

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅 グラフ

SŌTŌZEN GRAPHICS

2021 春号 No.156

座談会

コロナ禍のいま
仏教の「寄り添い」に
期待します

元上智大学学長 石澤良昭

NHK報道局キャスター 有馬嘉男

シャンティ国際ボランティア会副会長 三部義道

司会 藤木隆宣



昨

年来の新型コロナウイルスのパンデミックによって、生き方全般を通しての見直し、立て直しが求められています。みなさんの働き方改革、暮らし方改革は、順調に進んでいるでしょうか。

ポイントになるのは時間の管理かもしれません。とりわけ、リモートワーク中心の仕



「六根清浄の庭」神奈川県 個人邸宅

事をしていく方は、管理が自分にかかされているわけですから、しつかりそれをしていかないと、一日を充実して送れないということにもなりそうです。

一日を充実させる「朝」の作法

管理の要諦は「朝」にあります。毎朝、早めの決まった時間に起きる。そして、起床したらずぐに窓をいっぱい開けて外の新鮮な空気を取り込み、そのなかで大きく数回深呼吸をしましょう。血液めぐりがよくなって、身体がシャキッと目覚めます。朝のルーティンにしていただきたいのが「掃除」です。禅では、掃除を単にその場を片づけ、綺麗にすることである、とは考えません。そのことを超えて、こちらの塵や埃を払い、磨くことである、と捉えるのです。こんな禅語があります。「一掃除二信心」仏の道を志す者にとつてもっとも大切な信心より、掃除を上位にしていることから、



いまこそ 禅 にふれるとき

柘野俊明

「月心荘」山梨県 個人邸宅

にまとめてやる必要がなくなります。

掃除にかぎったことではありませんが、禅の鉄則はどんなことも、こころを込めて、ていねいに、おこなうということです。そうするから、掃除を終えたときに、清々しく、

さわやかなころになれるのです。

それが、一日を始めるうえで最高の心の在り様だということ、あらためていうまでもありませんね。季節は春。森羅万象が「いのち」をあざやかに、みずみずしく輝かせ



「三貴庭」東京都 外務本省中庭

どれほど掃除に重きが置かれているかが、わかるのではないだろうか。掃除に対する「新たな認識」をもつてください。

もちろん、朝の時間帯ですから、掃除に長い時間はかけられません。一〇分間でいいのです。今日はキッチン、明日は玄関、明後日はトイレ……という具合に、その日にやる場所を一か所決めて取り組みましょう。この方式を実践すれば、一週間で家の主なスペースの掃除ができ、週末



「聴閑庭」神奈川県 個人邸宅

ているこの時期、近くを散歩してはいかがでしょうか。

清々しく、さわやかになったところで、一年でいちばんやわらかく、やさしい自然を、思いきり感じる。五感を介して身体にもエネルギーが吹き込まれ、充実の一日に向けた万全の態勢が整います。



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。



さんべ・ぎどう
1956年生まれ。山形県最上町 曹洞宗松林寺住職。シャンティ国際ボランティア会(旧曹洞宗国際ボランティア会) 副会長。

誰もが自分を支えてくれる
「言葉」を求めています

藤木

弊誌『曹洞禅グラフ』では、前々号でも「新型コロナウイルスとの共生と日本仏教の意義について」をテーマに特集を組みました。そこから約半年を経て、今感染状況は第三波を迎えています。医療体制も逼迫し始めているとの報道も目にします。まだまだ終息の兆しは見えないわけですが、この未曾有の事態にあっても、人間には営まなければいけない生活があります。現代に生きる私たちにとって、これほどに「生老病死」の「病」を実感することもなかったのではないのでしょうか。今回は「コロナ禍の中で今、日本仏教は何を担い得るか」をテーマにお話を進めています。

座談会

「コロナ禍のいま

仏教の「寄り添い」に

期待します」

石澤良昭(元上智大学学長)
有馬嘉男(NHK報道局キャスター)
三部義道(シャンティ国際ボランティア会副会長)

司会 藤木隆宣

有馬嘉男



ありま・よしお
1965年生まれ。山口県徳山市(現 周南市)の曹洞宗原江寺住職有馬実成老師の長男として生まれる。現在NHKニュースワッチ9キャスターとしてご活躍中。

