

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 秋号 No.154

インタビュー

哲学者

内山節

## 草木国土悉皆成仏

新型コロナウイルスとの共生にあたって  
日本仏教の意義を考える

# 世

界を巻き込んだ新型コロナウイルス・パンデミックを通して、人びとはこれまでで経験したことのない「こころの問題」を抱え込んでいるように思われます。それをもちたらしめているのは「変化」でしょう。仕事の仕方が



ら日常の暮らし方、人とのかわり方などが根本的に変わったことで、戸惑いや迷いのなかに投げ込まれ、どうしたらよいかわからないでいる。そこに問題の本質がある、とわたしは考えています。

早急に見出すべきはこころの拠り所です。こころにしつかりとした拠り所があれば、生きていく状況、環境がどんなものであっても、戸惑ったり、迷ったりすることはありませぬ。拠り所を見出すうえで、大いなるヒントを与えてくれるのが禅です。禅の智慧、すなわち、禅の考え方、もの見方、行動の仕方を知り、そして、実践することが、拠り所にいたる道筋を示してくれるのです。

禅は自然をととても重要なものとして捉えます。自然は真理そのものを余すところなく、そこに現じている。まるごと真理をあらわしている。それが禅の基本的な考え方です。道元禅師が詠まれたこんな歌があります。

**峯の色 溪の響も みなながら わが釈迦牟尼の 声と姿と**  
 峯の色、溪の響は自然を象徴しています。その自然のすべてがまさしく、お釈迦牟尼の



お声であり、お姿である、と道元禅師はいつておられるのです。言葉を換えれば、自然のなかに身を置くこと、自然と触れ合うことは、そのままお釈迦様の説法をいただくことに等しい、とっていいでしょう。

実際、自然と触れ合っていると、こころが癒やされたり、こころが穏やかになったり、清々しくなったりしませんか？ 自然にはお釈迦様の説法効果“がたしかにあり、それは誰もが感じとれるもの

## いまこそ 禅にふれるとき

である、とっていいのではないのでしょうか。

これまでの生活は自然との触れ合いが少ないものだった。そう感じている人は多いのではないかと、想像します。コロナ禍はいきつかけになりそうです。これから意識して自然と触れ合う機会をもっていかげでしょうか。そして、

こころに吹き込む清浄の風を感じてください。それはそのまま禅の実践でもありますし、自分のなかに確たる拠り所を見つげるための着実な一歩でもあるのです。「しかし、近くに自然らしきものがない」。都会暮らしのそんな方に、手始めにおすすめしたいのが禅寺の散策です。

都会の禅寺にも、あるいは近郊の禅寺に行けば、必ず、竹林や緑の木立があります。十分、自然と触れ合うことができはります。禅即行動。早速、でかけてみませんか？



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。

澄心庭（神奈川県 個人邸宅内）

枡野俊明

哲学者

# 内山節 インタビュー

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。2016年3月まで  
立教大学大学院教授。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。



# 草木国土 悉皆成仏

聞き手 柳澤史樹  
撮影 羽柴和也

我々のいのちとは生死を超越して、  
「受け入れる」ことから始まっている

今年大流行している新型コロナウイルス禍に  
より、社会は大きく混乱しています。一方で「  
コロナウイルスとの「共生」も課題になってきて  
います。

最初に曹洞宗の僧侶だった良寛さんの言葉を  
紹介します。

「災難に逢う時節には災難に逢うがよく候 死  
ぬる時節には死ぬがよく候 是はこれ災難をの

がる、妙法にて候」。この言葉を何も考えずに  
使ってしまうと「全てを諦めなさい」というふ  
うに聞こえてしまいますが、もちろんそういう  
ことではありません。災害や災厄に合わないよ  
うに努力もするけれども、生も死も超越して、  
我々のいのちとは最終的に「受け入れる」こと  
から始まっている、という意味だと思っ  
ます。

すこし具体的に例えてみましょう。  
誰かがどこかで生まれます。その命というも  
のに前世がないと仮定すれば、「生まれるたい」  
と願って生まれたわけではありませんね。気が

ついたら生まれていた、ということです。ですから、生まれた家が自分の理想とは限りません。本当は都会に生まれたかったのに山奥に生まれてしまったとか、もう少しお金の  
ある家に生まれ  
たかったとか、  
この親父なんと  
かならんかな、  
といったように、  
必ずしも理想の  
条件下に生まれ  
てくるわけでは  
ありません。し  
かし、そのこと  
に不平不満を感  
じ続けたら不幸  
でしかないの  
です。そこで私  
たちは、その状  
況を受け入れて  
人生を生きてい  
くようになるわ  
けです。

