

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅 グラフ

SŌTŌZEN
Graph

特集

教えて！『修証義』

道元禅師の道標

〔第二節〕

枅野俊明

取材執筆―やなぎさわまどか

2025 | 彼岸-秋

174

誰

も現実死に死んで生き返ってきた人は
いません。だから死の彼方に何があ
るかはわからないというのが正直な
ところでしょう。もつとも、ときどき前世の記
憶をもっているという人が出たり、死にかかっ
てあの世に行きかかったけれども帰って来たとい
う人が出ます。また、死者と交信できるとい
う人も現れます。とはいえ、現代では、そうし
た話を一〇〇パーセント、真実として受け止め
る人は少ないです。

人は死にたくないと思うのを常とします。死
にかねない事故に見舞われそうになったら、で
きるだけのことをして逃げたり、避けたりする
でしょう。家族や子どもが死の危険にさらされ
たら、あらゆる手段でそれを防ごうとするで
しょう。これは死の恐怖と言われるようなこと
です。死の向こう側があるとすれば、希望を持
てるのですが、死ですべてが終わりなのであれ
ば、死は恐れるほかないということになります。

文〓島蘭進

画〓本間希代子

死の彼方について

た後に意識を取り戻した人が、死の向こう側の
世界を垣間見たという経験을語っているという

のです。かなりの数の報告があり、そうした経
験をした人たちは死の恐怖が薄れているという
のです。

また、死にさらされるような事態に陥った時、
生死を超えた無心の境地を経験するといったこ
とも起こるようです。そのような経験を語った
人の一人は、一九〇三年に一七歳で華嚴の滝に
投身自殺をした藤村操です。藤村は今から滝に
身を投げるといふ時に、そこにあった樹木に
「巖頭之感」といふ文章を残していますが、そ
こには「既に巖頭に立つに及んで、胸中何等の
不安あるなし。始めて知る、大なる悲観は大な
る樂觀に一致するを」と書かれていました。

身近な体験に宿る死の気配

もつと身近な例をあげましょう。夢に死んだ
親が出てきた、死んだ配偶者が現れた、夢で死
んだ子供が何かを語ったという経験があったと
します。その経験をした人はそれを意味がない
とか、自分の心が勝手に作ったものなので無視
するとか言わないのではないですか。また、
仏壇にいる親や配偶者や子どもにときどき語り



しかし、多くの人が臨死体験で死の彼方を経
験しているという報告がなされています。生死
のさかいを彷徨い、かなりの時間、意識を失っ

かけているという人も少なくないのではないで
しょうか。

以上の例から、私は「死の彼方」を感じると
いう経験はけっして珍しいものではない、と
言ってよいのではないかと思います。確かに死
から免れたいという人間の思いはきわめて強い
ものです。ところが「死の彼方」を感じたり思っ
たりする能力も人には備わっており、死を身近
に経験するとき、そうした能力が高まるのでは
ないでしょうか。とりわけ死者とともに生きて
いるという経験を重ねることは、死の恐怖を和
らげ、死に備える力になるようです。

曹



しまぞの・すすむ

一九四八年生まれ。宗教学者、大正大学客員教授。龍
谷大学客員教授。上智大学グリーンフケア研究所客員所
員。東京大学名誉教授。専門は日本宗教史。

ほんま・きよこ

絵描き。岐阜の山村で田舎暮らしをしながら、古楽
器奏者の夫・渡辺敏晴と「アトリエ玉手箱」を主宰。
二〇二三年に第三回安城市新美南吉絵本大賞を受賞し、
絵本『ひとつの火』を出版。

教えて！『修証義』 道元禅師 の道標



「生きづらい時代」と言われて久しいが、私が生きづらいのは一体誰のせいなのか。未来を明るく見つけるために、これ以上何を自分に課せばいいのだろう。孔子いわく、迷いがなくなるといいう年齢になったにも関わらず、人生に対する疑問は増すばかり。
そんなライター・やなぎさわまどかに、『修証義』を手にした枅野俊明
老師が人生を解く。

写真＝羽柴和也



枅野俊明（ますの・しゅんみょう）

曹洞宗徳雄山建功寺住職、庭園デザイナー、多摩美術大学名誉教授。大学卒業後、大本山總持寺で修行。禅の思想と日本の伝統文化に根ざした「禅の庭」の創作活動を行い、国内外から高い評価を得る。著書に『禅、シンプル生活のすすめ』、『心配事の9割は起こらない』（ともに三笠書房）、『禅の心で大切な人を見送る』（光文社）他多数。二〇〇六年「ニユースウィーク」日本版にて「世界が尊敬する日本人100人」に選出される。

