

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅グラフィック

SŌTŌZEN GRAPHICS

2019 春号 No.148

座談会

「憲法改正の
機運にあたって、
宗教と人間の
理想的あり方を
考える」

弁護士・秩父今宮神社宮司 塩谷崇之

上智大学教授 島園進

哲学者 内山節

司会 藤木隆宣



「子どもの居場所」という名の「いさせられ場所」?

子どもを取り巻く地域環境への不安が増す中で、子どもたちを「地域の子」として見守り育てていくことの大切さを、前回指摘しました。いま全国各地で、行政・NPO・地域住民によって、さまざまな「子どもの居場所」づくりがすすんでいます。大人の善意にもとづくこうした取り組みは、子どもたちへの素晴らしいプレゼントであり、大いに歓迎すべきものです。しかし、大人の手によって作られた「子どもの居場所」が、実は大人にとつての安心であり、子どもにとつては安全に「居させられている場所」になつていないかどうかを見つめなおす視点も必要ではないでしょうか。それは、子どもにとつての地域社会は、大人によつて活動の場所や内容が決められ、枠づけされたものではなく、自分たちの手で遊びを展開していく場であり、学校や家庭や情報メディアによつて与えられる文化と違い、子どもたち自身が文化をつくり出し、自由に改変しながら生活圏を拡大・獲得していく「子どもの領分」としてとらえることが大切でしょう。

ドラえもんの世界に学ぶ

さしあたりそのイメージは、日本の子どもたちのみならず、海外の子どもたちにも根強い人気の

ある『ドラえもん』の世界を想い描いていただければ分かり易いでしょう。子どもたちの共感を誘っているのび太は、しよつちゅう、ガキ大将のジヤイアンにいじめられ、スネ夫にはいびられています。しかし、ケンカやトラブルを持ちながらも遊び仲間として、大人からは独立した自由な世界（子ども社会・子どもの領分）をつくりあげていきます。

家庭や学校と違って、このような子ども社会・子どもの領分では、日々の暮らしの中で、必ずしも「教育的」ばかりではない人間同士のかわりを学んでいきます。

いじめたりいじめられたり、悪態をついたりつかれたり、小さなトラブルは日常茶飯事です。いろいろな人間と付き合い、人との関わりにもなう嫌いな思いも経験します。悔しい思いをしたり、勝つたり負けたりし、それでも一緒にまた遊びの世界を共有します。そんななかで、自分の身を守り、仲間の中での自分の立場や役割を見つけ、仲間のなかでの地位を築き、子ども集団の秩序を生み出していくのです。

「子どもの領分」の中にある教育力

このような子ども社会の野性的な相互教育力や、子ども集団のなかで学びとる人間関係形成力は、決しておとなが言葉で教えることができないものです。大人による見守りや配慮が届かない子ども

たちの独自の世界、異年齢の子ども集団による人間性の練り上げ、「子どもの領分」に組み込まれた人間形成力といえるでしょう。そしてこれらは、家庭や学校環境がどんなに教育的に組織されようとも、地域環境がどんなに立派に整備されようとも、見失ってはならないものだと思うのです。

「子どもの居場所」が「居させられ場所」に留まらないための視点として、押さえておきたいものです。

「子どもの居場所」と「子どもの領分」を考える

早稲田大学名誉教授
増山 均

教育学・社会福祉学者。
1948年栃木県生まれ。
日本福祉大学社会福祉学部教授、早稲田大学文学部教授を経て、早稲田大学名誉教授。『アニマシオンと日本の子育て・教育・文化』『子育て支援のフィロソフィア』など多数の著書がある。

挿絵 / 長谷川葉月



憲法改正の 機運にあたって、 宗教と人間の 理想的あり方を考える



弁護士 秩父今宮神社宮司
塩谷崇之



上智大学教授
島蘭進



哲学者
内山節

高まる憲法改正の機運

藤木

昨年、安倍晋三総理が三選を果たしました。就任以来、憲法改正には並々ならぬ意欲を持たれておりまして、いよいよ在任中の進展が現実味を帯びてきています。ところが、私たちにとって一大事であるはずの憲法改正が、肝心の国民の中で、現実的な課題として捉えられているかという点、どうでしょう。例えば、憲法改正によって、基本原理である基本的人権については、何か影響があるのだろうか、などと不安も抱いてしまうのです。本日

島蘭

はそのところも含めながら、私たち日本人にとつての「理想的な人間のあり方」とはなにかについて、先生方のご意見を頂戴致したく存じます。今回の改正について私見を申し上げます、いわゆる「お試し改憲」のような感じが強くします。とにかく憲法改正というものはいつでもできるから、まずはそれに国民を慣れさせておいて、そして目標は基本的人権を縮小・制限して、集団の秩序を強調するような方向に憲法を変えていくと理解しています。これは戦前回帰というような面も持っていると同時に、現在のテクノクラート（高度技術官僚）支

