

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅グラフィック

SŌTŌZEN GRAPHICS

2020 冬号 No.151

インタビュー

株式会社シマーズ

島津清彦社長

Zafu代表

藤井隆英師

それぞれの立場から

「本当の安らぎ」を

問い続けていきたい

「聞き手」藤木隆宣



至道

總持辰三



曹洞宗管長
大本山總持寺貫首

江川辰三
えがわしんざん



至道

令和二年（二〇二〇）の新春を迎え、謹んで皆さまのご多祥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、大本山總持寺中興石川素童禪師百回御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。

なお、「相承——大いなる足音がきこえますか——」という現在奉修中の大遠忌法会の理念は、引続き四年後の太祖瑩山紹瑾禪師七百回大遠忌に至るまで、常に変わることはない一派の本流であります。どうか、玩味していただくと共に、何卒格別のご芳情お力添えをお願い申し上げます。

さて年頭に際し、「至道」と示しました。

『至道無難 唯嫌揀擇』（無上の大道は難しいことではない。ただえり好みを遠ざけることである）という『信心銘』冒頭の経文を思い浮かべる方もおられることでしょう。

自己本位の見方だけに固執する生き方ではなく、他の人びとの価値観や伝統・文化のちがいを認めることの大切さを私たちは考えていく必要があります。

よく噛みしめていただきたいと思えます。

皆様にとって、本年がすばらしい一年であることを重ねて祈念いたします。

而今現成



大本山永平寺貫首
福山諦法
ふくやまたいほう

『諸法の仏法なる時節、すなはち迷悟あり、修行あり、生あり死あり、諸仏あり衆生あり』と御開山様が、ありとあらゆるものが仏法の現れであるとお示しの内に老衲も祖山に居りて新年を迎えることができました。

今年も、世の皆様共々に恙なき一年であることを念じております。

仏道は、有無の境界をとび抜けて而今に現成していることは疑いのない事実であります。しかし、そうでありながらも去る年は懐かしく来る年に期待を抱くは人間の性といえましよう。

御開山様は、このことを『生も一時のくらるなり、死も一時のくらるなり。たとへば、冬と春のごとし。冬の春となるとおもはず、春の夏となるといはぬなり』と示されておられます。

去る年、来る年に心をうつすことよりも一日の今をどう生きるかに全身心を打込まねばなりません。

元朝の坐に自らの姿勢を正し、あらためて仏道に生きることを皆様と念願して新年の辞いたします。

而今現成

永平諦法

株式会社シマーズ
 島津清彦社長
 zafu代表
 藤井隆英師
 インタビュー

それぞれの立場から
 「本当の安らぎ」を
 問い続けていきたい

聞き手 藤木隆宣

しまづ・きよひこ
 禅の心をビジネスリーダーに届ける「ZENマインドプロデューサー」前職スタートアップグループでは人事部長、グループ会社2社の社長を務める。2012年に独立起業、株式会社シマーズ設立とほぼ同時に出家得度してからは禅の心を多くのビジネスパーソンに届けたいと、コンサルタントや研修講師として活動。これまでに延150社、3,500名のビジネスリーダーに禅をベースとしたコンサルティング、研修を実施している。2018年には禅と科学とテクノロジーを融合させ、より多くの人に禅を広めるため株式会社ZENTechを創業。「世界を全機現する」をミッションに新たな活動を開始。著書に「仕事に生きる禅の言葉」(サンマーク出版)「翌日の仕事に差がつく おやすみ前の5分禅」(天夢人)がある。

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。

東京都中央区新富「シマーズ」に於いて撮影

「本当の自分」が動き始めた
 東日本大震災の経験

藤木 お二人の禅との出会い、ご活動について読者にご紹介ください。

島津 現在私は、「シマーズ」、「ゼンテク」という二つの会社を経営しています。もともとはサラリーマンを二十五年間やっております。スタートアップグループといまして、皆さんCMでございましょうか、「ピタットハウス」。あの会社の社長をしておりました。そこを七年前に退職し独立起業しまして、現在に至っています。そもそもなぜ上場企業の社長を自ら辞したのかというところを皆さん仰います。具体的には、東日本大震災が大きなきっかけになりました。わが家は千葉県の浦安市、東京ディズニーランドの近くにあります。震災の影響で、自宅が大規模半壊という認定を受けました。家が大きく傾斜して、一カ月以上の間、上下水道が完全に断水してしまっただけです。



この日の撮影後に得度式。清々しさは今でも忘れません

私は仕事人間だったものですから、震災時には陣頭指揮を執って、管理物件の復旧やお客さまへの対応を行っていました。その一方で自宅は傾いたままです。私も仕事の帰りが遅くなると、家族は非常に不安になっていきました。そういう生活が一カ月ぐらい続いたときに、ふと思いました。一体自分は何をやっているのだろうと。家長として父親として、自分が一番必要とされているそのときに、家族や地域に対しては全く無力ではないかという思いを痛感したのです。これは生き方として本当にいいのだろうか。

それと震災の半年後に、東北で親戚の葬儀があったのです。津波で流されて、親子三人が折り重なって発見されたのが半年後でした。葬儀に参列したとき、それこそ無常観といいますが、元気がなくなった人生が一瞬で終わってしまったという現実を目の当たりにしたときに、自分が違和感を感じたままサラリーマン社長を続けていくことに対して、