人生を豊かにするためのガイドブック

『修証義』に触れて

「完

全無欠で、才色兼備」。

ある日、全てを持っているような、一部の隙もない女性に出会い、脳裏にはそんな四字熟語が浮かんだ。仕事を通してお会いしたその人は、「不味不落」という言葉が好きで」と前置きした後、日常のこだわりを私たちに紹介し始めた。密かに手元のスマホで調べると、不味不落とは「意志が強く、物欲に惑わされたり、墮落したりしない様」とある。なるほど。何人たりにも惑わされまいという強い意志が彼女を支える柱なのか。社会的地位や名声だけでなく、高いところから下されるような小難しい言葉使いにも納得がいく。著名な彼女の名前も検索すると、自分と同じ年齢だった。

私も、いつかはちゃんとした大人になるものだと思っていた。けれど実際には、四十を過ぎても迷ってばかりである。いや、迷うと言うよりも、これでいいのだろうか、という疑問が常にある、と言う方が近い。答えを持つ



建功寺の庭木は、訪れる人がほんのひととき日常から離れ、季節の美しさを堪能できるように考えられている

ている人に尋ねられたらいいのだが、いわゆる人生に関する疑問など、どこに答えがあるというのか。不惑と言われる年齢になった時、確固たる意志を体现しながら立派に生きる彼女のような人もいれば、形にすらならない問いを抱えた自分がいるのだった。

そんな折り、本誌で枅野俊明老師にお話を聞く企画が持ち上がった。「道元禪師の教えをまとめた『修証義』について、枅野老師から学んでください」と言われ、ありがたい役得に感謝しつつもこちらは不勉強の身。それ何ですか、と聞く他なかった。と同時に、人生の問いに答えを得られる好機の手感が込み上げてくる。かくして神奈川県横浜市にある建功寺へ向かった。

修証義って、何ですか



枅野老師は禅僧であり、国内外でたくさん「禅の庭」を手掛ける庭園デザイナーでもある。住職を務める建功寺も、素晴らしい景観で迎えてくれた。初めて伺った時はちょうど紅葉の走り。窓の向こうに季節を感じながら、早速ご教授願うことにした。

「修証義が作られたのは、明治二十年のことです」

修証義は私のイメージよりもずっと近代に作られた書物だった。事前に『修証義読本 生老病死——運命をどう生きる』（仏教企画／須田道輝氏著）を渡され開いてみたが、文面はどう見ても古文だった。道元禪師は鎌倉時代に生きた僧侶だが、なぜその教えが明治時代に作られたのだろう。

「明治維新後、近代化と共に廃仏毀釈が起きました。寺院が取り壊されるような状況において、曹洞宗の僧侶を中心に、庶民にも仏法を伝える民衆教化の重要性が持ち上がったのです。修証義はその指導書のひとつとして、大勢の人の尽力によって作られました。なかでも大きな力を行った大内青巒（おおうちせいらん）という人は、在家から修行をし、宗派を問わずに活動をしていた思想家です。大内居士は修証義を作るために、道元禪師の『正法眼蔵』を七回精読したそうです。全部で九十八巻という長さに加えて、難解極まる哲学書をそんなに読み込むこと自体、とてもなくすごいことです。その上で、一般の誰もが分かりやすいよう、仏教の教えをまとめたのが修証義です。彼の解釈は含まれていません。当時の現代語で書かれたものですが、今の私たちにとって

教えて！『修証義』
道元禪師の道標





はすでに古文に感じますよね。やなぎさわさんは、授戒会をご存知ですか」

初めて聞く固有名詞が続く。枡野老師は、授戒会についてもこやかに続けた。

「授戒会とは、檀信徒がご戒名を授かる重要な儀式です。現代では亡くなった後に戒名を授かるのが一般的ですが、本来は生きているうちに授けられるからこそ尊いものでした。江戸の頃までは、在家の人が盛んに授戒会に参加していたようです。参加者は七日間、世俗と離れてお寺に泊まり込み、知らず知らずのうちに犯していた罪などを洗い流すように過ごします。心身共にきれいになってから戒を授かるのです。道元禅師も京都宇治の興聖寺で授戒会を続け、十一年間に二千人余りの人に戒を授けたそうです」

授戒会の進め方と、修証義の構成はよく似ているらしい。いずれも仏教の大事な価値観を、できるだけ平易な形で届けることを目的に作られているため、目的が同じならば経緯も似てくるということなのか。僧侶ではない一般の人たちが、それほど仏教の教えを求め

善か悪か、損か得か、美か醜かといった比較は自分自身を縛り上げてしまうだけ。それぞれが個で確立しているのですから、比較に意味はないのです。選ぶのは、自分とご縁のある事。そこに全力で努めるのです。比較から解放されたら、人生が生きやすくなりますよ。そのために大事なことは、自分を知ること。修証義では、自分自身の尊さを知るように説いています。まずは第一節から始めましょう」



「修証義が心の拠りどころになれるのでは」と枡野俊明老師(写真左。右は筆者・やなぎさわもどか)

