

特集

身体ひとつで往く
熟達の境地
空の器となつて舞う

能楽師
安田登

一仏両祖の教えを今に伝える
曹洞禅
グラフ

SÔTOZEN
Graph



スピリチュアルな痛みと宗教

痛みにスピリチュアルな次元があるという認識が、広く共有されるようになつたのはホスピス運動と死生学の興隆がきっかけになっている。死をして医療的ケアを受ける人たちの痛みには、身体的な次元がある。これは緩和医療によって和らげることができるが、し残した仕事のことで気に病んだり、何もできない自分をもてあましたりするというような心理的な次元の痛みもある。さらに、家族や親しい人との間でうまくいかないままの問題があるといった社会的な次元の痛みもある。

だが、それに加えてスピリチュアルな次元の痛みがあると考えられるようになつた。なぜ、今、私が死ななくてはならないのか。死んですべてが無に帰してしまうのだろうか。自分の人生は何だったのだろうか。こういった言葉で表現できるような痛みがあ

り、何よりもたつたひとりで死んでいくことの孤独がある。こうしたスピリチュアルな次元をも含めた全人的ケアが求められており、ホスピスケアは全人的な痛みに対するケアということになる。

かつてはそこで宗教が大きな役割を果たしていた。とりわけスピリチュアルな痛みに対するケアは、宗教的な儀礼や祈りや集いを通してなされることが多かつた。現代においては、人々の宗教との親しみが薄れしており、伝統的な宗教的な儀礼や祈りや集いがあるとしても、それだけではなく新たな形でのケアが求められるようになつている。「寄り添い」という言葉でそれが表現されることもある。

スピリチュアルなケアは死にゆく人に対して求められるだけではない。死別による

痛みにもスピリチュアルな次元がある。大切な人の喪失による悲嘆は、生きがいの喪失にもなり、生きる意味が脅かされ、深い孤独に見舞われることにもなる。こうした死別の悲嘆に対して、かつては宗教的な次元を含んだ地縁血縁に根差した共同性があり、死別に苦しむ人へのケアは共同体で伝承されてきた形を基盤にしてなされてきた。

現代社会でグリーフケアが求められるのは、こうしたかつてのケアのあり方が後退し

ていき、スピリチュアルな痛みとともに孤独に苦しむ人が増えてきているからだ。たとえば、全国の自治体では自死遺族の集いを催しているところが多い。これは大切な人を失った人に寄り添い、その悲しみをともに受け止めようとする場を作ろうとする試みだ。

話をすることができるところまで行くには時間がかかることもある。だが、そのような交わりの場にいることによって、スピリチュアルペインを和らげるきっかけが得られることがある。故人について語り、ときには涙を流すことができるようになることで、前を向いて歩いていくための力を得ることもあるのだ。宗教がそうした新たな場にも関わる時代になつてている。20世紀の終わり頃からじわじわと進んできている宗教の変化のひとつだ。



◆ 絵・本間希代子 | 絵描き。岐阜の山村で田舎暮らしをしながら、吉楽器奏者の夫・渡辺敏晴とアトリエ玉手箱を主宰。



島薙進 (しまぞののすすむ)

1948年生まれ。宗教学者。
東京大学名誉教授。
上智大学神学部特任教授。
専門は日本宗教史。
同グリーフケア研究所所長。

身体ひとつで往く 熟達の境地

取材・文◎山河宗太(OFFICE-SANGA)

撮影◎藤井立秀

70歳を機に蔵書を捨て、身ひとつ放浪生活を始めた能楽師・安田登氏。自らを「空の器」とするその生き様から、能と禅の身体知が導く、AI時代を生き抜くための智慧に迫る。



荷物を捨てて空身の旅路を往く
自己を無にするための大切な歩み

御年70歳。人生の大きな節目を迎え、かつてないほど身軽な「放浪者」としての生活を始めようとしている能楽師・安田登氏。長年拠点としてきた場所を離れ、3LDKの部屋を埋め尽くしていた膨大な蔵書のうち、200箱以上の本を潔く処分した。スツケースひとつでマンスリーマンションを渡

