

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅 グラフ

SŌTŌZEN GRAPHICS

2018 夏号 No.145

ノーベル賞

大村智教授インタビュー上

教育も研究も

基本は人づくりです

「聞き手」藤木隆宣



私 事にわたり恐縮ですが、この四月から九月まで、NHK(地上波)のEテレ(教育テレビ)の「こころの時代」に、毎月一回ずつ一時間、出演することになりました。

「こころの時代」は前身の「宗教の時代」の放映開始が一九六二年ですから、半世紀以上も続いている超長寿番組です。かつて駒澤大学学長をされた奈良康明先生も、一九七一年から一九九三年まで、聞き手として大いに活躍されていました。

出演者は原則として「各種研究の第一人者」だそうです。果たしてわたしがそれに該当するか、はなはだ疑わしいのですが、せっかくの依頼なので、お受けしました。

番組のタイトルは、担当のディレクター

・ 教 仏 立 っ に 役 教 仏 立 っ ない 役 正木 晃



挿絵 / 長谷川葉月

ーや出版部門の関係者と協議を重ねた末に、「マンガラと生きる」に決定しました。マンガラとは、日本では弘法大師空海を開祖とする密教が、真理を直証するために開発した特殊な図像ですが、ここでマンガラについて述べるのが目的ではありません。

肝心なのは、「マンガラと生きる」というタイトルです。このタイトルから想像できるとおり、いままでのマンガラ論とは方向性がかなり異なっています。

これまでは、マンガラがどのような歴史的な過程をへて、いまわたしたちが眼にするようなマンガラになったのか、がメインテーマでした。この路線でいけば、タイトルは「マンガラとは何か」になっただけです。現に、わたしはすでに、『マンガラとは何か』というタイトルの書籍を、NHK出版から上梓しています。

しかし、今回は最初に、二一世紀に生きるわたしたちにとって、心身両面にかかわる「糧」になるようなマンガラ論にして欲しい、と注文されたのです。ように過去から現在に至る方向性ではなく、現在から未来へと向かう方向性が、つよく求められたのです。

そう注文されても、そんな試みは誰もしていません。文字どおり、難問中の難問です。いささか大げさな表現を許していただくなら、新たなマンガラ神学と実オ・ディレクターも、同じく女性です。おまけに聞き手を務めていただくのは、NHKのエグゼクティブ・アナウンサーの渡邊あゆみさんですから、女性が圧倒的に優位な環境なのです。聞けば、NHKの教育テレビでは、半数の職員が女性だといえます。しかもみなそろって、すこぶる優秀です。とすれば女性の視点や感性が重視されるのは、当然の成り行きです。

そして、いまずぐに「役に立つ仏教」をめざしています。「役に立つ」という意味はいろいろ考えられますが、今回の、心身両面にかかわる「糧」になることが典型例になります。反対に、抽象的で、理解が難しく、誰でも実践できないようでは、現実の生活と縁遠いという理由で、「役に立たない仏教」のレッテルを貼られてしまいます。

「役に立つ仏教」という発想に対しては、反発をいただく方があるかもしれません。

わたし自身も、近視眼的な価値観から「役に立つ」とか「役に立たない」と言われると、いい気はしません。しかし、仏教は永遠不滅の真理を追究するのだから、難しく当然などという考え方はもう通用しません。旧来の考え方にこだわら、仏教そのものが、僧侶をのぞけば、誰からもかえりみられなくなってしまう時代がすぐそこまで迫っています。

まさき・あきら
宗教学者。一九五三年神奈川県生まれ。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。

正木晃先生ご出演
こころの時代
放送予定
NHK Eテレ(教育テレビ)
4月~9月 第3日曜日 午前5時~6時
再放送 第3土曜日 午後1時~2時

実践を築き上げなければなりません。かくして、悪戦苦闘の末にテキストをやつと書きあげ、いまはスタジオ収録をしているところですよ。この試みがどこまで成功したか、それはご覧になってのお楽しみということにしてください。

じつは「こころの時代」という番組そのものが、昨年度(二〇一七年)から、大きく変わりました。これまで視聴者は高齢の男性が多かったようですが、それをより若い年代に切り替えようとしているのです。現に、そのための措置もさまざまとられています。

担当のディレクターは三〇歳そこそこの女性です。実際に収録を仕切るスタジオ

祖母が私の無事を祈って お参りした観音様

藤木 今日は二〇一五年にノーベル生理学・医学賞を受賞なさいました、大村先生にお話をうかがうことになりました。以前からお訪ねしたいと存じておりましたが、ノーベル賞受賞後は大変にお忙しいとうかがっておまして、本日もやつと実現の運びとなり、感激いたしているところです。それでは、先生の少年時代の遊びとか、自然との触れ合いとか、何かそんな思い出