藤木

内山先生、その点についてはいかがでしょう。

内山

ただいま基本的人権のお話がありました。が、私の関わっている分野では、あらかじめ個別の人権があるという発想よりも、どういう関係をつくっていくと誰も追いつめられたりしない、みんなが尊重できる社会になるのかという、いわば関係論で考え直そうといった傾向が強くなってきています。

憲法における人権の問題について言うと、私たちは全く違うことを同時に言うようなところがあります。一つは、個人

島蘭

憲法において過度に人権を認めると、例えば親子の上下の秩序とか、目上の人を尊敬するとか、あるいは助け合っていく社会とか、そういうことを軽んじるような方向に人権が使われてきたと感じているという人は多いと思います。

他方で、かつては気がつかなかった、「差別」ということには、差別をすること自体を慎むという認識が確かに深まっ

しおのや たかゆき
1965年生まれ。弁護士（東京第一弁護士会所属）活動とともに、2011年より日本有数の古社、秩父今宮神社の宮司としても活動されている。

しまぞの すすむ
1948年生まれ。宗教学者。東京大学大学院名誉教授。上智大学神学部特任教授。同グリーンフケア研究所所長。専門は日本宗教史。

うちやま たかし
1950年生まれ。哲学者。NPO法人森づくりフォーラム代表理事。立教大学大学院客員教授。1970年代から東京と群馬県上野村を往復して暮らしている。

ています。さらに、お互いの違いを認めながら、相手の立場を尊ぶ考え方がどんどん浸透していると思っています。それは人権という概念がむしろ拡張しているのです。例えば障がい者ですね。障がい者を生産性の観点から見るとはなく、むしろその人の存在そのものに尊さがあるという観点に立つようになった。そういう点では、人権概念が宗教に戻っていると言いますか、宗教的な基盤に返ろうとしているところもあるのではないのでしょうか。

例えば仏教の言葉ですと「慈悲」ですとか、あらゆるものに仏性がある「悉有仏性」。憲法で言う「生存権」という、一番基底のところまで返って、一人一人の人間が尊重される。今、内山先生がおっしゃった、みんなが尊重される視点というのは、むしろこの間に日本人が認識を深めてきた面もあると思います。

ですから、そういう様々な認識があった、人間関係の中での相互のあり方というところから視野を広げて、多様な人々との関わりから、それぞれの価値を尊ぶという形にどうすればなるのか、ということではないかと思うのです。

日本人にとっての

居心地のよさと

「着地点」とはなにか

内山 明治になってつくられていく日本の社会というのは、国家があつてはじめて人々の生きる世界があるという思想が基底にあります。ところが人間としては、「国家があつて自分たちの生活がある」と言われても、なにかピンとこないものもある。どこか着地点がないと居心地が悪いというか、落ち着かないというか、そういった感覚があるわけです。その場合に、着地点とは何なのかということになります。

日本の社会が昔から持っていた市民の着地点というのは、「風土」に帰結するだろうと思うのです。風土をどう規定するかで論争になりやすい言葉ではありますが、私たちは何かに包まれて生きていて、その包まれているものに何か安心感を覚えるといえますか、そういう意識のものです。その包まれているものを、明治以降になってくると、国家とか国体とか、そちらの方に切り替えようとしたと言えらると思います。

さらに今度は、それを戦後になって否定するときに、欧米流の個人の尊厳みたお坊さんと呼んで来ると落ち着く、そういう世界をつくることのできたのだと思うんですね。

藤木 仏教界としては、そういう面も伏線としてきちんと踏まえておかなければいけませんし、それぞれが自分たちの理想とする生き方とか、指針になるべきものを、現代に向けてきちんと提示する必要性は痛感しています。

島菌

ここで問題なのは、その多くの人たちが、今何に包まれたら居心地がいいのか、安心感があるのかという、そのところの提示ができていないことだと思えます。

現代というコンセプトでみますと、今、マインドフルネスという概念が広まっています。医学界・医療の世界ではどんどん広まっていますね。医療の現場で活用していること。仏教に基づく瞑想が医療

一遍風土とか共同体というところに還って、それから、その奥にある精神として、やはり信仰が果たしてきたもの、例えば自然信仰があつてこそ何か落ち着ける世界があるということになってくるだろうと思います。

問題なのは、その多くの人たちが、今何に包まれたら居心地がいいのか、安心感があるのかという、

そのところの提示が

できていないことだと思えます。

ですから日本に仏教が、しかも民衆世界に定着したというのは、人々の落ち着ける世界にうまく習合した、あるいは一体化したと言いますか。ですから、何かあるとお寺に行くと落ち着く、