仕事にしても

同じことが言えます。最初からすべてを知った  
上で最高の仕事を選んだ人などいないわけです。  
職業を目指す多少のきっかけは持ちつつも、大



夕暮れ一東大雪山系を望む／松本司『天上を翔る川』(渡辺出版)より

概は就職試験に受かったからといった理由でそ  
の仕事につき、そこから仕事の楽しさや、やり  
がいを見つけていく人がほとんどでしょう。こ

れも事実を受け入  
れたからこそ生ま  
れてくるものです。  
そのように人間は  
人生を過ごし、最  
終的に死と向き合  
うこととなります。  
ここで「死も嫌  
だ」と思っている  
うちは不幸なわけ  
でして、「まあい  
いか」という感  
じで受け入れられ  
る死こそが「幸福  
な死」だと私は思  
うのです。総じて  
いえば、人の一生  
というものは、受  
け入れてはじまり、  
そして受け入れて  
終わるわけですね。  
これは、諦めるの  
ではありません。  
あくまでも受け入れたうえで  
その状況をどうよくしていくか、ということに  
こそ意味があるのではないのでしょうか。

「コロナ禍だけでなく、今年も各地で災害が起  
きています。これまでも人間は数限りない災  
害や社会危機に直面してきました。」

災害にしても

同じです。どれ  
だけ遭遇しない  
ための努力を重  
ねてきても、起  
きるときは起き  
てしまいます。  
それは受け入れ  
るしかありません。  
かといって  
全てを諦めてし  
まうわけではな  
く、生き残った  
人たちが助け合  
い、新たな工夫  
を凝らしながら  
災害を乗り越え  
この社会は続け  
てきました。そ  
れは現実を受け  
入れながら、次  
のステップにむ



転生／松本司『天上を翔る川』(渡辺出版)より

けて人間が必死に生きてきた証でもあります。  
つまり良寛さんの「死ぬる時節には死ぬがよ  
く候」という言葉は「死を受け入れるからこそ

きるかこそが大事で、また死を受け入れること  
によって死も満更でもないという気持ちになる。  
それこそが仏の教える救済なのではないかと私

「一杯生き、平穩に死ぬことができる」という  
彼の「悟り」なのだと思っています。  
仏教における苦難からの「救済」という考え  
方にしても、日本  
の仏は善悪の判定  
はせず、できるだ  
け多くの人を救済  
しようと、ただ全  
てを受け入れてく  
れるわけです。

「受け入れること  
にこそ真理があ  
る」という教えの  
体現化が仏であり、  
最終的に仏がおこ  
なうことは、単に  
「病気を治す」と  
いったようなこと  
ではなく、「全て  
がこれでよかつ  
た」という境地に  
みんなが達するよ  
うに導くことなの  
です。人間として  
のいのちをどう生

は考えています。

### 「草木国土悉皆成仏」という言葉

— すべての命が関係し合う世界に  
気がついたとき私たちは救われる

— 「日本の仏教」と「ございましたが、詳しくお聞かせください。」

日本の仏教には「草木国土悉皆成仏」という言葉があります。「日本の」と言いましたのは、実はインドの仏教では「人間と動く生き物まではみな成仏する」とされており、「草木」が入っていません。輪廻転生（※天上・人間・修羅・餓鬼・畜生・地獄の六道の転生を繰り返すという教え）のなかで修行をしていて、人間が死んだあとの行き場所として生まれかわる範囲が、あくまでも動く生き物ということだったからです。

しかしこの教えは、もともと自然信仰が強かった日本にはフィットしませんでした。そこで天台宗の開祖である最澄は、「草木国土悉皆成仏」という言葉で信仰観を表しました。「草木国土」というのは岩ですとか土といったものでも成仏できる（成仏している）という教えです。

### 苦悩している人間こそ 真理に到達できる

インドで生まれた仏教は、中国仏教になって日本に伝わってきたわけですが、大乘仏教の教えをもっとも体現しているのは日本とベトナムだと私は思っています。日本とベトナムの共通点は、仏への信仰が厚いながらも「自然信仰が強い」こと、また「土地神さまと先祖信仰が合体している」こと、「信者の教義が寛容な仏教」であることがあげられます。教義については、もともと大乘仏教は「在家仏教」として生まれたもので、小乗仏教のように「出家しなければ悟りは開けない」という教えに対しての批判を展開しました。つまり在野、要するに生きる場の中にこそ仏への信仰がある、娑婆の世界で様々な矛盾に突き当たりながら苦悩している人間こそ悟りを開ける、真理を発見することができるという教えなのです。



それはなぜでしょうか。つまりは、土や岩などの大地があつてこそ命が生まれるわけで、すべてが「いのち」で関係し合う世界こそが私たちの生きる世界であり、それが清らかな関係であれば悟りであり真理である。仏はその関係し合う世界を守っているとも言えるし、関係し合う世界自体が仏だとも言えるわけですね。

小乗仏教は、釈迦が解脱して仏陀になったという捉え方で、悟りを開いた釈迦、つまり「人格神」ですが、大乘仏教は仏陀を人格とは捉えません。仏陀というのは釈迦が発見した「真理」であり、それが姿を現せば釈迦になるわけです。同じように真言密教では大日如来、華嚴経では毘盧遮那仏といったように、すべての仏が真理の姿であるのです。