たのはなぜなのだろう。枡野老師はここで視点を一気に現代に戻し、私たちの生きづらさについて言及した。

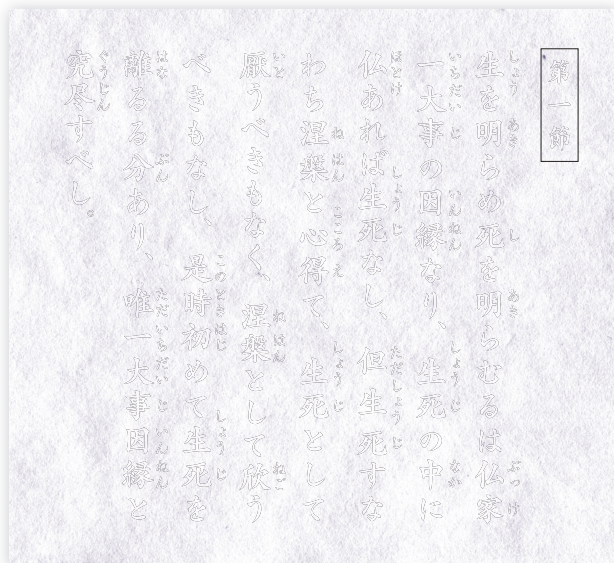
「比較」が生み出す 現代のストレス

「情報化社会になったことで、あらゆることが比較しやすくなりました。生活、仕事、勉強など、何でも他人と比べてしまう。しかし比較したところで何ひとつ自分の成長には繋がりません。また現実以上に自分を良く見せようとする、いわゆる「盛る」行為も同じです。『盛った』自分と実際の自分を比較して、結局苦しくなってしまう。しかもSNSによってそうした比較が第三者にさらされる状況では、心が穏やかになることはできません。相当なストレスを生み出し、心の拠りどころが無くなってしまう」

初対面の相手に対して、同じ年齢というだけで社会的地位を比較した私の行動が見透かされていた。また他者との比較による感情は、劣等感はもとより、優越感であってもストレスになるそうだ。考えてもみなかったが、完璧に思えた彼女もまた、何らかの虚像と比較しながら虚勢を張っていたのかもしれない。

「禅では、二元論的に考えることをしません。

生きるとは何か、 死ぬとは何か



「修証義の内容は全五章、二十六の節に分かれています。はじめの第一節は、最も大事な仏教の考え方について。特に一行目、『生を明らめ死を明らむるは仏家一大事の因縁なり』には、仏教の目的が言い尽くされているように思っています。意味は、いのちの根源的意義を明らかにすること。自らが生き、死ぬことに対して、いのちある自分の存在を考え続けることこそ、人間として生まれた者にとって最も重要な問いである、と伝えています」

今回は枘野俊明著『あらゆる悩みが消えていく 凛と生きるための 禅メンタル』（飛鳥新社）を5名の方にプレゼントいたします。

仏教企画（下記宛先）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。

◎2025年11月末必着



172号（春号）読者プレゼント当選者

『小栗上野介 忘れられた悲劇の幕臣』は次の方々が当選されました。

- ▶埼玉県 白石勝治 様 ▶愛知県 伊藤祐司 様 ▶静岡県 鈴木智勝 様
▶東京都 中路正浩 様 ▶北海道 斎藤睦子 様

読者からのお便り



■歴史好きの友人から大河ドラマの主人公ときき、興味をもちました。群馬県高崎市に眠っておられることをNo.172号で知りました。タイムリーな特集を感謝します。繰り返し読んでおります。同号の村上さんの特集（『「生かされている」と感じたとき』）もご縁だなぁと嬉しくなりました。私の郷里はまさしく村上さんのお住まいと同じ宮城県気仙沼市で、父も船乗りでした。

北海道 斉藤睦子 様

■山々も緑になりました。先日は「ルポ 宗教と子供」送って頂きありがとうございます。毎日少しずつ読ませて頂きます。テーマが重たいのでいろいろと自分の生きてきた人生とてらし合せながらです。私の友達で天理教の信者さんは、人が逝っても神様になって生き返ると信じて悲しい顔をしない人もいます。色々な生き方の違いを認め合って仲良く暮らしています。

京都府 今川嘉代子 様

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。

プレゼント・お便り 宛先

〒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



禅の庭は近年、海外からの希望が増加。枘野老師は庭園デザイナーとして海外出張も多い

で、本来の自分で生き切る心構えのことがうだ。自分のなかでじわじわと理解が広がるにつれ、他人と比較することに、ある種のかばかしさを感じ始めた。そんな時間はないのだ。有限の今を生きなければいけない。私の、本来の心で。



やなぎさわ・まどか
ライター・コピーライター・翻訳マネジメント。食と農をテーマに、社会課題と暮らしの接点取材する。株式会社Two Doors代表。

「主人公」とは、ドラマの中心人物のことではなく、「本来の自己」を意味する禅の言葉だった。見失いがちな本来の「私」には、一点のくもりもない美しい心が存在していると言う。