ノーベル生理学・医学賞 大村智教授インタビュー 上

のようなどころからお話しいただければと……。
大村 私は、後で覚えた言葉だけでも、敬神崇祖という言葉がありますね、神を敬いご先祖様を崇めるという意味です。この言葉が気に入っております、そんなことから、子どものころのことを思い出すと、まさに敬神崇祖の場所で私は遊んでいたんですね。神様のほうは武田八幡宮というのが、武田信義公以来ずっと守り神であり、仏様のほうでは菩提寺の願成寺さん、そういうところを駆けずり回っていました。あまりその当時はえらいお参りはしない、ちよつ

教育も研究も 基本は人づくりです

聞き手 藤木隆宣



大村智（おおむらさとし）
1935年山梨県韮崎市出身。58年山梨大学学芸部自然科学科卒業。58年東京都立隅田工業高等学校教諭。63年東京理科大学大学院理学研究科修士課程修了。65年入社北里研究所入所。75年北里大学薬学部教授。90年北里研究所理事・所長。2007年同大名譽教授。08年（学）北里研究所名譽理事長。13年から同大特別榮譽教授。2001年学工院会員。12年文化功勞者。15年文化勲章、ノーベル生理学・医学賞。

と本堂の前で頭ぐらい下げたのかもしれないけれども、それより遊ぶほうに熱心だったでしょうね。

ただ良かったのは、祖母が非常に信心深く、村はずれに観音様があるんですけども、そこへお参りしてくれる。例えば、後で知ったことですが、私がちよつと遠くへ行く、スキー大会へ出かけて行くなんていうと、心配ですね。それで無事に帰って来るようにと、その観音様へ必ずお参りに行ってくれていたのですよ。そうすると、村の人たちは、あのうちの子はまた遊びに行ったなというようなことで、すぐ情報が洩れちゃうわけですけども、そういう祖母でした。

藤木 お祖母さんが心配しているということ、周りの人も分かっておられた。

大村 そうです、うれしいじゃないですか。村の人が言うんですよ。「おばあちゃん、昨日、観音様へ行ってお参りしていた



故郷の韮崎市神山町に建つ観音堂

ような家族の中で育つたと思うんです。
藤木 それはとても大事なことだと思いますが、今、教育の中でそういう面が非常に欠けているような気がします。
大村 とくに最近の子どもの教育に、そういうものをもつとしっかり取り入れてやっておかなきゃいけないという

気がしますよね。いじめだとか登校拒否というのは、みんなそういうところが欠けているからだと、私はそう思います。それをつきつめていくと、問題は両親なんです。親たちが敬神崇祖といったような、そういう思いを持っていれば、子どもたちはそれに見習っていくわけですよ。親の言うことは聞かないけれども、親のやつていることは見ているんです。子どもたちというのは。

子どもたちは自然の中で遊ばせたい



大村家の菩提寺 鳳凰山願成寺(韭崎市・曹洞宗)

藤木 それから最近の子どもたちは自然の中で学ばない、昆虫なんかを見ると嫌がるというまです。その辺、いかがお考えですか。

大村 自然に触れることは一番大事です。自然に触れるということは、サイエンスにおいてもものすごく大事なんです。私がいつも言うのは、とにかく子どもたちは自然に触れる、公園でも郊外でも、あるいは田舎でもいいけれども、自然に触れることが科学の原点だということを言っているわけです。一方、生き物に対して触れていくということは、いろいろな面で優しさとか、思いやりとか、そういうものが身につけていくと思う。そういう意味で、とにかく自然に触れさせなきゃ駄目ですね。

都会で暮らしていると、例えば兎を飼ったり、羊を飼ったりという、今はほとんどそういうことができないですからね。やっぱり、何たって田舎へ連れ出すことです。田舎の自然の中に置くこと、子どもたちを。そうしたら慣れてきます。初めは嫌がついていても、子どもたちは昆虫だつて手にとるようになりますよ。それは今、都会で暮らしているところへ昆虫を持って来て、さあ、触れなんて言つたつて、それは無理ですよ。やはりそういう環境に連れ出すことでしょうね。都会の子どもはとくに、田舎で少し生活させることが大事だと思いますよ。韭崎の小学校にも言っているんだけど、小学校の夏休みの間は小学校が空くわけでしょう。そこに都会の

ないといけないんですよ。

科学者である前に、まず人間であること

大村 私、ノーベル賞を頂いてから、いろいろな子どもたちが私に質問してくれるんですね。これはいいことだと思いますよ。自分は科学者になりたいと、どういうことから学んだらいいか

とか大学で、私の名前を付けた賞を出してくれています。その授賞式には私、立ち会うことになりました。そういうところで挨拶をするのは、サイエンスも大事だけれども、人として大切なもの、人間力と言いますが、そういうものを身に付けておかないと、あなた方のサイエンスは生きませんよと、そういうお話をよくするんです。

とくに子どもたちには、とにかく自然と接しながら生活することによって、科学者になるものが芽生えてくると、そういう分かりやすい話をしていきます。今、子どもたちがスマホだか何か、あんなことをやっているでしょう。あれでは将来どうなるかなという感じがしますよ。