の中へ取り込まれているわけです。瞑想すると病気が軽減される、それがデータとして数値化されて出てくるということ、で、どんどん広まっているんです。実は

この間、アメリカから来た大学の研究者に聞いたならば、瞑想に基づく、振り返りに基づくケアを、「コンテンプレイティブケア」というんですね。瞑想が尊ばれる、それ自身は仏教にとってもいいことだと思えますし、現代社会が求めているものを探す一つの動きだとは思っています。



うことです。

そこまで含めて理念をつくるとすると、これは仏教だからこぞできるという、明確な発信が必要になってくるだろうと考えています。現代において、壊れている社会のあり方、弱いところで何とか工夫をしているあり方の中に人類社会の未来

では、マインドフルネスによって、当事者が身体的・精神的、さらには社会的に、より良好な状態に近づけるかということなんです。ところが、まさにこの関係の次元がまだ構築されていない。本当にマインドフルネスを実行するならば、様々な関係も変えていかななくてはなりません。瞑想はどういう人間関係、どういう社会のあり方とつながっているのかという、そこまで展開しないとイケないと思います。そのところはまだこれからになっていくと思います。

さらに今度は、「コンテンプレイティブエデュケーション」というのも動き始めているといえます。つまり、学校の子どもたちがいじめで苦しみ、不登校になる。そういう関係性の中では、子どもたちにとって大切な、そして基本的なものが培われていないのです。

今までそういうところでよい解決法とみなされたのは、ソーシャルスキルを教えるということなんです。人とうまく付き合っていく方法を教えて、その能力を高めるといふことなのですが、それだけでは足りないのです。もう一つそこに倫理、要するに人としての良きあり方というもののビジョンまで必要だろうとい

藤木

を指し示すような、そういう行動というものが表れたりしています。最近の例で言うと、「スーパーボランティア」と呼ばれた方がいらっしやいましたね。

島菌

はい。災害に遭われた多くの地域でボランティア活動をされている方ですね。あの方が出てきただけで、みんな、すごいなと思います、何か私たちが失ったものを体現している人なのではないかという感じを持ったと思うのです。そして、それはどこか日本人の「着地点」につながるような、そういうものを伝えているということではないかと思えます。

そういうものを憲法に反映しろというのではありません。ただ、憲法で個人の人権や生存権、あるいは国民主権と言うときには、そういう「人間のあり方」というものが前提となっていて、単なる価値相対主義ではないということなのです。人間が求める、いわば普遍的な、あるいは古いにしえから尊んできて今も尊ぶべきであるようなもの、そしてそれは新しい環境に展開、適用すべきようなものが、確かにあるのです。そういう価値を憲法の条文がはらんでいて、しかし、特定の価値は押し付けない、そういう受け止め方が必要だということですね。

塩谷

人々がそういう価値を形成するのを国は邪魔しちゃいけませんよというのが本来の憲法のあり方であり、日本国憲法もそういう考えに基づいてつくられています。つまり、人々が追い求めるべき価値を、憲法に反映させるのではないということです。その部分を変えてしまうと、結局、人々の自発的で自主的な理想を追い求めるあり方とか、価値を追い求めるということは阻害されてしまいます。ひいては、為政者にとって都合の悪いもの、都合の悪い価値はどんどん押し込められてしまうということになってしまいましたかねません。それは防がないといけません。

現代社会に潜む

「イノベーション信仰」と宗教への期待

内山 今、政治的な保守と言われる政党というのが、実は改革を要求しているのです。つまり「イノベーション」(新しい基軸)です。もともと働けとか、一億総活躍とか。女性ももっと働いて、サラリーマンになりなさいといったように。つまり、昨日のままじゃ駄目なんだという考え方は。さらに言えば、その役に立たない人文系の学問なんかはなくてもよろしいことですね。

藤木 GDP(国内総生産)ですとかGNP(国民総生産)に注視する方向で求めていくと、働け働けと鞭打つようになるのでしょね。世界に負けるなど。とにかく「改革」という話になるわけです。ところが、経済的に勝っても幸せになる気がしないわけなんですよね。経済的に負けるわけにはいかないから、改革だ、イノベーションだということになるのですが、改革したら、AIの発達で人の働く場所がなくなってしまうかもしれない。

経済的に勝っても
幸せになる気がしないわけ
なんですよね。

内山

世界に負けるなど。とにかく「改革」という話になるわけです。

島菌 とく「改革」という話になるわけです。ところが、経済的に勝っても幸せになる気がしないわけなんですよね。経済的に負けるわけにはいかないから、改革だ、イノベーションだということになるのですが、改革したら、AIの発達で人の働く場所がなくなってしまうかもしれない。



島菌

経済発展が宗教になってしまっているようなところがありますね。

塩谷

それ自体が一つの価値観の押し付けです。固定した価値観を押し付けるのではなくて、むしろ多様な価値を認めるようにして、年長者の経験が価値のあるような分野では、そういう人たちが尊重するし、むしろ若者が活かされるという分野では、そういう人を尊重するという、それぞれの生活領域の様々な部分で、多様な価値観が共存し合うような社会にしていかなければいけないでしょう。

