

一仏兩祖の教えを今に伝える

曹洞禅 グラフ

SŌTŌZEN GRAPHICS

2017 秋号 No.142



座談会

禅文化は 現代にも生きている

東

東京都立川市に、統計数理研究所という国立の研究機関があります。統計数理といわれても私たちのような一般人には縁遠い話ですが、確率・統計の理論やその応用に

関する研究を行う研究機関であり、巨大データベースに関わる工学領域をはじめとして、統計科学、数理工学、機械学習、データマイニングといった『データ中心科学』の研究者が多数集結している、日本で唯一の研究拠点だそうです。

説明文を読むだけでも、とてもお堅い研究機関であることは、容易に想像できます。そのかわり、得られた成果は信用するにあたいします。

この統計数理研究所では、国民性調査と称する調査を、五年ごとに実施しています。その中で興味深いのは、何と言っても、宗教の項目です。ここでは、「宗教信じるか」「宗教心」は大切か／「あの世」を信じるか／宗教か科学か／首相の伊勢参り、という設問に対する回答が統計的に処理されて、ホームページに掲載されています。

数字にあらわれた「あの世」 正木 晃

特に目を引くのは、「あの世」を信じるか、という項目です。選択肢は、1信じる／2どちらともきめかねる／3信じてはいない／4その他／5わからない、の五つが用意されています。全体結果とともに、男女別、年代別、地域別の結果も掲載されています。

最新の二〇一三年の調査結果は、以下のとおりです。

	信じる	信じない	どちらとも
全体	40%	33%	19%
男性	30%	45%	18%
女性	49%	23%	21%
20歳代	45%	30%	19%
60歳代	34%	35%	23%
70歳以上	31%	39%	20%

全体では「信じる」が「信じない」よりも多い。男女別では女性のほうが「信じる」がずっと多い。年代別では若いほど「信じる」が多く、年齢を重ねるほど「信じる」が少なく

なる…。このような傾向が明らかです。どうやら、最近の日本では、年を取るほど信心深くなるという、これまでの常識とは、まったく逆のことが起こっているようです。

ちなみに、一九五八年の調査では、全体では「信じる」はわずか二〇%、「信じない」が五九%でした。女性でも、「信じる」は二三%しかなく、「信じない」が五五%でした。

この結果を見ると、日本人は六〇年前よりもはるかに「宗教的」になってきているようです。その理由と今後の展開を説明することは、葬儀を中心につづいてきた日本仏教の将来を考えるうえで、必須の課題となりそうです。



挿絵 / 長谷川葉月

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、慶應義塾大学講師。『再興！日本仏教』など多数の著書がある。



吉岡博道 (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。

鈴木潔州 (すずき けっしゅう)

1961年3月6日生まれ、本籍東京都。群馬県みなかみ町月夜野嶽林寺住職。禅文化洞上墨蹟研究会事務局長、国際〔日中〕禅文化交流協会幹事長など曹洞宗禅文化を顕彰し、学ぶ会の活動を行う。石川県金沢市大乘寺専門僧堂単頭。

平川恒太 (ひらかわ こうた)

1987年高知県生まれ、2011年多摩美術大学卒業、2013年東京藝術大学大学院を修了。「アートアワードトーキョー丸の内2013」にて三菱地所賞(2013)、FACE 2013損保ジャパン美術賞にて審査員特別賞(2013)などを受賞する。曹洞禅グラフの表紙画作者。

吉岡博道
鈴木潔州
平川恒太
藤木隆宣 (司会)



座談会

禅文化は現代にも 生きている

茶道、華道、書道などに息づく禅の文化を
さらに広めるために

庭園：茨城県水戸市 祇園寺客殿庭園「聴楓庭」
庭園デザイン：枅野俊明
写真提供：田畑みなお

禅文化を若い人たちに伝えたい

藤木 今、禅がブームといえます。戦後七十年たつて、精神的支柱というのがかなりぐらついてきているためもあるのでしょう。そういう支柱を求めようとする動きを通じて、私たちはどういうふうに求める人たち、とくに若い人たちに切り込んでいけるか、これは大きな課題かなと思っています。

吉岡 大乘寺東隆眞老師が常々おっしゃっていることですが、禅文化という言葉は『禅学大辞典』に入っていないんです。それを、禅ないし禅にかかわる人間の生活の表現と、東老師が定義付けた、嶽林寺さん会場での禅文化河上墨蹟研究会結集で、禅文化とは禅にかかわっている生活だとおっしゃったわけですね。お茶のこと、お花のこと、庭園のこと、建築のこと、文学のこともちろん精進料理のこと、