ニストとしても活動していた氏は、ドラムやサックスの爆音に埋もれない「圧倒的な声」を求めていた。

そこで耳にした師匠の声は、決して大声ではないのに、どんなに離れていても、あたかも耳元で直接囁かれているかのようなく、不思議な共鳴を伴っていた。どんなに遠くてもすぐ近くに聞こえる、その神秘的な声の力に魅了された経験が、氏を未知なる伝統芸能の世界へと突き動かした。

能の「型」とは執着を捨て去るための智慧

否定の果てに現れる真実の姿
器に宿す一期一会の真の調和

り歩くというその決断は、単なる転居ではなく、自らの内に「空」を築くための実践である。安田氏は、その執着なき心境を「死出の山に向かうときには何も持つていけない。自分を無にするためのひとつ試みなのだ」と穏やかに明かした。

安田氏と能の出会いは、高校の漢文教員を務めていた時代、同僚に誘われた偶然の出来事であった。当時、プロのジャズ・ピア

能の修行は、現代の効率的な「上達」とは対極にある「熟達」の道である。安田氏によれば、上達とは単なる技術の向上だが、熟達とは「今、この一瞬で人生を切り取られても良いと思える境地」を指す。この修行の最初にあるのは「無主風」、すなわち主体



◀ 舞台で舞う安田登氏。能の「型」に身を委ね、自らを「空の器」とすることで、技巧を超えた存在の力が宿る。身体の制約や痛みさえも智慧への扉とする、熟達の境地がそこにある。

「能の『型』とは執着を捨て去るための智慧なのだ」と、その厳格な慈愛を語る。徹底的な模倣の果てに、意図せずとも自然ににじみ出てくるものこそが「有主風」、すなわち真の主体性なのである。

能の舞台上では、互いの呼吸を研ぎ澄ませ、「コミ」と呼ばれる無音の間の共有によつて調和を生み出す。安田氏は、能における「和(龢)」の本質を、自らが長年向き合ってきた幼い子どもたちの姿に重ねる。たとえば合唱の音が合っていなくとも、全員が一生懸命であれば、そこには不思議な調和が生まれるという。

性のない芸風だ。師匠の型を徹底して模倣する歳月の中で、安田氏が受け取ったのは、安易な承認ではなく峻厳な否定であった。同氏は当時を振り返り、「師匠は亡くなるまで、私を1度も褒めることはなかつたし、よしと言われたこともない。否定し続けられることは、常に進化し続けるための指針

性のない芸風だ。師匠の型を徹底して模倣する歳月の中で、安田氏が受け取ったのは、安易な承認ではなく峻厳な否定であった。同氏は当時を振り返り、「師匠は亡くなるまで、私を1度も褒めることはなかつたし、よしと言われたこともない。否定し続けられることは、常に進化し続けるための指針

「和(龢)」とは、全員が同じ音を出すことではない。それぞれが異なる音を出しながら、究極の調和を目指すことだ」。

聖徳太子のいう「和(龢)」とは、実はさまざまな音を同時に出す「龠」という笛から成り立っている事実を交え、同氏はそのように説いた。

能の「型」とは執着を捨て去るための智慧

身体の痛みこそが智慧の門なり
A I 時代に問う人間の真の根源

能が650年もの長きにわたり続いてきた理由は、安易に大衆へ寄り添わず、あえて「難解さ」を排除しなかつたことにある。かつて織田信長が「敦盛」を舞つたのも、單なるリラックスのためではない。押し寄せるストレスを「行動エネルギー」へと変換するためのスイッチであつたと安田氏は分析する。強い圧を跳ね返すための「型」があるからこそ、人間は困難に立ち向かう力を得る

ことができるのだ。

話題が現代のテクノロジーに及ぶと、禅的な身体論はさらに深まる。A Iには決して持ち得ない3つの要素が人間にはある。それは「疲労」「忘却」「摩擦（痛み）」だ。安田氏は、肉体の制約の中にこそ超越の鍵があると考え、「A Iより多くを覚えようとしても意味はない。身体の痛みや衰えといった困難こそが、新しい知恵を生む超越の扉となる」と指摘する。足が痺れ、痛む肉体の困難を抱えて坐禅を組むように、この身体的制約こそが、知恵や超越へと至る門となるのである。