内山

そうなんです。だから、頑張っていノベいい社会へ向かっていくというイメージがないですね。希望の持ちようがないと言いますか。

藤木

そういう意味では、光が見えてこないという感覚がありますね。

島菌

本当にそういう気がします。ただ、そういう中で、宗教への期待というものはむしろ強まっているところがあります。マインスの面で言うと、イスラエルのネタニヤフとアメリカの福音派が協力して危ない連合をつくる方向へ宗教が働いたり、イスラム教の中の過激派といいますが、そういうものが世界の危険の要因になっていますが、他方でローマ法王のメッセージに良心を求めたり、ダライ・ラマも信頼されていますね。日本でも、仏教界にそういう期待がかかってくる面があると考えています。



内山

特に日本を見ていると、宗教としては衰退してきたという印象を持っているのですが、ただ、信仰自体はむしろ復活してきた感があります。信仰の中で昔大事にしていたようなことを、やっぱり大事にしているという雰囲気ですね。日本でしたら、先ほども話した、一種の自然信仰的なものなども入ってくると思います。大事だと思えますね。

内山

その点では、信仰はむしろ裾野を広げているという感じが私にはするのですが、それが組織的な宗教という話になると、みんなはそこから離脱する方向に生きていると言えらると思います。

藤木

そうですね。個々人が生き方として求めていくものと、組織としての政治性みたいなものがありますから。その辺は違ってくると思いますね。

内山

本来で言うとうと仏教は強いわけです。仏教の場合、宗教の信者ではないけれども、仏教的であるという人たちがいっぱいいるわけです。

藤木

確かに。「仏教的」で考えるとかなりの割合になると思います。

内山

他の宗教ですと、キリスト教のほうがそれを許さないところがあるというか、イスラム教もそうだけれども、信仰と宗教

めていければいいと思いますが、なかなかそうなっていないのが、難しいところなのでですね。

藤木

塩谷先生は秩父今宮神社の宮司でもいらっしゃるようですが、若い方がよく参拝に

塩谷

若い方は多いですね。最近、特に多いです。お詣りにいらつしやる方が神道の信者かというのと、決してそうではないんですけれども、何となくあそこに行くとき気がいいとか、良い「気」に触れることができるとか、そういうことで皆さま、いらしているようです。秩父というのと、ひと昔前は割とご高齢の方々が多かったのですが、今は本当に若い方たちが増えました。

島菌

パワースポットというように感じませんか。

塩谷

そうですね。でも、必ずしもパワースポットとして何かを追い求めているわけではなくて、むしろ何となく宗教的なおのする空間の心地よさのようなものがある、それを感じたり、そこで入っただけは嗅ぎたい。でも、深くまでは入



信者がびったり一致しているのです。日本の場合だと、お寺で仏さまに手を合わせる方が、だからと言ってその寺院の宗派の人間ではありませんというのが普通なわけですね。

藤木

寛大な宗教的風土と言えるのでしょうか。ただし、現代を考えると、鷹揚さだけでなく、教団や組織などというものに対する忌避感が結構あると感じています。特にオウム真理教以降それが強くなったと思います。実際はそれ以前からあったのでしょね。「宗教は怖さをはらんでいる」、「足を踏み入れると大変なことになるかもしれない」と。私は昭和四〇年生れですが、我々の世代などは大体そういう感覚を持っています。ですから、深入りはしないけれども、まあ関心はあるというような感じ。そういう人々の想いを既存の宗教教団がうまく拾い集

藤木

りたくはないという方にとって、神社とというのは割と訪れやすい空間なのではないかと思えます。

塩谷

先ほどもお話に出た「居心地のよさ」を求めていらつしやる方が多いのですね。多くの仏教寺院も、その空気を提供しているかなければいけませんね。最後に日本のまとめとしてご意見をお願い致します。私は、憲法というものを見直すこと自体

何のために憲法があるのかと
いうところの根本から、
国民一人一人が考えるべきだと思っ

は悪いことではないと思っています。何のために憲法があるのかというところの根本から、国民一人一人が考えるべきだと思っと思っています。ところが宗教の教団に属している人は、うちの教団はどう考えているんだらうといったところに目がいつてしまっ、教団の上の人が言っていることにそのまま従う傾向があると感じています。そうではなくて、この社会をよ

具一切功德
慈眼視衆生
福聚海無量
是故應頂礼

高橋秀榮

具一切功德
慈眼視衆生
福聚海無量
是故應頂礼

今回のお手本も「観世音菩薩普門品」の中に見える名句です。観音菩薩はあらゆる功德を身に具えているが、慈眼をもって人々の様子を視つめ救いの手をさしのべるといふ意です。これもまた観音菩薩の神通力のすばらしさを讃えた一句です。