古松、般若を談ず 幽鳥、真如を弄す 永平元峰

て禅文化を広めていくかということですが、昔の家を考えると、畳があつて、床の間があつて、掛け軸があつて、そこにはそれなりのしつらえ、花瓶、香炉、工芸的なものなどもありました。お客に、ある程度の方がお見えになるのであれば、これはうちの宝物ですということでも軸を下げ、あるいは季節、季節で床の間の飾りを変えていた。そういうことがずっと日本の伝統の中になりました。

ところがマンション住まいということになると、畳もないし床の間もないし掛け軸なんて要らないと、そういう家が多くなってしまった。家の形、仕組み自体が変わってしまったので、掛け軸は、もともとは日々の生活の中で必需品でもあり、美術品でもありということですが、高い評価があつたものですけれども、今は残念ながらだんだん評価が低くなりつつあるのではないかと。そういう感じになつている。ただ、われわれ日本人の心情の根底には、そういう伝統が今もしっかり根付いていると思うものですから、

新しい文化というもの

つくり上げていかなきゃいけない

師は、曹洞宗の禅文化には素晴らしいものがあるのに、率直に言つてなかなか世に出ていないといわれる。これは吉岡老師もよくおっしゃっていることですけれども、今いろいろ展覧会があります。宗教系の展覧会をたくさんやっていますが、わが曹洞宗の展覧会を東京国立博物館、京都国立博物館でやったことがあるかというところ、皆無です。ところが臨済宗にいたっては、何回もやっている。

それで博物館の関係者にちよつと漏れ聞いたところでは、今は独立採算制になつてくるものから、多くの人に来てもらえるような企画でないといけない。そうすると、わが曹洞宗は約一万五千のお寺があつて、そこには大勢の檀信徒がいるわけです。道元禪師、螢山禪師の頂相、墨蹟はじめ風外慧薫、良寛さんなどの素晴らしい法宝がある。そういう意味でなぜそれができないのか、非常に残念に思ふんですね。ただ国宝件数は臨済宗に比べれば少ないけれども、

それから今の、若い人たちの中はどうやってまたお寺に関心を持つ方々も多くおられるので、少しでもこの禅文化を紹介していきたいと私自身は思っています。それと東老師は、禅文化というものは古いものを見るだけでは駄目だと、われわれの新しい文化というものもつくり上げていかなきゃいけないということをよくおっしゃっていますね。

伝統の中に新しい文化を

平川 もともと日本の中では、お寺とかお城とか、そういったところでは芸術は発展していったわけですが。美術館のような施設は昔はなかったのです、お寺というのは文化施設として重要な場所だつたと思えます。先ほどお話にあつた通り昔の日本は各家庭に床の間という美術館がありました。しかし現在では収納や窓に重きが置かれ作品を飾る場所はわずしかありません。美術館はというと絵画などを見るための建築であるはずが、建築家の実験の場と化して中身が軽視さ



吉岡博道師

書道のこと、曹洞宗から発しているあらゆる文化面ですね。**鈴木** 東老



右：暫時も在(あ)らざれば 死人に如同す 天桂 左：風外の達磨



秋田県 大平寺 ふだんぎの茶道

れている状況も少なくありません。近年では直島の建築家と芸術家が共に話し合い美術館を建てる家プロジェクトなどがありますがマンションや一般住宅にも昔の日本建築の床の間のような作品を飾れる余裕が生まれると文化や心もつと豊かになるのではと思います。庭園も禅文化の一つということですが、昭和期の作庭家で重森三玲という方がおられて、東福寺方丈や光明院の庭園、松尾大社の庭園などで有名です。この重森さんはイサム・ノグチというアーティストと仲が良く、お互いに影響し合い、とてもモダンなデザインを日本の伝統的な建築の中に取り入れている。

れているものをきちんと理解して描くというのは、まずその勉強をするのが大変でした。
鈴木 ちょっとお尋ねしますが、どういうことで平川さんの絵を表紙にすることになりましたか。

藤木 「曹洞禅グラフ」は昭和五十七年の創刊です。昨年冬まで三十五年間ずっと表紙には永平寺と總持寺の写真を掲載してきましたけれども、一三〇号を過ぎて写真家の方ももうどうにも撮りようがないといわれる。正直のところネタ切れといえますか、それでどうしようか悩んでおりましたときに、町田市の博物館の副館長を務めたこともある方から、平川さんという多摩美大から東京藝大の大学院に行った甥っ子がいると紹介されたのがこの平川さんでした。お蔭さまでとてもいい絵を描いて下さって、読者の評判もよく、非常に