石澤

きたいと考えています。はじめに石澤先生、教育者・研究者としても、日常生活は大きく変わりましたでしょう。

今もつて(令和三年一月七日時点)、大学は閉鎖しています。東京四谷の上智大学のキャンパスには、入ることができません。平常時はあのキャンパスだけで一日五千人(延べ人数)が動きますから、感染防止の観点から稼働は厳しいわけです。現在卒業論文作成のために、図書館は部分的に開けています。

これまで地域に存続する社寺仏閣とその役割は重要であります。今回のこのコロナ禍では、人びとの不安に寄り添う活動が求められています。コロナに関する報道や世の中の動きを見てきまして、「視界の不良」を感じています。そうした中で特に取り組まなければならぬのは、心の不安があり、それがなかなか見えてこないのです。これは大きな問題だろうと思います。

藤木

有馬さんは、報道に携わるお立場から、今回のテーマにお感じになるところはございますか。

石澤良昭



いしざわ・よしあき
1937年生まれ。上智大学第13代学長、現在、同大学教授・アジア人材養成研究センター所長。「カンボジア人による、カンボジア人のための、文化遺産の保存・修復」を掲げ、国際奉仕活動が続ける。2017年にアジアのノーベル賞と言われるマグサイサイ賞を受賞。

今日、ぜひお伺いしたいのは、このコロナ禍で仏教への信仰がどのように人々の力になってきているのかということ。いま感染者に直接寄り添うことが難しくなっています。終末期医療施設のホスピスであっても、家族の面会すら簡単にはできなくなっています。本当であれば、手を握り肩を抱いて声をかけるはずなのにそんなことさえできなくなっている。この困難の中でお寺はどんな役回りをされているのでしょうか。仏教はどのように人々の力になっていくのでしょうか。去年、本格的なパンデミックに見舞われてからというもの、私が担当している番組でも連日のように新型コロナウイルスのニュースをお伝えしていますが、この苦境をどうやって乗り切ればいいのかそのヒントを教えてくださいという切実な要望の電話やメールがたくさん寄せられています。誰もが自分を支えてくれる言葉を探しているように感じています。そういう意味で、お寺はいま地域の人たちにどんな言葉をかけているのでしょうか。

死」とおっしゃっておられました。私がカンボジアにおりましたとき、友人がHIV（ヒト免疫不全ウイルス）にかかり亡くなりました。病状が進んできたときに「もうあまり長くないかもしれないから静かに安らかに送ろう」と、村のパゴダのお坊さんが世話をしに来てくれました。何をしたらかと申しますと、人里離れた密林の中に掘建小屋を建て、そこで手当てを行い、近くの村のお母さんが食事の世話をしてくれました。そしてこのお坊さんが彼の最期を無事に見送ってくれました。

そのお坊さんはまだ若い方でしたが、私は正直言って、「ああ、すごいな」と思いました。人の命というものはとても大切に尊いものだから、ただ単に病院に入れて死期を待つのではなくて、かつて彼が住んでいた村と同じような環境を選んで、小屋を建て、医者から緩和ケアの薬をもらい、手当をして見送りました。私は見送られた翌日に報告を受けまして、「カンボジア仏教の力というのはすごいな」と痛切に感じたのです。丁寧

カンボジアの村の僧侶は毎朝托鉢に出かけ 村人一人一人と会い、元気かどうか確かめるといいます

カンボジアの僧侶にみた 「病」「死」への寄り添い

石澤

さきほど藤木さんから「生老病



に、しかも彼が思い残すことがないように見送る、そういうものを見て、それで今のコロナ禍の日本を考えてみるのです。私は、やはり仏教というのは非常に大きい器であり、目に見えない力があるのだから、仏の教えに従いお見送りする、そういうことができればいいなあと感じます。

三部

カンボジアのお寺、特に地方の寺院では、お寺自身が言わば福祉施設の機能も持っていますね。いわゆる孤児であるとか身寄りのない方、あるいは障がい者などをお寺で預かって住んで頂いて、最期もそこで看取するというような認知がお寺に対してあります。そういう社会ができあがっていると言いますか。そこは日本の仏教と大きく異なるところだなと思っています。日本の仏教寺院の存在や活動が、あまねく社会に開かれている、あるいは社会活動とリンクしているとは言いにくい面が大いにありますね。だから今回のテーマも浮かび上がってくるわけで。

