

一仏兩祖の教えを今に伝える

曹洞禅グラフィック

SOTŌZEN GRAPHICS

2017 夏号 No.141

対談
佐々木宏幹×
正木晃

霊魂は
宗教の基盤にある



楽

なことがこの世にあらうばし。楽なことはねえんども、これ

れでこれも仏に還して、楽させてやれると思うさけ、辛抱も出来るてもんだ。……鴉も兎も魚も、もともと仏というでねえか。それが業で鴉や兎や魚さなつて、現れて来たなださけ、業が尽きれば仏さ還る。もともとみんな仏だて。ンださけ、即身成仏ということもあると聞いたがのう」

これは森敦の小説、『われ逝くものごとく』に登場する人物の一人、焼き場のじさま(爺さま)が遺体を焼きながら、語った言葉です。

自伝的な要素を含む傑作、『月山』を書いて、そのころとしては最高齢の六二歳で芥川賞を受賞した森敦(一九二二〜八九)は、日本近現代の小説家の中でも、抜群の仏教的素養の持ち主でした。若い頃に奈良の東大寺で、もつとも洗練された大乘仏教經典とされる華嚴經を本格的に学び、その後、日本各地を放浪しながら、独特の仏教思想をはぐくんできました。とりわけ長い歳月を過ご

く主張していますが、成仏できるのはもつばら人間だけです。人間以外の生き物はどんなに頑張っても成仏できません。また、成仏するには、膨大な時間をかけて修行を続けなければならず、と説かれていません。

私が学んできたチベット仏教でも、生き変わり死に変わりしながら、厳しい修行を長く続けなければ、絶対に仏にはなれないとされています。「日本では人は死ぬとすぐ仏になり

仏に還す

万人成仏万物成仏の日本仏教

正木 晃

したのが、妻の故郷だった山形県の庄内地方です。

山形県の庄内地方は伝統的な仏教文化が色濃く残る地域です。たとえば、「即身仏」といって、衆生済度の誓いを立てて、あえて生きながらミイラとなった仏教者の遺像が今なおまつられ、尊崇の対象になっています。回忌法要も、五〇回忌どころか二五〇回忌までおこなう家さえあります。このように伝統的な仏教文化が色濃く残る地で、森敦はインド生まれの仏教が日本の風土のなかで、いかに変容し土着したかを目の当たりにしたのです。

その結論を登場人物の言葉として表現したのが、冒頭に引用した文句です。生きとし生けるものはすべて、万人成仏はおろか万物成仏できる。なぜなら、みなもともと仏であつて、業のせいで、一時的にこの世に生まれあわせているにすぎないからである。この世の苦に満ちた生を終えれば、みな仏となるのだ。そう、森敦は書いています。

万人成仏は、たとえば法華經が強「そんなことがあるはずはない」と反論されています。まして、人間以外の生き物が成仏するなど、まさに論外です。

性悪説が圧倒的に多い外国人に比べ、日本人は性善説が普通とよく指摘されます。日本人の性善説と人は死ねばみな仏になるという考え方は、深いところで通じている気がします。そして日本人が東日本大震災のような悲劇にたびたび遭遇しているながら、自然に對して悪い感情をほとんどもたない理由も、万物成仏という考え方と一脈通じると思うのです。

まさき・あきら
宗教学者。1953年神奈川県生まれ。国際日本文化研究センター客員助教授を経て、慶應義塾大学、立正大学講師。『再興！日本仏教』など多数の著書がある。



挿絵 / 長谷川葉月

霊魂は宗教の基盤にある



人間の個体を離れても存在するような、
 そういうものを認めないと、
 宗教はもともと成り立たない

葬式をしなくなったら
 人間でなくなる

佐々木 今日「霊魂」というテーマでお話し合いをすることになりましたが、今の多くの日本人は、霊魂といいますが、おどろおどろしいものと感じているのではないかと思えます。霊という文字を旧漢字で書くと、雨冠の下に口を三つ書き、その下に巫という字がくる。上と下とを結ぶ人々というような字形ですが、これは巫女という意味で神に仕えるシャーマンのような存在、東北のイタコのような

なものですね。だから、字の意味から考えても面白い。魂についても、云という字に鬼で、ものを云う鬼。鬼は正木先生のご専門ですが、中国では死んだ人の霊という意味になる。霊魂という言葉にはそういう、文字を辿っていても非常に面白い問題が含まれているということ、それが一つです。

それから、日本は葬式中心の仏教だといわれる。葬式仏教というインテリからはあまりいい評価を受けていないけれども、しかしこれはとても大事なことでね。イラク北部のシャニダールという洞窟遺跡から、旧人

(ネアンデルタール人)の人骨が発掘された。一九六〇年代のことですが、その人骨のうちの何体かは埋葬されたものではないかといわれています。その墓の土を分析すると花粉や花弁が確認されて、つまり故人を悼んで花を手向けたということです。葬祭の起源ということで有名になった例ですが、やはり人類の起源は死者を尊んで祀ったことにあるということ、正木先生、これはどういふふうに考えたらいいでしょうか。