徳島市國分寺の枯山水庭園・住職佐藤玄由師 撮影:久保 裕氏

ども、実は曹洞宗にも茶道と縁の深いお寺さんがあります。まずは大本山總持寺を中心に活躍されている東京福蔵寺新美昌道老師。岡山洞松寺と小堀遠州、福岡東林寺と立花実山、大阪蔵鷺庵と天桂禅師の残した茶室、福島長寿院と鎮信流、宮城国分尼寺と江戸千家不白流、新潟本興寺と石州流、新潟普濟寺と茶室綉月庵、秋田太平寺ふだんぎの茶道、神奈川松田松齡さんと茶道鎮信流、愛知浄元寺と煎茶道賣茶流等々です。又、茶道では墨蹟、

そういうことを考えると、今の建築の中に禅文化を生かしていくことは可能ですし、すでに日本の建築に生きているものがたくさんあると思います。お話をうかがっていて、確かに生きているなと実感しました。
鈴木 平川さんはこの「曹洞禅グラフ」の表紙画を担当されているということですが、この絵が非常に素朴なようっていて、ちゃんとわれわれ僧侶の思うところが出ています。禅文化というだけでなく仏教美術ということにもなる、新しい文化を作っていくということでも、いい企画だと感じました。夏号はお盆の迎え火を焚いているところで、キュウリの馬、ナスの牛が描かれていて、こうした絵は法話をする助けにもなりますね。

吉岡 春号は涅槃図でしたね、これもまた印象的でした。
平川 涅槃図は大変でした。
吉岡 人物が大勢。
平川 それもありますけれども、その登場人物一人一人を理解しながら描かないと、間違ったものを描いてはいけません。昔の涅槃図を基にして、そこに描か



鈴木潔州師

有り難いと思っっているところです。

縦書きの文化を残したい

鈴木 吉岡老師が会長を務めておられる「禅文化・洞上墨蹟研究会」会報第十四号で「曹洞宗と茶道」という特集を組んでおります。茶道というと、一般的には臨済宗じゃないか、大徳寺じゃないかということになりますけれど、

華道なども切っても切れない深い関係があります。禅文化という、掛け軸とか茶道とか、そういうものが今に生きているわけです。

吉岡 絵画でもそうですよ。禅にかかわる人の絵画だから禅文化です。少しでも禅に近づいて、あるいは坐禅をしている人の絵や書、それに文学もそうです。禅による文学、とくに道元禅師は不立文字といながら、曹洞宗の僧侶の本が一番多い。神田神保町へ行ってみれば、仏教書コーナーで曹洞宗の棚はいっぱいです。曹洞宗の僧侶はいかに文字を残したか。とくに漢詩ですね、詩偈というのがあ。これはみんな縦書きです。

それが今の若い人の代になって、だんだん横書きになっていく。今宗門に限らず、みんな横書きじゃないですか、書類でも手紙でも私は横書きでは書きません、縦書きの世界で生きてきたから。若い時のラブレターも縦書きで、毛筆で、巻紙でね。

平川 それは素敵ですね。縦書きで、巻紙で来たら。

鈴木 中国の方はほとんど横ですよ。新聞も横です。なおかつ、中国は漢字が簡体字になってしまっています。もともと中国、日本、韓国、台湾という漢字の文化圏の中で、中国では一九五〇年代から簡体字政策、韓国では一九七〇年から始まった漢字廃止政策の結果、

平川 僕も確かに、読み物ではもちろん縦書きはたくさん読みますが、自分で縦書きをするとなると、日記を書くときくらいでしょうか。

藤木 日記を書いていらつしやるんですか。

平川 ええ。毎日、空の絵を描いていて、その裏に日記を書いています。もう四年ぐらいになりますけれど、それは本当に一日十分とか三十分とかでいいので、空を見るぐらいの余裕を持つと思う。いくら忙しい時期でも、三十分でも空を描ける余裕があったらいいだろうと思って始めたわけです。

同じ景色も毎日違う

鈴木 われわれはよく檀信徒に脚下照顧というお話をしますけれども、ところがわれわれ自身はどうなのかと、そう思います。私のところは群馬県利根郡みなかみ町、水上温泉のある観光地です。温泉は昔から有名ですけど、もつと皆さん方に来ていたかどうかという



