

曹洞禅グラフィック

SŌTŌZEN GRAPHICS

2018 冬号 No.143



松本零士インタビュー [聞き手]西舘好子

第1回

子供時代にはいっぱい体験させなさい

平成三十年 迎春

洗心

永平諦法

曹洞宗管長
大本山永平寺貫首

福山諦法



洗心

祥雲



大本山總持寺貫首

江川辰三

祥雲

總持辰三叟

明けましておめでとうございます。
仏天の加護を戴き、恙無く新年を迎えました。
禅家の行持は平生底なのですが、
年が改まるとやはり万物がみな新鮮に感じられます。雪の山野は鎮まり、
蕭条と立つ木々もまた威儀を正しているかに見えます。

峰の色溪の響きもみなながら
わが釈迦牟尼の聲と姿と

心耳を澄ませば水の音にも仏法を聴くことができるでしょう。水は一切の凶らいもなく潺々と或いは滔々と流れ継ぎます。「杓底一残水汲流千億人」永平寺の石柱に刻まれた一偈です。柄杓一杯の水さえも粗末にせず残りを元の川に還し大切にすると、その教えを命脈としその流れに連なる私たちです。水の流れの如く正直に、一仏両祖の御教えに参じ精進してまいりましょう。

年の始め、仏法の興隆を祈念し、国の内外ともにみな安寧ならんことを願って挨拶とさせていただきます。

ふくやま・たいほう 永平寺七十九世

平成三十年（二〇一八）の新春をお祝い申し上げ、謹んで皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたします。

おかげ様で、満九十歳の年の元旦を恙なく迎えることができました。

旧年中お寄せいただいたご支援に衷心より感謝を申し上げます。本年も変わらぬご芳情、お力添えを何卒よろしく願っています。

「祥雲」とは文字通り「めでたい雲」のことです。「瑞雲」ともいいます。空に力強く湧き起こったり、また風に任せて悠悠と流れる様子から、仏教において雲は、何ものにも邪魔されない自由無礙の境涯を象徴する存在として、しばしば引用されています。

私たちは、止めどない自己中心の計らいによって常に自縄自縛になりがちです。年頭に際し、今一度自らをよく顧みて、小さな計らいが投げ出され、仏道に全身心を任せ切った世界に少しでも参じていただきたいものです。

皆様にとって、本年が祥雲たなびくすばらしい一年であることを願ってやみません。

えがわ・しんざん 總持寺独住第二十五世

「子供時代には いっぱい体験させなさい」

聞き手 西館好子



松本零士（まつもと れいじ）
福岡県久留米市で1938年1月25日に生れる。宝塚大学教授、京都産業大学客員教授、デジタルハリウッド大学特任教授を歴任。漫画家の牧美也子と24歳で結婚。代表作『銀河鉄道999』など。SF漫画作家として知られるが、少女漫画、戦争もの、動物ものなど様々なジャンルの漫画を描いている。アニメ製作にも積極的に関わり、1970年代半ばから1980年代にかけては松本アニメブームを巻き起こした。

西館 零士先生は小さな時から漫画に興味がありましたか？

松本 ええ、もう幼稚園の時、いやその前から興味がありました。

西館 七人兄弟の次男坊とうかがってありますが、他のご兄弟の方々はいかがでしたか？

松本 私と兄貴は漫画に大いに興味がありました。父親が映写機とフィルムを買ってきてくれました。35ミリフィルムの『ミッキーマウス』や『ポパイ』の漫画映画がまだ売られていたのです。昭和十七・八年、1942年前後の話です。映画館では横山隆一氏の「フクちゃん潜水艦」なんかも上映されていたね。

そして昭和十八年、1943年に大きな夢

のスタートが始まったんです。明石の映画館で『くもとちゅうりっぷ』という日本で最初のミュージカルアニメーションが上映されたんです。姉に連れて行ってもらって五才の私は見に行きました。上映最後の日曜日、公開上映最後の日です。ここで奇跡的な大事件が起こっていたのです。その映画館へ宝塚から漫画の大先輩である十五才の手塚治虫さんが見に来ていて、私の至近距離の座席にすわって、この『くもとちゅうりっぷ』を見ていたんです。手塚治虫さんとお会いした時「どうして『くもとちゅうりっぷ』みたいな漫画をあんたは描くんか」と真剣な顔つきで質問されたんです。「明石の映画館で最後の日曜日に姉さんに連れていってもらって見たんで