正木 死者を悼むという行為が、結局、人間のあらゆる文化や文明の起源だろうということとですよ。象でも人間の遺骨というか、骨を鼻で触って悼むということをするらしい。象はかなり知的レベルが高いみたいですが、やはり例外的です。それに対して、死者を悼むという行為が、人間の場合は普遍的に行われるということだと思います。



佐々木 そうですね。猿やゴリラでも死を悼むという行為があつて、その場所をなかなか離れたいような形をとるけれども、その後を祀るか、悼むということ

はないようですね。

正木 そうです。

佐々木 それがやはり人間と動物との決定的な違いというふうに思える。だから、人間というのは何だというと、葬式をするということをしなくなったら人間じゃなくなる、ということも言えるのではないですか。

死後の問題は
 科学でも割り切れない

正木 ちょっと余談めきますが、日本科学協会の中に、昨年、科学隣接領域研究会という研究会が発足しました。この研究会の中心が金子務先生(八十四歳)です。東大の科学史出身で大阪府立大学の名誉教授です。アインシュタイン研究の世界的権威であり、かつてNHKが「アインシュタイン・ロマン」という番組を作ったときの総監修者でした。

お話したいことは、要するに科学者である先生が、先日、奥さまを亡くされたとき、その葬儀を伝統的なお葬式そのままにいとまされたという点です。それに対して、友人の科学者から、なぜそういうことをするのかと批判めいたことを言われたというのです。しかし金子先生は、『ルカによる福音書』の第九章六〇節に書かれているイエスの「死者をして死者を葬らしめよ」という言葉を根拠に、

人類の起源は死者を尊んで祀った



死者を葬るには伝統的な儀礼に沿って行うべきであると考えて、まさに伝統的な葬儀をいとなんだそうです。これはなかなか面白いなと思いました。

佐々木 科学者ということになると、死んだら終わりで物に戻るということだから、葬式なんてものは無視して何もなくなっていいと思う人が多いかもしれない。ところが、なかなかそうはいかないでしょうね。

正木 そもそも科学隣接領域ということを取り上げるのが宗教と芸術と倫理です。結局、科学の暴走をどう防ぐかという問題提起なのです。最も現実的な課題は生命科学でしょう。人間がクローンや何かで新しい生命を生みだ

とです。

佐々木 現代がね。

正木 ええ。そうなってくると、当然ですけども、死後の問題をどう考えるのか。死んですべて消えてしまうのか、消えてしまわないのか。仮に消えてしまっても、消えてしまふという形で認識するだけで終わるのか、その先があるのか。そういう、いろいろなことを取り上げざるを得ないわけです。

佐々木 霊魂というと、非常に親しみ深く考える世代と、そんなものはあるかと、非科学的だというふうな、知的にはとても受け入れられないと思う世代に分かれるだろうけれども、しかし親が亡くなったとか、兄弟、恋人、夫が亡くなったような場合に、もう無に帰したのだから何もなくなっていいと割り切ることができるとか。そのような、割り切って生きる人間がこの世に増えたときには、一体社会はどうなってしまうのか。つまり、人間性だとか人格だとか、そういう問題がどこに行ってしまうんだろうと考えさせられますね。

霊魂が無いと
輪廻転生は成り立たない

正木 仏教系の大学では、死後は無であり、霊魂はないと教えていますが、現場ではやはりあるという前提で、葬儀を行うのが大半だ



してしまふ。あるいは、今は死が、誰にも理解できる形では、定義できなくなっています。ご存じのとおり、脳が死んでしまっても、それこそ生命維持装置を使えば十年でも二十年でも生きられるわけです。脳がなくなると、それは一体生きているのか死んでいるのか。そういう問題を含めて、ではこれからどうするのだ？ ということです。

そういう課題を一度、科学の歴史全体を通じて現在に至るまで総括しようという試みです。私は前回の研究会で、宗教と科学について、仏教とキリスト教を例にとつて、話をしたところですが。やはりそういうことをやらざるを得ないような状況になっているということ



ということがわかってきています。世界全体を見ますと、神と霊魂の存在を絶対の前提とする一神教が圧倒的に優位です。それから、インドのヒンドゥー教も神と霊魂の存在を絶対の前提としています。その信者の数は九億人といいますが、まさに膨大です。それを考えると、世界中で今でも五分の四以上の人たちが霊魂の存在を信じていると思うのです。

佐々木 そうだろうと思う。

正木 むしろ、霊魂がないと言っている人たちは、世界全体から見れば、ごく一部しかいないかもしれません。ただ、そういう人たちはいわゆる知識人であったり、ジャーナリストであったりしますから、発信力は強いので、そういう人たちの声が大きいです。しかし、世界全体を見たときには、相変わらず八割方の人たちが霊魂実在論なのです。

佐々木 そうですね。キリスト教でも、聖書



科学の暴走をどう防ぐか
という問題提起なのです

に「神は霊なれば」云々と出てきます。だから、神様の実態というのか、本質は何だろうというのと、霊という、スピリットという言葉を使わないと説明ができないところがありますね。よくキリスト教の人たちが葬式仏教をあげつらったときに、われわれは霊なんていうのはどうでもいい、神が大事だと言いますから、僕は反論した、「しかし、聖書に神は霊なりと書いてあるじゃないですか」と、そんなことで議論したことがあります。