では仏たちの真理はどこにあるのかというと、石や大地や水などすべてが関係する生命世界にあると強調したものが、日本では重視されました。日本流に解釈されたといってもいいでしょう。自然と結び合いながら生きる世界が在り、その関係しあう世界に気がついたとき救われるということになるわけです。

現代風にいえば「専門家の自己否定」が行われたわけですが、全てを否定しているわけではなく、専門家は専門家なりにできることを行うことで多くの人たちに影響を与え、社会に受け入れられていったのです。また大乘仏教を逆の見方で言えば、寺などに入る人たちは、娑婆との縁が切れてしまうからこそ、厳しい修行をしていかないと真理に到達できないとも言えます。

その反面、娑婆に生きる人たちは、生きること自体が苦悩であり修行であるということ、いいとも悪いとも言わず受け入れたのが日本の仏教であり、それが最も大乘仏教の真髓を体現していると言えるでしょう。

日本での一例を挙げますと、鎌倉時代に親鸞の浄土真宗がかなり広まったのは、全国の檀家さんに妙好人が急増したということがあります。妙好人というのは浄土真宗の在俗の篤信者たちを指します。鈴木大拙や柳宗悦が調べた文献によると、畑の小豆を盗むという、当時としては最も重い罪を犯

した旅人に出会ったおじいさんが「そつちの畑はまだ固いからこつちのほうを食べなさい」と行って去っていったというエピソードがあります。その旅人は心から自分を恥じ、おじいさんに手を合わせたのでしよう。おじいさんは親鸞を読めといったわけではないと思いますし、どこまで教えを知っていたかも分からないけれども、そのおじいさんのような妙好人がたくさん出たことにより、浄土真宗の信者が激増する原因になったそうです。

このようにして大乘仏教の裾野が広がっていきななかで、それをうまく昇華させ、教えとして作り上げたのが日本とベトナムだというわけです。しかし中国やインドの仏教というのは残念ながら一部のスベシヤリストのものになってしまっていることは否めません。その中では商人はただお布施をするだけの人になってしまい、結果としてお布施をする人が功德がある、という話になってしまふのです。だから大乘仏教でありながら大乘仏教であることを否定してしまっているというのが真実ではないかと思えます。

その時代はみんなが農村社会の中で生きており、バチさえ当たらなければ、毎年のように自然が実りを与えてくれるので、つつがなく生きていくこと自体が最良という考え方になるわけですが、その自然信仰と大乘仏教がうまくマッチしたといえます。

だから日本の山岳信仰と仏教は共通点が多々ありますし、実際に曹洞宗大本山である永平寺も山の中に建てられています。また森や海岸、山の頂きといった、美しい自然が人間の意識や物の見方を変えてくれるところが極楽という概念が定着していたのでしよう。その証拠に、日本各地の山や

海に「釈迦ヶ岳」とか「大日岳」とか「浄土浜」などと名付けられたところが多数あります。そ

れらは修行に行くところ「受け入れる真理のようなものに気づく場所」であり、そういう場所こそ極楽だと考えられたわけですね。それに比べるとインド仏教などは、極楽は金銀財宝が溢れているのですが、それは単なる比喻の問題で、当時のインドではそう説明するのが受け入れられやすかったのでしょう。

最後に、この混迷している現代に仏教が果たす役割をお聞かせください。

曹洞宗を含む大乘仏教はそもそも「在家仏



すべてを救済するために無限の仏が存在する

「仏教には実にたくさんのおじいさんがいますね。」

イスラム教やキリスト教のような一神教と違い、仏教には菩薩や如来や明王など、多くの仏様が無限にいらっしゃいます。私の理解では、すべての仏は一つなのだけれども、全ての人々を救済するために、状況に応じて違う仏にならざるを得ないと思っています。

たとえば不動明王なら「お前の過ちに早く気づけ」とハツパをかける役割、観音様は「静かに包み込んでくれる」役割というように、人間たちに真理を分かってもらうために様々な姿かたちとして存在しています。これは、仏教に全員救済の論理が根付いているからだと思うのです。

日本においてはさらに、その本質的な一つの仏は「自然」のなかにあり、そのはたらくきこそ穢れのないものだとして同一視をする特徴があります。仏教の伝来する以前、日本の神様というのは自然に象徴される「罰を与えるけれども救済はしない」という存在だったと思いま

「教」として生まれ、小乗仏教のように「出家しなければ悟りは開けない」という教えへの批判を展開し、日本で広まってきました。生きる場、つまり在野の中にこそ仏への信仰がある、娑婆の世界でいろんな矛盾に突き当たりながら苦悩している人間こそ悟りを開ける、真理を発見することができる、と教えているのが大乘仏教なのです。