能楽師が目指す究極の目標は、自らを空っぽの「器」にすることだ。一切の執着を捨て去る禅の「空」の境地を目指し、安田氏



▲疲労や忘却こそ超越への扉と、A Iにない人間の制約を「知恵を生む困難」として愛おしむ安田氏。自らを「器」へ近づけていくその瞳は、熟達の先にある真の自由を見据えている。

身体の痛みこそがA Iを超える超越の扉

は「芸をうまく見せようとする自我を捨て、無の境地で舞台に立つ。器が空であればあるほど、そこには技巧を超えた存在そのも

の力が宿る」とその理想を語った。

身の回りのものを整理し、全国各地を巡

りながら子どもたちへの読み聞かせや古典

の智慧を伝えていく安田氏のこれから的生活は、まさにこの「空の器」としての生き方を地で行く挑戦である。70歳を過ぎてセリフを忘れ始める現象すら、「75歳から再び言葉が湧き出てくる」という先人の教えがある」と楽しもうとする軽やかさがある。能の舞台も人生も、1回きりの真剣勝負。そこに宿る「一生懸命さ」こそが、効率や便利



安田 登 (やすだ・のぶる)
ワキ方下掛宝生流能楽師。国内外の能の公演に出演。また能・音楽・朗読を融合させた舞台を数多く創作・出演する。Eテレ「100分de名著」講師・朗読。著書多数。



◀執着に囚われた魂を鎮める夢幻能。演者が自らを「器」として無に徹するとき、静止した面には技巧を超えた情動が宿り始める。型に身を委ねることで、人間は解脱への扉を開く。

「生活仏教」をご存じですか。宗

教人類学者で駒澤大学名誉教授だつた佐々木宏幹（1930～20

24）先生が提唱された仏教観です。宗教人類学とは宗教と人間の関係、とりわけ宗教が文化に果たす役割を主な対象とする学問です。先生はこの学問の第一人者でした。

では、「生活仏教」とは何か。ごく普通の人々の日々の暮らしに直結し、その切実な願いを叶えてくれる仏教のことです。学術的な用語では民俗としての仏教です。具体的な例をあげると、臨終と死と死後にかかる儀礼や供養、祈祷による現世利益などです。

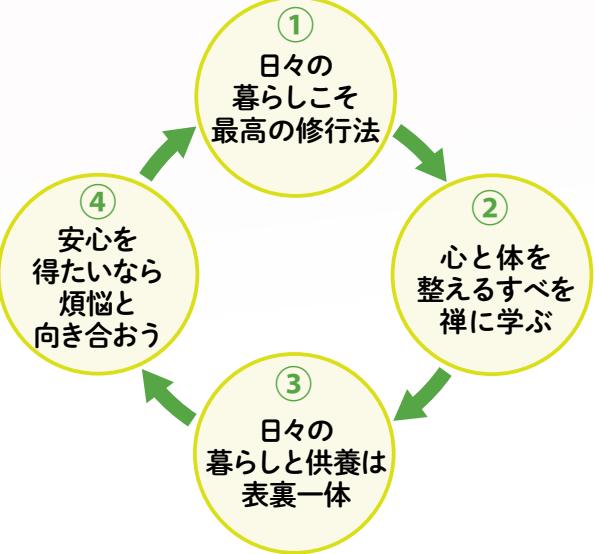
この「生活仏教」と対極に位置する仏教が「教義仏教」です。教義はその宗教の根本となる教えを体系的にまとめたもの、つまり思想や哲学の部門なので、「教義仏教」とは仏教をもっぱら思想や哲学とみなす仏教です。大学などで仏教学

活仏教」と「教義仏教」のバランスをとらなければなりません。

ところが、明治維新以降の仏教界は失敗しました。「教義仏教」に偏りすぎたからです。大学で講義される仏教は「教義仏教」ばかりで、「生活仏教」は否定され、葬儀も供養も祈禱も現世利益も本来の仏教ではないと断罪されてしまいました。代わりに、思想や哲学の難しい理屈を押し付けられ、これが本来の仏教だと言われたら、誰でも困惑し