す」とお答えしたら、手塚さんでんぐりかえって驚いて、「え〜!!、一緒に見ていたのか!!」と、事は偶然とはいえ、将来、共にアニメを目指す二人が、同時に同じ場所で、巨大な影響を受ける映像をみていたわけです。

西館 運命的なものを感じますね。きっかけはなんだったのでしょうか。

松本 それは、その時期、私の父は陸軍航空隊に所属していましたから、明石にあった『川崎航空明石製作所』だと思いますが、そこで新型機のテスト飛行をしていましたからそういう出遭いに巡り会えたんですね。明石公園

あると、よくお話しなさいますね。私いつも共感してお伺いしていました。今は、世の中全体がそういうことを全部封鎖しているような状況ですから。

松本 そうです、あれするな、これするなって、子供たちを自由に動かさない。私なんか、関門海峡で貨物船の腹くぐりをして泳いで行って、沈没船が漁礁になってるから、そこで魚とって魚籠いしごに入れて、また泳いで帰った。魚籠を抱えているから泳ぎにくいんですが、貨物船が来ると潜ってその下をくぐり抜けたりました。そしたら乗組員に見つかって、その乗務員に「こらあ、気を付けろ〜っ、スクリーンに巻き込まれたら、お前バラバラになるぞ〜っ!!」と怒鳴られました。それでも止めさせようというわけじゃなくて、笑いながら、そう怒鳴ってくれたわけです。というのには戦争中親父おやじが昭和十九年に南方

は幼い私の遊び場で、公園の中の池で泳いで魚を追いかけたり、木に登って、枝が折れて墜落したり、大いに楽しみ、あばれまわる事ができました。

西館 今たまたま明石のお話になりましたけれど、今回どうして先生にお話をうかがうことになったかというところ、国立青少年教育振興機構の会で、「子供の時にはいっぱい体験させないと駄目なんだ」と、先生はいつもおっしゃられる。危険を承知でも、そういう体験のちにどれほど生きていく上で役に立つかと。明石の思い出に触れながら、危険な目に遭ったことが大人になって役に立ったことも

へ出撃したので、明石から先祖の地、四国の母親の実家の方へ疎開しましてね、今は愛媛県大洲市新谷といいますが、南方向、山の向こうは宇和島で、その向こうは太平洋です。海まで行って泳ぐのは無理なので、我家の前を東から西へ向って流れる『矢落川やおちがわ』で、六歳の頃から飛び込んで泳いで、潜って魚や貝やへびを捕まえました。

戦後になって、父が南方から生還したので親族がいっぱいいる北九州、小倉へ移り、関門海峡で泳ぐことになったのです。小学校三年生か四年生の時、海峡の崖壁から海へ飛び込む時がやって来たのです。崖壁に立って海を見降ろしていたら、漁師のせがれの同級生が先に飛び込みました。私は海の経験がないので怖くて立ちすくんでいたから、「こら〜松本、飛び込まんか〜。それでも男か〜っ!!」とどなられて、それではとサルマタ脱いで死ぬ思いで海へ飛び込みましたよ。そうしたら、驚いたのは、身体が川の時よりずっとかろく、楽々と泳げるのにびっくりしました。川の水よりも海水は塩水で浮力がはるかに強いので楽々と浮いて泳げるわけです。それから関門海峡は遊び場と漁場となって泳ぎまくったわけです。食糧難の時代ですからそこで魚をとりまくって泳ぎまくった楽しい少年の日々です。はい。



西館好子 (にしだて よしこ)
東京・浅草生まれ、劇団こまつ座・みなと座、リブ・フレッシュを設立。2000年「NPO 日本子守唄教会」を設立し、女性史の一つともいえる子守唄に取り組んでいる。
<http://www.komoriuta.jp>

体験が危険の避け方を
教えてくれる

松本 大洲では隣が『瑞安寺』というお寺で、その次男坊が私の同級生で、本堂でよくチャンバラをやりました。その当時は木から落ちたり、川でおぼれかけたり、崖から自作した木ぞりに乗ったまま墜落したり、滝つぼに落ちたりと、戦争中とはいえ充分に暴れまわり体力の基礎を得たわけです。

納骨堂、地下の暗い納骨堂へ降りて、同級生やその兄弟に「俺、骸骨が見たい」といって、そつと骨壺の蓋を開けて中を見ました。外へ出たらお墓で火の玉が出ると聞いて、見たいと思い、夜中まで墓地の中でウロウロしたり、じつとかくれたりして、つまりは暴れ回っていたのです。和尚さんが来て、「お前らここで暴れるのはいいけど、墓石を倒すなよ」と怒られましたけど、「子孫らがこんなに元氣なんじゃから、先祖たちは喜ぶじやろう。怒りはすまい」と笑顔でおっしゃってくださいました。その言葉は子供心にも響いてきましたね。なんだか楽しい思い出です。