それを象徴するものに私が好きな「維摩経」というお経があります。

日本には古くから伝わり、聖徳太子が

書いたとされる三経義疏と呼ばれる解説書に著されているもので、維摩経というのは、仏教を厚く信仰している維摩さんという在家の商人に、アーナンダやシャリフトラといった並みいる釈迦の高弟たちが全員論破されるというお経です。「お寺の中で修行に身を置いている人間だけでなく、娑婆の世界で苦悩し生きている人間もまた真理を知り悟りを開い



神奈川県相模原市 日庭寺 「ほほえみ観音」

インタビュープロフィール  
柳澤史樹 (やなぎさわふみき)

自分史活用アドバイザー・ライター・プランナー。人の生きた軌跡である「自分史」を軸にした執筆や講座を中心に、幅広いジャンルでの執筆を行っている。株式会社Two Doors代表社員。

弘誓深如海  
 歴劫不思議  
 侍多千億仏  
 発大清浄願

# 毎日書道

松山妍流

## 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。  
 149号(2019年夏号)～152号(2020年春号)の作品をご応募の方の審査発表は、  
 155号(2021年冬号)にて行います。

送り先 〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5  
 仏教企画 電話042-703-8641

締切 2020年11月末

松山妍流先生は、埼玉県所沢市吉祥院住職丸山劫外師のお姉さんで書家(佐藤柯流に師事)です。

弘誓深如海  
 歴劫不思議  
 侍多千億佛  
 発大清浄願

解説  
 弘大な誓願は  
 深い海のように  
 思議に及ばない  
 幾劫を歴て  
 多千億の仏に  
 つかえて  
 大なる清浄の  
 願をおこせり

## 読者プレゼント

今回の特集にご登場頂いた内山節先生の著書『内山節と読む世界と日本の古典50冊』を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(下記「お便り募集」送り先)まで、お名前・郵便番号・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。……2020年11月末必着



曹洞禅グラフ152号(春号)プレゼント、早坂文明先生の著書『千話一話 3・11その先へ』は次の方々当選されました。

秋田県/佐々木由子様 岩手県/吉田明寛様  
 石川県/市堀祐子様 静岡県/足立みよし様  
 愛知県/滝川信康様

お詫びと訂正  
 152号の当選者のお名前に誤りがございました。謹んでお詫び申し上げ訂正いたします。  
 三重県/濱口千賀子様→濱口千香子様  
 愛知県/米盛亜希子様→米盛亜貴子様

## 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……………  
 〒252-0116  
 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

こんにちは。パート勤務先ショートステイご利用のSさんご家族より、寝てらっしゃることが多いと言われました。そこで御詠歌をされていたのですか」と声をかけますとにっこりされました。歌集を見ないで般若心経から舍利礼文と三宝御和讃もすらすら唱えてくれました。若いときに熱心にされたことはしっかりと残っているとうれしく思いました。私も御詠歌の仲間に入れていただき修行中です。大先輩といっしょに落ち着いた時間をすごすことを見つけました。

静岡県 吉野和子様

ている」という内容なんです。驚いたのは、そこが極めて重要であると線が引かれているのです。聖徳太子が書いた線なのかどうかは定かではありませんが、日本の仏教研究によれば、当時から同様の思いが込められていたことは間違いないでしょう。

そう考えると、経典を読んだこともない、正式なお参りの作法も知らないけれど、この世界で苦悩してい



日庭寺 佐々木宏幹文庫にて

る人たちが真理を発見しているのだという教えが、大乘仏教の原点だと言えます。大乘仏教は、宗教者でない一般の民衆の中に、その自覚もなければ、その真理を見つめ続けている人がいると教えています。そのことに、私たち一般の民衆が気づくためのきっかけを与えていくのが、これからの仏教の大きな役割なのではないかと思っています。

取材場所 相模原市緑区 日庭寺

今回より4クール目となります。

これまで各クールテーマであった「調和」「三毒」「智慧」のレクチャーと、テーマに沿った簡単に組み立てるワークによって、身体と心の双方により禅の学びを進めてまいりました。今クールも、禅の本質である「自分という存在を仏法に沿って受容していくことで、安らから幸せな存在になっていく」ことを総体的に伝えてまいります。

今回のテーマは「四法印」です。これは受容の前提となる《仏法は世界をどう観ているか》の根本概念です。これを深く知り得ていくことが「智慧」を築き、「三毒」を起ささず、「調和」の状態で生きていく基盤となるのです。

「四法印」は四つの熟語「諸行無常」「諸法無我」「涅槃寂静」「一切皆苦」から成り立っています。

今回参究するのは「一切皆苦」です。この熟語で重要な語句は「苦」です。一般に「苦」とは、

「楽」というポジティブ（肯定、積極、樂觀）の象徴と対比された、ネガティブ（否定、消極、悲觀）の象徴として捉えられている言葉です。

仏法における「苦」の語源はインド言語パリー語の「ドウッカ」で、意味は「事実や現象の総体」です。語源の意味を元に「一切皆苦」を説明すると、「すべての物は皆コントロール不能で思い通りにならず、流れのまま進み続ける」となります。「思い通りにならない」とは、決して物事をネガティブに捉えることではありません。事実を『苦楽を超え』、ただ総体的に受容し続けていくということなのです。それが「智慧」を築いていくための「四法印」的の根本概念なのです。