藤木

実は有馬さんのお父様の有馬実成師がSVA（曹洞宗国際ボランティア

ア会)を始めようとしたときに、これからのお寺が社会活動にも力を入れていく重要性を説いて、「慈悲の社会化」ということをよく仰ってました。いわゆる東南アジアの上座部仏教のお寺のような存在、地域の中でお寺がインターネットになっっている、そういう存在にならなければいけないし、なり得るんだ、と。そういうことを目指そうという思いが実成師にはおありだったと思います。それが四十年経って、私たちが果たしてどこまで具体化できているかという点、実際はかなり厳しいものがあります。

デジタル環境を持たない方々に いかに言葉を伝えていくか

有馬 書店に行くと、コロナ禍をどう生きるかというようなタイトルの本が平積みになっていて、手に取るのと、一人の書き手が書き切ったものも多数あるわけですけども、実は多くが新聞、あるいはテレビの連載やシリーズで取材した皆さんの声がまとまって本になってい

藤木 さんがその役割を担っていかれることではないでしょうか。

都会地にしても地方にしても、それぞれの環境下でいかに仏教の話を伝えていくか、そのための場をどうするかですね。

有馬 デジタルとは縁がないというお年寄りにはどう寄り添うのでしょうか。ソーシャルディスタンスは取らなければならぬ中で、どうやって救いを届けるのでしょうか。ズームやスカイプでお説法するわけにいかないですね。電話という手段がひとつあるとは思いますが。

三部 コロナ禍の中でお寺を会場にする

多くの人々が求める救いの声に 仏教こそが応えて欲しいと期待しています

るものなんです。そこに皆さんがどんな手を伸ばして買い求めている状況があるわけですね。これは、皆さんが本当に救いや解を求めている表れだと思います。皆さんの望むものに対して、仏教の、皆さんがすがれるようなものがあるべきではないかと思えます。それは恐らく、全国の現場のお寺

集会、つまり法要やお祭りそのものがなかなかできませんからね。昔に関して言うと、いつ行っても門が開いていて仏様の前に座って時間が過ごせる機能は、お寺にはあつたはずですよ。現代では防犯的な側面から難しい面もあるとは思いますが、私の山形の自坊も本堂に鍵をかけたことはないです。いつでも入れるようになっています。ただし、今のお話から考えますと、お寺に行きたくても行けない、パソコンなどの環境もない方がお寺のお檀家さんには実は多くいらっしゃるのではないかと考えたときに、お寺に足を運ばれる以外の方法でのコミュニケーションを考える必要があります。

有馬さんがおっしゃった「電話」で思い出したのは、有馬実成師が東京にいらつしやったとき、夜になってSVA事務局の実務が終わった後に、電話をされるのです。お檀家さんの一人暮らしのおじいさん、おばあさんのところに。要はご自身が山口県のご自坊にいられないので、思い出しては「お元気ですか？ 体のお具合はいか



世界の資源や環境問題を考える時、もはや地球は一つの国だけでなく、運命を共にする運命共同体の問題として考えざるを得ない状況になった今、日本人が世界の難民問題の痛みを自分自身の痛みとして理解したとき、おのずから私たちの暮らし方も違ってきて、みずから動き出す人間となることでしょう。「共に学び、共に生きる」という有馬師の姿勢から私たちは多くを学びたいものです。

(有馬実成師) 有馬実成

(エッセイスト) 山谷えり子

エッセイスト(現参議院議員)山谷えり子氏と(平成2年秋彼岸号・「同悲の心をたがやす」より)



ありし日の有馬実成師 作家立松和平氏と(平成3年新春号・「仏教は地球を救う教えですね」より)



書家相田みつを氏と（平成3年春彼岸号・「そのときどう動く」より）

仏教は社会に向けて 発言・発信するべきです

石澤

人の心の不安に寄り添うというのは大変難しいことですが、仏教は日本人のこころの、精神的支柱でありました。そして社会の中の大きな太い柱ですから、亡くなった方とその家族に寄り添うのほもちらんですけれども、それ以上にできることは、日常生活の中で一声かけることも大切な寄り添いだと思います。お寺さんからお電話もらったよとか、お寺さんが今日立ち寄ったんだ「お顔を見て一声かける」行動に期待します。

藤木

なるほど。現代ですとついパソコンなどを媒体とした方法を考えてしまうのですが、家庭にパソコンが普及して二十年くらいでしょうか。それまでは電話、手紙、実際にお目にかかるといった方法が当たり前でしたから、原点に戻ると言いますか、そのような方法が実は「寄り添い」に効果がある方法なのです。