平川恒太氏

中で、標高が大体四、五百メートルあるものから、そこから

どこにいても 自分の脚下をみつめる

中国は簡体字、韓国はハングルで、漢字の古い文献は読めなくなっています。そういう意味では、今この伝統をそのまま残しているのは日本と台湾ということになります。

吉岡 漢詩については、最初はたくさんの方が漢詩を習いたいと始めるけれども、ところがだんだん先細りになる、難しいからついてこれないわけです。私らの日常、禅宗の僧侶の生活は縦書きの実践です。朝起きてから寝るまでずっと縦書きなんです、みんな。それでぜひ、こういう「曹洞禅グラフ」で縦書きを広めていっていただきたい。

る月は素晴らしいということで、私のお寺で「指月会」という月見の会を始めました。もともとの地名は月夜野町、合併してみなかみ町になったもので、月には縁のあるところなんです。

「指月会」はもう十年ぐらい、初めの頃は檀家さん相手に二十人程の少人数の会でしたが、観光協会の肝いりで一昨年でしたか、私どものお寺嶽林寺を含めみなかみ町辺りの月というのが『日本百名月の会』に選ばれた。皆さんに取り上げられて、「指月会」も盛大になりました。ところが、じゃあ私が寺にいて普段月を見るかというと、見ないんですよ。そういう意味で、毎日空を見て絵を描くというお話素晴らしいと思います。ところでそれはどこから見ているのがありますか。

平川 自分の仕事場からふと見てとか、旅行先とか、それはどこでもかまいません。ドイツに留学していたときはアパートから描いて、窓から見る空には煙突が立っていました。その煙突の煙の向きが変わる。それが面白くて、ずっと描いていたり、そのとき、そのときで気に入った空を描いていました。

鈴木 どこにいても自分の脚下をみつめる。心、静かに空を見て描く。まさに脚下照顧ですね。

吉岡 昨日NHKの「日曜美術館」で見まし



日記-ドイツ滞在中の部屋からみた空2015.1.27

一心欲見仏
不自惜身命
時我及衆僧
俱出靈鷲山

毎日書道

高橋秀榮

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 電話042-703-8641

締切 平成29年11月末

一心欲見仏
不自惜身命
時我及衆僧
俱出靈鷲山

今回お手本にしのは、『法華経』卷六如来寿量品の中の一句ですが、とりわけ二行目の「自ら身命を惜しませぬ」は有名な句です。

読者プレゼント

禅文化洞上墨蹟研究会、会長吉岡博道師の書を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11月末必着



※未表装です

曹洞禅グラフ140春号プレゼント『龍雲寺本堂天井の色紙』は次の方が当選されました。

埼玉県 | 佐々木葉子様 群馬県 | 高柳貞様
埼玉県 | 石井愛子様 青森県 | 小笠原武四郎様
栃木県 | 福島孝様

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 石井愛子様

曹洞禅グラフを読ませていただきとても勉強になります。野原真承師のお言葉のごとく、全てのご縁に、全ての人に毎日が感謝です。



会場：目黒区竜昌寺

だが、水野暁という写真主義の画家、浅間山を三年間ずっと同じ場所を描いたといいます。浅間山の景色は毎日違う、そのリ

アリズムの中に本質を見つけないという。平川 水野暁先生は一時期、多摩美の先生をやっておられた、まだ若い方ですよ。僕の周辺を見ていて思うことですが、今のものづくりをしている若い人たちというのは、自分たちの文化におけるアイデンティティというものを見失っているところもあると思う。そういう中で今、茶道とか書道とか、先ほどお

つしゃった禅文化というものにあらためて心が向かうというのは、自分たちのアイデンティティに立ち返るといえるか、みんなこういう時代だからこそ、一回立ち返って物事を探っている。そんな時代なのかなと思っっています。だからこそ見せかけではなく、本質的なものを求めているのではないか。鈴木 そうですね、やっぱり今、非常に価値観が変わってきているということですが、でもそれはそれとして、お寺というのは信仰の面だけではなくて、自身のアイデンティティを求めるためにも、また新しい文化というものを具現化するためにも、まさにもってこいの舞台なのではないでしょうか。禅文化はお寺の宝です。もっと活用して頂きたいと思っ