「誰もが、自分ではどうしようもない力によって生かされています。だって私たちは、ちょっと五分間だけ心臓を止めてみよう、なんてこともできないのですから。いのちの尊さを知るとは、仏に近づける行為です。仏とは亡くなった人のことではなく、覚者、目覚めた人、真理を悟った人のこと。そうして主人公になっていくことが大切なのです」

一人で大きくなったような顔をして、と若い頃に言われた記憶がある。しかし枘野老師によれば「一人で生きている人なんていない」のだった。両親の前にそれぞれの両親がいる。遡ると、十代前のご先祖は一〇二四人、二十代前は百万人を超えるご先祖が存在し、脈々と続いてきた存在こそ、この二十一世紀を生きる自分なのである。「生かされている」とは、生きている尊さを実感した時に湧き上がる感情に他ならない。

教えて！『修証義』
道元禅師の道標
修証義（第一節）



返しているうちに、心が曇り、本来ある心の余地を狭めてしまう。心に安らぎが得られず、幸せになる道を防いでしまうのです。塵を除くためには、規則正しく暮らすこと。禅僧が掃除ばかりしているのも同じ理由です。心に安らぎを得られたら、苦しみは消え、もう迷わない。生きやすくなっていきます」

思わず、それが聞きたかったんです、と言いつつになった。「迷わない」とは、どんな心境なのだろう。『修証義』第一節の後半に、それは生も死も超越すると書かれていた。

「究極的には、生にも死にもとらわれず、悟りの境地である涅槃に執着もしない。なぜなら生死と涅槃は対極しているのではなく、一つのものだから。選り好みをしない、比べ合わない。善悪のものさしを捨て、縁によって生じたことを懸命に行うこと。それは仏教徒に限らず、全人類にとって最大最高の目的であると説いています」

「生きやすい」とは決して、値段を気にせず買い物をしたり、自分を大きく見せる術を得ることではなく、いつか現世を去る瞬間ま



諍訟経官処
怖畏軍陣中
念彼観音力
衆怨悉退散

諍 しょう
訟 しょう
経 ぎょう
官 かん
処 しょ
怖 ふう
畏 いて
軍 ぐん
陣 じん
中 ちゅう
念 ねん
彼 び
観 かん
音 のん
力 りき
衆 しょう
怨 ぶん
悉 しつ
退 たい
散 さん

観世音菩薩普門品 第二十五より

訴えられて役所に引き出され
軍陣の中で怖れ慄いていても
彼の観音の力を念ずれば
諸々の怨敵は悉く退散してしまう

まつやま・けんりゆう
書家（佐藤柯流に師事）

作品募集

ご家族のみなさまのご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、年に一度誌上で発表し、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。
169（夏号）〜172号（前々号）の審査発表は175号（冬号）にて行います。
次回、173号（前号）〜176号の審査発表は179号（冬号）にて行います。
〒252-0226 神奈川県相模原市緑区城山四二一五 仏教企画『曹洞禅グラフ』毎日書道募集係宛
締切 2026年5月末日（当日消印有効）

音だけを楽しむ母と居る火花

佐賀県◎池内淳子

母はどうして「音だけを楽しむ」のでしょうか。その謎が解けたときにこの句の素晴らしい世界が限りなく広がってくるはずです。私はもう目が不自由になって火花の美しい色彩が確認できなくなったお母さんだと想像しました。高齢になったお母さんは目が不自由になった今でも火花の音だけを聴いても若かりし頃見た美しい火花が想像できるのではないのでしょうか。母親への愛情がしみ出た句です。

大根を跨いで大根引きにけり

山口県◎村上洋士

きつと立派な大根なのでしょう。そう簡単には抜けないのです。一番力が大根に伝わる体勢が抜こうとしている大根を跨いで真っすぐ真上に引くのがいいのです。そうすると大根も折れないし傷つけないで容易に抜くことができるのです。生活感溢れるいい句になりました。

忘れ雪こけしの底に作者の名

埼玉県◎江森京子

日常の中のなんでもないものに詩を見つけたのです。こけしは底を見せるためではなく何気なくひっくり返して見つけたのでしょうか。その発見の驚きと「忘れ雪」の季語の斡旋が絶妙でこの作者の良質な詩心を感じました。

おや土筆わあわあ土筆わっと出た

札幌市◎斎藤睦子

なんとも愉快な俳句です。土筆を見つけたときの弾む心地を俳句のリズムにうまく活用しています。「わ」の韻を踏んでいることも同じ言葉を繰り返していることも大成功です。北海道の春の喜びを感じました。