すべて手書きではできませんが、

対談
われら地球に生きるの
六年前に出した相田さんの「ごんげんたもの」はハ
ストラーになり、ついで「生感動―生青春」
を出版。童心がよみがえるようなおらかな筆運び
で人懐としての本来のありさまを仏法に求め、常に
自己の本心を生きたたこばで語ってファンも多い。
今は未法の世ですと嘆きながら、無力な私に何かで
きると問いかけ、地球環境を憂えて書て訴えかける
相田さんです。

有馬実成 山口県東江寺住持
書家相田みつを 書家 相田みつを

がですか？」と電話かけるように
しているんだよという話は聞いた
ことがあります。有馬師の意識の中
に、お檀家さんへの思いがあると
いうことですよ。あそこのおば
あちゃん、どうしてるかな、元氣
でいるかなって。

藤木

有馬師の生前のお姿やお人柄が偲
ばれるお話ですね。お電話を頂い
たほうはすごく励みになったと思
いますよ。

絵手紙を葉書にコピーして送ると
か、今月は電話をかけてみようか、
今月はちょっと玄関先までお顔を
見に行こうとか。そういうこと
を一つ一つつくり上げていくこと
ですね。動かなければいけないで
す。行動を起こしてみても、そこで
初めて分かることが多いものです。
そこから選択肢も広がっていった
り、取捨選択もあるでしょう。

有馬

大きなお寺もあれば、ご住職がお
一人で奮闘されている小さなお寺
もあると思います。小さなお寺は
地域で助け合い連携されていると
思うのですが、「この時勢にどう
動いたらよいかわからない」と
悩まれているところもあるかもし
れません。「これだったらできそ
うだ」といったコロナ禍での具体
的なモデルケースがあるといいで
すよね。

藤木

この禅グラフに原稿を頂いたこと
のある埼玉県丸山老師のお寺の
話ですが、このコロナ禍の中でも、
お正月のご祈祷会には、ほとんど
の檀家さんが参列なさったそうで
す。ただ一堂に会するのではなく、
数組に分けソーシャルディスタン

日常生活の中で一声かけることも 大切な寄り添いだと思います。

スをとったやりかたを工夫したそ
うです。朝は太鼓で、夕は梵鐘を
撞いて、檀信徒の皆様がなんとか
このウイルスに感染しないように
祈っていることを伝え、道元禪師
様の「この生死は、すなはち仏の
御いのちなり」というお言葉をお
伝えし、お互いにこのコロナ禍の
中であつても、「生かされましょ
う」、自分で生きるのではない、
生かされている命の自覚、そして
それぞれが任されている自分自身
の命の責任者であることを力説な
さつて、このただものではないウ
イルスに感染しないようにマナー
を守り慎重に生きてほしいとお願
いしたそうです。仏教は人格形成
の教えです。道元禪師のお言葉の
宝庫から一つご紹介します。

玉は琢磨によりて器となる。人
は練磨によりて仁となる。

何の玉かはじめより光ある。誰
人が初心より利なる。必ずみがく
べし、すべからく練るべし。

（玉（寶石になる石）は磨くことに
よって立派な器になる。人間は修
練することによって、立派な人間
（仏）となる。どのような玉に、は

假使興害意
 推落大火坑
 念彼觀音力
 火坑變成池

毎日書道

松山妍流

假使興害意
 推落大火坑
 念彼觀音力
 火坑變成池

解説
 たえ害する意を
 興されて
 大きな火の坑につき
 落されたとしても
 かの觀音の力を
 念ずれば
 火は消されて
 池になって
 しまっだろう。

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

作品集

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。
 153号（夏号）～156号（春号）の作品をご応募の方の審査発表は、159号（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 2021年5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。

読者プレゼント

今回の特集にご登場頂いた石澤良昭先生の著書『東南アジア多文明世界の発見』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・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。…………… 2021年5月末必着



曹洞禅グラフ154号(秋号)プレゼント、内山節先生の著書『内山節と読む世界と日本の古典50冊』は次の方々が当選されました。

北海道/杉山京子様 愛知県/渡辺昌道様
 茨城県/小松崎俊江様 福岡県/瓜生一成様
 石川県/石山雄一様

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

153号の篠原住職の特集を読んで、心があたたかくなりました。
 『孤立』の解決には地域の『おせっかい』が大切！本当にその通りだな…と思いました。また、「今日が本番。今が本番。この一瞬こそが本番」という言葉にハッとさせられました。私も過去を悔んだり、起きてもない未来に不安を抱いたりすることがあります。でも、大切なのは「今」。「今」を大切に一つ一つ積み重ねていこうと思います。