藤木 あのスマホをみておりますと、おっしゃるように子どもたちの将来が心配になりますね。**大村** 心配ですね、本当に。この間も渋谷で混雑するところを、スマホを見ながら歩いている人のことなんか考えていない、ぶつかったつて

子どもたちを連れて来て、少しでも生活できるようにしたらどうかと。キャンプを張らないまでも、教室で寝られるようにしておけば、生活できるわけですよ。そういうやり方で、子どもたちが出入りできるようにしてやつたらいいと思いますんです。

藤木 そういう仕組みを作っていく必要がありますね。

大村 市長ともよくそんな話をするんですけども、いろいろ問題があると、今は親が教師に文句を言うそうです、小学校の先生に。先生方は一生懸命やつて、いいと思つてやつていても、それに対して親が余計な口出しをする。モンスター・ペアレンツだからね。本当は、親たちがまずちゃんとしたことをやつて子どもに見せることが、まず親たちの役目だ。そう思います。そして子どもを学校へ送つたら、あとは学校の先生に任せる。

それから僕らのころは、村を挙げて子どもを叱つたり、あるいはみんなでもつて褒めてやつたり、いろいろやつていましたよね。

藤木 そういう地域共同体の動きというのは鈍くなりましたね。地域で子どもを育てるということが見られなくなつてしまいました。

大村 そうです。今、子どもが子どもが、つて言っているけれども、問題は親だと私は思う。何といつても親たちです。子どもを学校へやつている親たちに、もつとしっかりやつてもらわ



関係ないという態度で、ごめんなさいも言いません。そういう人間が増えてきましたね。それでは、日本のいいところが急激に失われていくなという感じがしますね。

藤木 そういう意味では、子どもたちや次世代の若い人たちへの、先生からのメッセージをいただければと思いますが。

大村 どのような方向にしようとも、一番大事なことは思いやりです。相手のことを思いながら行動していくということ、これが欠けたら、人間としてはかなり問題が出てくると思いますよね。私は、まずは人間をつくらなきゃ駄目だという考えが強いわけです。科学をやっただけじゃ人間になつていかない。もちろん、専門の科学はしっかり勉強してもらわなければならない。今、私の仕事はこの研究室に百人近くいる研究者たちをまとめていくことですが、やはりしっかりとした、いろんなことをわきまえた、そ

話になりました。親切にしてくださいと思います。ありがとうございます。

大村 そうですか。松原先生のお嬢さんが、私が理事長をやっていた女子美術大学の卒業生というご縁もあって、泰道先生はこの病院へよく通つておられた。だから、色紙や著書もずいぶん頂戴しました。そういうことで、先生は「生き生き」という言葉を私に教えてくれました。ただ生きるんじゃなくて、生き生きするという、これを目指さないといけないわけですね。

藤木 先生ご自身の健康法となると、どんなことをなさつておられますか。

大村 私はもう八十三になろうとしているわけで、健康でなければ何もできない。結構大きな研究グループをやつていくのは、コーデイネーターするのは大変なんです。それには体力も必要だし、気力も必要なので、そういうものをきちんと維持できるような健康管理をやつていきます。毎朝、ストレッチをするとか、散歩するとかです。

藤木 どれぐらい散歩なさつておられますか。

大村 これらを一時間かけてやりますね。朝起きて、まず軽くストレッチをやつて、筋肉をきちんと鍛えるわけです。そして、気分転換も図つて散歩に出かけて行く。散歩といつても、私の住んでいる世田谷区岡本というのは本当に岡の上ですから、まず、急な坂を降りて行く、これは結構足が大変なんです。降りると今度は

ういう人間になつてほしいじゃないですか。これは薬学とか、化学の研究をするところですけども、やつぱりそれだけじゃ駄目だと私は思うんです。だから、そういうことに気を配りながらやっていますよ。ときには大勢集めて話をする、今度は幹部達を集めて話をすると、それからその合間に、暇をみては学生や若い研究者のところへ行つて、いろんな話をする。うちの連中はみんな、今お話ししたような気持ちがありますよ。育つてきましたからね。

人生を生ききるために、 まず健康管理

藤木 子どもたちや若い人たちへのメッセージをいただきましたが、それでは老いを迎えた、あるいはすでに老境におられる方々に、何かアドバイスのようなお話をいただければ……。

大村 これは皆さんのほうがよく分かっていると思いますけれども、私があえて言うならば、私は蕪崎で温泉を掘つて、白山温泉という日帰り温泉ですが、そこへお年寄りに来ていただいているんです。そういう人たちによく話すことは、希望を持つて何かやろう、小さなことでもいいから、希望を持つてやるのが大事だよ。南無の会の松原泰道先生、亡くなられるちよつと前まで、よくうちの東洋医学研究所に来ておられたんです。

藤木 松原先生には、私は若いころに大変お世話になることになるでしょ。すると今度は、はあはあという。だから、下りのときは足を鍛え、上りは心臓を鍛えるわけです。そんなふうで、とにかく一時間はかける。散歩をしていると、いろんなアイデアが浮かんできますし、それはまさに習慣にしているんです。