やはり、人間の個体を離れても存在するという「もの」を認めないと、宗教というのはもともと成り立たないと私は思っているんですよ。仏教では空を説き、無自性といいます。これはそれ自身に特有の本性をもたないという意味ですね。つまり、実体がないという。しかし、仏教が発展して、特に大乘仏教になった後、霊魂とか死後の存在というものを否定して、仏教教団やお寺の経営が成り立つかということ、それは全く成り立たないと思います。

今の曹洞宗の場合でも、全国で一万五千方ありますけれども、その収入の八、九割は葬儀によるものです。ということは、いくら坊さんがやろうとしても、一般の人が頼んでこなかったら葬儀は成り立たない訳で、亡き人をそのまま放るのでなく、形だけでも坊さ

す。彼の提唱したアニミズムという概念では、すべての物や自然現象に、霊魂や精神が宿るという考え方、と定義している。タイラーによると、人間というのは霊的な存在が外へ出た、あるいはうちへ帰ったという、そういう作用を持つ存在を認識することが、人間とほかの動物との違いだということをはっきりと言っています。

だから、霊的存在ということになると、それはスピリチュアル・ビーイングズという複数形になっておいて、霊魂とか精霊とか妖怪だとか、幽霊とか幽鬼とか、あらゆるものが入るわけです。そういうものがすべて入って始めて、特に日本仏教の基盤のようなものができていると言えるのではないか。日本仏教の基盤ができていくということは、庶民というか民衆というか、そういう多くの人々がそれを信じる。あるいは信じないにしても、完全否定はとんでもできない、そういう状況が



んに頼まないという気が済まないという、そういう空気というか、文化がまだ日本にはあるということでしょう。先生が詳しいチベットあたりでも、死者は大事にしますね。

正木 祀り方は違うにしても、死後の存在を考えておかないと、輪廻転生は成り立ちません。インド型宗教は生まれ変わり、死に変わりを前提にしています。永遠に輪廻転生を繰り返すというわけですから、死後に何か残っていないと困ってしまいます。一神教でも、最後の審判まで何かが残っていないと困るわけです。そういった意味では、死後に何か残る。その何かを霊魂だというのが一番分かりやすいと思います。ただし、霊魂を定義しようとするとき非常に難しい。もちろん生きていながらも、体の中のどこかにはいるはずですが、では出して見せろ、と言われてもできませんから。

霊魂は大きさも数も民族によって異なる

佐々木 十九世紀のイギリスの人類学者で、有名なエドワード・タイラーという人がいま

あると思いますね、霊魂については。

正木 ちょっと面白い話があります。インド人の大半が信仰するヒンドゥー教の考えている霊魂は、実は宇宙と同じ大きさだと言っています。宇宙大です。そこに私たちの小さな肉体がぽこっと、まるでポリープかイボみたいにくっ付いている。自分の体と霊魂の大きさを仮に比べるとすると、常識的には体の中に霊魂が入っているとみなされがちです。霊魂はいくら大きくても体と同じくらいというのがせいぜいで、霊魂のほうがかばかしく大きくて、肉体のほうがずっと小さいとは私たちは考えませんね。しかし、ヒンドゥー教の霊魂観では、小さな肉体は五十年か百年すると消えてしましますが、それでお終いではなく、超巨大な霊魂の表面にまたポリープかイボみたいに小さな肉体がぽこっと出てくるというような発想なのです。

また、モンゴルでは、霊魂は三つあると考えられています。死ぬと天上へ行くものと、土に潜るものと、輪廻転生するものと、この三つです。中国人は、魂と魄という。骨に宿るようなものの上に行ってしまうものがあって、上に行ってしまうのは消えますから、これは位牌を作ってお祀りしたわけです。骨のほうは墓に祀った。だから霊魂といっても、民族とか文化とか宗教によって、その大きさ



一神教でも、最後の審判まで
何かが残っていないと困るわけです。

一切有為法
如夢幻泡影
如露亦如電
応作如是觀

毎日書道

高橋秀榮

作品募集

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 電話042-703-8641

締切 平成29年9月末

一切有為法
如夢幻泡影
如露亦如電
応作如是觀

今回お手本にした文句は、『金剛般若経』というお経にみえる名句で、この世の出来事はすべて夢や幻のようであるという説示です。

「妙法蓮華経如来寿量品第十八」より

読者プレゼント

正木晃先生の著書『いま知っておきたい
靈魂のこと』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・プレゼント名
を明記のうえハガキでご応募ください。
平成29年9月末必着