許容できなくなってきたのです。己の中の「本当の自分」が異を唱えたといましようか。

そこから約半年後、「自分の人生、死ぬときに後悔したくない。そのためにはもっと自分の声に従い、自分の時間や家族との時間、地域との関わりを大切にして生きたい」と会社に無理を言いました。二〇一二年の三月末に退職させて戴きました。

藤木 社長職をお辞めになるのも大変なことと思いますが、後悔はございませんでしたか。

島津 悔いはないです。おかげさまでその会社とは今でもお付き合いがございまして、ご縁もつながっています。逆に何かそこで役立てる機会がまたあるとうれしいなと思っています。

実は退職した時点では、まだ禅と関わりを持つような環境では全くなかったのです。その後、自分なりの経営や人材育成に関して、こういう指導や助言をしていきたいということいろいろの方にお話ししたら、「島津さん、禅を

ふわーっと浮いてすごく気持ち良くて、赤ちゃんが何かキャキャと笑うといいますが、

されているの」と訊かれて驚いたくらいです。**藤木** 「禅」というキーワードが周りから出てきたのですか。

島津 はい、そうなんです。それでしたら禅寺に行って坐禅を組んでみようと思いましたが、何度か行くようになったときに、「鳥の声が鮮やかに聞こえるな」というふうに、少しずつ自分の感覚の変化が感じられるようになりました。

もう一つは、ある講座に出たときに禅の言葉（禅語）が紹介されていて、「挨拶」ですとか「全機現」といったいろいろな言葉を聞いたときに、「あれ？これは全部本質だ」と思ったわけです。答えはここにあるんじゃないか、と。経営も人生も全てこの禅の教えの中にある、生きる正解がこの中に全部入っていると思ったら、悩みに感じることもありのまま、禅語を読めば迷うことがないのでないかと、びりびりっと感じたのです。これが禅語との出会いでした。



得度式の夜の不思議な体験

島津 禅語との出会いと時を同じくして、今度は青森県十和田市の観音寺のご住職を紹介して戴いて、東京で初めてお会いしたときに、その場で「得度をよろしくお願います」と申し出ました。三月に辞めて四月に独立し、まだ二ヵ月しかたっていませんでした。

藤木 ご老師にその場でというのも、思い切った行動でしたね。

島津 得度という道があることは聞いていましたが、知識は何もありません。でも私としては、最初からお願いと、どこかで決めていたところがありました。ひとしきり話が終わった後に、実は得度をお願いしたいのです、弟子入りをお願いいたしますと申しました。ご住職は目を丸くされて、何だ君は、と。(笑)しばらく沈黙の時間が流れた後、ご住職はすごく真剣な表情で、「分かりました。お寺が青森にあって、ちやうど「ねぶた祭り」があるので、おまつりの時期に身一つでいらっしやい」と仰って戴きました。初対面の私に何故お許しをくださったのかを、後からお聞きしましたら、「だ



ビジネスリーダー向けに開催した初めての禅セミナー

ってあなたはもう覚悟していたでしょう。上場企業の社長を手放して、他の道に進むというのは並大抵のことじゃない」と仰いました。

藤木 ご家族にはご理解戴いていたのですか。

島津 事前に家内に相談したら一言、「いいんじゃない？私はお経が好きだし、お坊さんも好きだから」と言いました。「えっ、いいの？」みたいな感じでした。

藤木 得度を受けられていかがでしたか。

島津 仰って戴いたとおり、私は身一つで青森に参りまして、得度式の前日にはねぶた祭を觀ました。娑婆(俗世間)とは今日でお別れだから、楽しみなさいということで。そして次の日剃髪し、得度式で僧名を授かりました。そのときの写真を見ますと、自分で言うのも何ですが、本当に純粹な澄んだ目をしておりました。その日の夜、広いお堂の中のちよっとした畳の間で一人布団に入って寝ていたんです。夜中の二時ぐらいい一度目が覚めました。そのとき、何かお母さんのおな

かの中にいるような感覚になったのです。ふわーっと浮いてすごく気持ち良くて、赤ちゃんが何かキョキキョと笑うといえますか、ああいう感覚だったんです。全てに守られているような。あれ？と思ったらまた寝ていて、朝になっていました。ご住職にこのことを話しますと、「うん？あなた早いね」と仰るのです。「あそこの絵と同じ状態になっていたのだよ」と仰る方を見ますと、「胎蔵曼荼羅」という絵がかかっていました。実に不思議な体験でした。

青春の悩みと向き合って 禅に至った大学時代

藤木 藤井さんは曹洞宗のお寺のお生まれですね。

藤井 はい。ただしお寺と申しましても、伽藍は一応あって、檀家が全くないお寺でした。ですから、葬儀や法事ありません。

さらに私の子ども時代は、いわゆる「団塊ジュニア」の世代です。学校の生徒も多く、働くご婦人方も増えてきたということで、お寺の中で学童保育を始めたのです。本堂前に遊具を設置しまして。境

うな、そんなイメージで育っていいきました。

藤木 仏教へのご興味はご自坊での生活で育まれたのですか。

藤井 実は大学に入るまで興味を持たなかったというのが正直なところです。大学に入ってから普通に青春の悩みといえますか、そういうものが訪れてきてから、自分

自身を深めていこうと最初は西洋哲学的なジャンルの書籍を読み進めました。しかし最終的に腑に落ちなかったんですね。

私は、小学校のときから腰痛持ちでした。実際に身体に苦痛を抱えて生活していたわけですからいくら文字の上で安らかになろうとしても、この腰痛は治らないじゃないか、これが最終的に治らなければ、自分のこれからの人生思い切り進むことができないじゃないかと考えました。腑に落ちなかったというのはそういうところですよ。