西館 大人もそうはつきり言えるだけの度胸も、度量がありましたね。

松本 小学一年生の時、そのお寺の次男、つまり同級生の野崎君と一緒に我家とお寺の間についたら何と命中しましてね。蜂を空中で撃墜しました。奇跡ですよ。結局、私は一度も刺されてはいません。刺されると顔がジャガイモのようにブクブクに腫れて目も開けられないくらいの惨劇になります。蜂の子を喰いたくて毎日そんな事ばかりやっていた楽しい少年の日々でした。それがやっぱり学習に



にあった柿の木に登り、二人で柿を喰っていたら、彼が「こら松本、十年たってもオラの事を忘れるなよ」と言ったんです。私も笑って柿を喰いながら「誰が忘れるもんか」と言っていたとたん、二人で座っていた柿の枝がいきなりポキッと折れて、二人ともなめ下の大地に墜落しました。しかし慣れておりますから怪我はしませんでした。そういう体験が身を護る落ち方を実技として教えてくれたわけです。

蜂の巣を襲って、蜂の子を獲るわけです。クマンバチは恐ろしい蜂ですが、その蜂の子は美味しいのです。それでやるわけですが、反撃にも合うわけです。二度クマンバチの巣を襲って反撃に会い、走って逃げたこともありませんが、道路上にじつとしゃがんでいて動かずにいると、相手には判らず、巣の方へ戻って行きます。でも一回だけ逃げきれない時があつて、どうしようかと、それで小石をぶけます。

今の子供たちにあれするな、これするな、と言ってばかりいると、ころんだ時にさえ身構えができません。泳ぎまくったり、暴れまくったりする中で、危険を避ける生命術を身につけ学び生きていけるわけです。だから今の子どもたちがこのままでいったら、日本人全体が弱いなさけない民族になってしまうのはあるまいか。もし道路が危ないなら、そういう危険を防御出来る構造施設を備えて計画すれば良いのにとイライラしています。そういう事を存分にできる施設を造って子供たちを存分に体験し暴れさせるのが、未来の日本の為に大切なことだと思います。

西館 関門海峡を泳ぐとか、火の玉を見たいとか、蜂の子をとろうとか、それは何なんでしょう。やはり好奇心でしょうか。

松本 そうですね。それは大人になっても変らず、私はアフリカ、アマゾン、マチュピチュのてっぺん、リオデジャネイロ、南太平洋のパヌアツ、ニューカレドニアの海で充分に暴れ泳ぐ場所では泳いでいます。ナスカの石の絵文字の上も走り回りました。あれは塗料で塗ったものではありません。何億年も太陽に照らされ表面が黒くなった石をひっくり



右から画家平川恒太、あおいそら保育園々長藤木総宣、早稲田大学教授増山 均、左：仏教企画藤木隆宣

反すと裏は白っぽいコンクリート色です。あの意味での古代ナスカで暮らした人びとの天空へのメッセージでしょう。

コンコルドに戦闘機の操縦もやりました

松本 私は航空機の操縦免許は持っておりません、でも、当時はゆるやかな時代で、コンコルドもジャンボも各国の戦闘機も自由に操縦させてもらえました。もちろん今は許されません。幸せな時代でした。

西館 しかし、無謀でずいぶん危険な体験ですね。

松本 体験で自然に覚えているだけですが、テストは一度だけ受けたことがあります。その時、何であんたは離着陸ができるんだ？と大笑いになりました。今では冗談ではすまない事態になります。



その頃はのどかな時代で、コンコルドに乗ってリオデジャネイロに向かった時、機長さんが漫画好きで、自

分でも漫画を描いておられました。私が操縦室へ行った時、自分で描いた漫画をちよつと見てくれないかと

分でも漫画を描いておられました。私が操縦室へ行った時、自分で描いた漫画をちよつと見てくれないかと



と言ったらタマゲタらしく、トイレに行こうとしても、「二度と行かせん。やっちゃダメだ!!」と引きたおされましたよ。あの時代はまだおおらかで、今は操縦席は近寄ることも出来ませんよね。

外国の戦闘機で空中戦のまねもやったし、太平洋上で爆雷攻撃を潜水艦相手にやらせてもらえました。対潜水艦のレーダー見て急降下、爆弾を落とそうとしたら「まだ早い!!」と言われて海面スレスレで発砲したりのどかで楽しい体験でした。だから描けるわけです。まあ、いろんな体験をしましたが、怪我をしたり、一年の間に三本づつ二度肋骨六本骨折したり、アキレス腱も切って動けなくなったりと、色々痛いけど良い思い出となって

