッシュを設立。日本子守唄協会理事長、遠野市文化顧問などを務め、子育て支援に資するために活動中。
<http://www.komoriuta.jp>

《以下次号》

つまり、脳がよみがえる、本当にいきなりよみがえる

んの若いころ、キャブ・キャロウェイという、ダンスをしながら指揮をする黒人のバンドリーダーがいたんですね。そのおじいさんも踊るのが好きで、子供のころから踊っていたと、そういう情報を娘さんや周りから集めて、その人の一番好きだったキャブ・キャロウェイの音楽を聴かせるんです。そうすると、いきなり目に光が宿ってね、もう本当に一緒に歌いだして、脚も動きだして、その後、普通に会話ができちゃう。

つまり、脳がよみがえる、本当にいきなりよみがえる。そうすると目が生き生きしてきます。「パーソナル・ソング」というタイトルですけど、原題は「アライブ・インサイド」というんです。インサイドは、中は生きていると。その中っていうのは脳の中ですよ。そこに、その人が一番思春期の楽しかったころのリズムが与えられて、脳がよみがえるわけです。これはことごとく音楽療法とは言わないけれど、音楽療法そのものですね。

湯川 はい。老人性痴呆症、いわゆるぼけるということだと思います。それで私の顔が分からなくて、その辺をはいはいしていて廊下から落っこちるから危ない、ちょっと助けてちょうだいなんて私に言うんですね、そのはいはいしているのは私のことなんですね。そこで頭がぼけちゃった、そんな母に「汽笛一声新橋を」なんて歌うと全部歌えるの。

西館 そういうお話、よく聞きますが、事実であり、私も老人ホームでよくみかけます。

湯川 それは、愛よりも深いところに音楽はあるんだということですよ、私はすぐくしょくくだったんです。つまり、私に対する認識はぼけても、音楽に対する認識は残っているわけですから。

脳の中に音のリズムは生き続ける

西館 命の音として、記憶されている場所が違うんでしょうね。

湯川 そうなんです、違うんですね。子供を産むなんていうのはずっと大きくなってから、社会人になってからの生活脳のどこかにあるんですけど、そこに私に対する愛も入っているのかもしれない。でもそれよりもすぐ深いところに、海馬の一番奥のところに、子供の時に聴いた音楽というのが入っているんです。

西館 私の記憶からいうと、老人ホームを訪問しま

私の人生、いつも音楽があつた3

湯川れい子

18

毎日書道

高橋秀榮

16

心に響く仏教のことば

吉岡博道

14

生きぬけば必ず道は開ける

丸山劫外

6

お正月です 心きよめます

大藪正哉

4

安寧

大本山永平寺貫首

福山諦法

3

福慧

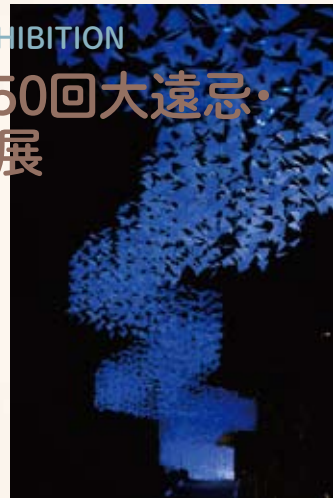
大本山總持寺貫首

江川辰三

2

Naomi Kasumi EXHIBITION

峨山禅師650回大遠忌・現代アート展



大本山總持寺で行われた「二祖峨山韶碩禅師 650 回大遠忌本法要」で、「百間廊下」の空間を使い、Naomi Kasumi 現代アート展「sarit:

Flow of Compassion」が開かれた。

作者はインスタレーションアートやブックアートなどで国際的に活躍中のシアトル大学芸術学部教授・嘉住直実氏。小さく清らかな一滴の雫が長い時間をかけて大きな河になり、大海へ流れ着くことを想像し、峨山禅師様と多くの御弟子様方の魂と教えを「天の川」または「道」としてイメージし、闇に静かに輝く「時の流れ」を表現している。

表紙・大本山永平寺（撮影・岩佐和則）