今回は、呼吸と身体観察を伴った、ストレッチと脱力により、深いリラクセスを得、動じない基礎を作る「脱力ストレッチ」をお伝えします。

**背**もたれによりかからず心地よくイスに腰掛けます。両足の裏を床に置きます。手を組み、手のひら側を上にして両腕を無理な程度で上に伸ばします。その状態で全身を観察し、筋肉のこわばりや違和感を深く意識します。次に、ゆっくりと大きく鼻から息を吸い続けながら腕をさらに上に伸ばしていきます。意識した部分を中心に、より緊張させながら伸ばした状態で固めます。

**息**を吸いきった状態で少し苦しくなるまで維持したのち、一気に息を吐き脱力します。上に伸ばしていた腕を下ろし、組んでいた手ははずし、首や上半身を心地よい位置にします。その体勢のまま、はじめの脱力時に深くされた呼吸が自然な呼吸に戻る数回（三回以上）、息が吐け身体が緊張から解放された心地よい脱力感を味わいながら、呼吸をコントロールせず観察し続けます。

**身**体を①の状態に腰掛け直し、手の甲側を上にして両腕を無理な程度に上げます。その後は①②の流れと同様です。特に脱力後の呼吸観察が芯からの深いリラクセスを導きます。また、組んだ手の向きによってアプローチする呼吸の形式が変わります。やりにくい方を探り、多めに行うことで深い全身呼吸となっていきます。無理やりな伸展と過度な呼吸の我慢は逆効果です。



1 胸式呼吸のストレッチ



2 心地よい脱力



3 腹式呼吸のストレッチ

動じない私を築く

「四法印」の心得

ふじの りゆうえい

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。

藤井隆英

# 新

型コロナウイルス感染症(COVID-19)

により、日本全体に発令されていた緊急事態宣言が解除されましたが、不安が残る日々が続いており、在宅勤務の継続や、また大変な最中、出勤されたかたもいらつしやったと思います。ご家族と長い時間を過ごされたかたもいたことでしょうか。

こうした中、買い物をする外出時間を極力控えるなど、各ご家庭で様々な取り組みがございました。その中で最近、とても気になることがあります。

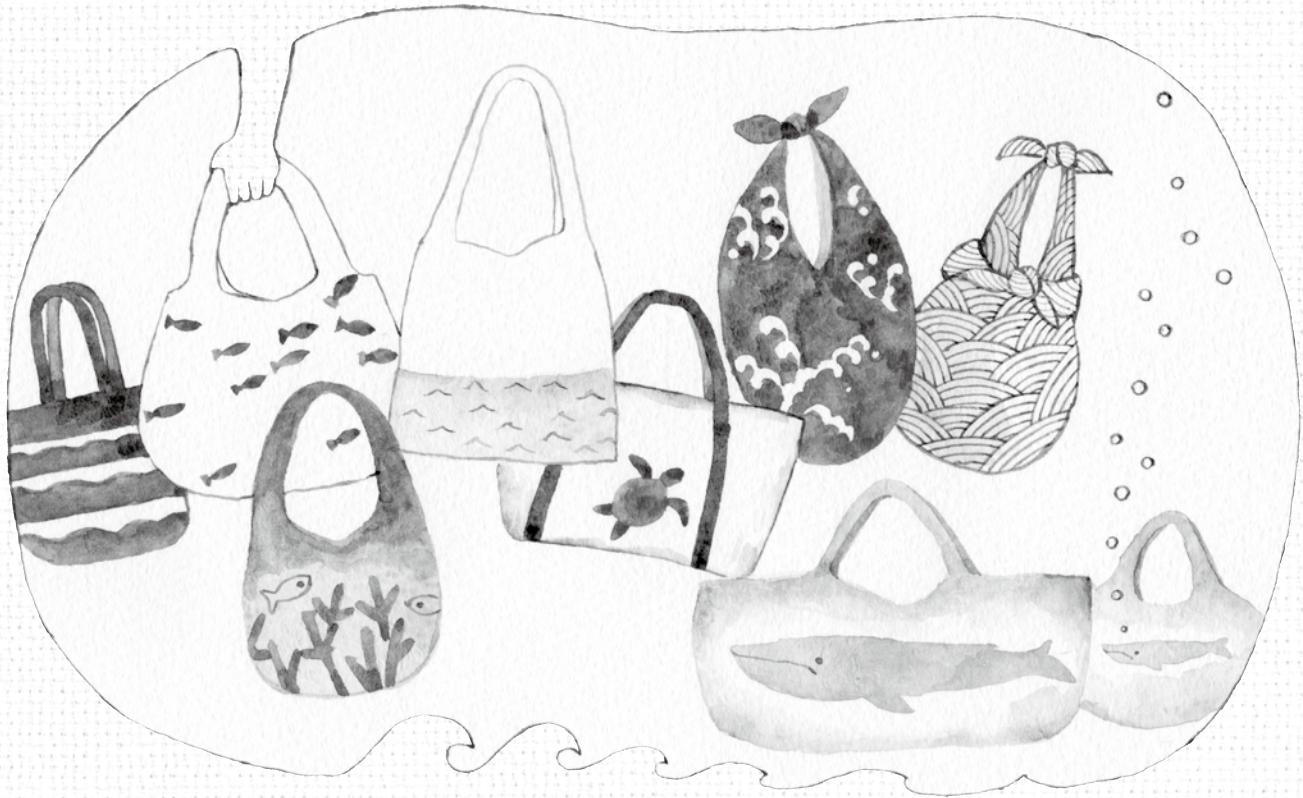
「買い物をする、必ず会計の際に「レジ袋は有料になりますか?」とお持ちですか?」と尋ねられます。すでに袋が有料化している店舗も多くありましたが、エコバッグを持参して、買い物をされているかたもいらつしやると思います。経済産業省のホームページを