NHK出版（1400円+税）

曹洞禅グラフ139冬号プレゼント『寂円さま物語』は次の方が当選されました。

宮城県/後藤礼子
千葉県/菅原夏子
兵庫県/大野隆子
千葉県/大宮紀江
静岡県/紅林道也

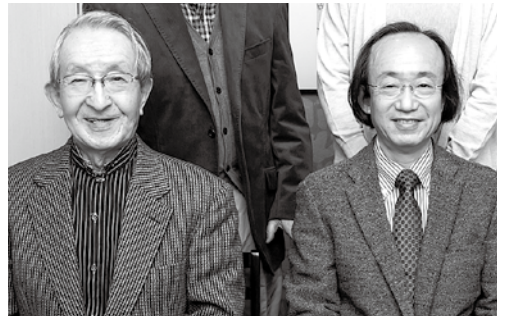
お便り募集

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 佐藤絵美様

毎回表紙絵が素晴らしいと思っていましたが、春号の涅槃図は特に感銘を受けました。今は涅槃図の絵解きを勉強しています。良い機会を与えていただきありがとうございます。



も数も違いがある。私たちは靈魂一個と決めつけていますが、あるいは大ききも小さいように思っています。それは意外に近代的な発想かもしれないのです。

佐々木 今お話し

やったインド人の靈魂観では、宇宙的な靈魂の分身が個々の人間の靈魂になるわけですね。それは非常に面白い考え方だと思います。

正木 ですから、悟り体験としてよくいわれる梵我一如、つまり宇宙と自分が一体だという考え方が成り立つのです。いいかえれば、

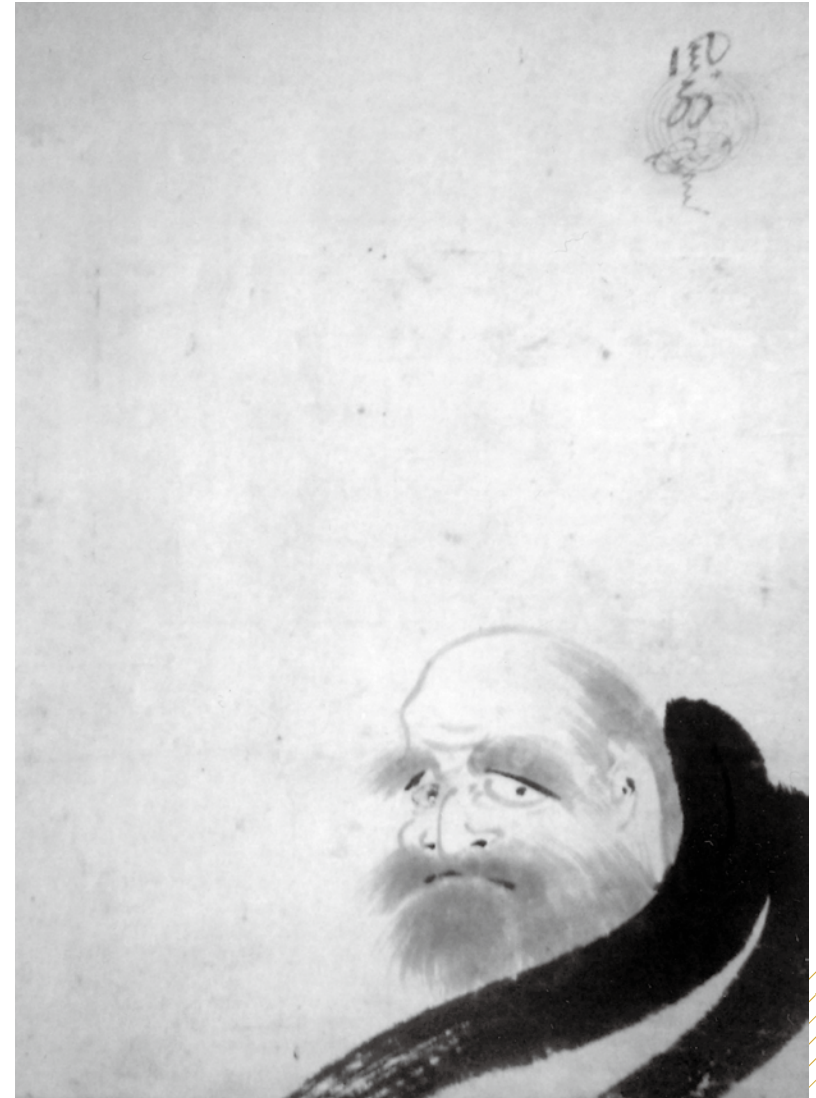
悟りの体験も、彼らの靈魂観と密接に絡んでいるのでしよう。

それから、さっきの科学隣接領域研究会に、慶應大学の教授で脳生理学の立場から心の問題を取り扱っている人がいます。彼は科学的な面から、心とは何かと、心に対する関心が非常に強い。心とは何かというと、実は靈魂とは何かという課題とよく似た話になります。

佐々木 そうです。死者の靈魂とは何かとい

ったら、死んだ人の心と言ってもいいし、死んだ後の人格とも言えるでしょう。

正木 要するに、死んだ人の心がそのまま残っていますよと説明するのがわかりやすいのではないのでしょうか。



達磨図(竜昌寺蔵)

風外慧薫

今回は趣向をかえて、宗門人僧侶の書いた絵画を拝見します。宗門人で絵を書いた人は大勢いますが、私は何といっても第一に風外慧薫(一五六六―一六五四)