ます。佐々木先生はこんにちの仏教の衰退を招いた主な原因はここにあつたと指摘されています。

では、どうしたら良いのか。答えは、「生活仏教」を前提として徐々に「教義仏教」を学んでいくという方向です。曹洞宗であれば、「生活仏教」から出発して道元禅師や瑩山禅師の教えに至るという道筋があるはずです。



俗界に生きる私たちでも実践できる道筋として、こんなことが考えられます。①日々の暮らしこそ最高の修行法と知る→②心と体を整えるすべを坐禅から学ぶ→③日々の暮らしと供養は表裏一体と知る→④煩惱と少しづつ向きあい、少しづつ抑制して、安心を得る、という道筋です。特に重要なのは①です。道元禅師が『正法眼藏』に「行住坐臥に仏法を離れず」と説かれているからです。④は「少しづつ」が重要で、無理は禁物です。『華厳經』に「初發心時便成正覺」、悟りを目にすでにそれなりに悟りがあると説かれています。焦る必要はありません。

佐々木宏幹先生の教え 生活仏教とは何か

文◎正木 晃



永平寺内で掃除に勤しむ雲水たち(写真提供・永平寺) ▶

道元禅師の道標

文◎やなぎさわまどか 撮影◎羽柴和也

生きづらさを感じる現代において、
仏教は私たちの救い手になれるのか。

生き方を模索し問う筆者に、
『修証義』を手にした

枡野俊明老師が禅を説く。



猿壺の滝(兵庫県美方郡新温泉町)



なにごとも無常。
今の「ありがたい」に気づく

無常憑み難し、知らず露命
いかなる道の草にか落ちん、
身已に私に非ず、命は光陰に
移されて暫くも停め難し、
紅顔いづくへか去りにし、
尋ねんとするに蹤跡なし。
熟観する所に往事の再び
逢うべからざる多し、
無常忽ちにいたるときは
国王大臣親昵従僕妻子珍宝
たすくる無し、
唯独り黄泉に趣くのみなり
己に隨い行くは只是れ
善惡業等のみなり。

修証義第三節

この詩は、修証義について教わりながら感じてきたことのひとつは、禅は常に「持たざる者にとつての救い」があるということ。きっと鎌倉時代や江戸の庶民たちも、禅僧の話に耳を傾けることで、生活苦を乗り越える力を得てきたのだろう。

「ただ人間は、すぐに忘れてしまうんですね。例えば、谷を過ぎて山に到着し、美しい景色に感激したとしても、毎日その景色を見ていたらそのうち当たり前になってしまします。感動も感謝も、ありがたみもなくなってしまう。人間の暮らしでも同じこと

ることはあります。まずこれが大前提です。1行目の『無常憑み難し、知らず露命いかなる道の草にか落ちん』とは、葉っぱの上の露のように、脆くて儚いのが私たちの人生だということです。ここでいう無常は人間の終わりのこと。それはいつ来るかわからない。良い状態も悪い状態も、永遠に続くことはありえないんです。闇が続くよう思っても、朝は必ずやつてくるし、谷が深ければ深いほど、登った山から見える景色は美しいでしょう。

これまで修証義について教わりながら感じてきたことのひとつは、禅は常に「持たざる者にとつての救い」があるということ。きっと鎌倉時代や江戸の庶民たちも、禅僧の話に耳を傾けることで、生活苦を乗り越える力を得てきたのだろう。

「ただ人間は、すぐに忘れてしまうんですね。例えば、谷を過ぎて山に到着し、美しい景色に感激したとしても、毎日その景色を見ていたらそのうち当たり前になってしまします。感動も感謝も、ありがたみもなくなってしまう。人間の暮らしでも同じこと

ある調査によれば、今、日本に暮らす20代の2人にひとりが、将来、自分がホームレス状態になる可能性を感じているそうだ。生まれた時からずっと不況の日本しか知らない世代にとつて、未来の可能性を信じることは簡単ではないのだろう。中高年世代のひとりとして、若者にそんな思いをさせてしまい申し訳なく感じるとともに、未来を案じる気持ちは彼らと変わらないことに気がついた。むしろ、先をいく世代としての切実さがある。社会構造によって生まれた不安要素は、すぐに解決できるものではないからこそ、心を強くするために禅の力を借りたいと思った。私の中には、禅は昔から、日本が危機に陥るたびにお寺を開放して市民を励ましていたイメージがある。