の体内にマイクロプラスチックが蓄積されるなど、海洋汚染がさらに深刻化しています。石油を原材料とするプラスチックは、世界で年間約三億トが生産されます。この量は石油産出量の8%を占めますが、このうち半分は容器包装に使われています。プラスチックは自然分解されずに半永久的に残るといふ特徴があるのです。路上に捨てられたものや、ゴミ処理施設へ輸送される過程で環境中に出てしまった使用済プラスチックは、雨で流され最終的に海に流れ着きます。紫外線や波の影響で劣化していったもののうち、5mm以下のサイズになったプラスチックのことをマイクロプラスチックといふます。私たちには、プラスチック製品を使うことの責任が発生しているのです。こうしたことがSDGsの目標の中にある「12つくる責

## 生活の中の仏教

# 脱プラスチック

プラスチック削減に向けて生活のあり方を考える



見ますと、「二〇二〇年七月一日よりレジ袋有料化がスタートします」とあります。レジ袋などプラスチック製品の削減は地球環境に配慮して、世界的な規模で取り組みが加速しています。この背景には、SDGs(エスディーゼー・持続可能な開発目標)という二〇一五年九月の国連サミットで採択された国際目標で、国連加盟一九三カ国が二〇一六年から二〇三〇年の十五年間で達成するために掲げた目標のことを言います。

この開発目標の中に、1から17までの大きな目標があり、レジ袋やプラスチック製品の削減などは、その中にある「13気候変動に具体的な対策を」「14海の豊かさを守ろう」に当てはまります。メディアなどで、浜辺に打ち上げられた大量のプラスチックゴミの写真を見たことがあるかたも多いことでしょう。

近年、海洋生物

任つかう責任」と繋がってきます。

今は「脱プラスチック」の時代。社会問題として取り上げられている昨今、一人ひとりがプラスチック削減に向けて、生活のあり方を見直す時なのです。

峯の色 谷のひびきもみなながら わが釈迦牟尼の 声と姿と

道元禪師

「山々の色合いや、谷川の流れの音は、すべてお釈迦さまのお声であり、お姿なのだ」という意味です。道元禪師は、いつも自然に深い思いを寄せ、日頃から見て親しんでいたであろう山や谷の響きとともに、自然と生きていることが大切である、と考えられたからこそ、このように詠まれたのではないのでしょうか。私たちと自然が常につながりあっていることを再確認頂き、わがこととして受け止め、今からできることに取り組んで参りましょう。

## 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。

挿絵 長谷川葉月

**争** 岡県掛川市、千三百年  
**主月**の歴史を誇る古刹・長

福寺は地元の方々の憩いの場として愛されています。また、かつて長福寺を訪問した山伏が、お寺の釣鐘を一晚で奈良県・大峰山まで運んでいったという「空を飛んだ釣鐘」で知られるお寺でもあります。修験道信仰の中心地である大峰山との縁以来、修験道の開祖とされる役行者尊をお迎えした賑やかなお祭りも、毎年八月の第三日曜に開催されています。

二〇〇八年までは、長尾昭雄師が同寺のご住職を務められながら、敷地内にあった幼稚園と、近くに設立した保育園の園長を兼任しておられました。その多忙な日々を支えたご家族にとって、お坊さんな生活なのでしょうか。長尾師のご長女である内山智子さ

んに、長福寺で育った幼少時代のお話を伺いました。

**お寺は究極の職住近接。袈裟姿の父が食卓にも。**

**柳澤** 歴史のあるお寺にお生まれですね。幼少期の思い出や、当時の日常についてお聞かせいただけますか。

**内山さん** 父はずっと、平日に幼稚園と保育園の園長として出勤し、週末になると衣と袈裟に着替えて法事などお寺の仕事をしていました。小さい頃は私も同じ幼稚園に通園していたので、遠足などで撮った当時の集合写真を見ると父が斜め後ろに写っていたりします。当時は何も思いませんでしたが、今思うと父親が園長というのも少し特殊な環境だったと言えるかもしれませんね。