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

作品集
募集

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。145号(夏号)~148号(春号)の作品をご応募の方の審査発表は、151号(冬号)にて行います。

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

締切 平成31年5月末

毎日書道

読者プレゼント

今号の座談会にご出席の島菌進先生の共著『愛国と信仰の構造』を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(P.15送り先)まで、お名前・郵便番号・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。2019年5月末必着



曹洞禅グラフ146秋号プレゼント佐々木宏幹先生の著書『生活仏教の民俗誌』(サイン入り)は次の方が当選されました。

宮城県/村上治憲様 東京都/齋藤弘之様
東京都/鈴木江莉奈様 静岡県/木下あすか様
愛知県/黒野道子様

読者からのお便り 群馬県 松島恵子様

お便り募集

『曹洞禅グラフ』No.141を拝見しました。父を89才、母を90才で亡くし、龍海院様のお世話になりました。父の遺言(独りでは墓に入らぬ)で、6年間お骨を預っていただきました。家族揃ってお参りすることもありました。母はお寺さんの近くで育ったこともあり、里帰りするようでもあったようです。

6年後、母が亡くなったときに、枕経にかけつけてくださったお坊さんが母の名を呼んで「タケさん、お久しぶりです」と、遺体に声をかけてくださったのです。この一言で悲しみが半減しました。二つのお骨を並べて埋葬したとき、心底安心いたしました。今も龍海院様に、両親の霊及び私達もお世話になっております。

くするにはどうすればいいんだろうということを前提に考えて、その議論をぜひ教団に反映するように、さらに教団の中でもどんどん議論を活発にしていきたいと思います。

藤木
塩谷
藤木
塩谷

そう思いますね。ですから、トップダウンによる指導に頼っているだけにはならないようにしないといけません。一人一人が自分の中の神仏と向き合いながら、この国のあり方、憲法のあり方を考えるということをやっていると思います。

なるほど。分かりました。そういう意味では、憲法改正云々となると、曹洞宗な

島菌

どでもタブー視しないで、今回のお話が議論のきっかけになればいいなと考えています。

当然、宗教団体の中には多様な見解があるので、すぐにこれこそが正しい答えだみたいなことには絶対にならないと思うのです。しかし、自由に発言できる、そしてその中から宗教的な理念が生きるような議論が熟していくと、ひいてはそれが国民のためにもなるということだと思います。今後も宗教界には期待したいと思います。

藤木

本日は大変貴重なお話を頂戴できました。ありがとうございます。

作法で導く心の調え方

3

藤井隆英

「瞋」とは

煩惱の三要素「三毒」のうち、今回は「瞋」の説明をいたします。「瞋」とはネガティブ（否定・悲観的）な感情、例えば「怒り・憎しみ・怖れ」です。これは理性的に起こすものではなく、自己深層のネガティブな種に触れることで情動的に起こるものです。

ネガティブな感情は往々にして長引きがちです。それは自ら情動を重ね続けてしまうからです。最新の脳科学では、一旦起こった情動的感情は、理性に關与する（脳の）前頭葉に達する6秒までがピークであり、さらに情動に關与する大脳辺縁系の自発的プログラムが誘発され体内に行き渡り血流から物質の痕跡が消えるまでの90秒で終わるとされています。ですので本来ネガティブな感情は自然に収まっていくものなのです。それを阻害しているのは、

ネガティブな感情を自覚しないことで、新たなネガティブな情動を起こしてしまう自分自身なのです。ネガティブな情動の重なりを抑える為には、ネガティブな感情を自覚し善悪の判断をせず丁寧に向き合い続けることが大変有用です。その実践により自己深層のネガティブな種への思いやりが育ち、ポジティブ（肯定・樂觀的）な感情、例えば「喜び・希望・安らかさ」が築かれていきます。

今回は、身体に關する慣用句「胸に手を当てる…自分を振り返る」「胸を撫で下ろす…安堵する」「腑に落ちる…納得がいく」を禅の作法として実践することで、各慣用句の本質的意味を理解していきます。結果として瞋が起らず長引かない自分が築かれていくこととでしょう。

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 ざふ」「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。

両手の平を左右の胸にそつと置きます。そして手の平に意識を向けながら、呼吸、心拍、皮膚の緊張など、触れている胸部からの情報を手の平で詳細に受け取ります。胸部は情動的に起こる感情と直接繋がる身体部位です。胸に手を当てることで、今この瞬間の感情と向き合えます。そして善悪の判断なく認識し続けることで、深い呼吸と安心感が導かれていきます。