それで、興味が瞑想に向かっていったのです。瞑想は体験じゃないか、体験をすることで、もっと心の安心に進んでいくという方向もあるのではないかと考えました。それが合致した哲学とは何だろうと考えを深めていったら、答は「禅」だったのです。そうしたら、実家は禅の曹洞宗のお寺だ、と初めて気付きました。気付いてからは、少し自分で瞑想したり坐禅をした

内の出入りは自由で、週末になると学童保育はやっていませんが、遊具があるから、近所の人々が公園みたいな感じで遊びに来たりするんです。私としては、ある意味、公園内に住んでいるよ



寺院で行う健康坐禅講座

瞑想は体験じゃないか、体験をすることで、 もっと心の安心に進んでいくという方向もあるのではないか

りして、すごく修行に行きたくなったのです。一刻も早く。

修行は岩手県の正法寺に参りました。

坐禅を楽しく、 心地よく

藤木 島津さんとはどのようなきっかけで出会われたのですか。

藤井 二〇〇五年まで関西におりまして、その後ご縁を戴いて東京都八王子市の高乗寺に勤め、現在の建功寺(横浜市)に移りました。並行して禅と身体における問題と受ける救済についての活動を進めていきたいという願いがありまして、「禅セラピー」として、いわゆる体操教室みたいなにして進めていたのです。

そこで考えていたことは、曹洞宗が坐禅を推奨しているのであれば、坐禅が苦しい、つらいということではないのか、しかもそれを勧めるといふのは間違いではないのかということでした。



そこで改めて『普勸坐禅儀』を読むと、「坐禅は安楽の法門」と書いてあるのです。

藤木 そうですね。

藤井 これが坐禅の本質なんだと。本当に簡単な話で、これしかないんだと。であるならば、坐禅自体を親しく、そして心地よくしてもらうこと、そういう坐禅をどんな社会に広げていくことが個人の救済であり、ひいては社会全体の平和につながっていくというふうに考え直しました。そのためにクラウドファンディングでzafuを作りました。

島津 私はある方がzafuを紹介しているのを見て、これはいいと思ひまして、購入しました。それがご縁なんです。

藤井 達成・開発し、支援された方にお分けしたのですが、これで終わらせたくないなと考えました。売り切りではなくて、継続的に販売していきたいということで、支援者の中で販売し

ちにとつての「本当の安らぎ」を問うていく、自身の身体に問う、心を問うということをし続ける観点を、僧侶として与え続けていきたいです。

島津 私は、自分にとっての新しい役割というのでしょうか。ビジネスの世界にいたからこそ、仏教との橋渡しの役割が、私にはあるのではないかと思っています。仏教や禅への興味に対して、できるだけ分かりやすい言葉で伝えることで自分の道が広がっていくと思うのです。

現在、一つの流れとして「マインドフルネス」があります。それは入り口だと思っています。その先にあるしつかりとした、生き方としての、そして日常生活に活かす「仏教」というものを、経済界はもちろんのこと、若い人たちや女性、さらにスポーツ界の方々にも、もっと伝え

私たちにとつての「本当の安らぎ」を問うていく、自身の身体に問う、心を問うということをし続ける 観点

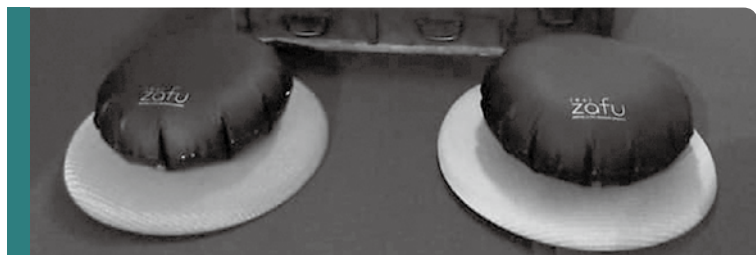
禅仏教を伝えていく、それぞれのテーマ

藤木 藤井さんには『曹洞禅グラフ』でも連載を載せています。これからの活動テーマと申しましょうか、指針をお聞かせください。

藤井 さきほどマインドフルネスのお話が出ましたが、坐禅をすると心が休まる、生産性が高まる、などマインドフルネスではよく言います。結果的にはそうかもしれませんが。しかしそれは結果であって、だから坐禅をしましょうというのは、僧侶の伝え方ではないと考えます。私た

ていきたいです。これまでの伝え方だと、宗教は堅い、怖いといったイメージをお持ちの方も多いためです。

藤木 禅仏教をそれぞれのお立場で広めていられる、お二人のような立ち位置はこれからはとても大事になると感じています。これからに向けてとても可能性溢れるお話を戴くことができました。ありがとうございます。



携帯型空気坐禅座布団「zafu ざふ」

島津清彦氏の著書『翌日の仕事に差がつく お休み前の5分禅』、藤井隆英師の著書『身体と心をととのえる禅の作法』を各5名様にプレゼントします。仏教企画(下記「お便り募集」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。

令和2年2月末必着



曹洞禅グラフ149号(夏号)プレゼント、大本山總持寺後堂、前川睦生老師の公演DVD『古佛のまねび』は次の方々当選されました。

- 宮城県/瀬戸 政彦 東京都/宇津 良子
- 東京都/鈴木 秀子 大阪府/泉 美枝子
- 長崎県/崎田 秋子

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.....
〒252-0116
神奈川県相模原市緑区城山4-2-5
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 山田節子様