今日みたいな雨の日は、足元が危ないので散歩には行けない。とくにまた雪が降つたなんていうときにはね。そういうときは、家の中の階段をマツチ棒を使つて数えながら何十回と上り下りしているんです。二階まで行つて、マツチ棒を一つ置いてくる。というのは、上つたり下りたり、何回やつたか忘れちゃうでしょ、マツチ棒の数で分かるわけです。

大村式 「黄金のトライアングル」

大村 健康に関連して、私が大事にしている三つの言葉があります。今お話しした「健康管理」と、「研究推進」「一期一会」の二つ。これは図をもつて説明すると分かりやすいんですが、「健康管理」を頂点とする正三角形に描き、文字を金色の鮮やかなものにして、「黄金のトライアングル」と命名しました。そして真ん中に、なんと「趣味」を置き



大村教授命名「黄金のトライアングル」

諸悪莫作
衆善奉行
自淨其意
是諸仏教

高橋秀榮

毎日書道

諸悪莫作
衆善奉行
自淨其意
是諸仏教

今回のお手本の文句は「七仏通誡偈」です。「悪いことはしない、善いことをする」と、仏の教えがやさしく、わかりやすく示されています。

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30年8月末

大村智博士の著書『ストックホルムへの廻り道』を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(P.11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30年8月末必着



曹洞禅グラフ143冬号プレゼント松本零士先生の著書『ハーロック & トチロー単行本未収録作品集』（サイン入り）は次の方が当選されました。

北海道/高橋正光様 埼玉県/吉田由香様
長野県/水出博司様 兵庫県/宮田万里子様
香川県/黛龍典様

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 大槻和子様

142号座談会『禅文化は現代にも生きている』より、「伝統の中に新しい文化を」とのところで、家庭の床の間という美術館があるというお話、とても感激致しました。我が家では四季ごとに掛軸を替え、お香を焚くぐらいで、もっと関心を持たなければと思いました。

ました。
まず健康管理です。健康でなければ研究もできないわけでしょう。健康を管理するということは習慣ですから、健康を維持するためにはいい習慣をもつことです。散歩もその一つ。研究推進というのは、私の仕事ですからね。それに、研究を推進するときに大事なものは人を育てることです。それによって研究が進展します。研究しているだけで成果が上がると思ったら大間違いで、人を育てながらやると研究成果が上がっていく。一期一会というのは人との付き合い合い、出合いを大事にするということ。研究ばかりしていても、人とうまくいかなければ仕事は発展しませんから。
そして健康管理のためには、少し気分的にストレスがたまつたようなときには、ゴルフをし

たり、絵を見に行くという私の趣味があるわけです。そこで色々な人との出会いがあります。そうやって自分の体をコントロールしているわけですね。そういう健康面でも趣味が生きてきますし、人との付き合いの中でも趣味が生きてきます。それから、実際の仕事の上でも趣味が生きてくる、ということでは真ん中に趣味を入れていく。
この図は、さらつと浮かんだものです。最初からこういうものを描こうとしたわけじゃなくて、自分のやってきたことを整理してみようと思つて、とにかく図で表そうということをやっているうちに、これが浮かんできた。もつといい図があるのかもしれないけれども、あればまた少し直していこうと思えますけれども、今のところこれはいいと思つています。

以下次号

作法で導く心の調え方

1

「三毒」とは

藤井隆英

ふじい りゅうえい
豊橋市一月院副住職。横浜市徳雄山 建功寺勤務。北海道大学水産学部卒業。同大学院中退。整体師。zafu代表。身心堂 主宰。「zafuさぶ」「安楽坐禅法」開発者。禅をベースにしたオリジナルの運動療法、動的瞑想法を伝える活動を展開。

苦の原因である「煩惱」。これは身心を迷わせ・乱し・汚す心の作用であり、仏の境地である安楽を妨げます。今回より取り上げる「三毒」とは、仏教の教えに沿い「煩惱」の中で最も影響があるとされる三要素です。四回にわたり、この「三毒」各意味の説明と、解消していく作法をお伝えしていきます。作法には特別な準備や心構えは必要ありません。「三毒」に陥りそうなその瞬間、その場でできる作法ばかりです。習慣になっていくにつれ身心が調っていき、日常を平安に過ごす時間が増えていくことでしょう。曹洞宗では生前授戒や葬儀の際に必ずお唱えする「懺悔文」という偈文(短い唱え事)があります。意味(意識)は「貪・瞋・痴」という三つの心の作用は、苦しみを伴った行い・言葉・気持ちを作り出す源です。私が元来有している全ての身心と丁寧に向き合い認め続けることで、苦しみを解放していきましよう」です。この偈文中にある「貪・瞋・痴」の三つの言葉が「三毒」です。まず今回は、懺悔文にある「丁寧に向き合い認め続けること」で身心の苦しみを和らげる作法をお伝えいたします。