1



胸に手を当てる

2



胸を撫で下ろす

優しくゆっくり、胸に置いて手の平で身体を撫でていきます。初めは胸中心、徐々に身体前面をまんべんなく撫でながらお腹方向に下ろしていきます。撫でる部位を変えながら、触れている部分からの情報を手の平で丁寧に受け取っていきます。撫でるリズム、動かし方、時間は自由です。自らの赴くまま部位による感覚の違いを深く体感し認め続けることで、自然に安堵と回復が起こります。

3



腑に落ちる

撫で下ろした両手の平が下腹部周辺までできましたら止めます。そして触れている身体内側から湧き出る情報を、手の平で詳細に受け取ります。胸部は、感情に繋がる外部情報が、ストレスとなり真っ先に受け取られる部位です。ストレスに臆らず素直に向き合い深層意識と繋がることで、自然に胸から腑まで下り定着します。外部と内部の感情が繋がることで、深い自己肯定感が築かれていきます。

仏遺教経解説

12

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

「世尊、月は熱からしむべく日は冷やかならしむべくとも、仏の説きたもう四諦は異ならしむべからず。仏の説きたもう苦諦は実に苦なり、楽ならしむべからず。集は真に是れ因なり、更に異因無し。苦もし滅すれば即ち是れ因滅す、因滅するが故に果滅す。滅苦の道は実に是れ真道なり、更に余道無し。世尊、是の諸の比丘、四諦の中に於て決定して疑い無し。

訳

世尊、（たとえ月を熱くすることができ、…前号）釈尊がお説きくださった四諦の教えは、変わることはありません。釈尊がお説きくださったこの世は苦であるという真理は、その通りです。決して楽ではありません。（濁愛によると見抜かれた）集（論）は、本当に苦の因であり、他の因はありません。苦が滅するならば、即ち因も滅

になつていゝのです。この教えこそ、根本の教えといえましよう。

悟りの内容は四聖諦であり、その中の道諦は、八正道の実践ということになります。八正道の実践によつて、苦の集諦は滅するのです。

鎌倉時代に明恵上人（一一七三～一二三三）という方がいました。幼い頃に両親を亡くされ、九才で高雄の神護寺に入山なさり、十六才で出家得度を受けています。この方は十九才から示寂なさる頃まで『夢の記』をつけたことでも有名です。

十八才の折、この『遺教経』をたくさんの古経の中から発見されて、ご自分は「釈尊の遺子」であるという自覚を持ち、このお経を持経として常に携えていたそうです。この『仏遺教経』は明恵上人の厳しいご修行の手引き書だったことでしょうか。好みを貴人に結ばず、戒を守り、欲無く、ひたすらに自らの修行を怠ることなくつとめられました。厳しい修行の一端を示す「明恵上人樹上坐禅像」という一幅が京都高山寺に残されています。因みに「我は後世たすからんと云ふ者にあらず。ただ現世に先づあるべきやうにあらんと云ふ者なり」と常におっしゃっていたそうです。

道元禅師様の「而今」に通じる教えと
思います。京都の一隅でお二人は出会っていたかもしれないね。



写真提供：森澤章行

するのです。原因が滅すればとりもなおさず結果も滅するのです。苦を滅する四諦の教えは真に真実の教えです。他にこれに勝る教えはありません。世尊よ、此処にいます多くの比丘たちは、四諦の教えをよく理解して疑いを持っておりません。

解説

前号（147号）でもこの箇所は、解説いたしました。お釈迦様の教えとして、大変に大事な教えです。お釈迦様は菩提樹のもとでお悟りを開かれた後、他の人にはこの悟りを理解できないだろうと、お考えになりましたが、梵天の勧請を受けて教えを説くことになりました。そこでお釈迦様は、最初一緒に修行した五比丘に鹿野苑ではじめての説法をなさいました。これを初転法輪といひます。このときにお説きになったのが、ここにあらためて説かれている四聖諦の教えです。

原文訓読

此の衆中に於て、若し所作未だ弁ぜざる者は、仏の滅度を見て当に悲感有るべし。若し初めて法に入ること有る者は、仏の所説を聞いて即ち皆得度す。譬えば、夜電光を見て即ち道を見ることを得るが如し。若し所作已に弁じ已に苦海を度る者は、但だ是の念を作さん、世尊の滅度一えに何ぞ疾やかなるやと。」

阿菟楼駄、此の語を説いて、衆中皆ことごとく四聖諦の義を了達すと雖も、世尊、此の諸の大衆をして皆堅固なることを得せしめんと欲して、大悲心を以てまた衆の為に説きたもう。

訳

この大衆の中で、もし作すべき事を、まだ終えていない者は、仏が入滅なさるのを見て悲しむに違いありません。しかし、初めて釈尊の教えを聞く者でも、そのお説きになることを聞け