主人が癌に罹り、4月に75歳で他界しました。お寺で頂いた『曹洞禅グラフ』で「毎日書道」が目にとまり、応募してみました。主人の供養の為にと思っています。書道をしていると心が落ち着きます。

「智慧が身につく禅の作法」

2

「聞慧」とは

藤井隆英

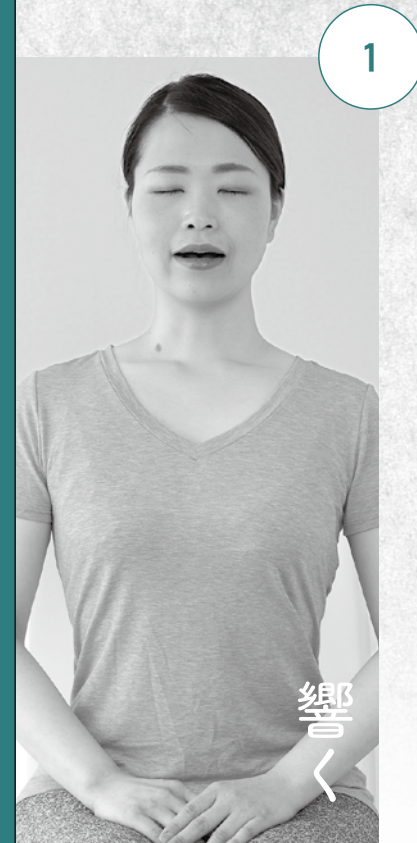
前回お伝えしたように、仏教の智慧とは「物事を本質からの眼で適時に判断し、自他ともが安らかに満たされる生き方となつていく能力」です。「本質からの眼」とは、決して自分が持ちうる知識や思考、認識できうる感覚や感情を源泉にした理解から得られる認知状態ではありません。

仏教における「本質からの眼」とは、自分の理解を超え、自分と他者との境界を超えた「世界の成り立ち」から得られる認知状態です。この「世界の成り立ち」のことを仏教では「法」といいます。ですので仏法とは「仏教をお開きになられたお釈迦様が言われたこと」ではなく「お釈迦様が説明された、世界の成り立ちを説かれた内容」となります。

お釈迦様は「自灯明 法灯明」という言葉を遺されました。これは「自分を信じ、仏法を探り続ける」という意味です。本来仏法を学ぶとは、お釈迦様に倣い「世界の成り立ち」を解明

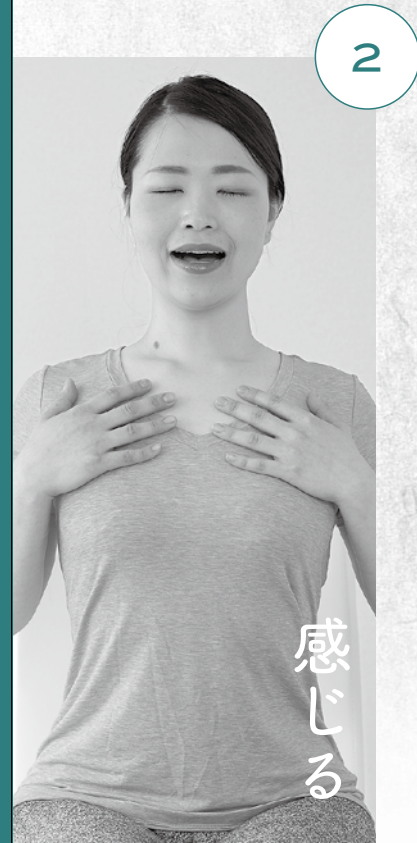
ふじい りゅうえい

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。



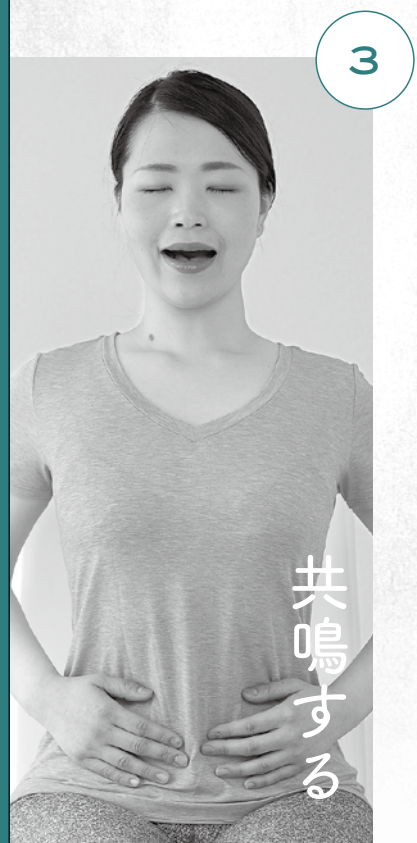
響く

目をつぶり、内側に響く声を探っていきます。各母音を一音ずつ、低音→高音となるように発声していきます。息継ぎは何回行ってもよいので、同じ母音でゆっくり音階を高めていきます。誰かに聞かせるために発声するのではなく、振動が身体の内側にどのように響いているかを深く感じていきます。アイウエオと順番に行い、母音や音階、発声法による響き方の違いを認知していきます。



感じる

胸に手を優しく置いておきます。①で行った認知を参考に、各母音で数回、胸の内側から響き手に感じる音階を探るように発声します。各母音が終わったら、一番響きやすかった母音と音階で発声し続けます。途中で母音や音階を変えて結構です。胸部は内外想の交換を行う身体部位です。胸部への響きを深く感じていくことで、全ての事柄を受け入れる素養が築かれていきます。