坐禅から学ぶ「行住坐臥」のレッスン

3

藤井隆英

調息

〈ながれゆく呼吸〉

安楽な坐禅を導くキーとなるもの、それが呼吸です。呼吸と心の状態には密接な関係があります。呼吸をすると、肋骨下部に広がる横隔膜という筋肉が上下します。横隔膜の動きは自律神経と連動しております。自律神経とは、私たちの意志とは関係なく、心臓を動かしたり、呼吸や消化など内蔵の働きをコントロールしている神経です。自律神経は、活動系神経である、緊張やストレス時に活発になり心拍を上げ呼吸を早く浅くする「交感神経」と、

休息系である、睡眠中やリラックス時に活発になり心拍を下げ呼吸を遅く深くする「副交感神経」の2種類あり、通常はそれぞれ反対の作用をしながら、身心の健康を保つためバランスよく働いております。横隔膜は息を吸うと縮み交感神経を刺激し、吐くと緩み副交感神経を刺激します。坐禅時の呼吸は副交感神経優位です。すなわち吐く息が長く、全体としてゆっくりながれゆく呼吸です。今回は、生活に活かすことのできる、坐禅時と同様の安らかで調った呼吸を導く方法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 胸に手を当てる



両手の平を左右の胸辺りにそっと置きます。手の平はあくまで身体の内側から感じるものの受容体と考え、呼吸やそれに伴う身体の動き・心拍の振動・胸の緊張・緩み・湧きあがってくる様々な想いなどに気を配り、判断や比較なく素直に感じ続けます。すると自然と呼吸が調い深くなり、伴って安らかな心が導かれていきます。

2 足踏み呼吸法1 正面向き



説明：坐禅を一柱(40分位)行った後、堂内を静かに歩行することを経行といいます。足踏み呼吸法はこの経行を、呼吸を調え深めることに特化し、普段の生活でもできるよう改良したものです。身体の状態や動きを観察しながら、呼吸と足踏みを合わせる運動です。意識と足踏みと呼吸に集中することで、心も調っていきストレスも収まります。

3 足踏み呼吸法2 横向き



方法：上半身に力が入らないよう楽な姿勢で立ちます。息を吸いながらゆっくり2歩足踏みをします(歩は進めません)。足踏みをし終わってもまだ吸いきっていない場合は、2歩目終了時の体勢を緩やかに維持し続けます。吸いきったら改めて吐き始め4歩の足踏みをします。吐ききらない場合は維持し続けます。その繰り返しです。

仏遺教経解説

6

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、当に自ら頭をなづべし。以て飾好
を捨て、壊色の衣を着し、応器を執持して、
乞を以て自活す。自ら見るに是の如し。もし憍
慢起らば、当にはやくこれを滅すべし。憍慢を
増長するは、なお世俗白衣も宜しき所に非ず。
いかに況んや出家入道の人、解脱の為の故に
自らその身を降して而も乞を行ずるをや。

訳

修行者たちよ。ぜひとも自分の頭をなでてみよ。
すでに身を飾ることを捨て、壊色の衣を着て、鉢を
携えて、托鉢によつて生活している。自らの姿を見
ればこのような姿である。もし驕り高ぶりの心が起
こつたならば、ぜひとも速やかにこれを除くべきで
ある。驕り高ぶりの心をつのらせることは、在家の
者であってもよしとするものではない。まして出家
入道の人で、解脱を求めて自らその身を降して、乞

食する者ならばなおさらである。

原文訓読

汝等比丘。諛曲の心は道と相違す。是の故に
宜しくまことに其の心を質直にすべし。当に知る
べし、諛曲は但だ欺誑を為すことを。入道の人
は則ち是のこわり無し。是の故に汝等宜しく
まことに端心にして質直を以て本と為すべし。

訳

修行者たちよ。へつらいの心は真の道とは全く離
れている。そうであるから、ぜひとも君たちの心を
素直・実直にするべきである。当然知るべき事だが、
へつらいは、もつぱらあざむき欺すだけのものなの
である。出家修行者とは、他をだますはずの無い人
のことである。こういうわけだから、君たちは、ぜ
ひとも心を平らかに守つて、素直で実直であること
を、根本にするべきである。

解説

驕り高ぶりの心を捨てよ

自分は優れている、と思い、偉そうにするこ
とがあれば、出家者と言えないだけではなく、

在家の人であっても、よくないこ
とです。これは全くその通りで、
説明不要とさえ言える教えでは
ないでしょうか。それをお釈迦様
があえて仰るといふことは、お弟
子の中に憍慢な振る舞いをする
者がいたからに相違ありません。