を掲げます。宗門人の書いた画の中では抜群であると思います。平成三十年は生誕四百五十年を迎えます。私の所属している「曹洞宗禅文化の会」では「風外慧

薫遺墨展―現代によみがえる禅画―」を計画しています。

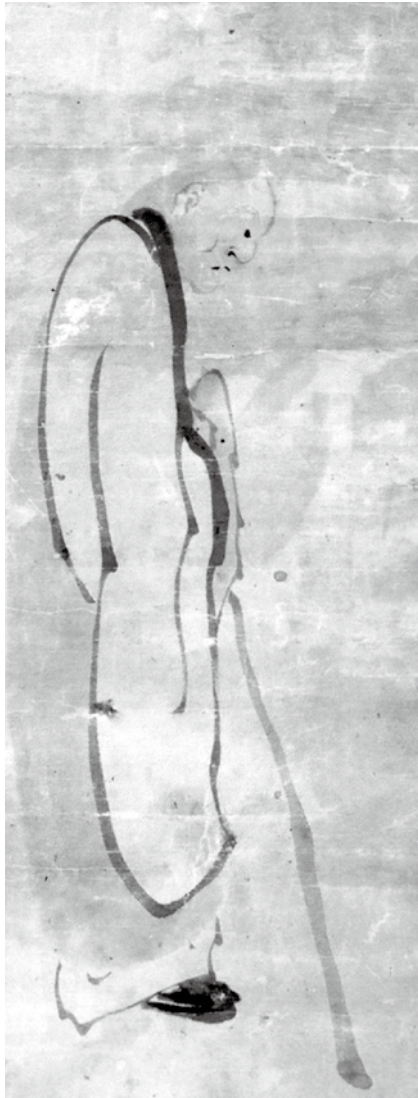
風外は群馬県松井田町にて生れ、地元乾窓寺で出家、群馬県の長源寺、補陀寺、雙林寺で修行。その後、諸方を歴参し、一所不在の雲水に徹し、神奈川県小田原、真鶴に滞在。最後は静岡県浜名湖北岸石岡の地で、村人に穴を掘らせ、そこで亡くなったといえます。

「曹洞宗禅文化の会」事務局長鈴木潔州師は「風外は室町期水墨画のおもかげがある」と。又ある人は「柔らかさの中に強靱性がある。強みのある線が印象的」といっています。

達磨図・布袋図がよく見られます。今回は拙蔵の「自照図(自画像)」と東京目黒竜昌寺所蔵の「達磨図」の二本を紹介いたします。

「穴風外」と言われる所以です。一代、求められるままに描いた書画はのびのびとした筆の運びで透明さ、飘逸さは江戸時代から注目されてきました。どこで絵の修行をしたのか、わかっていません。旅から旅へと野生のきびしさもあり、かの円空、木喰、良寛のさきがけとでもいましょうか。

「自照図」の方には賛(絵に対して、画く人の心持ち、見解)がついています。もう一本の「達磨図」にはついていません。その時の風外の気持、心境、絵の構成等によって、賛を書いたり、書かなかつたのでありましょう。画の足りない所は賛で補うという風外の妙味でしょうか。



自照図(正泉寺蔵)

坐禅から学ぶ「行住坐臥」のレッスン

2

藤井隆英

調身 〈しなやかな身体〉

タイトルにあります「行住坐臥」。これは（行…歩くこと、住…とどまること、坐…すわること、臥…寝ること）で生活すべてを指すものです。曹洞宗旨にはこのようなことが書かれております。

「坐禅の精神による行住坐臥の生活に安住し、お互いに安らかでおだやかな日々を送ることに、人間として生まれてきたこの世に価値を見いだしていこうというのです」。

坐禅の精神を作り出す心得として「調身・調息・調心」が言われます。これは決して硬まった身体、同じリズムの呼吸、固定化した思想を築くものではありません。

せん。常に移りゆく身体・呼吸・心に際し、向き合い変化を認め続けること。そして調いの心地さを味わい続けることです。

坐禅は、下半身は足を組むことで樹木が地面に根を張るよう安定し、上体は幹や枝のようにしなやかで柔軟性がある姿勢です。これは人間工学的にも東洋医学的にも合致した調いの姿勢です。坐禅時に限らず日常生活でもこのような姿勢を保つことで、坐禅の精神に沿った、安らかでおだやかな生活を築く源になっていくのです。今回は坐禅に通じる、調った心地よい身体を築く基礎をお伝えいたします。

ふじい りゅうえい

曹洞宗 愛知県豊橋市 一月院 副住職。整体師。「身心堂」主宰。北海道大学水産学部漁業学科卒業。同大学院中退。現在横浜市 徳雄山 建功寺勤務の傍ら「安楽の法門」となる禅の身心を伝える活動を展開。著書「身体と心をととのえる禅の作法」(秀和システム)



1 膝立ち

足を肩幅程度に開き、膝に体重をかけて支える膝立ちになります。上体と腕の力をできるだけ抜き、頭頂から尾てい骨の線が床より垂直になるよう姿勢を調えます。これが坐禅時と同様の骨盤位置と上体の姿勢です。姿勢が安定したら目をつぶり、数分間上体の緩まりと心地よい膝立ちの状態を探り続け、その感覚を記憶して下さい。



2 適切な立ち姿勢

膝立ちの体勢からゆっくりと立ち上がり、足を肩幅程度に開き、心地よい膝立ちの感覚を保ちながら静止します。心地よいと感じられる適切な立ち姿勢ができているときは、足の裏の中心とかかとの間の内側部分で身体全体を支えています。姿勢が安定したら目をつぶり、数分間心地よい立ち姿勢の状態を探り続け、その感覚を記憶して下さい。