北海道 矢部真紀様

石澤

はじめから光り輝いている玉があるだろうか。はじめからすばらしい人間（仏）がいるだろうか。必ず磨くべきである。修練すべきである。
 最後に石澤先生、現状とこれらに向けて日本仏教へのご提言があればお願い致します。
 このコロナ禍の現状について私が率直に感じますのは、日本は今まで積み上げてきた社会、文化、政治・経済が機能していたわけですから、そこへ今、コロナが入ってきたわけですね。そういう意味では、確



藤木

かに視界不明確で見通しが立たない現状ではあるけれども、次の自分のステップは何なのかということ、見つけなければいけないと思います。仏教は日本の社会構成の大切な精神的支柱の一つです。ですから、もっと日本の仏教は積極的に社会へ打って出る、発言し、発信し、行動していく。そういうことが求められているのではないのでしょうか。
 本日は皆さまの貴重なご意見を頂戴できました。ありがとうございます。

今回のテーマ「四法印」と「諸法無我」。共通の言葉は「法」です。これら仏教の言葉として使用される時の意味は、一般社会で使用される時とは根本から違います。

◎ 社会の「法」とは…国や地域で定められた法律や条例、サービスマンや売買における契約や規約、コミニティでの規範や慣習です。これらは言語で表され論じることが出来るものであり、社会生活を円滑に進めるための基礎です。

◎ 仏教の「法」とは…個々が本質の安らかさに満たされた生き方になるための。そして世界が平和になっていくための思考や実践基準です。これらは言語だけでは表せないものであり、仏の教えに沿った絶対普遍の真理です。

今回参究する「諸法無我」とは、「無我」という概念が、仏教の「法」として諸々全ての物事に適応されているという意味です。

インドの宗教では、自らの善悪の業(行為)の報いを受けて輪廻転生を繰り返すという考え方があります。その場合、業を存続する

ための霊的実在が必要になります。それをアートマンといいます。

「我」はアートマンを訳したものです。仏教の「無我」はアートマンといいます。これはアートマンに否定語のナがついたものです。すなわち仏教は「我」の実在を否定しているのです。「諸法無我」とは、アナートマンの概念が全ての現象に適応されていること。わかりやすく説くと「全ての物事は定まらない状態として在るだけであり、絶対普遍的な実在はない」とです。

自らが「諸法無我」状態であることを智慧の理解により得ていくと、自他の境界がぼやけてきます。それが世界とともに自分があるという深い認知を生み、自然に安心感と慈悲心が芽生えていき、世界の平和へと向かう基礎力を築いていくのです。

今回は、手の平を指先で呼吸と共に丁寧に感受していくことで、空間を超え労りと慈しみの心に包まれる「手をなぞる瞑想」をお伝えします。

ふじい 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

動じない私を築く

「四 法 印」の心得

左 手の平を上に向けます。次に右親指の腹(指紋のあるところ)を、左手の平の親指側手首にそっと乗せます。そのまま右親指以外の腹を左手甲側に楽に置きます。肩の力を抜き、楽な体勢や心地よい触れ方を探ります。息をゆっくり吐くのと合わせ、手首の線に沿って、右親指を左手の平小指側へと優しくなぞっていきます。ある程度吐ききったら自然に吸い、右親指を最初の位置に戻します。

1



左 掌(手相のあるところ)を手首と四指の付け根との枠内で5線に分割するイメージを持ちます。まず手首側1線に右親指の腹を、それ以外の指の腹は左手甲側に楽に置いておきます。息をゆっくり吐くのと合わせ、イメージした線を右親指で優しくなぞっていきます。吐ききり自然に吸いながら戻します。これを5線まで行います。できるだけ左掌からの情報を右親指で感受します。

2



左 指の手の平側付け根に右親指の腹を、指甲側に入差し指と中指の腹を置き、右三指にて左指をつまむようにします。息をゆっくり吐くのと合わせ、右親指を指先まで優しくなぞっていきます。吐ききり自然に吸いながら戻します。これを小指から親指へと順番に行います。全て終わりましたら右手と左手の役割を反対にします。全体を通し、呼吸となぞる心地よさを連動して行います。