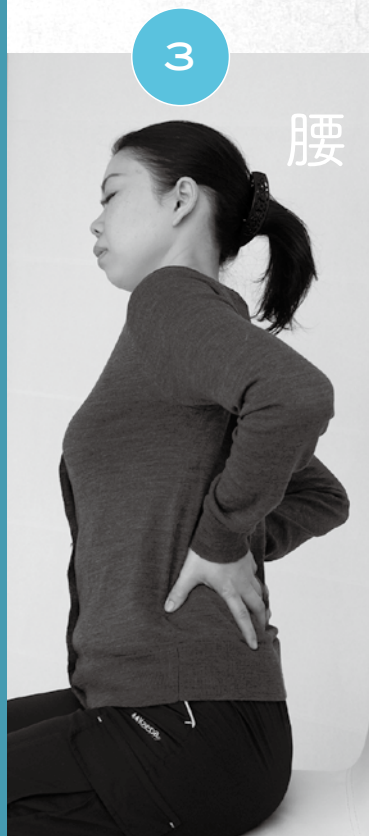
下 腹部左右に両手のひらをそっと置きます。お腹の内側感覚を手のひらに伝えるようにします。通常手作業をする時には手の側が作業の主だと考えますが、この場合は逆です。手のひらはあくまでお腹の感覚を受け取る受容体です。お腹からの情報を丁寧に受け取って下さい。そして心地よさにゆだねながら上半身をゆっくりと揺らして下さい。受容が深まることで安心が築かれていきます。



両 手の平を頭頂部に重ねて組み、そっと置きます。頭頂部の赴くまま上半身全体で揺れることで、脳からの情報を手のひらで感覚を研ぎ澄ませ受け止め続けて下さい。意図して行ってはいけません。結果として脳の疲れがとれていくとともに、迷いが消え、進むべき方向が自然に示唆されていきます。



左 右の腰に手のひらを当て、腰内部からの情報をできるだけ受け取れるように、手のひらが触れる位置・強さを自在に変化させながら、腰を心地良く揺らし続けて下さい。腰内部の臓器は腎臓です。腎臓は排出を司る臓器であるとともに、元気を作り出す源でもあります。手のひらでいたわりながら丁寧に向き合っあけて下さい。ゆだね認め続けることで自然に元気が湧いてきます。



寒山拾得図



瑞岡珍牛(正泉寺所蔵)

今号では、宗門人僧侶の画いた絵を紹介します。中国・唐時代の「寒山」と「拾得」の二人を画いたものです。

「寒山」の脱俗的な気韻、時流を風刺した詩風、自由自在な境地が、私達、禅僧の作る詩偈と相通ずるところがあることから、その詩集である「寒山詩」は愛読され、親しみやすい気持ちをもちます。今回は、瑞岡珍牛と風外本高の画いた

「寒山拾得図」です。

瑞岡珍牛(一七四二—一八二二)については、『曹洞禅グラフ』一三六号で、その一行書を紹介しました。珍牛は画が得意で、「永平高祖行状記」という在家向けの道元禅師伝を絵図入りで出版しました。この図は寒山が書物をかざして見る姿、帚を持った拾得の二人がもっさりとした田舎者然として語り合っている印象

的な画です。

次の風外本高(一七七九—一八四七)は、玄楼奥竜の弟子で愛知県香積寺が主な住職地です。池大雅(一七二二—一七七二)の山水画は広く一般にも珍重されました。

『曹洞禅グラフ』一四一号に紹介しました風外慧薫が洞窟に住んだことから穴風外と呼ばれたのに対し、風外本高はそのサインが蛸に似ていることで、たこ風外と呼ばれています。

この双幅の右が寒山で山中、松の木の

下、微風の中で本を読んでいる。左の拾得がこれを見て、持っていた帚を投げ出した。正に以心伝心の風光を画材にしました。

幽玄を好み、悠々自適を目指した風外はきつと「寒山詩」を読んだことでしよう。自分の書いた書画の遊印に「好幽」の二文字を使っていたことからわかります。因みに「穴風外」も「好幽」の印を使っていました。



風外本高(正泉寺所蔵)

仏遺教経解説

9

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、善知識を求め善護助を求むること
は、不念に如くは無し。若し不念有る者は、
諸の煩惱の賊、則ち入ることあたわず。是の
故に汝等、常に念を攝めてむねにおくべし。
若し念を失する者は、則ち諸の功徳を失す。若
し念力堅強なれば、五欲の賊中に入ると雖も、
為に害せられず。譬えば、鎧を着て陣に入れば
則ち畏るる所無きが如し。是れを不念と名づ
く。

訳

修行者たちよ、正しい教えに導いてくれる師や友
を求め、善き助けを求めることは、不念に勝るも
のではない。もし不念あるものには、諸々の煩惱の
誘惑が入りこむことができない。そうであるから、
君たちは、常に正法を心におさめていなさい。もし、
正法を忘れるならば、諸々の功徳を失うのである。