になるでしょう。
良寛様は、越後の出雲崎に、名
主の長男として生まれますが、十
八歳のとき出家してしまいます。
それから四年後、玉島（岡山県倉敷
市）の円通寺に行き修行なさいま
した。越後に帰ってきて、国上山
の五合庵に入られたのは、四十歳
の頃です。

他より財産を多く持つと、持た
ざる人に対して偉そうに振る舞
う人がいますが、そのような驕り
高ぶりは、まことに愚かしく空しいものです。
出家者の場合、憍慢な心を起すとしたら、
金銀財宝のことではなく、おそらく他よりも優
れていると思う憍慢心ではないでしょうか。

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」という言葉が
あります。
学徳が深まれば、かえつて謙虚になるものだ、
という格言です。

学徳ばかりではなく、僧侶として深い境地を
得た方ならば、やはり自分が他よりも優れてい
るというような驕り高ぶりは全くお持ちになら
ないでしょうし、驕り高ぶりがあるならば、そ
れは深い境地とは言えないわけです。私も自分
の本師をはじめ、数人の老師様の薫陶を受けま
したが、誰お一人として驕り高ぶっている方は
いらっしやいませんでした。皆さん、よくご存
じの良寛様を思い浮かべてくだされば、驕り高
ぶらない僧侶はどのような姿であるかわかり

ましたが、漢詩も数多くお作りになっています。
村の子どもたちと手鞠をついて遊ぶ姿は有名で
すが、学識も豊かな曹洞宗の僧侶です。

「騰騰天真に任す」とうたいあげています。天
馬が悠々と空を行くように、天の道に任せて自
由に生きていく、という良寛様の生き様がこの
一句によく表れています。

もし驕慢の心が起きる人がいるならば、良寛
様の姿を思い、自身を顧みたいと思います。

尊厳を守つて

かつて『ガンジー』という映画を観たことが
あります。その中で、ガンジーの妻が、"for
my husband's dignity (我が夫の尊厳のために)"と
いう台詞を言う場面がありました。その時、私
は「Dignity (尊厳)」という英語の言葉の響きに
感動し、自分の腹の底にその言葉を抱いて生き
てきたように思います。

それは決して偉そうにすることではありません。たとえお金がなくとも、たとえどんなに辛い目に遭っても、「この命の尊厳」を守って生きようという思いです。「この命」は自分個人の命ではありません。仏界からの頂き物です。

特に出家者は、いつも仏さまが観ていらっしやるという思いで、自分に厳しく生きなくてはならないでしょう。経典中の「世俗白衣」とは、在家の方のことを言いますが、お釈迦様は僧侶だけではなく、出家していない人たちも驕り高ぶってはいけない、とお示しですね。

托鉢の修行は

食べるためだけではありません

乞食行と書いて「こつじぎぎょう」と読みます。単に恵んでもらう場合は、「行」は付きませんし、「こじぎ」と読みますね。「こじぎ」はもともと「こつじぎ」が変化した言葉だそうですが、「こつじぎぎょう」と言いますと、なんだか偉い修行をしているように聞こえませんが、

お釈迦様の時代は、僧侶は一切の生産活動をしませんでしたから、家々の門に立ち、頂戴した食べ物だけを食べていました。どのような食べ物か、お鉢の中に入るかわかりません。出家するまでは大臣の息子や、お金持ちの家の息子たちもいましたから、門々に立って、食べ物を買っていただくことは、初めはおそらくかなりの抵抗があったのではないのでしょうか。それこそ修行なのです。

「諂曲」は「天国」にあらず

『仏遺教経』が、たとえ和文のお経でも、聞いていて分からない言葉の一つに、この「諂曲」があるでしょう。「諂」という字は、「へつらう、他人の気に入るように心にもないことをいう」、「曲」という字は「いつわる、事実をまげる」というような意味があります。このお経は、お通夜の席でおとなえされる

ことが多いのですが、ひよっとしたらこの「てんごく」という言葉を、「天国」かと思う人がいるかもしれません。まさか「諂曲」という文字であると、お分かりにならないのは当然です。ですから、私は一人でおとなえするときは、「へつらう」と読んでいるのです。