3



先

日の我が家のことです。長男と長女が、おもちやの主導権をめぐって、些細な出来事がありました。長女が、長男の気に入っているおもちやを欲しい、今すぐ使いたい、となり、「かして」と言っておりました。長男は「ダメだよ。いま使っているから待って」と、やんわりと何回か断っておりました。長女は、なかなか貸してくれないのが不満に感じ、今度は力づくで長男の背中を噛んで意志表示していました。二人がどうするのか、観察していると、長男は一言「自分もそうだったから、気持ちがよく分かる。だから、使って良いや」と言って、長女におもちやを手渡しています。

生活の中の仏教

浅い世界から
深い世界へ

した。成長しているという一言につきるかもしれませんが。この出来事から考えさせられたのは「もののみかた」という捉え方だと感じた次第です。

浅い心しか持たないと、浅い世界しか見えな。しかし深い心をもつと、そこに深い世界が広がり、視界はさらに広がるのだと思います。

道元禪師は『正法眼蔵』「発菩提心」の中で、「衆生を利益すといふは、衆生をして自未得度先度他のころをおこさしむるなり。自未得度先度他の心をおこせるちからによりて、

われほとけにならんとおもふべからず。たとひほとけになるべき功德熟して円満すべしといふとも、なほ



挿絵 長谷川葉月

めぐらして衆生の成仏得道に向するなり。この心、われにあらず、他にあらず、きたるにあらずといへども、この発心よりのち、大地を挙げればみな黄金となり、大海をかげばたちまちに甘露となる」と説かれています。人が発心する、菩提心を発す、ということとは自未得度先度他の心をおこすことだとあります。人を助けたい、幸せにしたいと願うことだという。その心をおこしたことによる大きな功德が得られたとしても、それをさらに他者の幸せを願うことに向けてゆくのです。回向というのは方向をそちらに向けることなの

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。中瀧寺（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。

いところではあります。一つの光景が、それを見るものの心の如何によつて大きく変わる。子ども二人の有りようから、とてつもなく大きなことを、そこから改めて学んだように思うのです。

でしょう。そういうことができるようになったら、大地は黄金になる、大海は甘露となるのだということです。真実を求める心をおこすことで、自分がいる場所が仏国土になります。自分の心をどのように豊かにするかは、じつは、心の養いかたによつて、黄金になることもあれば、瓦礫になってしまうこともあります。これもまた、難しい

全

国にその数六十万人も七十万人ともいわれる「ひきこもり」。多様な側面を含んだ現代の社会課題は、長期化や高齢化を伴い、公的支援の手段が確立されていないとは言い難いものがあります。長年抱えて来られたご子息の引きこもりの苦悩から抜け出し「やっと越えられた」と実感されている岡崎里貴子さん（長野県安曇野市在住）にお話を伺いました。

次男五十歳、はたちから抱えた心の闇

もうすぐ五十歳になる次男の英司が鬱っぽくなったのは、彼がはたち前後の時だったと思います。大学受験や浪人をした頃から暗くなりはじめ、だんだん周囲との交流が難しくなりました。統合失調症という精神疾患です。

私は彼の心を巣食う闇が何なのか、それを知りたい一心一年ほど前には、英司が再び精神的なバランスを崩してしまったこともあったのですが、新しい病院や看護師さんとの相性が良く、徐々に元気になり、言葉も増えて、また本来の優しさを取り戻してくれました。最近は毎日一時間くらい散歩に出掛けたり、私の体

でした。自分なりに必死だったんです。

二十年くらい前、娘がある先生が主催している会を教えてください。この安曇野に出掛けてきました。全国から集まっていた同じように悩むお母



長野県安曇野市 雪原の風景



おかざきりきこ 岡崎里貴子さん

やっと幸せ。息子のおかげで人の心に向き合うことができた経験を来世でも活かしたい。

取材 柳澤 円

力が追いつかない時には「食事の支度も無理しないでいい」と言ってくれるようになってきました。私はその一言だけで、ああなんて幸せなんだろう、と感じられるんです。安曇野で色んな人に出会って教えられたことは、『この世に生を受けた人はみんな何かの役割がある』ということ