3 かかとでトントン

調った立ち姿勢を確認します。両かかとを同時に上げ下げして地面をトントンと叩きます。かかとでリズムを刻む程度の軽い動作で結構です。かかから響く振動が、尾てい骨・おへそ・両肩・両耳・頭頂部の順にまっすぐ伝わってくれば調った姿勢になっています。決して型を作り固める目的でなく、調うことの心地よさを味わうよう行って下さい。

仏遺教経解説

5

丸山劫外

まるやま・こうがい
昭和21年群馬県生。早稲田
大学卒業。駒澤大学大学院博
士課程満期退学。昭和57年
得度（浅田大泉老師）。同年立
職（浅田泰徳老師）。平成元年
嗣法（余語翠巖老師）。現在所
沢市吉祥院住職。曹洞宗総合
研究センター特別研究員。

仏遺教経（仏垂般涅槃略説教誡経）

姚秦三蔵法師 鳩摩羅什 訳

原文訓読

汝等比丘、若し人有り来つて、節々に支解するとも、当に自ら心を摂めて、瞋恨せしむることなかるべし。亦当に口を護つて悪言を出すこと勿るべし。もし恚心を縦にすれば、則ち自ら道を妨げ、功德の利を失す。忍の徳たること、持戒苦行も及ぶこと能わざる所なり。能く忍を行ずる者は、乃ち名けて有力の大人と為すべし

訳

修行者たちよ、もしも、ある人が、たとえ、あなたの体をバラバラにしてしまったとしても、まさに心を冷静に保つて、瞋つたり恨んだりすべきではないのだ。また、口を慎んで、乱暴な言葉を口から出さないようにしなさい。もし瞋りの心を好き放題にさせたならば、たちまち自ら道を妨げてしまい、功德を失つてしまふであろう。耐え忍ぶことの徳は、戒を持ち苦しい修行をすることさえも、及ばないほ

心を入らせないようになってはならない。諸々の功德を盗み取る賊の中で、瞋り以上のものはないのである。

原文訓読

白衣は受欲非行道の人なり。法として自ら制すること無きすら瞋なお怒むべし。出家行道無欲の人にして、しかも瞋恚を懐くは甚だ不可なり。たとえば、清冷の雲の中に霹靂火を起すは所応に非ざるが如し。

訳

在家の人（白衣）は、禁欲の生活や修行をする生活ではなく、自らを制する戒法には縛られていないが、それでも瞋りは、やはりおさえるべきである。まして出家者は、道を求めて修行し、欲を離れた人であるのに、瞋りの心を起こすことは、全くあつてはならないことである。それは、たとえば、澄んだ青い空に浮かぶ白い雲の中から、雷が鳴り稲妻が光るようなことで、不自然なことなのと同じである。

解説

罵詈も甘露の水のごとく

和文のお経はお聞きいただいでいければ、なんとなくわかるような気がするでしょうが、この「節々に支解する」の意味は、まさか自分の体をバラバラにされることとは、聞いていてわからないと思います。意味がわかると、ギョッとしますね。そのような目にあつても怒りの心を起こしてはならない、と、お釈迦様は最後の説

どの徳なのである。よく耐え忍ぶことを行う者こそ、まさしく力ある偉大な人となすべきなのである。

原文訓読

若し其れ悪罵の毒を歡喜し忍受して、甘露を飲むが如くすること能わざる者は、入道智慧の人と名けず。ゆえいかんとなれば、瞋恚の害は則ち諸の善法を破り、好名聞をやぶる。今世後世、人見んことをねがわず。当に知るべし、瞋心は猛火よりも甚し。常に當に防護して入ることを得せしむること勿るべし。功德をかすむるの賊は瞋恚に過ぎたるは無し。

訳

もし毒のような悪口や罵倒を喜んで受けて、あたかも最高においしい甘露を飲むように受けることができない者は、出家した智慧ある者とは言わなのである。なぜかといえば、瞋りの害は、たちまちに今まで諸々行ってきた善法を傷つけてしまい、好い評判もそこなつてしまふ。現世だけでなく来世においてさえも、誰もこのような者に会いたくないと思わないだろう。ぜひとも次のように知るべきである。瞋りの心は激しく燃える火よりもすさまじいものであることを。常に自らをしつかりと護つて、瞋りの

法で、お説きになつていなのです。

在家出家にかかわらず、腹を立ててはならないが、特に出家者が怒りの心を起こすことは、すべての功德を失つてしまふことだとおっしゃいます。

たとえ、他人から罵倒されても、悪口を言われても、喜んで耐えなさい、それどころではありません、おいしい甘露の水を飲むかのように、その毒を受けなさい。それができて初めて智慧ある人といふことができるし、有力の大人（力のある偉大な人）と言えるのだ、とおっしゃっているのです。

はたして皆さんはいかががでしょうか。

私は、かなりだめでした。自分は出家者とは言い難い、と、つい最近まで頭を抱えていました。ある種のいじめにあつたことを思い出し、すと、二十五年間、許しがたい思いを起こしていたのです。