梅干して母が小さくなってゆく

選者詠

おざき・たけし
一九四七年 徳島県阿南市生まれ。
二〇一六年 現代俳句協会理事。
二〇一九〜二〇二四年まで神奈川県現代俳句協会会長。

作品募集

みなさまのご応募をお待ちしております
（お一人3作品まで）

お申し込み方法

作品、住所、氏名、電話番号を明記して下記のいずれかにてお寄せください。

① はがき、封書で投稿

〒252-0116 相模原市緑区城山 4-2-5
仏教企画『曹洞禅グラフ』俳句募集係宛

② Eメールで投稿

fujiki@water.ocn.ne.jp

締切

2025年11月末日（当日消印有効）

- ご応募の中から優秀な作品を選び、誌上にて発表する予定です。
- 更に年に1回冬号（新年号）にて年間優秀作品を選出し、記念品を贈呈します。

跡継ぎへの決意

▼建築士からお坊さんになったとお聞きました。

今も建築の仕事をしていすよ。仙台市内にある私の設計事務所では、マンションや公共施設などの構造の設計を専門的に扱っています。強度を計算して建物の骨組みを決める仕事です。資格を有することが重要な業界でもあるので、今も平日は建築の仕事を続けていて、週末は法要などがあるため気仙沼の少林寺に戻っています。また急に葬儀が入る時もこちらに戻り、住職としての勤めを行っています。

僧門に入ったのは五十九歳の時でした。もともと実家は少林寺の近くで、先代の住職と私の父も親しかったんです。先代の長女である陽子さんとは幼馴染みみたいな関係で、彼女が中学生の時は勉強を教えたりしていました。彼女と結婚する時にはすでに建築の仕事をしていましたし、自分が跡継ぎになるなんて考えは全くなかったことです。しかし十六年前、跡継ぎを探し始めた矢先に、先代が急逝してしまいました。急に住職不在となり、お檀家さんたちも不安だったと思います。責任役員でもある洞源院（石巻）の小野崎秀通老師が先代の葬儀を取り仕切ってくださり、その際に、私が跡継ぎとして仏門に入っ

建築士の私が59歳で僧堂に修行に出た縁とは

僧侶になる理由やタイミングは、人によってさまざまです。

今回は宮城県気仙沼市にある少林寺を訪ねて、建築業界から僧門に入られた、千葉徹心住職にお話を聞きました。



取材時は、千葉ご住職の跡継ぎも決まられた時。「修行を終えて、手伝ってもらえる日が楽しみです」

お坊さんになって良かった変化

▼建築士と僧侶の両立について、教えてください。

全く異なる世界ですが、切り替えに困ることは特にないですね。洋服に着替えて車で事務所に向かう時にはすでに建築士としての頭になっているし、逆に事務所を出て気仙沼に戻るときにはもう住職の意識に戻っています。どちらの割合が大きいとかもなく、どちらも100%でやっています。

むしろ仏門に入り、仏教を学んで良かったと思うことがたくさんあります。まず、それまでの五十九年間よりも、人の気持ちを慮れるようになりました。身近な人を亡くすことは、やはり大変な経験です。僧侶として、亡くなった方の冥福を祈って送り出すという行為は、残されたご家族の気持ちを少しでも癒して差し上げたい、そういう気持ちを含めて行う仕事だと思っています。



気仙沼駅から近い少林寺。東日本大震災の津波は、石段の下の道にも迫るような勢いだった

お坊さんになったのも、お坊さんになってからです。ものごとは繋がっていて、巡り巡るもの。それまでの人生では全く意識していませんでしたが、今は建築の仕事でも「あ、これはご縁だな」と感じるころがあります。ご縁を明確に認識できるようになったという感覚ですね。そもそも私自身が仏教と出

会い、お坊さんになったこと自体、ご縁があったからこそだと思っています。

より善く生きるために。僧侶の役割とは

社会人としての経験が活かされることはとても多く、僧侶としての活動を支えてくれています。私も決して順風満帆な人生ではありませんでしたが、皆さんの気持ちの機微や、日常生活におけるご苦勞も理解できることが多いです。ご葬儀での法話も、僧堂で勉強したことを話すだけではなく、生活に裏付けされたわかりやすい言葉で届けることができます。その方が、大切な存在を失った方々のためになると感じることは多いですね。

僧堂で共に修行した人のなかには、私の二歳年上で、還暦を過ぎてからお坊さんになった人がいました。お互い修行を終えてすぐに東日本大震災が起きたので、この本堂で毎日毎日、たくさんのご葬儀を何ヶ月も一緒に担当してくれました。人生経験が豊かで、誰とでも人間同士の対話ができる人でした。残念ながら五年前にガンで他界してしまつて、本当に悲しいんだけど、みんなが安心して頼れるような、そんな存在でしたよ。

今の時代、ご葬儀の時くらいしか仏教やお坊さんとの接点がない人も多くなりました。だからこそ我々僧侶は、なぜご葬儀が大事なのか、どんな意味があるのか、よく理解する必要があります。形式だけのものにしてはだめで、人々がより善く生きられるための仏教であるよう、努めていくことが重要だと考えています。