杵野老師による『修証義』第三節の講義は、仏教における「無常」の話から始まった。

「山があれば谷があり、谷があれば山がある。世の中というものは常に移ろい、止ま



◀「修証義の教えが、生きづらさを抱えた現代人の抛り所になってほしい」と杵野老師。



人は誰しも、自分だけは大丈夫、自分だけはガンにならない、と根拠のないことを思うものです。しかし実際それは誰にもわかりません。仏教では、生まれた時に一生の長さが定められていると考えますが、長いことを是とするわけでもない。与えられた時間を尊んで生き切りなさい、と伝えてくれているんです」。

なるほど。社会の理不尽さに恨み節を向けることもほどほどに、まずは自分にも寿命があることを意識しなくてはいけない。

草露に映る生き方 黄泉に携えるもの

「自分の定命が来たときは、国王だろうが大臣だろうが、家族だって助けることはできません。ましてや金銀財宝を持っていたつて何の助けにもならない、ということを『無常忽ちにいたるときは国王大臣親昵従僕妻子珍宝たすくる無し』で伝えています。では何が役に立つのでしょうか。それは次に来る『唯独り黄泉に趣くのみ

なり己に隨い行くは只是れ善惡業等のみなり』、『そう、業なんです。第二節でも、仏教では善因善果、悪因悪果と考えることをお伝えしましたが、私たちが亡くなる時、一緒に持つていけるのは自分がこれまで行つた善惡の行い、それだけです』。

人は、生きたようにしか死ねないのだと

れることもありますが、いつも、体力・気力・知力の3つが揃っているうちが良い、とお答えしています」。

生前にそうした整理を終えることで、よう一層、日々に活力を得る人も多いという。

南米の国・ウルグアイ第40代大統領ホセ・

ムヒカ氏は、行き過ぎた資本主義の問題を指摘し「貧乏な人とは、少ししかものを持つていない人ではなく、無限の欲があり、いくらあっても満足しない人のこと」という名言を残した。この言葉は、今も失われた30余年を生きる私たちに響く。自国の不況や悪政に憤りながらも、今置かれた状況で少しでも善く生きようと努めること。自らを諦めてしまつては、定命を迎えた時に悔やんでしまうだろうから。そんなことを思うと、路傍で風に揺れる草露が、まるで与えられた時を踊るように、どこか楽しそうにも見えてきた。

「檀信徒さんのなかには、生前のうちにご戒名をつける安名授与を希望される方も少なくありません。残されたご家族の負担を減らすために、とおっしゃる方が多いですが、何よりもご本人が納得したご戒名を受け取れることが良いと思います。また最近では、いつから終活を始めるべきか、と質問さ



Kubo Nobuyuki (ますの・しゅんみょう)
 曹洞宗德雄山建功寺住職、庭園デザイナー、多摩美術大学名誉教授 著書に『あらゆる悩みが消えていく凜と生きるための禅メンタル』(飛鳥新社)他多数。

暮らしの中で気づきを知る 私と曹洞宗との出逢い・ 夜

文◎柳田由紀子（在米ライター）

中に電話が鳴ると、あの夜を思い出して今でも私の心臓は凍えてしまった。8年前、未明の国際電話。受話器の向こうの母は、兄の急死を告げていた。享年58歳。たつたひとりの大好きな兄だった。しかも母は、倒れた兄を助けようとして背骨を骨折したという。国際便に飛び乗り帰国した私に、医師は母が寝たきりになる可能性を示唆した。

突然襲いかかった現実の濁流に、私は押し流された。悲しすぎて、苦しすぎて、みじめだつた。思い切り泣けば少しだけ楽になることを、あの時はじめて私は知った。ちょうどその頃、私は、曹洞宗の僧侶、乙川弘文師（1938～2002）について調べていて、書棚にはたくさんの仏教や禅の本があつた。気づくと、私はそれらの本に手を伸ばしていた。すると、それまでの何年もの間、何度も理解できなかつた言葉や文章が、砂漠に水が染み入るように私の心