共鳴する

臍下辺りに手を優しく置いておきます。各母音で数回、内蔵から響き手に感じる音階を探るように発声します。各母音が終わったら一番響きやすかった母音と音階で発声し続けます。臍下辺りの内蔵中心部は丹田と呼ばれ、身体の重心であり、元氣と安心感の源泉です。発声により丹田が心地よく響くことで全身が共鳴し、総体的な元氣と安心感が築かれ、深い癒しが促されます。

しようと問い続けることなのです。

仏法実践における八つの手引きである「八正道」のうち、「正思惟」という言葉があります。「正」とは、お釈迦様の教えである「法」に忠実だということ。「思惟」とは、「思・想念する」と「惟・深く考える」。つまり「正思惟」とは「法」に向かうべく、物事の想いや考えを問い深め続けることです。

今回のテーマ「聞慧」とは「仏法を素直に聞き、受け止める方法」です。仏教において「素直に聞く」とは、決して「うのみにする事」でなく「思惟」し続けること。ですので「聞慧」とは「世界の成り立ちの総体である、起こる全ての事柄を、理解の範疇を超えて分け隔てなく受け入れ、私が持ちうる丸ごとの存在からの眼で思惟し続けること」となります。

今回は自らの声を思惟することによって、心地よい声を探り癒しを促す「共鳴瞑想」をお伝えします。

毎日書道 | 作品審査評

今回はグラフ145~148号の写経手本による95件の応募作品の中から書きぶりの素敵な作品10点を選び寸評を添えました。甲乙つけがたい作品揃いでしたが、優秀作品の図版掲載はお二人とさせていただきます

諸悪莫作
衆善奉行
自浄其意
是諸仏教

鈴木ひろみ

鈴木ひろみさん
調和のとれた筆運びが好ましい
印象深い作品です。

具一切功德
慈眼視衆生
福聚海無量
是故應頂礼

山田貞子

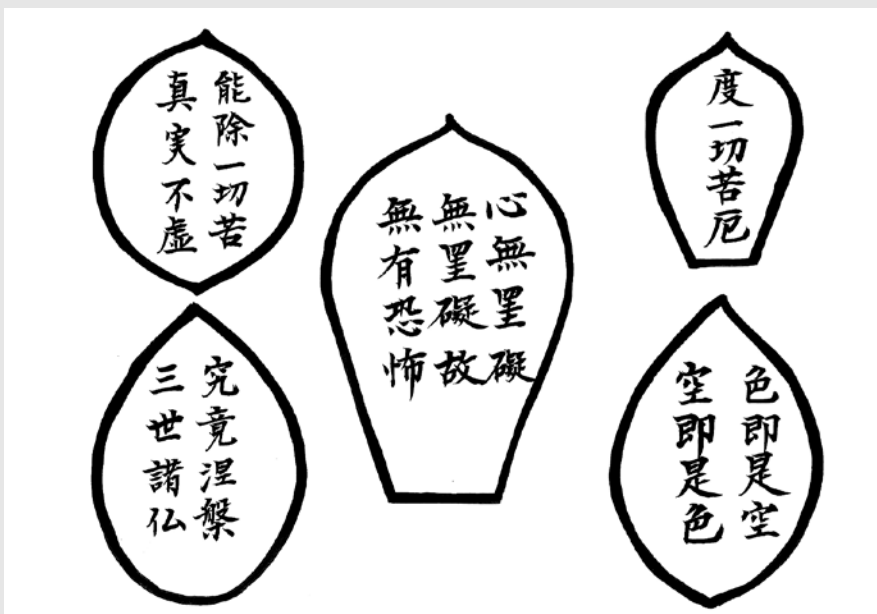
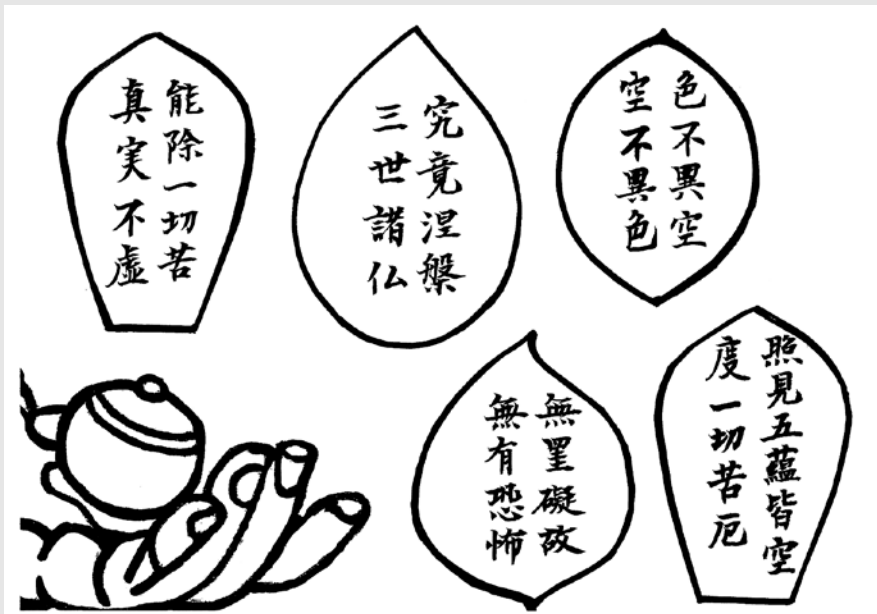
山田貞子さん
気力の満ちた筆遣いの迫力ある
すばらしい作品です。