やなぎさわ・まどか

ライター・コピーライター・翻訳マネジメント。食と農をテーマに、社会課題と暮らしの接点を取材する。株式会社Two Doors 代表。

子育てを進化生物学的に考える

人間も生物の一種である。

進化生物学によると、動物は限られた資源の中で必ずしも無条件に子育てするわけではない。

哺乳類の母親さえ環境次第で子育てを中断することがある。

完璧な親を目指すプレッシャーから離れる視点も得られる。

文 齋藤慈子

前

回は、日本の子育ての現状、問題について説明したが、今回は全く違う観点から子育てについて考えてみる。

前回も触れたが、人間も生物の一種であり、生物は進化の産物である。この前提のもと、生物がどのようにして時間とともに変化してきたのかを解き明かす、進化生物学の観点から子育てについて考えてみたい。

進化をもたらすプロセスとして、自然淘汰がある。自然淘汰とは、その時々環境に合った特徴、つまり生存と繁殖に有利な特徴をもつ個体が、生き残り子どもを多く残すことで、そうした特徴が次の世代に広がっていくしくみのことである。このプロセスを考えると、生物は自身の子孫を増やすような機能や行動を備えていると考えられ、子どもの生存率を上げる行動、子育て行動はして当然とらえられるかもしれない。しかし実際はそうではない。子育て（子に対する世話）とは、子どもの生存率や繁殖を高める、

養育個体によるすべての時間的・エネルギー的投資と捉えられる。また、生物は必ず死ぬため、限られた資源（時間・エネルギー）しか持っていない。そのため、多くの卵を産むと一つあたりの卵が小さくなり生存率が下がるといった、数と質のトレードオフ（ある特徴をよくすると、別の特徴が悪くなってしまうような関係）や、一生の間で複数回繁殖する場合は、今いる子に全資源を投資すると次の子が産めないといった、現在の子どもと将来の子どもの間でのトレードオフが生じる。したがって、次の子を産む機会がある母親にとって、今いる子に対して制限なく投資すること、愛情・手間暇をかけることは、子孫を多く残すという生物学的な観点からは、必ずしもベストな戦略ではない。特に子育ての環境が整っていない状況では、今いる子を犠牲にしても自分が生き延び、将来新たに子どもを作って育てたほうが一生涯に残せる子ども、孫の数が多くなることもあるのである。



© びよたそ

こういった視点からすると、母親による無条件の愛というのは理想論で、虐待、嬰兒殺しといった「非道徳的な」行動についても、生物学的には説明がつくこととなる。ただし、生物学的に説明できることが、すなわち「正しい」、「そうすべき」ことではないことには注意が必要である。人間の持つ倫理感や道徳観とは別の次元の話であることに留意いただきたい。

これらの前提をおきつつ、私たちヒトを含む哺乳類の子育てについて見てみよう。哺乳類では、子に栄養を与える仕組みが母親の身体の生理的なシステムに組み込まれているため、メスは必ずおなかの中で子に栄養を与えて育て、出産後には授乳をおこなう。外界の環境に依存した子育てしか行わない他の動物と大きな違いがあるといえる。逆に、子どもからすると、世話をされないといえないといえる。このような仕組みもあり、哺乳類では、9割程の種で母親が単独で子育てを行う。とはいえ、哺乳類の母親であっても、環境が整わなければ、子ども

への投資を中断することもある。例として、ブルース効果という現象がある。げっ歯類や一部のサルでも見られるとされる現象で、オスによる子殺しがあるような種では、妊娠しているメスがその子どもの父親でない新しいオスに出会うと流産するというものである。生まれてきてもすぐ子殺しされるようなよろしくない環境の場合、今いるおなかの子への投資を打ち切って、次の子に投資を回そうとする現象とも解釈できる。動物がそのようなことを意識しているわけではないだろうが……。

今回は、進化生物学的な視点から子育てがどう捉えられるかを考えてみた。ここから、親は必ず全力で子育てをするわけではないこと、ヒトを含む哺乳類では子の生存に子育てが必須であること、しかし親はそれをしないこともあることがわかった。次回は他のサルの仲間と比較することで我々ヒトの子育ての特徴を見ていきたい。

（曹）



さいとう・あつこ

上智大学総合人間科学部心理学科、准教授。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士（学術）。養育行動、養育欲求、親子関係、伴侶動物とヒトの関係などをキーワードに、人間の行動・発達を、進化心理学的視点から考える。

後編

見えない壁だって、 越えられる

前号からの続編です

▼クライマーとの印象的な出会いもありましたね

視覚ガイドでクライミングのパートナーでもある鈴木直也から、エリック・ヴァイエンマイヤーの存在を教えてもらいました。アメリカには全盲でエベレストに登っている人がいる、と。

大きなショックでした。自分が思うより視覚障害ってほかに大きな可能性のある人々なんじゃないかと思えたんです。どうしてもこの人に会ってみたいと思って、ホームページに出ていたメールアドレス宛てに、辞書を引き引き一生懸命文章を書いて、「僕もあなたと同じようにクライミングやアウトドアが大好きです。あなたに会いたいです」と送りました。すると「来てくれたら会えるよ」と返事があったので、もう一度コロラドに行って彼に会いました。