（改めて書かせていただきますが、筆者は自分のことをときどき例に使います。他人の心の内まで見えますんし、やたらに他の人のことを例に使っては申し訳ないので、自分のケースを粗上に載せること、お断りしておきます。）





永平寺中雀門

「瞋恨せしむることなかるべし」とは、自らに怒りや恨みの心を起こさせてはならない、というのですが、私の場合、恨

みはありません。我が道を生きてきましたから誰も恨む必要はありません。他のせいで、不本意な生き方をしなければならなかったり、それが原因ではないのに不本意な生き方をしている場合、恨みを持つのではないのでしょうか。

私のケースは、人間としての名誉に係わることであり、死んで潔白を証明しようかとさえ思いました。まして信頼していた人が画策の中心人物とわかりましたので、その事件のことを思い出しますと、怒りの炎が、なかなか消えませんでした。

ところが、お釈迦さまは、「悪罵の毒」にあっても、耐え忍ぶだけではなく、おいしい甘露の水のごとく受けなさい、と、切々とお説きなのです。それができなければ出家者ではないとさえ、おっしゃっているのです。

私もお陰様で、修行の日々の中で、すべてが天の配剤と受け入れられるようになって、いつの間にか怒りが消えていました。この点におい

て、「私はあなた方を軽んじません。あなた方は皆仏になる方々なのですから」と言われました。こう言われた人々の中には、怒って罵詈雑言を浴びせる者もいました。「お前になんか、仏になるだろうなどと、予言してもらいたくないものだ」と何年も罵られました。それでも常不軽菩薩は、けっして怒りの心を起こしませんでした。そうしてさらに「あなたは必ずや仏になるでしょう」と言い続けるのですから、杖木で殴られたり、瓦や石を投げつけられたりするのは、その場は逃げたとしても、あきらめずに「あなたがたを軽蔑しません。あなた方は必ず仏になるでしょう」と、遠くから叫んだりするのです。

誹り罵られても常不軽菩薩は、能くこれを「忍受」して、ついに仏の境地を得ました。

この『遺経』でも説かれていますように、けっして怒らず「悪罵の毒を忍受」していらつしやるのです。常不軽菩薩こそ、『遺経』のここで説くところの、入道智慧の人であり、有力の大人たる模範です。

法華経の詩人とうたわれている宮沢賢治の心に生きたのは、この常不軽菩薩の姿だったでしょう。



ては、やっと出家者と言えるようになったと思っっています。

皆さんは、私ほどしつこく一つのことには怒り続けてはいないでしょうか。

このような自分ですから、他に対して安直に、耐え忍びなさい、とは言えません。周りから罵倒されたり、悪口を言われたり、いじめられたりしている人に、甘露の水のように受けた方がよいとは言えません。でもいつの日か、苦い経験が貴方の人生にとって、甘露の水のように受け入れられるときがやってくることをお伝えしたいのです。

いじめに遭って苦しんでいる人たちに、いじめられても簡単にその場であきらめないで、と言いたいです。私のようなお坊さんでありながら、やっと三十年の時をへて、乗り越えられるようなこともあるのです。そして、さらに、私は「逃げる」と言いたい。忍受するばかりではなく、その場を変えれば、命を失わなくてもすむ世界が別にあります。私たちは皆、自分の命を守る責任者なのですから。

常不軽菩薩と宮沢賢治に学ぶ

『法華経』の中に「常不軽菩薩品」という章があります。「常不軽菩薩」という菩薩様は「常にあらゆる人を尊敬し拜みつづける菩薩」様です。この菩薩様は、出会う人は誰であっても礼拝し

「雨ニモマケズ」の詩の中に、「ミンナニデクノポートヨバレ ホメラレモセズ クニモサレズ サウイフモノニ ワタシハナリタイ」と書かれている「デクノポー」は、賢治が思慕する常不軽菩薩の姿と重なります。

同じく「雨ニモマケズ」の中に今回の『遺経』の教えにピタリの一節があります。

「欲ハナク 決シテ瞋ラズ イツモシズカニワラツテイル」

まさにこれこそ、お釈迦様がここでお説きになっている「歡喜し忍受して」いる姿です。「常不軽菩薩品」では、忍受している姿は書かれています。歡喜している姿は書かれていません。

賢治の「雨イモマケズ」には「イツモシズカニワラツテイル」と、このように「歡喜」の姿がうたわれています。『遺経』の今回の一節は、まさに賢治の「雨ニモマケズ」の世界であると思えます。私は、この度、この詩を書いて机の横に貼りました。詩人の魂にあらためて学び、この人生を、少しでも清浄に生き抜いていきたいと思っっています。それが『遺経』をお説きくださるお釈迦様の願いなのですから。

禅

の修行というと、一般のみなさんは坐禅を思い浮かべるかもしれませんが、もちろん、坐禅も大切な修行のひとつですが、禅の修行の幅はもっともっと広いのです。行住坐臥ぎょうじゅうざがのすべてが、日常の立ち居ふるまいの一切合切が修行である。禅では修行をそのように考えています。