頃だつた。兄の死と母の骨折から1年が過ぎていた。「釈迦の仏教」が外的な神秘や不可思議な力に頼らず、いわゆる宗教っぽくない点も私にはありがたかった。その釈迦は、「この世に私という絶対的な存在などなく（諸法無我）、ありもしない自分を中心に世界を捉えるのは愚かだ」と説諭している。つまりは、「己」を捨てよ、そうでなければ「苦」はつきまとどうという意だ。頭ではわかつてもで

に入ってきた。「人に死なれてはじめて人は生き始める。それ以前は、人間の根源に触れていない」とはよく語られるところだが、私の場合もそうだつたように思う。なかでも響いたのが、「この世は『苦』」という仏教の根本認識だつた。僧侶で仏教学者の高神覚昇は、「仏教とは、釈迦があきらめた（人生を見極めた）世界を説いたもの」と、興味深い表現をしている（『般若心経講義』）。ならば、その「苦」はどこから来るのか？ 人の「欲（煩惱）」が原因だと、仏教はいう。そういうわれてみると、私の「苦」も、愛する者の永久の命を欲する一種の「欲」から生じているように思われた。無論、死者を想うのも、親の健康を願うのも尊い行いだ。だが、人は生まれた瞬間から老いに向かい必ず死ぬという真理に背を向け、いたずらに悲嘆に埋没するのは「欲」による業なのではないか。苦しいながらも混乱が折り合いをつけ始めたのは、こう考えるようになった

きないことだ。

「仏教に帰依しろとは言いませんが、八正道は効きますよ」。

ある時、ひとりのお坊さんがこう教えてくれた。八正道とは、「正しいものの見方、考え方、言葉、行い、生活、努力、自覚、瞑想」を示す。我執や煩惱を消すための具体的な八つの道で、これらを実践すれば「苦」から遠く離れた安らぎが得られると説く。これもまたできることだが、つらい時に八正道を思い返し、ひとつでもいいから行うと「苦」が減るのは確かだつた。

8年前の未明の電話以来、私の人生はくつきりと二分された。仏教に出逢う前と後の自分。仏教は効く。これから多くの「苦」があることだろう。そんな折々に、私は仏教と出逢いたいと願つている。



やなぎだ・ゆきこ

1963年東京生まれ。早稲田大学第1文学部卒業後、新潮社入社。2001年渡米。著書『宿無し弘文・スティーブ・ジョブズの禅僧』（集英社文庫／第69回日本エッセイスト・グラフ賞・翻訳書に『ゼン・オブ・スティーブ・ジョブズ』（集英社インターナショナル）ほか。在日サンザルス。

▼ 永平寺中雀門（写真提供・永平寺）



育つヒト

これまで見てきたように、ヒトは母親単独での子育ては困難であるため、母親以外の個体が子育てに参加する、共同繁殖をする種だと考えられている。哺乳類であることから、母親の存在が重要であることは間違いないが、第1回で述べた、母親だけが主に子育ての負担を負うような環境は、共同繁殖種という観点からすると不自然であり、無理があると言える。孤育てという言葉が取りざたされるように、母親の孤立が様々な問題（極端な場合は嬰児殺し）を引き起こすこともよく知られた事実である。また、他の多くのサルの仲間、靈長類と同様に、社会の中で生き、共同繁殖種であるということから、子どもが育つ環境としては、母親や親だけでは十分ではないだろう。

さらに、文化の中に生まれ落ち、その中で発達を多様化させるという点も、ヒトの特徴である。文化とは、社会的学習、つまり自分もが育つ環境としては、母親や親だけでは十分ではないだろう。