でした。今やっと、その言葉の意味を実感できています。英司がいなければ私は安曇野の自宅で、こんなに豊かな山の景色も、広い空も、美しい星空も見られなかった。彼のおかげで、小さな幸せを感じる心がもてたんです。ここまでの道のりは簡単ではありませんでしたが、でも悩みや苦

さんたちと交流しながら、専門家の話を聞いたりして、毎月のように名古屋の自宅から通いました。勉強をしていくうちに、息子というよりも、自分自身のことが見えてきたように感じました。やがて『ここにいたら良くなりそう』と感じました。

来世を想像する楽しみ

夫が他界して四年、私自身はまもなく八十歳になります。

しみは決して無駄ではない、と言えるようになりました。山坂を越えたからこそ見える景色がある、と強く思っています。

今やっと息子が安定して、私との関係性が良くなり、心を曇らせていたベールが取れました。あと数年はこのままいけそう、という気持ちのゆとりもあります。それに今では、来世のことを想像するのも楽しいんです。息子のおかげで人の心に向き合わせてもらったこの経験は、来世でも活かしたい。来世ではたくさん勉強して精神科医になって、心を見てもらいたい人の役に立ちたい。そんな想像をしていると、自分の老いへの不安も消えて、毎日が楽しくなってくるんですよ。

娘は「孫が大きくなるまで長生きして」と言ってくれるので、まだまだ元気です。毎日の小さな幸せを感じ続けていきたいです。



私 が永平寺に初めて行ったのは、高校を卒業した十八歳のときでした。雲水（修行僧）として三年間を過ごしてから短大に進学し、そこでも仏教を学んだのち、妙応寺の住職になりました。平日は公務員、週末にお寺の勤めというスタイルで定年まで勤めつもりでしたが、平成十六年に永平寺から典座のお誘いを頂き、令和二年までの約十六年間務めさせて頂きました。典座とは、レストランという料理長やシェフを務める僧侶をいいます。永平寺には百名以上の雲水がいますので、

彼らが食事に気をとられることなく修行に打ち込めるよう、毎日の食事を用意するのが典座の役目です。曹洞宗には、道元禅師が著された『典座教訓』という食の教えがあり、典座の心得です。鎌倉時代の僧侶である道元禅師は、中国で勉強しているときに典座に出会い、食の大切さに気づかれたのです。それまで食事の用意は身分の低い者がするとされていましたが、中国の仏門では、食材を大切に扱い、丁寧に調理することが、他者のためにも自分のためにもなるとされ、体



三好良久

みよし・りょうきゆう
昭和二年（一九四七）大分県生まれ
滋賀県東近江市
妙応寺住職
平成一六年（二〇〇四）より一六年間大本山永平寺典座を務める。
著書に『身近な食材を使って』『続・身近な食材を使って』がある。



永平寺典座時代の三好老師

食材を大切に

喜びの心をもって相手を思いやり

一生懸命作るのが精進料理です

取材 柳澤 円

験を通して学ばれたのですね。道元禅師の帰国後に著された『典座教訓』には、食と仏門を同じレベルで捉えられた、料理の心構えがまとめられています。細かなレシピや調理方法ではなく、精神的で教義的なことが中心で、他にも食材の扱い方、器や調理道具の管理、献立を考える時の注意点など、どれも大切な教えとして引き継がれています。

『典座教訓』の教えを 家庭に

『典座教訓』には家庭料理にも通じる価値観がたくさん書かれています。例えば、食材を「自分の眼のように扱うこと」と例えられるほど大切に、無駄なく使うことが説かれています。永平寺の典座はお米一粒も無駄にしないよう

に研ぎますし、人参の皮をむいたら捨てずに干して出汁に使うなどもあります。また、食べきれずに余るほどの調理をせず、ちょうどいい量をつくるようにも努めます。それに加えてもう一つ、身近な食材を使うことも大変重要だと思っています。いまスーパーに行けば季節の食材が買えますね。わざわざ遠くから取り寄せなくてもいいですし、高値の食材は大事にして安いものはぞんざいに、といったこともなく、手の届く食材を活かす工夫を楽しむことです。『典座教訓』には「三徳六味」という言葉も出てきます。三徳とは、仮に食材や道具が十分でなくともこれができるという三つの心掛けのことです。すっきりした盛り付けと優しい味わいを意味する軽軟、衛生的な清潔、丁寧に調理する如法作の三点。いずれ