▼どんなお話をされましたか

その頃、私の中になんとなくやもやとアイデアがはじめていました。まず自分は二十八歳で目の病気が分かってても、その後もクライミングをやめずに続けていました。目の病気でこれから人生どうなるんだというネ

ガティブなストレスがあった中、たまにストレス解消程度で、室内のクライミングジムに出かけていたぐらいでしたけど。でもはたと思っただんです。「俺は目の病気が進んでいてもクライミング続けているぞ。俺がやってい

視覚障害を抱えながらも、世界の頂を見上げ続けたクライマー・小林幸一郎さん。全盲でのエベレスト登頂者との出会いが人生を変え、自らもNPO法人を設立し、クライミングを通じて障害のある人と社会をつなぐ活動を展開してきた。

「夢は探すものではなく、出会うもの」——そんな彼の言葉には、困難を越えるヒントと、生きる力が詰まっている。



見えない壁だって、
越えられる

その後、目に目の病気がわかって、エリックと出会って。たまたま彼と僕は同い年で、すごく影響は大きかった。クライミングがいち趣味から、人に楽しんでもらう、人の笑顔をつくっていく、人と共有したいものへと変化していきました。それを広げていくことが社会にとって大きな価値があるなと思うようになったんです。

▼ご自身にとってのクライミングの位置づけも次第に変わっていったのですね

十代の頃にクライミングに出会って、社会人になってからも休みを取ってオーストラリアにクライミングしに行ったりしていました。とても大事なものでしたが、それでもその頃は、自分が楽しめればいいという、いち趣味でした。

その後、目の病気がわかって、エリックと出会って。たまたま彼と僕は同い年で、すごく影響は大きかった。クライミングがいち趣味から、人に楽しんでもらう、人の笑顔をつくっていく、人と共有したいものへと変化していきました。それを広げていくことが社会にとって大きな価値があるなと思うようになったんです。

るなら、ほかの視覚障害の人にもできるんじゃないか。十六歳でクライミングに出会ったおかげで自分の人生が変わったことやその魅力、価値を伝えられるのは自分なんじゃないか」って。そのことをエリックに相談してみました。

そうしたらエリックが私に言ってくれました。アメリカでは視覚障害だけじゃなくて、いろんな障害のある人がクライミングに向き

合っていると。人はできないと思っていたことができた経験を通じて、失いかけていた自信を取り戻したり、新しい可能性に気付くことができる。もしまだ日本で誰もそういうことをやってないのなら、それは君の仕事じゃないだろうか、と。自分にとっては背中をぽんと押してくれたような気持ちでした。

彼は自分の経験をともに「ノー・バリアーズ」というイベントを立ち上げて、全米の障

当時、患者の会などで出会った多くの視覚障害の方々が、あんま・針灸、マッサージのお仕事をしていたり、その資格を取ろうとしているという中で、その皆さんが過去にそれまで生きてきた自分の生き方を捨てなければいけないような印象がありました。自分は一人の視覚障害者としてどう生きていくのかを考えたときに、私の場合は、過去にそれまで生きてきた自分の経験の、点と点をつないでいくことができた。

それはバーでアルバイトや旅行会社で飛び込み営業、アウトドアの会社で顧客向けのツアーやスクールの企画運営の経験、そしてずっと続けてきたクライミングの経験や、エリックさんとの出会いだったりしますけれども、そうした点と点をつないでいった結果、その先にモンキーマジックの活動ができたのかなとも思っています。それまでの自分の経験を否定、あるいは一度横に置かなければいけないのではなくて、経験を肯定できる道が描けたのはすごく幸せだったと思います。

▼小林さんの活動を追った中原想吉監督のドキュメンタリー映画『ライフ・イズ・クライミング』が、昨年5月に日本映画批評家大賞を受賞しました

アメリカ・ユタ州にフィッシュャー・タワーズという岩があるんですけど、視覚ガイドを

ユタ州の奇岩を登っていく小林さん





見えない壁だって、
越えられる



<https://synca.jp/lifeisclimbing/>

視覚ガイドの鈴木直也さん（右）と



してくれている鈴木直也と旅をしてその岩を登って頂上に立つ、という映画ですね。

ただ、あの映画はクライミング映画でもないし、障害者のチャレンジを描いたわけでもないんです。二人の男がたまたまアメリカ旅行、クライミングトリップをしているものを追いかけたロードムービーで、たまたまその一人が障害者なだけで。その障害者に対して、障害のない直也がどう向き合っているのかというのが一番シンボリックな姿だろうと思います。だから直也の映画だと僕は言っています。