- ✪ 井上利子さん 筆運びに躍動感があり、かつ優雅さが漂う作品です。
- ✪ 斉藤愛子さん 筆運びが穏やかで落ち着きのある魅力的な作品です。
- ✪ 川嶋香骨さん 筆力のこもった堂々たる書きぶりの佳い作品です。
- ✪ 田中千春さん 一定の習熟度を感じられる魅力的な筆運びの作品です。
- ✪ 東安夫さん バランス感覚の整った気負いのない書きぶりの作品です。
- ✪ 福原のぶ子さん 細身の書字ですが素材で気負いのない作品です。
- ✪ 北目善一郎さん 多数書写に励まれた努力の跡があらわな作品です。
- ✪ 矢田光恵さん 技巧をこらさず整然と書かれた素敵な作品です。

毎日書道

高橋秀榮

2005年(平成17年)より14年間にわたりお手本とご審査を賜りました高橋秀榮先生のご担当は、今回をもちまして最終となります。今号の毎日書道は作品の募集をお休みさせていただきます。お手本と解説をご参考になり、皆さま思い思いの散華写経をされますことをご期待申し上げます。尚149号、151、152号の応募作品の審査発表は、155号(2021年冬・新年号)にて行います。



散華写経のすすめ

高橋秀榮

■写経といえは『般若心経』を連想される方が多いかと思えます。『般若心経』という経名はいまや多くの人がびとに知られ、「ギャーテイ、ギャーテイ、ハーラギャーテイ」の呪文とともになじみ深いお経の一つになっています。鎌倉時代の仏教書に「般若心経は六百軸の肝心にして、一紙十七行、皆な空を演ぶる也」と書かれていますように、般若心経は『大般若経』六百巻の経旨を二六二字に要約したお経です。一時間ほどのほどよい時間で書き上げることができしますので、旅先で立ち寄ったお寺の一室で写経に取り組み、心の静まりや安らぎを体験される方も少なくないようです。筆者も時折、『般若心経』を書くことがあります。一行十七文字の字配りで、二行、三行、四行と書いていくうちに、次第に心が落ち着いてくる感触を実感したことがあります。

ます。その気分はなんとも心地よいものです。■筆者はこれまでに三回程度ですが、親類縁者が亡くなった時、『般若心経』を写経し、お通夜の祭壇に飾り、出棺の際に生花とともに棺の中に納めた経験があります。その後、半紙一枚の写経を冥途の旅の伴に棺の中に納めるのもいいが、散華に「空」や「無」の文字、あるいは「究竟涅槃」などの文字を書いて、生花とともに棺の中に納めてあげたら遺族に喜ばれるのではないかと、善根功德になるのではないかと考え巡らしています。今は自分自身が死去したとき、棺の中に納めてもらいたい、と思って、自ら私製の散華に経文を書きためているところです。

■筆者はこれまで奈良や京都はじめ各地の寺院を参詣し、旅の記念にと散華を買い求めてきました。散華は蓮の花

毎日書道

びらの形をした和紙の造花ですが、絵柄はいろいろで、興味が尽きません。表面には仏像や飛天や四季の花々が描かれ、裏面にはお寺の名前が書かれていますので、散華の図柄を鑑賞愛玩する愉しみもあり、時々、思い出して散華の図柄を眺めて、気分をほぐしています。

■今回、筆者がお手本にと思って参考までに書写した「散華写経」の図版をご覧下さい。以前、あるお寺で入手した散華を書道半紙の上に置き並べ、散華の周りを鉛筆で写し取った花びらの中に四字の経文を書写したものです。散華には「観自在」の三文字でも「色即是空」の四文字でもよし、気に入った文句を選んで写経されるとよろしいでしょう。四文字だけでは物足りないと思われる方は、散華の表面に薄く二本、あるいは三本の野線を引き、その行間に経文を書き写されるといいでしょう。臨機応変に変化をつけて写経されるとよろしいでしょう。

■散華は奈良や京都のお寺で求めるこ

とができますし、最近では和紙を専門に取り扱うお店でも求めることができます。でも私製の散華をつくり、野線を引き、線内に経文を書き写すことをお勧めします。また散華写経は二六二字の全文写経と比べて、比較的、時間的にもゆとりが得られますし、堅苦しくなく写経を続けることができそうです。一枚の散華に一字、二字、四字程度の経文をていねいに書写されることをお勧めします。

■散華写経にふさわしい経文は『般若心経』に限りません。ほかに『延命十句観音経』や『舍利礼文』などがあります。『般若心経』より文字数が少なく、写経に取り組みやすい経文です。

さて、今号をもちまして「毎日書道」の**手本担当**、選評の役を終えることになりました。長きにわたりましたの作品応募ありがとうございました。皆さまどうぞお健やかに書をお続けください。ついに代えさせていただきます。

書を通じて 恩返しをして いききたいです

東京都 鈴木ひろみさん

東京都にお住いの鈴木ひろみさんは、今回「毎日書道」のご担当の最終回を迎えられた高橋秀榮先生の選評のお言葉に励まされて人生を歩んでらっしゃいます。お話を伺いました。