も家庭料理にだって大切なことでしょ
う。六味は、苦味・酸味・甘味・辛味・
塩味・淡味たんみのことで、淡味とは味付け
というよりも、食材そのものの風味を
活かすことです。

精進料理でもとても重要なことは、食
べてくれる人を思いやる気持ちです。
その日の気候風土や相手の労働環境、
体調にも考慮して、

暑い日なら酸っぱい
ものを足したり、寒
い時には体が温まる
ものなど、相手の体
を思って献立を考え
ることが大切です。

忙しいご家庭などで
は、毎日すべての食
事を作るのは難しい
という方もおありで
しょうから、お休み
の日だけでも家族や
自分のために料理を



平成24年3月落慶の妙応寺本堂

するとか、買ってきたものでも温め直
したり、またはきれいな器に盛り直す
といった思いやりを施してみるといい
でしょうね。特に小さいお子さんはそ
ういうことを敏感に感じ取りますから、
大きくなっても覚えていられるでしょうし、

です。一生懸命作った料理は、おおい
いですから。

しかしいつの間にか、手にかかる料
理は面倒だと捉えられるようになりま
した。確かに野菜は調理に少し手間が
必要ですが、面倒なこととは一生懸命
になれることでもあ
ります。たとえ忙し
くてお弁当を買った
ときでも、その食事
が自分の口に入るま
でに何人かの手や、
自然の力があるおか
げと感謝して、手を
合わせられるとい
いでしょね。

私自身はどこかで
調理を習ったわけで
はなくずっと自己流
です。若い頃は、外
で食事をして気になる料理があればお
店の人が作り方を聞いたり、母が作っ
てくれた味を聞き出したりして、自分
でやってみる。うまくいかないとき
また次の日も行って聞く、そんなことを続
けてきました。

レシピ本を出したときも、調味料の
分量などは一切書いていません。ひと



体に染み込んでいきます。栄養や何か
の成分だけが体を作るわけではなく、
一生懸命作ったのでどうぞ、と出して
もらったら、優しい気持ちも一緒に取
り込みながら食べてくれるのです。

精進料理とは 野菜料理のことでは ありません

精進料理は野菜料
理だと思われること
が多いのですが、私
自身は「一生懸命つ
くった料理」のこと
だと思っています。

永平寺では動物性食
材や五葷ごこん(にんにくや
ねぎなど)を使いま
せんが一般のご家庭で
は使ってもいいわけ
です。ただ典座教訓
の心得を当てはめて、

食材を大切に、食べてくれる人のこと
を思って一生懸命作ることを持続ければ
それが精進です。あの人は甘いものが
好きかな、とか、もっと食べやすい大
きさに切ろうかな、柔らかく煮ようか
な、と相手のことを考えて工夫するの

それぞれ好きな味は違うからです。組
み合わせもひとつの例として捉えても
らって、それぞれが手に入る食材で代
用するなど、工夫してもらったらい
と思います。

もしも、自分の好きな味や家庭の味
がピンと来ないよう
なら、色々試してみ
るといいでしょう。
ひとつ、いい方法が
あって、それはお友
達と一品ずつ持ち寄
りの食事会をするこ
と。それぞれがおか
げを作って持ち寄っ
て、あとは誰かが炊
飯器でご飯だけ炊け
ば十分、汁物はあっ
てもなくてもいいで
すから。いろんな家
庭の味を食べてみて、レシピや手順、
思い出なんかも教えあうんです。同じ
ジャガイモでも炊き方は色々あるんだ
な、とかそういうことを感じ取れます
よ。これを季節ごとに年四回、毎回五
〜六人ずつでもかなりの家庭の味を食
べられます。気づくことがたくさんあ
ると思います。

アンコール・ワットと私



石澤良昭 著
連合出版

定価: 本体1600円[税別]

最寄りの書店にて直接おもとめください

いまこそ「禅」にふれるとき

梶野俊明

2

座談会「コロナ禍のいま仏教の「寄り添い」に期待します」

4

毎日書道

松山妍流

13

動じない私を築く「四法印」の心得③

藤井隆英

14

生活の中の仏教―浅い世界から深い世界へ

久保田永俊

16

やっと幸せ。息子のおかげで人の心に向き合う

18

ことができた経験を来世でも活かしたい

食材を大切に喜びの心をもって相手を
思いやり一生懸命作るのが精進料理です

三好良久

20

表紙画／平川恒太