彼は全く僕のことを障害者扱いせず、目が見えない僕ができないことを普通にやってくれてるだけなんじゃないかなと思います。だから、膝をぶつけている僕に対して笑っているし、自分なら絶対やらないと言いながら、「残念ながらここ（フィッシャー・タワーズ）に立たせます」とか言って普通に楽しい旅をしている。

直也の接し方は、障害者を特別な人として扱うのではなくて、同じ仲間として見たときにどういう目線で見られますかと考えてもらうきっかけになると思っています。その意味でもあの映画は今のモンキーマジックの活動の伝えたいメッセージが凝縮されているので、本当に多くの方に見てもらいたいです。

▼若い世代の人たちにメッセージをお願いします

時々、小学生とか中学生ぐらいの子もたちにお話しさせてもらう機会があって、その時に伝えているのが「夢は探すものではなくて、出会うものだ」ということです。夢は何ですかって聞かれても、「え？ 俺の夢って何かな？」って頭の中で探すような夢は夢じゃないから、「今はありません」でいいと思うって。

私自身が子供の頃、夢とか夢中になれるものが本当になかったから、周りの大人に聞かれる質問で一番嫌いだったのは、「小林君の夢は何ですか？」だった。夢なんて何にもないから、適当に大人が喜びそうなことを言っで、その場を立ち去るような子どもでした。夢は探すものではなくて出会うものだから、出会ったときに、僕の夢はこれです、私の夢はこれなのと言えばいいと思う。とりあえず今ないものはないでいいっていうことを、周りも本人も受け入れたらいいんじゃないかなと。

ただ、出会いは待っていても、絶対やって来ない。だから夢に出会うためには、会ったことがない人に会いに行って、行ったことがない場所に行って、食べたことがないものを食べてみたり。自分から新しい一步を踏み出すことが自分の本当の夢に出会うことにつな

がると思います。そのためにも待っている自分じゃなくて、動ける自分でいた方がいいんじゃないのかってことはお話ししています。プチチャレンジと即動力ですね。

大きい夢を描かなくていいから、小さくてもやれそうなこと、例えば山の雑誌を見てクライミングの教室を知ったら、受け入れてくれるかどうかは別にして、電話してみる。エリックさんという人の存在を知ってウェブサイトを調べて、そこで終わりにせず、返事が来るかどうか分からないけど、「会ってみたいです」とメッセージを送ってみる。そうした自分を越えていく小さなチャレンジはできる。そしてそれをすぐやってみる。それが幾つもあったら、そのうち素敵な場所にいるんじゃない？ という感じがします。子供の頃の自分に話してやりたいですね。



こばやし・こういちろう

一九六八年東京都生まれ。一六歳でフリークライミングに出会う。二八歳で網膜色素変性症の診断を受け、その後光を失うが、パラクライミングの世界選手権など国内外の多くの大会で優勝し、五五歳で現役引退。選手として活躍していた三七歳の時に、障害者クライミングの普及活動を推し進めるNPO法人モンキーマジックを設立。

やだ・かいり
ライター。著書に『潜匠 遺体引き上げダイバーの見た光景』（柏書房）。

死の彼方について.....	01
島蘭進	

特集

教えて!『修証義』 道元禅師の道標〈第一節〉.....	03
やなぎさわまどか	

毎日書道.....	11
松山妍流	

募集俳句選.....	12
尾崎竹詩	

建築士の私が59歳で 僧堂に修行に出た縁とは.....	13
やなぎさわまどか	

動物との比較から学ぶ、 子育ての処方箋——02 子育てを進化生物学的にとらえる.....	15
齋藤慈子	

特集

見えない壁だって、 超えられる〔後編〕.....	17
矢田海里	

表紙画「達磨大師と彼岸花」 平川恒太

10月5日は達磨大師の命日で、曹洞宗では達磨忌が行われます。僕のアトリエの近くでは、丁度同じ頃に彼岸花が咲いています。彼岸花の赤い花を見ると達磨大師の法衣の緋色を思い出します。

曹洞宗檀信徒經典

〔解説文〕 須田道輝
〔発行〕 仏教企画
〔価格〕 三〇〇円（税別）



お経は仏祖の御心を明らかにしたものです。
私たちが人間として生きる道を指し示しています。
ぜひ座右の書としてご活用ください。

目次

開経偈／懺悔文／三帰依文／三帰礼文和訓／摩訶般若波羅蜜多心經／本尊上供回向文／修証義／普回向／四弘誓願文／舍利礼文／私たちの願い／ささぐみあかし(歌)／四弘誓願(歌)／修証義の歌

季刊 曹洞禅グラフ 2025年 秋号（通巻174号）

令和7年9月1日 発行

発行人 藤木隆宣

編集人 塚越雅之

発行所 有限会社 仏教企画

〒252-0116 相模原市緑区城山 4-2-5

電話 042-703-8641 Eメール fujiki@water.ocn.ne.jp

デザイン 土屋光 (Perfect Vacuum)

印刷所 大盛印刷株式会社

定価 本体200円 + 税