あたって大事なことであることを、その著『正
法眼蔵』で力説なさっています。たとえ名利を
求めることを心がけていたような人でも「正師
のおしえにあいて、ひるがえして正法をもとむ
れば、おのずから得道す」とまでおっしゃって
います。

しかし、釈尊のこの『遺経』の教えでは、「不
忘念」に勝るものはない、と、まで言われてい
ます。正師に出会って、正法を学び、正法を学
べば、不念を持てるのではないのでしょうか。
なにが正法であるのか、わからなければ不念
をもつことはできないのではないのでしょうか。
ですから善知識よりも不念のほうが勝って
いる、と言われるても不念あるものとなるには、
独りよがりの法の理解にならないためには、多
くの善知識に出会い、特に正師に出会うことは
大事です。

そうして、常に法を求めるといふアンテナを
立てて生きていけば、正法を説く師
に出会えるチャンスはきつとあるで
しょう。しかし、時折とんでもない
師に出会ってしまい、暗闇に導かれ
てしまう事件もありました。

そうならないためにも、外に向か
って求めるだけでは十分ではない、
外に向かつて求めつつ自らも学んで
いなくてはならないでしょう。仏法
をしつかりと学ぶことだと思います。



写真提供：西方智浩

もし正法を思い続ける力が強ければ、五欲の賊の中
にあつても害されることはない。たとえるならば鎧
を着けて戦いのぞめば畏れるところはないうような
ものだ。これを不念の教えと言うのである。

解説

不念こそ善知識に勝るとは

仏弟子にとって、善知識を求め、善護助を求
めるならば、外に求めるよりも、自らの不念
のほうが勝れている、とは一体どういうこと
でしょうか。不念とは聞きなれない言葉です
で、辞書を引きますと、「真理を常に心に念じ
て忘れないこと。正念を続けること」とありま
す。道元禪師様の『正法眼蔵』「八大人覚」巻に
は、「また守正念と名づく。法を守つて失せざ
るを、名づけて正念と為す、また不念と名づ
く」とあります。

このように仏教の言葉は、説明が必要ですが、
その都度と一緒に学びましょう。

道元禪師様は、善知識の中でも殊に正師に出
会い、その教えに導かれることが、仏道修行に
「自帰依法 当願衆生 深入経蔵 智慧如海
（自ら法に帰依したてまつる 当に願わくは衆生とと
もに 深く経蔵に入って 智慧海の如くならん）」と
いう文言が「三帰礼文」というお経の中にもあ
ります。

皆様もお寺から頂く御本や、教えを常に学ん
でいただけたらと思います。経典にも学び、仏
教について書かれた本などにも親しみ、僭越な
がらこの解説も学んで頂き、この世に頂いた唯
一のあなたの命が、この世で生きる灯りとなさ
ってください。

やはり不念は善知識に勝る

さて、正師に出会い、不念を持てたとしま
すと、自分にとって正師よりも不念に勝るも
のはありません。

正師が自分の命を生きてくださるわけではあ
りません。自分自身を生きていくのはこの自分
です。煩惱の賊が侵入してきた
とき、たとえば「君に大金をあ
げよう、だからそんなつまらな
い修行なんてやめてしまいなさ
い」と耳元で囁かれた時、不念
がなければ大金に目が眩んで
しまうかもしれません。美女が
目の前で誘惑した時、美女に目
が眩んでしまうかもしれません。
もしくはイケメンから「そんな

つまらない修行なんてやめて、遊びに行こうよ」と誘われた時、フラツとなってしまいかもしれません。

誘惑に満ち満ちた世の中ですが、正念を持つていれば、誘惑に負けることはありません。

「光陰は矢よりも迅かなり、身命は露よりも脆し」と、道元禪師様も『正法眼蔵』『行持』巻にお書きになっています。『修証義』をよく読誦なさる方は、この文言は、第五章に取り入れられていますので、ご存じのことでしょう。

いつもお伝えするようですが、お迎えが来たときに、後悔の少ないようにしたいものですね。

原文訓読

汝等比丘、若し心を攝むる者は、心則ち定に在り。心定に在るが故に、能く世間生滅の法相を知る。是の故に汝等、常に当に精進して諸の定を修習すべし。若し定を得る者は、心則ち散ぜず。譬えば水を惜しむの家は善く堤塘を治するが如し。行者も亦しかなり。智慧の水の為の故に、善く禪定を修して漏失せざらしむ。是れを名づけて定となす。

訳

修行者たちよ、もし心をよく調べている者がいるならば、その者の心は禪定にあるのだ。心が禪定にあるので、世の中の諸々の移り変わりの真実の姿を見抜くことができるのである。そうであるから修行者たちよ、常に坐禅修行に勤め励んで禪定を学びなさい。もし、禪定を得る者は、心が散乱することは

常に坐禅修行に精進し、欲にとらわれない心
の状態、心に禪定があれば、時に榮え、時に滅
び、時に名声を得たかと思うと、それを一瞬に
して失い、時に飛ぶ鳥を落とす勢いの人も、不
祥事が露見して、自らが落ちる鳥になってしま
うように目まぐるしく変わる世間に振り回され
ることはないでしょう。