弊誌の「毎日書道」にいつもご応募頂きありがとうございます。書とは長いお付き合いをされてらっしゃいますか。

小学校一、二年生の頃でしたか、当時の学校の校長先生がお辞めになるときに、「これから家はいるから、習字を習いに来ないか」とおっしゃってくださいました。父に相談したところ、「読み・書き・そろばんは大切だからやってみなさい」と言ってくれました。大人の中に混ざってお教室に通いまして、それは懇切丁寧に教えて頂きました。その後社会に出てからも、職場に書道のクラブがあり、続けるきっかけができました。たくさんの方に声をかけて頂いたり、続ける環境があったのはとてもありがたいと思

っています。

今、書道に感じてらっしゃる生きがいをお聞かせください

書いていると心の中のモヤモヤしたものがなくなってきた、すっきりしてきます。筆を持つて一心に半紙に向かっている心が空っぽになる感じを持つときもあります。自身の筆で書いた字には自分の気持ち乗っかいていきます。書道の特長だと思えますし、書道の不思議なところですね。実は数年前に主人を亡くしました。心にぽっかりと穴が開いてしまったようで、どう生きていけばよいかと途方に暮れた、本当につらい時期でした。その時お寺様で頂いた『曹洞禅グラフ』の「毎日書道」を拝見しまして、思い切

がたいことに選ばれたのです。

そのとき頂いた高橋先生の「書の基本を踏まえた素直な書きぶりの作品です」の選評のお言葉が、今も私を励ましてくれています。「書が私を育ててくれた」と思っています。

今、本格的に教えているわけではないのですが、デイ・ホームや障がい者施設で、皆さんと一緒に書き続けています。私は書にお世話になりましたから、書を通じて、今度は恩返しをしていきたいです。

取材・世田谷区福昌寺に於いて



書道とともに いきいきと

百歳をこえても 書く気持ち もち続けたいです

神奈川県 福井せつさん

今年九十九歳の白寿を迎えられた福井せつさんは、現在東京都多摩市の高齢者住宅でお元気に暮らしてらっしゃいます。「昔に比べると書かなくなりましたが、今も書の道具をお持ちで、書きたいお気持ちにお変わりはありません。

書道との出会いをお聞かせ下さい。

私は静岡県森町の出身です。習字を始めたのが小学校時代です。女学校に進んでか

らも書くことが好きで、書道も続けてまいりました。

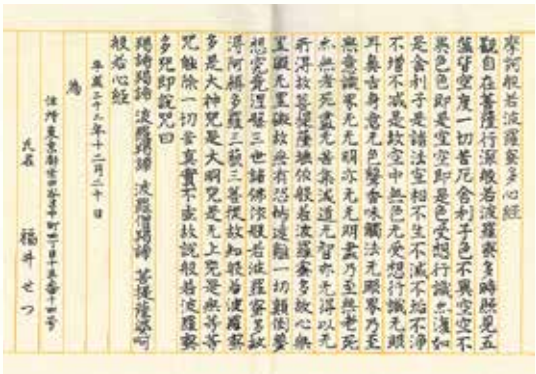
ご家族も皆さん書をたしなまれたのですか。

筆で手紙などを書く時代でしたから、特に父が良く筆を執っていました。寡黙な父でしたが書くことが好きでしたので、私もそばで一緒に書き始め、段々に好きになりました。学校時代は、よく書けると先生に褒められたいが、褒めて頂くことのない時代でもありましたから、褒めて頂くという気

持ちになりました。

長きに亘って書とお付き合い合いですね。これからはどのようにお付き合いされていきますか。

私も九十九歳になりましたから、達者という訳には参りませんが、短いものを書いてみたいと思っています。これからもあ少しづつ書いていき



90歳のときの写経



松

尾芭蕉の門下に越智越人という俳人がいます。彼が七十五歳を迎えた享保十五年の新年に、「煤はきて心の煤はかえり見ず」と詠みましたが、年末に大掃除をして家の内外をきれいにしましたが、自分の心の煤はらいはしなかった、ということです。煤が心にたまるのは昔も今も同じでしょうし、煤そのものも多様化しているのではないのでしょうか。

そして、新しい年が明けると、誰でも「今年こそは」と思い新たに、神仏に願いをかけ、自分にその決意を語りかけるのではないかと思えます。元旦と大晦日、たった一日の違いですが、新年を迎えると、年末が押し迫ってくる感じとは異なる気分になるので、本当に不思議です。年末のあわただし

生活の中の仏教

物の道理を 明らかにする

い心持ちから、元日を迎えただけで、何となく心の落ち着きを感じます。年明けの一月二十六日「は、道元禪師が生まれるに成られた月としても知られています。正月の朝、修行している多くの弟子たちとともに坐禅をし、その弟子たちに示されたお言葉が伝わっているのです。

道元禪師は「今日是一年の初めであるが、三朝の日である。この三つの朝とは、年始の朝、月の最初の朝、その日の朝である」と。さらに続けて、今から千年以上も前のことを取りあげられました。鏡清道徳と双泉師寛という二人の禪師がいた。ある修行僧が、それぞれの禪師に「新たな年のはじめですが、あらたまった仏法があるのでしょうか、ないのでしょ



挿絵 長谷川葉月

と尋ねました。すると道徳禪師は「ある」と答えた。またその修行僧はさらに「新たな年のはじめの仏法とは、どういうものでしょうか」と。道徳禪師は「新年おめでとう。万物すべてが新しくなるのだ」と答えられた。