お釈迦様はへつらわないうことをお説きです。ということは、お釈迦様の周りにそのような人がい



そお釈迦様も一国の王子様だった方です。食を恵んでいただく修行をすることで、理屈を超えて橋慢な心を払拭することができることを実感なさっていたでしょう。

なにごとく理論で理解しているだけでは、身にはつきません。私も僧堂で修行した頃は、たびたび托鉢(乞食行)に出されました。一軒一軒のお家の前で、「ホーツ(法)」と呼びかけ、鈴を鳴らして行乞を致しました。

また、私個人の経験としては、名古屋から師寮寺(師匠のお寺)のある埼玉の東松山というところまで、托鉢をしながら行脚したこともあり。その時に頂いたおむすびの味は忘れることができず。どんなに馳走よりも、今でもおいしいものとして記憶されています。また小さなお子さんがしっかりと手に握った百円玉を応量器に入れてくださった時、有り難い、という気持ちが心から起きました。

自分が働いて得たお金で、自由になんでも食べられたり、なんでも買えたとしても、橋慢心を取り去る助けにはなりません。托鉢で得たおむすびの味や、頂戴したお金に感謝するとき、橋慢な心が自然と取り払われるように思います。良寛様も「食を受くるは仏家の命脈にして、仏応供と号するは良に故有り」(食を托鉢で頂くのは、出家者の命であり、出家者を応供―供養を受けるにふさわしい者―と称することは、まことにそのとおりである)と、お書きになっています。

たのでしよう。お釈迦様は、そのような人間を憐れんだのです。でも人の心を大事にして、柔和に接することは、けっしてへつらいではありません。

「端心にして質直」これこそ、僧侶に限らず全ての人にお釈迦様が教えてくださる生きる姿勢です。(*「質直」も経典は「しつじぎ」、一般的には「しつちよく」と読みます。)

生きる指針 「端心にして質直」

心平らかに、素直・実直に生きる。偉そうにしない。

生きていく上では、いろいろな場面に遭遇するでしょう。その場その場でどのように自らが立ち向かうか「端心にして質直」は、一つの指針となるでしょう。しかし、それはけっして人の言いなりに生きることとは違います。皆、それぞれ、場面場面において、自らの生き様を点検し、仏天に恥じない生き方をしたいものです。どうぞ、悔いの少ない日送りを。

人は誰でもいろいろな悩みを抱えながら生きています。別のいい方をすれば、悩むのは生きている証だといえるかもしれません。生きていくかぎり、まったく悩みがなくなるということはないのです。悩みの原因でもっとも多いのは人間関係にかかわるものでしょう。誰もが大勢の人とのかかわりのなかで生きていますし、人はそれぞれ性格も気性も個性

も違ってきますから、ソリが合わない相手、苦手な相手、好きになれない相手などがいても、少しも不思議ではありません。プライベートであれば、そうした相手とは距離を置けばいいのですが、仕事や社会的活動などオフィシャルな場面ではそういうわけにはいきません。「心ならずもつきあっているかなければいけない」ということになる。それは悩みにもストレスにもな

るでしょう。そこで今回は悩みのタネにもなる人間関係をどう捉えたらよいか、ということについて考えてみたいと思います。

相手を換えようとするから悩みが深くなる

その相手に対してソリが合わない、苦手だ、と感じるのはなぜでしょうか。たとえば、自分はこうして欲しいのに、相手が

禅的 生き方の ヒント 2



枅野俊明

そうはしてくれない、こんな人であつたらいいなと思つてているのに、実際はそんな人とは違う、といったときに、多くの人がそんな感じを持つのではありませんか？

すなわち、相手が自分の「思うようにならない」ことが、人間関係の障害になり、また、悩みをもたらすことにもなるのです。しかし、考えてみてください。他人を自分の思うような人

に変えることなどできるでしょうか。

自我もあれば、意志もあるのが人間です。こちらがいくら望んでも、願ったとしても、そう易々と変わってくれるはずがないのです。それを変えたい、変わって欲しい、と考えるから、おかしなことになるのです。その人との関係がさらにギクシャクし、悩みを深めることにもなる。

他人を変えることなどできない。それが人間関係の出発点です。まず、そのことを胸に刻みましょう。

**自分を変えれば
関係が変わる**

変えられるのは自分です。意志と勇気があれば、自分はいつからでも変えることができます。そして、自分が変わることによって、相手との関係も変わります。た

たとえば、ソリが合わなくて、挨拶もロクに交わさない相手がいなとします。

挨拶をしない自分のままでいたら、その関係が変わることはありません。しかし、自分が変わって、仕事場で相手と朝顔を合わせたら、「おはようございます」と声をかけるようにしたらどうでしょう。