言葉を換えれば、生活のなかに禅があるといういい方ができます。

禅的

生き方の

ヒント

1

るでしょう。そこで、今回からは日常生活に禅の教えを、考え方を活かすためのヒントを探っていききたいと思います。

朝早起きをする

朝の時間をどう過ごすかでの日一日がどのような日になるかが決まる。わたしは常々そうお話ししています。朝ギリギリまで寝ていて、朝食もまともにとらず、あわただしく身支度を

して家を飛び出す。現代人の多くはそんな朝の過ごし方をしていてのではないのでしょうか。さて、その日はどのような一日になるでしょう。

スタートから時間に追われていくわけですから、気持ちは急いでいます。会社に着いてからしばらくは気持ちを落ち着けて、仕事に取り組む態勢を整えるための時間が必要です。その時間的なロスは一日中ついてまわり



枘野俊明

ます。

その日仕上げるつもりだった仕事に片づかなかつたり、予定されていた外部の仕事関係者との打ち合わせの準備が充分にできなかつたり……。そんなふうにならぬように充実感があるのでしょうか。どこかにやり残した感覚が残るはず。不完全燃焼の自分を感じる。いっていいかもいれませんが、

人生は一日一日の積み重ねで

す。充実感のない一日がずっと連なったら、人生も充実感のないものになってしまいます。

一方、早起きをすれば、余裕をもって朝の時間がすごせます。窓を開け放って清々しい空気を部屋に取り入れることもできま。すし、朝食をしっかりとることもできるでしょう。身支度やその日の仕事に必要な書類やデータのチェックなどにも十分に時間をかけることができます。

会社に着いたときにはすでに仕事への臨戦態勢が整っていますから、すぐにも能力をフル回転させて仕事に入っていくことができます。その日を終えるときには、やるべきことをやりきったという充実感が心いっぱい広がります。

禅では「縁」ということを大事にします。はじめによい縁を結べば、その良縁は次々に連鎖していくのです。逆に最初に悪

縁を結んでしまうと、それが連鎖して行く。結果として両者には大きな差が生まれることになります。

早起きをして朝を充実して過ごすことは、一日のはじめに良縁を結ぶこと。いつまでも寝ているのは悪縁を結ぶことです。先の例でいえば、前者は仕事がテキパキと片づき、打ち合わせもこちらの主導で進められる、といったいい状況をもたらし、後者は仕事先送りにされ、打ち合わせでも相手に翻弄される、

といったことになるのです。まさに「善因善果」「悪因悪果」なのです。

ゆったりと

お茶を楽しむ

朝のすごし方の「締め」として実践していただきたいのが、ゆったりとお茶を飲むことです。こんな禅語があります。

「喫茶喫飯」

お茶を飲むときは飲むことだけに集中し、食事をいただくときはそのことだけに徹する、という意味です。禅ではそのこと

(お茶を飲むこと、食事をする)とひとつになるといったりしますが、これがとても難しいのです。

人は集中しているようでも、つい余計なことを考えてしまうものです。仕事をしながら、退社後の予定のことを思ったり、趣味に興じているときに仕事のことを頭を掠めたり、といった塩梅。思い当たるといって人は少なくないはず。

ていねいにお茶(コーヒー、紅茶)を淹れて、ゆったりと味



わう。何も考えず、

「ああ、いい香りだなあ」

「おいしいなあ」
という思いだけが心に満たされたら、それがお茶を飲むこととひとつになっている姿です。

そのとき、心は何ものにもとらわれず、自由でどこまでも穏やかです。一日を始めるのにもっとも望ましい心の在り様だといってもいいでしょう。この「ティータイム」を、ぜひ、毎朝の習慣にしてください。

朝は本来、一日のうちでいち

ばん清々しい時間帯です。その朝を追われるような気持ちで過ぎるのはあまりにもつたいない。

三〇分早く起きれば、朝はめざましく変わります。「禅即行動」の言葉があるように、禅ではとにかく動くこと、やってみることをとくに重んじています。

さあ、朝を変えましょう。それは、一日を変え、人生を変えることにつながっていきます。そのすばらしい変化をみなさん自身で体感してください。



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。

表紙画 / 平川恒太	20	禪的生き方のヒント1	20
柘野俊明	16	仏遺教経解説5	16
丸山劫外	14	坐禅から学ぶ「行住坐臥」のレッスン2	14
藤井隆英	12	宗門の絵画	12
吉岡博道	11	毎日書道	11
高橋秀榮	4	靈魂は宗教の基盤にある	4
佐々木宏幹・正木晃	2	仏に還す	2
正木晃			

仏教企画ホームページリニューアルしました。
ぜひご覧下さい。 <http://www.bukkyo-kikaku.com>

『修証義』解説 丸山劫外

道元禅師に学ぶ人間の道



定価1,400円(税別)

総序 仏法に出会えた幸せ
懺悔滅罪 広々とした仏の御前に
受戒入位 仏の灯りに照らされて
発願利生 ともに手をたずさえて
行持報恩 あなたもやがて仏に

発行所 仏教企画
発売元 佼成出版社

お申込 書店もしくは、下記宛に
ハガキ・電話・FAX・メールにて

仏教企画

〒252-0113 相模原市緑区谷ヶ原2-9-5-5
電話：042-703-8641 FAX：042-783-0989
Eメール：fujiki@water.ocn.ne.jp