よく禅僧は透徹した目を持っている、と言わ
れますが、それは
坐禅中の禪定を経
験しているからで
しょう。

お釈迦様は菩提
樹の下で、坐禅を
なさってお悟りを
開かれました。で
すから坐禅が大事
であることを、最
期に臨んで、どう
しても弟子たちに
伝えたかったのです。

私たちもできる限り坐禅の機会を得たいと思
います。道元禪師様も只管打坐（ひたすらに坐禅）
を説き続けました。お釈迦様に学び、道元禪師
様に学ぶ者は、坐禅の大事なことを肝に銘じて
おきたいと思います。

唐・宋代の中国の禅僧の研究を私は少しいた
しましたが、どの禅僧も悟りを求めて坐禅修行

ない。たとえば、水を大事にする家は、堤をよく治
めるように、修行者たちも智慧の水を得るために、
禪定を修行して、智慧の水を失わせないようにすべ
きである。これを禪定の教えというのである。

解説

坐禅のすすめ

ここは、坐禅のすすめ、ともいえる教えです。
では坐禅をすれば禪定を得られるかというところ、
そうとは言い切れません。居眠り坐禅や考え事
坐禅では禪定は得られないでしょう。また禪定
を得るといっても、手にとって「これだ」と他
に示すことができるでしょうか。そういうこと
ではないですね。坐禅に勤めているまさにその
時、一切の欲のない、一切のとらわれのない心
の状態になることができ、そのような状態が禪
定といえましょう。まさにその時、その時、禪
定の時です。道元禪師様が「而今」を強調なさ
いますが、まさに今その時、坐禅修行をし、坐
禅修行の只中にあるとき、禪定の状態にある、
と言えましょう。

道元禪師様は、同じく「八大人覺」巻の中で
「法に住して乱れざるを、名づけて禪定と曰
う。」と説いています。法に住するとは、不忘
念ある坐禅修行に安んじて散乱していない状態
といつてよいでしょう。

ですから昨日禪定の状態を経験したからもう
いいか、ということ、そういうことではないのです。
にあげられています。芙蓉道楷という禅師のも
とでは、一日一椀のお粥だけでも、雲水たちは
坐禅修行につとめたという話が残っています。

私自身の坐禅修行は、今は十分とは言えませ
んが、時に天地いっぱいの命を生きている実感
があります。余談ですが、机の前にいるときは
うるさくてどうしようもない二匹の家猫も、私
の坐禅中は、邪魔をしないで周りで静かに座っ
ています。

「智慧の水の為の
故に、善く禪定を
修して云々」の文
言から、禪定を修
行するところに智
慧は沸き出でると
おっしゃっている
と受け取ることが
できます。真理を
見極める真実の智
慧は禪定にある、



写真提供：西方智浩

ということがここに明言されていることを、改
めて仏弟子としてしっかりと学んでおきたいと
思います。

この世を生きていくには、世俗の知恵で十分
ですが、命の不思議を知るには、禪定による智
慧が必要です。お釈迦様はそのことをお教えく
ださりたくて、この世にお生まれくださったこ
とにあらためて感謝したいと思います。合掌

地球に 穴を開けるな

聞き手 西館好子



西館好子(にしだて よしこ)
東京・浅草生まれ、劇団こまつ座・みなと座、リブ・フレッシュを設立。2000年「NPO日本子守唄協会」を設立し、女性史の一つともいえる子守唄に取り組んでいる。http://www.komoriuta.jp

松本零士(まつもと れいじ)
福岡県久留米市で1938年1月25日に生れる。宝塚大学教授、京都産業大学客員教授、デジタルハリウッド大学特任教授を歴任。漫画家の牧美也子と24歳で結婚。代表作『銀河鉄道999』など。SF漫画作家として知られるが、少女漫画、戦争もの、動物ものなど様々なジャンルの漫画を描いている。アニメ製作にも積極的に関わり、1970年代半ばから1980年代にかけては松本アニメブームを巻き起こした。

地球は永遠に
続くものではない

西館 先生の作品を拝見しますと、そのベールに科学や宇宙の知識が豊富にあることに気づきますが、どういうふうにならば読んだんですか。

松本 独学です。機械構造物と科学とその歴史、それから生命体の歴史、そういう本を読み漁りました。それに、もともと宇宙マニアだったこともあり。小学生の頃読んだ『大宇宙の旅』は、京都産業大学の創設者荒木俊馬先生が書かれた本で、宇宙の統概念が全部書かれています。荒木先生は京大の教授だったのですが、戦争に負けた途端に同僚た

ちが三百六十度違うことを言いだしたことに激怒して辞められて、夜久野町(よくのちやう)というところに蟄居(ちつきよ)され、この本を書かれたわけです。それからH・G・ウェルズの『生命の科学』、そういう本の山を中古書店等で買い、小学・中学・高校生の頃死に物狂いで読みました。学校の先生も優しかったですよ。お前漫画家になるのなら、物理や解析をきちんとやらんと科学漫画は描けんぞと、知識を叩き込まれました。習字の先生は、お前、絵が描けるなら字も書けるはずだと、散々やらされました。