最初のうちはこちらの「変貌」ぶりに驚いて、相手は怪訝な表情を見せるかもしれません。しかし、何日かつづけたら、必ず、

相手に変化が起きます。「あつ、おはよう」と挨拶を返すようになる。

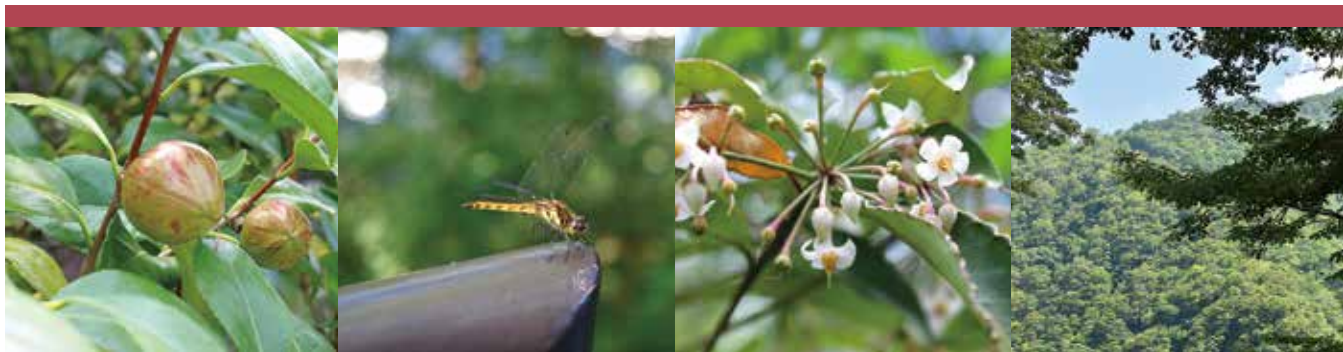
これは関係が変わったことではありませんか？ そう、こちらのちょっとした働きかけで、挨拶もしない関係が挨拶を交わし合う関係に変わるので。硬直化していた関係も、小さな変化でどんどん好転していくものです。

実際、おたがいに敬遠し合っていた人同士が、何かのきっかけで心を開き合うようになり、

肝胆相照らす仲になった、といったケースは世間にいくらでもあります。

どうにもならないことは「放っておく」。それが禅の考え方です。他人を変えることはそのどうにもならないことの最たるものでしょう。ですから、そんな思いはさっさと手放してしま

うのがいいのです。そして、自分が動く。「禅即行動」ですから、これも禅の考え方に則った生き方です。人間関係でいえば、いまお話した



ように、自分から挨拶の言葉をかける、相手がいい仕事をしたら拍手を送る……。動き方はたくさんありそうです。

もつとも、なかには「とりつく島もない」という相手がいるかもしれません。そんな相手に対しては、「そういう人なのだ」とそのままを受け容れてしまうことです。禅語に「悟無好悪」というものがあります。

悟ってしまえば、好きも嫌いもない、という意味です。悟るとはそのまますを受け容れること

だといつていいでしょう。「挨拶も返さない、そういう人なのだ」「心を開けない、そんな人なのだ」と受けとめていたら、相手にこちらの心が乱されたり、騒がされたりすることもありません。

人間関係にストレスを感じたり、悩みを抱えたりしている人は、ここで話した禅的アプローチに、早速、着手してみてください。複雑に思っていた人間関係も、ずっと、シンプルに見えてくるはず

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。



数字にあらわれた「あの世」	正木 晃	2
禅文化は現代にも生きている	吉岡博道・鈴木潔州・平川恒太	4
毎日書道	高橋秀榮	13
坐禅から学ぶ「行住坐臥」のレッスン3	藤井隆英	14
仏遺教経解説6	丸山劫外	16
禅的生き方のヒント2	枅野俊明	20

表紙画／平川恒太

道元禅師より見たる 般若心経解説

長井龍道 仏教企画刊

定価2200円(税別)



檀信徒から『般若心経』の意味を尋ねられたり、解説を依頼されたりしたとき、曹洞宗の僧侶として、道元禅師様だったらどう説明されるのであろうというのが立脚点であります。先師鎌谷仙龍老師の提昌録やその恩師橋本恵光老師の著述等を頼りにしての未熟ながら「道元禅(宗乗)」を参究させて頂いた拙い試論であります。

本文より

CD付

お申込 下記までにハガキ・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