ば、たちまちに皆度われるのです。譬えるならば、夜でも稲妻の光を見れば、道が見えるようなことです。しかし、作すべき修行を終え、苦しみを乗り越えた者たちでも、このように念うことでしょうか。世尊の入滅はどうしてこのように疾いのであろうか、と。」

アヌルッダは、大衆は皆全員四

聖諦の教えを理解するに到りました、と申し上げました。が、世尊は、ここに在る全ての大衆に、揺るぎない信を得させようと、大慈悲心をもって大衆のため、にさらにお説きになられた。

解説

「所作」という語は、一般的には行い、振る舞いなどと訳されますが、仏教語としては、「修行をなす」という意味です。ここに在る仏の弟子たちは、皆修行を積んでいて、お釈迦様の教えを得た者たちですから、悲嘆にくれることはないでしょうが、それでもお釈迦様の入滅が、なぜこのように疾いのであろうかと、思ってしまう者もいるだろう、と、アヌルッダは申し上げたのです。しかし、お釈迦様はすでに八十才ですから、当時としても長命ではないでしょうか。「それをこのように疾い」と受け取るのは、お釈迦様は凡人とは違って、長くお命があるはずだ、とでも思っていたか、もしくは修行者たち自身を中心にとらえて、まだまだお教えいただきたいのに、もう入滅されてしまうのか、と惜しむ気持ちからの言葉になるでしょうか。

私も本師遷化の折は、もう少しお導きいただきたくったという思いがありました。まして總持寺の副



写真提供：森澤章行

「修行者たちよ。悲しみ悩むことはやめなさい。もし、私がこの世に一劫の間、生きていたとしても、会う者は必ず亡くなるのである。会ったなら離れないということが絶対にないのである。

自利利人の教えは皆理解して身につけているね。もし、私が長くこの世に生きていたとしてもさらに益するところは無いのだ。

解説

お釈迦様は、おっしゃいます。「たとえ一劫という永い間この世にいたとしても必ず滅する時はくるのだよ」と。弟子たちの気持ちをやわらげるために、諄々とさとす親心です。当時の弟子のみならず、この經典を目にする者の涙を誘わないではおれない場面です。

明恵上人も感涙にむせんだことでしょう。勿論仏弟子の誰の胸にもせまるお言葉です。

お釈迦様のような方は、神通力でお亡くなりにはならない、と思っていた弟子もいたかもしれません。しかし、お釈迦様は人間釈迦として、命の終わりを見せてくださったのです。

『法華経』『如来寿量品』には久遠実成のお釈迦様が説かれています。「衆生を度わんがための故に 方便して涅槃を現すも しかも実には滅

貫首に上られてまもなくでした。はや二十三回忌になります。もし、遷化後しばらくしてから「天に与した」という本師の言葉を受け取らなかったならば、今でも悲嘆していたかもしれせん。

さて、お釈迦様は、親切心を尽くされて、まもなく命が終わろうという場面にあっても、弟子たちのためにさらに説法を続けるのです。

因みに、唐代の禅僧、洞山良价禅师（八〇七〜八六九）が遷化なさるとき、大衆が大声で号泣したので、「お前たちは困ったものじゃ、出家した者がそういうことではないかん」とおっしゃり、お亡くなりになったはずですが、また生き返って、再び説法をなさり、八日目について再び眼をつぶられた、という話も残されています。いかに弟子たちを導くことに老婆心切を尽くされたか、お釈迦様の話とともに、この逸話が思い出されます。

原文訓読

「汝等比丘、悲悩を懐くこと勿れ。若し我れ世に住すること一劫するとも、会うものは亦当に滅すべし。会うて離れざることを終に得べからず。自利利人の法皆具足す。若し我れ久しく住するとも更に所益無けん。（以下次号）

度せずして 常に此に住して法を説くなり」と。
今この世にある私たちも、肉親や友人や尊敬する人をあの世にお送りしています。が、お釈迦様でさえ人間として命の終わりがあることをお示しくくださったのです。

さて、「劫」という意味ですが、これは古代インド人が考えだした最長の時間の単位です。無限とも言えそうですが、インドの人の発想は具体的ですから、どのように長いか数字で表せるように考えています。例えば、一劫は四十三億二千万年に相当するといえます。私事で恐縮ですが、私の名は劫外と言いまして、無限の時を超越するという意味で、師匠がおつけくださいました。

お釈迦様は、四聖諦の次に、「自利利人」の法をお説きになります。「自利利他行」という表現も同じ意味になります。利行（利他行）、他の利になるようにする行い、についてはよく説かれるところですが、自利は自らの悟りのために修行することであり、利人は他の人のために尽くして悟りに導くことをいいます。『大般若経』など種々の經典に説かれるところです。

「利」は世俗的には利益を意味しますが、仏教的な利は、真実の命に目覚めることです。最期の時は近いのです。誰しも。



四季の精進料理

春

古来寺院での修行僧の食事として発展してきた「精進料理」。健康志向の高まりとともに、いま多くの関心を集めています。そのやさしい味は、身体だけでなく心も癒してくれます。