西館 よく先生の作品は未来への予言といわれますが、そうではなくて科学が基本になっている。

松本 はい、予言じゃなくて、理想です。もう一つ、地球は永遠ではありません。なぜかというと、金星の表面にも、知的生命体の地球と似た遺跡が残っています。写真をお見せしましょう。

西館 これが金星ですか。地球を撮影した航空写真に見えますが。

松本 ここに建造物の跡がある、自然の岩とすれば、こんな勝手な型の岩などできないはずですよ。ここには丸い門もあるし、橋がかかっているでしょ。

西館 本当ですね。

松本 道路もこうあって、この上に火山が噴火してしまつて、溶岩の激流が流れています。ここら辺が市街地ですね、十字路がある。

西館 これは、つまり未来の地球というのですか？

松本 近未来の地球です。これは火山の溶岩流ですよ。それがずうっと、これは古代の山城かもしれない、下は町でしょう、要するに文明の跡、その全部を溶岩流が覆い尽くしている。これは衛星が撮った写真で、NASA、NHKからもらったものです。「一人に見



ている可能性があります。

金星の遺跡を見て、逆に言いますと、これは専門家から言わせると、酸素がないから腐食しない。だから、土台から全部残っているということですよ。これを見ると、マチユピチュなんかに行くところくりです。マチユピチュとかモンサンミッシェルに似ている、これは何か知らないけど、駐車場みたいなものまであります。これだつて四角い構造物です。着地寸前の動画を見た記憶があるような、夢だったかもしれませんが、横向きのビルにL字形のアンテナがあったような記憶があります。今我々がいつも見ているアンテナと同じで、と言うことは似た文明があったのかもしれない、と想像が大きくなります。それだけの文明を考えれば、もしかすると、ナスカの絵文字というのは、地球へ脱出した金星人が、われわれはここに居るよという天空へのメッセージかもしれないと思ひ、ナスカの地上絵は、地球へ脱出した金星人の『我々はこちらに居るよ』という、天空へのメッセージかも知れないのかな、なんて考えます。月面にも滑走路があつて司令塔が建つて上下二

せてもいいですか？」と聞いたたら、「いいですよ」と言われました。しかし、いいよとは言うものの一切報道はされていません。これを見た全員が絶望感に襲われると聞きます。でも、これが近未来の地球の姿でしょうか。

西館 これは突然、こうなるのでしょうか。

松本 いや、これは徐々にでしょう。今の地球が進行中の予言写真のような気がします。

地球人はどこへ 脱出できるか

西館 そうすると、東日本大震災の地震や津波なんかも、その一つの現象といえますか。

松本 現象の一つです。火山が増えて、地震のなかった国も地震で揺れる、あれは地球を覆う気圧が上がっているからです。大気圏が分厚くなって、圧力が強くなって、地球が熱くなっている。ぎゅーっと抑えられるから、プレートがずれて地震が起こり、噴火が起こつてくる。噴火が盛んに起こるのは気圧のせいでしょう。それはピンとくるほどのものじゃないけれど、実際はそういう怪現象が起き

つに分かれているような写真をみて考えます。ただの空想かもしれないと思いますが興味があります。

西館 そうすると、絶句してしまいますが、地球人はこれからどこかへ脱出することになるのででしょうか。できますか。

松本 これが問題ですね。金星と地球はほぼ同じくらいの大きさではあります。科学が発達すれば住むことが出来るのでしょうか。星のサイズ、大気、気温等人間が住むことができる環境の星があるのでしょうか。全くわかりません。だからわれわれの生存期間を少しでも長くする為には、まず地球の大気をいじらず、地球の大地に穴など開けない。地球プレート、地面をゆさぶるような、地殻をゆさぶるような行為はなるべくひかえる。地球の自然環境を守るよう全人類が争わず生存の為に平和に手をたずさえて、互いの最良の方法でこの大地と海を守りましょう。

今は人類同志が争っている時代ではないのです。全人類同志が心と心を合わせて、この大地を守りましょう。

宗教と科学	2	正木 晃
大村智インタビュー・第1回	4	大村 智
毎日書道	11	高橋秀榮
作法で導く心の調え方	12	藤井隆英
宗門の絵画	14	吉岡博道
仏遺教経解説9	16	丸山劫外
松本零士インタビュー・第3回	20	松本零士

表紙画／平川恒太
夏・青森恐山

平成30年

風外展

生誕四五〇年



1月1日～12月31日

東京都中央区日本橋 海老屋美術店

4月28日～7月16日

群馬県安中市学習の森 ふるさと学習館(歴史博物館)

10月中旬～11月中旬

神奈川県小田原市郷土文化館 松永記念館

※開催に向けて準備を進めています。

※1点のみの展示となります。