長福寺では、お寺の本堂から続く廊下の先に自宅の台所



内山智子さん(上)と長尾昭雄老師ご夫妻

がありました。平日の父は洋服姿でしたが、土日は私や弟が朝食を食べているところに袈裟姿の父が入ってきたり、数珠が新聞などと一緒に食卓に置いてあった光景をよく覚えています。法事のない平日はお寺にいらつしやる檀家さんも少なく、夕方六時には家族揃っての食事ができました。一緒にクイズ番組やスポーツの試合なんかを見たりす



智子さん2歳の頃 父・長尾昭雄老師と

「お寺の子に  
生まれて

幸せでした」

内山智子

振り返れば折々で支えてくれたのは、  
日常に散りばめられていた父の教え

うちやま・ともこ  
長福寺(静岡県掛川市)長尾昭雄前住職のご長女。幼少期より両親の手伝いなど仏教の存在を身近にして育つ。信州大学大学院卒業後、花王株式会社に入社。商品開発に携わり現在はヘアケア研究室長。一男一女の母。

る時間は、他のご家庭とあまり変わらないものだったと思います。週末になると急に来客が増えて、特に花祭りやお盆の時期になると他のお坊さんたちも家に出入りしてしましたし、子どもながらに少し緊張していたと思います。

当時の父や母には丸一日ゆっくり自由になれる休日というの是非常に少なかったでしょうね。お盆や年末年始はもちろん多忙のため、世間は連休でも、我が家の場合は家族揃って出掛けるなんて考えたこともありませんでした。ただ、掛川という場所柄、檀家さんにお茶農家の方が多かったこともあって、新茶の繁忙期と重なるゴールデンウィークは祝日であろうとも法事が少なかったんです。万が一何かあったらいつでも戻れるようにと、泊まりでこそ出掛けることはありませんでしたが、動物園や遊園地に連れて行ってもらった思い出はほとんど



つたらとりあえず出るだけ出てほしいと言われていたのですが、電話に出ると、法事の申し込みの仕方や、いつ予約できるか、今年が何回忌にあたるか、といった問い合わせもあり、責任重大な質問をされるのが本当に苦手だったんです。さらに電話は基本的に父宛てですから、法事で留守も多く、携帯電話のない時代に父の居場所を探し出すことも難しく、毎回とても困りましたね。今思うと、お寺にとって大切な檀家さんに迷惑をかけちゃいけない、という気持ちが強かったのだと思

ゴールデンウィークの時期でした。

自分自身が社会人としてフルタイムで働く身になり、特に近年のワークライフバランスという概念を当てはめてみ

### 父たちを訪ねてこられる方の中には 複雑なご事情や感情を抱えた方も

ても、当時の父たちはまずお寺が優先でした。「お寺は地域のための場所」という強い意識で働いていたと思います。まずはお寺の仕事をして、空いた時間があれば家庭や自分のために揺らぎや迷いは全く感じませんでした。その影響かもしれませんが、私も「仕事で誰かに迷惑をかけてはいけない」という意識が根底にあって、仕事を終えてから家族や自分のことをする、というスタンスは父たちに似ていると思うことがあります。

**柳澤** お寺のお手伝いなどをされることもありましたが。

ます。父たちを訪ねてこられる方の中には複雑なご事情や感情を抱えた方もいらっしゃるのです、そういったお寺の役割の部分にまで子ども自分が関わってはいけない、と知っていました。反面、よく知ること近所の方とお話をしたり、御朱印を押ししたりするよ

### 坐禅会で父に習う、 私の教え。

**柳澤** 仏教の内容自体はどのように学ばれましたか。

**内山さん** 当時は毎週日曜日に本堂で坐禅会があったんで

**内山さん** 小学校中学年の頃から少しずつしていました。

高学年では明確にお手伝いの指示をもらって動いていた記憶があります。お客さまに出すお菓子やお茶の準備をした

り、お盆の時のお食事を支度する手伝い、簡単なオードブルの盛り付け、あとお寺の掃除はよく頼まれてしていましたね。本堂の飾りを磨いたり、お花を替えたり、お墓の周りをきれいにしたり。裏方の仕事は楽しかったですし、子どもながらに自分はお寺の一員なのだという自覚があったので、どのお手伝いも当然だと思っていました。ただ、たとえば法事などお寺の本職については子どもが理解できるものではありませんでしたので、自分の知識が及ばない範囲のことを任せられるのは苦手でしたね。母には電話が鳴

す。ご近所のおばあさんたちとか、私の友達も参加してくれていました。坐禅をしているあいだに、父が少し話をするんです。新聞のコラムなんかを用いて、仏様の話を交えながら聞かせてくれるので、ああ仏様はこういうことを良しとされるんだな、と感じ取るような時間でした。あと、