またある時、その僧は双泉師寛禪師に「新たな年のはじめですが、あらたまった仏法があるのでしょうか、ないのでしょうか」と、鏡清道徳に尋ねた同じ質問をしました。ところが意外にも「そんなものはない。毎年、これは良い年だ。毎日がこれ良い日ではないか」と、答えられた。

道元禪師は、この問答に因んで、「もし誰かが、新年はじめにあたって仏法があるのかと問うな

久保田永俊

くぼた・えいしゅん
1975年、東京都生まれ。駒澤大学仏教学部卒業。中瀬寺(千葉県いすみ市)住職。自死遺族に寄り添う活動に取り組んでいる。

かにして見ること。お釈迦さまや祖師がたの教説にしたがい、ものの道理を見極めることです。仏教の視点から「明けましておめでとうございませう」を捉えるならば、この挨拶は、物事の本質を自分で明らかにしているという決意を行動していくことなのです。

楽しくて やめられない

この夏も、「そうめん流し」を楽しんだ。少人数でも大人数でも楽しめ、どこでやっても、参加者はみな満足して家路に着く。うちの子は「食が細くて」「消極的で」といわれていた子が、夢中で走りまわっていい場所を見つけて、山盛りのそうめんを食べる。流れ落ちるそうめん受けの笹ささのところに座り込んで、黙々と食べる子がいるのもどこでも共通だ。子どもたちの歓声が満ち溢れ、それを親たちの笑顔が包み、お年寄りが目を細める。

日本の自然が生み出した 優れた食文化

「そうめん流し」は日本の夏を彩る優れた食文化である。きれいな水がどこでもふんだんに手に入るこの国の幸せ。伐りたての竹の清涼感。回りに仲間がいるので、つい誘われ、競って食べてしまう。満腹になったら、流す役に回ると、これまた楽しい。子どもだけでなく、親も一緒に楽しめるし、そこに参加した人々の自然な交流が生まれる。「そうめん流し」は、食の楽しみであると同時に遊びであり、人をつなぎ活気づける祭りであり、仲間づくりを生み出す総合的な文化である。だから、私は『そうめん流し』を体験し

るところまでの一連のプロセス全体を含んだとりくみを、私は「そうめん流し」と名づけている。全プロセスには、次の8つの段階、課題がある。①伐り出すのは難しい（伐る竹の見分け、枝払い、蚊に刺されない手際よさ）、②作るのは楽しい（竹を割る、節を取る、笥かひを組む、箸や器をつくる）、③茹で上がるのが待ち遠しい（そうめんを茹でる、麺汁をつくる、薬味を添える）、④食べて美味しい、⑤流すのも嬉しい、⑥利用できて頼もしい（遊具や生活用具に活用、竹細工の材料として無駄にしない）、⑦片付けて清々しい（竹の切りかす、落ちたそうめんを片付け、証拠を残さない）、⑧振り返って懐かしい（「そうめん流し」の楽しさを次につなげる）

今、私たちの生活は実に便利だ。すべてが商品として用意され、至れり尽くせりのサービスが提供されている。子どもたちの発達環境もまたしかりである。自分の手で苦労して、物を作ることが少ない。快適な環境と、ヴァーチャルな世界の中で生かされ、受動的な消費者となっている子どもたちに、楽しみを生み出す創造の全

消費者から クリエイターへ

プロセスを体験させたいのだ。誰かが作ってくれた楽しみ（「流しそうめん」ではなく、仲間と一緒に苦労と工夫をして生み出す楽しみ（「そうめん流し」）の味を伝えたいのである。消費者からクリエイター（創造者）へ、そこに『そうめん流し』の子育て論のねらいがある。

ないまま日本の子どもを大人にしてはならない」という「学説」（「そうめん流し」の子育て論）を持っている。

「良いとこ取り」ではなく 全プロセスの体験を

半分冗談、半分本気の「学説」だが、注目していたいただきたいのは、私が推奨しているのは、「流しそうめん」ではなく「そうめん流し」であるという点である。「流しそうめん」と「そうめん流し」はどこが違うのか？ この区別は、私が勝手につけたものだが、「学説」の核心部分をなしているのが、以下そのポイントを記してみよう。

「流しそうめん」は、観光地などにある設えられたセットの前で、流れてくるそうめんを掬すくって食べて楽しむことだが、それは「そうめん流し」の一部分でしかない。竹藪に入って竹を選び、それを手際よく伐り出すところから始まり、使った竹を無駄にしないで、箸とお椀をはじめさまざまに活用し、賑にぎわった会場を元通りにきれいに片付け

増山均

早稲田大学名誉教授
ましまま・ひとし
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。『アニメーションと日本の子育て・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。



「そうめん流し」の 子育て論

至道	曹洞宗管長 大本山總持寺貫首	江川辰三	2
而今現成	大本山永平寺貫首	福山諦法	3
島津清彦・藤井隆英インタビュー			4
感じることで調う「智慧」が身につく禅の作法②	藤井隆英		12
毎日書道	高橋秀榮		14
作品審査	高橋秀榮		15
散華書道のすすめ	高橋秀榮		16
書道とともにいきいきと			18
生活の中の仏教―物の道理を明らかにする	久保田永俊		20
「そうめん流し」の子育て論	増山均		22

表紙画／平川恒太

道なりに行く

佐瀬道淳 著

秋葉總本殿 可睡齋刊



定価：本体1,800円[税込]
(可睡齋に直接お問い合わせください)

お問合せ

秋葉總本殿 可睡齋

〒437-0061 静岡県袋井市久能2915-1
電話：0538-42-2121 FAX：0538-42-1429