これまで見てきたように、ヒトは母親単独での子育ては困難であるため、母親以外の個体が子育てに参加する、共同繁殖をする種だと考えられている。哺乳類であることから、母親の存在が重要であることは間違いないが、第1回で述べた、母親だけが主に子育ての負担を負うような環境は、共同繁殖種という観点からすると不自然であり、無理があると言える。孤育てという言葉が取りざたされるように、母親の孤立が様々な問題（極端な場合は嬰児殺し）を引き起こすこともよく知られた事実である。また、他の多くのサルの仲間、靈長類と同様に、社会の中で生き、共同繁殖種であるということから、子どもが育つ環境としては、母親や親だけでは十分ではないだろう。

いう公教育の場で子どもたちにいろいろな知識が提供されている。学校は先生や同級生、他学年の子どもとのかかわりの場でもあり、ヒトの多様性、多様な人とのかかわり方を学ぶ場でもある。ただ、近年、文科省が地域と学校のつながりを重視していることからもわかるように、残念ながら家庭と学校の外の人々と子どもがかかる機会は限られており、いろいろな世代の多様な人とかかる機会が少ない点は懸念される。

このように、子どもにとつての親以外の人とのかかわりがメリットとなることはわかるが、親ではない他者、第三者側にとつて、子どももとかかわることのメリットは何であろうか。

文化という観点からすると、文化的情報は一方でなく、世代を超えて双方方向に伝わる。上の世代から下の世代、同世代間だけでなく、下の世代から上の世代へも広がる。例えば、伝統や習慣は年長者から若者へと受け継がれる一方、デジタル技術や新しい価値観は若い世代から親や祖父母に広がる。こうした相互作用

ひとりで試行錯誤して学ぶのではなく、他者を見たり、他者から教わったりすることで獲得される情報、と定義される。私たちには、衣食住にかかわるものからスマート

フォンまで、先人たちの知識の蓄積によって形成されている、さまざまな文化的なものの恩恵を受けて生活し、それらなしには生きていいくことはほぼ不可能である（食物や道具そのもの、さらにそいつたものの作り方の情報などを全く持たない状態で、無人島にひとり取り残された場合を想像してみてほしい）。

こういった様々な情報を、親だけが子どもに与えることは難しい。また、親と子は別の個体であるので、相性が合わなかつたり、子どもに合った情報や価値観を親が教えるのは難しい場合もある。現代では、学校と

が文化を豊かにし、社会を変化させてきた。私自身も子どもから最新の流行やスマートの使い方を教わることが少なくない。

生涯発達論を提唱した、エリク・エリクソンは、成人期の課題として生殖性を挙げている。生殖性とは、子どもを育てること、後進を指導すること、創造的な仕事をすることなどを通じて、次世代に关心を向け、社会に貢献することである。成人期に達する前であつても、年少者に様々なことを教えたりすることは、自身の知識や技術の定着を促進するとも言われる。近年保育所では、異年齢保育が多く行われているが、これも年少の子が年長の子を見て学ぶだけではなく、年少の子の手本となることで、年長の子の発達が促されることも意図してのことであろう。他者の育ちを促すことが自身の成長にもつながる。それがヒトの特徴と言えるのではないだろうか。



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（医学）。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。

念念勿生疑 觀世音淨聖

於苦惱死厄
能為作依怙

能於觀念
為苦世念
作惱音勿
依死淨生
怙厄聖疑

疑いを生じることなく、
よくよく念じなさい。
觀世音淨聖を。

苦惱や死や災厄において
能く頼りとなるであろう。

訳：丸山勘外

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（横同、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。

173号（貢号）～176号（今号）の審査発表は179号（冬号）にて行います。

作品募集
宛先 〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5 仏教企画『曹洞禪グラフ』毎日書道募集係宛
締切 2026年5月末日（当日消印有効）

曹洞禪グラフ 募集併句選

選：尾崎竹詩

月代や刈終へ急ぐコンバイン

三重県○中村成子

「月代」とは月が出る前に東の空が明るんぐることです。この農夫（農婦）は今日中に刈り終えたいのです。明日からの天候予報のせいか稻の成熟度が刈る時期を過ぎていているのか、はたまた何かの都合で明日からは刈ることが叶わないのでしょうか。薄暗くなつた田園の中でのこの農夫だけが心急いでいるのです。もしかしたら今年の米の高騰とも無関係ではないかもしれません。