今号から静岡県袋井市、可睡齋典座小金山泰玄老師の指導を戴き、ご家庭でも作りいただける身体にやさしい料理を中心に、旬の素材を織り交ぜた季節の精進料理を紹介いたします。



こがねやま・たいげん
京都府出身。大本山総持寺の典座を務めた後、可睡齋典座に就任。藤枝市 観音寺住職、精進料理『水月庵』主宰。



平皿
ふろふき大根
(付合わせ: ブロッコリー・しめじ)



木皿
精進コロッケ(椎茸・蓮根・コーン)
納豆揚げ、柿



坪皿
厚揚げ(あんがけ)



中皿
春キャベツ、
エリンギの塩胡椒がらめ



小皿①
蓮根しんじょ



小皿②
精進パスタサラダ

- ①大根は皮を厚めにむいて、大きめの輪切りにし、面をとっておく。
- ②スプーン大きじ1杯の米を加えて、吹きこぼさないように注意しながら火加減を調節し、楊枝がすっと通るくらいに下茹でをする。
- ③昆布出汁に塩少々を加えて薄く味がつけ、さらにゆっくりごく弱火で1時間半～2時間ほど煮込む。
- ④味噌1、砂糖1を混ぜ、昆布出汁でのばし、すりごまを加えて味噌ダレをつくる。水っぽくならないように柔らかさを調節しながらのばしていく。
- ⑤大根を器に盛ったら、味噌を上面にかけ、最後に小さく刻んだ柚子皮を1片載せる。
- ⑥付け合わせのブロッコリーは塩ゆでにし、色が鮮やかに出て、やわらかくなりすぎないところでザルに上げて冷ます。
- ⑦シメジは細くさいて湯がき、砂糖、醤油、酒で甘辛めに味をつける。

- 〈精進コロッケ〉
- ①ジャガイモを茹で、熱いうちにかわをむいて潰しておく。
- ②椎茸は甘辛に煮ておき、小口に刻む。
- ③蓮根は輪切りにして茹で、ザルに上げて粗熱をとったら、椎茸よりやや大きめ、食感を感じる程度の大きさに刻む。
- ④コーンは茹でた後一粒ずつになるように芯からはがしておく。缶詰を代用してもよい。
- ⑤①～④を混ぜ、ゴルフボールよりやや大きい程度に丸めてバットに並べる。
- ⑥薄力粉と米粉を半量ずつ混ぜ、水で溶いたものに⑤をくぐらせ、パン粉をまぶして170℃の油でからりと揚げる。

- ①厚揚げは約5センチ幅の縦長に切り、砂糖、醤油、塩少々、酒で味をつけただし汁で煮込んでおく。
- ②しめじ、人参の細切り、椎茸の薄切りを茹でてザルに上げ、鍋にだし汁、砂糖、醤油、塩少々、酒を加えて少々煮込む。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①を器に盛りあんをかけて、三つ葉の葉を載せる。

- ①キャベツは約1センチ幅に切り、同じ幅に切ったエリンギと湯がく。
- ②ザルに上げて水気を切ったら、塩・黒胡椒に砂糖を少々を加えて和え、味を調える。

- ①蓮根の皮をむき、酢水につける(15分くらい)。
- ②摺りおろした蓮根に、高野豆腐を2割ほど摺って粉末状にしたもの、片栗粉を少量加えて混ぜあわせる。
- ③スプーンで1杯程度の量をすくって丸め、165℃の油で揚げる。きつね色になって浮き上がったら油からあげる。
- ④砂糖、醤油、塩少々、酒をだし汁に加え、更に酢を少々混ぜて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤揚げ上がったしんじょを深めの器に盛り、あんを張る。最後に摺りおろした生姜を載せる。

- ①先にパスタを茹で始める。6分。
- ②①に、斜め細切りにした大根の皮を加え、さらに4分茹で、ザルに上げる。
- ③ブロッコリーの茎を繊維に沿って薄く切り、人参の細切りと一緒に湯がく。
- ④②と③をボウルに移し、オリーブオイル、砂糖、醤油、塩、コショウで味を調える。



精進料理教室 可睡齋にて

「子どもの居場所」と「子どもの領分」を考える	増山均	2
座談会 「憲法改正の機運にあたって、 宗教と人間の理想的あり方を考える」		4
毎日書道	高橋秀榮	15
作法で導く心の調え方③	藤井隆英	16
仏遺教経解説12	丸山劫外	18
四季の精進料理・春	小金山泰玄	22

表紙画／平川恒太

傾聴のコツ 金田諦應著



三笠書房刊
知的生き方文庫(A6判)
定価：本体680円＋税
(最寄りの書店にて直接おもとめください)