当時のお寺の中に、地域の方に向けて開放している図書館がありました。一部は子ども向けにイラストが多い仏教関連の本が揃えられていて、なんとなくそれは全部読まなくてはいけない気がして自分から読んでいました。輪廻の話や、地獄の絵を見ているうちに、とにかく地獄が恐ろしいところだというインパクトが強くて、嘘はついちゃいけないとか、悪さしたら後から自分に返ってくるんだ、という教えにも納得できていました。また、本の中では、仏様が見返りを求めずに困った人

に対する施しを繰り返していったので、人のためになる行いを理解したのもその頃でした。そうした身近な場所での学びに加えて、家族で過ごす時間に父がほつりと言う言葉が印象に残っていたりもします。よく「今あることや自分がおかれた状況に感謝を忘れないように」と言われてきました。日常に散りばめてくれたさりげない教えを少しずつ吸収して、感覚的に仏教を理解したような気がします。

そうした学びもあり、幼い頃から自分を律すること、自分がやるべきことは自分がすること、といった考え方をもっているかもしれません。そのおかげで、学生時代を含めてもこれまで人間関係のストレスでさほど深刻に悩まずに過ごしてきました。誰でも多少気に入らないことがあるのは当たり前だし、他人のことはコントロールできないと思っ

進んだと思います。就職活動のときにはそれほど意識しませんでした。振りがえって考えると「自分のことは自分で努力しなさい」とか「人の役に立つことをしなさい」と言われて育ったことの点と点が繋がった気がします。

また、「すべての出来事には意味がある」という考え方もよく耳にしたので、トラブルが起きた時も、きつと後々これが何かの役に立つはずだ、



智子さんが大学院在学中の平成13年春ご家族で、長野県小布施にて-

自分の人生の成長と共に仏教の教えを実感し、理解が深められたおかげで、救われたことや運がいいなと思うこともあります。また、このような環境で育ててもらえたことに本当に感謝しています。今は自分の子どもたちにも、父たちが教えてくれたように「感謝の気持ちを持ち忘れないように」と伝えていきます。

見ていると、そんなに目くじら立てて怒らなくともいいのに、と思うこともあります。根本的に人はみんな違う存在で、違うからこそいいと考えているので、まず自分のことは自分で努力するべきだし、誰かに助けてもらうことが前提で何かを始めるのは少し違うように思います。父もそういうところがあるので、似たのかもしれない。父は自分の力でどうにもできないことに執着しないんです。一方で、自分の力でできることにはすごくこだわるので、以前も保育園で流しそうめんをするために、わざわざ自分で山に入って大きな竹を切りだしてきた、なんてこともありました(笑)

### 自分の基盤に「仏教」があることを実感するとき

柳澤 小さな頃から熟成してきた仏教の存在は、ご自身の

### わざわざ自分で山に入って大きな竹を切りだしてきた、なんてこともありました(笑)

と乗り越えられたこともあり。何かあっても、一生この大変さが続くわけではなく、慌てずにいられば冷静な判断ができます。気持ちに余裕が作りやすくなるのかもしれない。父や母も非常に感情が穏やかなのは、軸にそうした仏の教えがあるからなのかもしれません。



キャリア形成にも影響していますか。

内山さん すごく関係していると思います。父や母を通して、今を生きているには意味があつて、生きているからには誰かの役に立つことが大切だと教わってきたので、進路を考えると「自分がどうしたら人の役に立っているのか」と考えました。私の場合はもとのづくりに興味があつたことや、理系の学校で学んだこともあり、みんなが普段の暮らしの中で使うものを作りたいと考え、今の会社に入りました。これがかもしも、人とコミユニケーションを取るのが得意だつたらサービスマンなどに

現代の暮らしでは仏教やお寺との縁が薄い方も増えていて、非常にもつたいないと感じますね。生活様式が多様になってきたので、かつて長福寺がしていた坐禅会なども、今の時代は貴重な日曜の朝にどれほどの人が来てくれるか。お寺側にも難しさがある時代かもしれません。しかしお寺は、法事の中のことを儀式として行うようなサービスマンではなくて、思想や哲学など、お寺がお寺である意義をもつて、戦争や飢饉さえも乗り越えてきたプラットフォームだと思っんです。私自身、仏教が礎となり心穏やかに過ごすことができたと感じるように、今後もっと多くの方や、小学校の授業などでも、仏教を知る機会が増えるといいなと思います。

いまこそ「禅」にふれるとき	榎野俊明	2
哲学者 内山節インタビュー 草木国土悉皆成仏―新型コロナウイルスとの 共生にあたって日本仏教の意義を考える		4
毎日書道	松山妍流	13
動じない私を築く「四法印」の心得①	藤井隆英	14
生活の中の仏教―脱プラスチック	久保田永俊	16
「お寺の子に生まれて幸せでした」		18

表紙画／平川恒太  
「コロナ禍の終息を祈り（薬師如来）、秋の豊作を願う」

# 新・幸福論

「近現代」の次に来るもの



内山節 著  
新潮選書

定価：本体1100円〔税別〕

最寄りの書店にて直接おもとめください