今年は柿の当たり年だそうです。私の住む田舎でもいたるところで美味しい柿がたわわに実っています。おかげで美味しい柿を満喫させてもらっています。しかし全国で熊が柿の実を食べに来るので樹を伐つているということも聞きました。この句、柿の木の側から農作の柿を大目に食べて欲しいと言っています。

選者説

冬來たる鏡のような空一枚

尾崎竹詩

おざき・たけし

1947年徳島県阿南市生まれ。
2016年現代俳句協会理事。

2019～24年まで神奈川県現代俳句協会会長。

富城県○大坂美喜子

きれいな景ですね。きっと作者渾身の作だと思います。夕日を浴びて金色に輝く芒の穂は誰しも胸を打たれるものです。このように自分が感動したもの大切にすることを忘れないでください。これから俳句の勉強をして行くと技術的なことは自然と身についてくるものです。

八十年平和な空を赤とんぼ

千葉県○戸田ユミヲ

今年は戦後80年。幸い日本は一度も戦争に加わることはありませんでした。ところがその間世界中を見てみますとどこかで戦火が絶えなかつたのです。日本の青空を見ているとつい戦火に見舞われている人々のことを思いやらずにはまりません。赤とんぼはかつて日本の空を覆いつくした戦闘機に見えてきてなりません。

しなる枝採つて欲しそう柿たわわ

群馬県○佐藤三郎

今年は柿の当たり年だそうです。私の住む田舎でもいたるところで美味しい柿がたわわに実っています。おかげで美味しい柿を満喫させてもらっています。しかし全国で熊が柿の実を食べに来るので樹を伐つているといふことを聞きました。この句、柿の木の側から農作の柿を大目に食べて欲しいと言っています。

作品募集

みなさまのご応募をお待ちしております
(おひとり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『曹洞禪グラフ』併句募集係宛

②Eメールで投稿

fujiki@water.ocn.ne.jp

締切

2026年5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。

スピリチュアルな痛みと宗教	01
島薦 進	
特集 身体ひとつで往く 熟達の境地	03
山河宗太	
佐々木宏幹先生の教え	09
生活仏教とは何か	
正木晃	
連載 教えて!『修証義』道元禅師の道標	11
やなぎさわまとか	
私と曹洞宗との出会い 仏教は効く	17
柳田由紀子	
動物との比較から学ぶ、子育ての处方箋	04
連載 ヒトの子育ての特徴	19
齋藤慈子	
毎日書道・作品審査評	21
松山妍流	
募集俳句選	22
尾崎竹詩	

表紙画「花祭り(インドの動植物)」 平川恒太

今回の表紙絵は、お釈迦様の誕生したインドという国を思い、インドの春の代表的な花と動物たちを描きました。インドにはゾウや虎がいることは知っていましたが、ライオンやヒョウまでいることは初めて知りました。いつか旅をしてみたいものです。

春号・書籍紹介&読者プレゼント



日本人の身体

著者: 安田 登

私たちはどういう身体観を持っていたのか

本来おおざっぱで曖昧であったがゆえに、他人や自然と共に鳴できていた日本人の身体観を、古今東西の文献を検証しつつ振り返り、現代の窮屈な身体観から解き放つ。

定価: 990円(本体 900円+税)
筑摩書房(筑摩新書) / 2014年新書判 / 256頁

174号(秋号)読者プレゼント当選者

- ▶山田弘美 様 ▶石原貴子 様 ▶石原貴子 様
▶齊藤千勝 様 ▶鈴木博子 様

郵便番号、住所、氏名、電話番号、今号の感想をお書き添えの上、はがきにてご応募ください。Eメール、FAXでも受け付けております。また身近な人との心温まるふれあいや仏教についての質問などもお寄せください(2026年5月末日消印有効)。

〒252-0116 相模原市緑区城山4-2-5
佛教企画『曹洞禅グラフ』プレゼント係宛
Eメールアドレス fujiki@water.ocn.ne.jp
FAX 042-782-5117

読者からのお便り

■枡野老師の「江西によって生じたことを懸命に行うこと」に感銘を受けました。紅葉が美しい季節になりました。朝晩は冷えますので、皆様もお体労わってお過ごし下さいませ。