います。だから何度も言いますが、子供たちを存分に暴れさせたいと思っています。早死した友人たちを見ると、皆明らかに、運動量ゼロに近い友人が多いのです。若い頃から暴れ回っている友人は皆元気です。

西館 それはやっぱり生命力をたくましく作ったという基本でしょうね。

松本 体づくりでしょうねえ。ガキの時に思い切り暴れておけば長生きできる、それはもう間違いない事実で、運動量ゼロで酒やたばこばかりにおぼれていれば早死にすること請合いです。運動量の多い人たちは皆元気で。やはり、子供の時から存分に暴れ運動している人のほうが幸運だと思います。

(以下次号)

松本零士先生の著書「ハーロック&トチロー単行本未収録作品集」(サイン入り)を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(下欄の送り先)まで、お名前・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。

平成30年2月末必着



読者プレゼント

曹洞禅グラフ141夏号プレゼント正木晃先生の著書『いま知っておきたい靈魂のこと』は次の方が当選されました。

京都府 | 大槻彰代様 東京都 | 清水妙子様
東京都 | 高橋貞様 長野県 | 平澤秀子様
広島県 | 吉田いつ子様

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.....
〒252-0113
神奈川県相模原市緑区谷ヶ原2-9-5-5
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 加藤由利様

「靈魂は宗教の基盤にある」を読んで死後の世界について考えるようになりました。世界的にみても靈魂の存在を信じる人が沢山いるのは納得です。靈魂は大きさや数が宗教によって異なるのは面白いなと思いました。

毎日書道 | 作品審査評

今回も全国各地から送られてきた作品を一枚一枚、丁寧に拝見させていただきました。優美な筆運びの作品、手本に忠実な書きぶりの作品などをたくさん拝見しました。厳正な審査をくり返し、優秀作品を十点選び、それぞれに寸評を施しました。紙面の都合で写真掲載はお二人とさせていただきます。

懺悔文
我昔所造諸悪業
皆由無始貪瞋癡
從身口意之所生
一切我今皆懺悔

鈴木比呂美

鈴木比呂美さん
書の基本を踏まえた
素直な書きぶりの作品です。

四弘誓願文
衆生無辺誓願度
煩惱無尽誓願断
法門無量誓願学
仏道無上誓願成

大箸恵美子

大箸恵美子さん
筆力のこもった
堂々たる書きぶりの作品です。

- ✪ 島山比呂子さん 調和のとれた清楚な書きぶりのすてきな作品です。
- ✪ 高木正雄さん バランスのとれた丁寧な書きぶりの作品です。
- ✪ 小松崎和子さん すがすがしさが満ちたうるわしい作品です。
- ✪ 麻生寛子さん 清澄で安定感のある丁寧な書きぶりの作品です。
- ✪ 光野房子さん 気宇壮大な筆遣いの迫力に満ちたいい作品です。
- ✪ 阿部嘉子さん 筆運びに揺らぎがないきりつとした作品です。
- ✪ 平山かつ子さん さわやかな筆運びの味わいある作品です。
- ✪ 海老岡道子さん 気力の充実した安定感のあるいい作品です。

毎日書道

高橋秀榮

仏祖以来
直指单伝
西乾四七
東地六世

仏祖以来
直指单伝
西乾四七
東地六世

今回のお手本は道元禅師の『学道用心集』の中の一語で、禅の教えは釈尊の弟子から弟子へと伝えられ、インドでは二十八人、中国では六人の弟子が知られるという意味です。

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。

送り先 〒252-0113 神奈川県相模原市緑区谷ヶ原2-9-5-5
仏教企画 ☎042-703-8641

締切 平成30年2月末

坐禅から学ぶ「行住坐臥」のレッスン

調心 〜あじわいの心〜

4

藤井隆英

心の不調を心だけで調えようとすることは大変難しいことです。例えば落ち込んだ気分の時、頑張って治そうと思うほど落ち込んでいる嫌な自分が露わになり、さらに落ち込んでいくのではないのでしょうか。それは傷口に自分で塩を塗り込んでいるようなものです。

落ち込んだ時には、善悪という判断や誰かとの比較ではなく、落ち込んでいることを素直に受け入れることが大切です。それは気分としてだけで受け入れることではなく、私という存在全部で、感覚・感情・想念・思考の詳細として注意深く受け入れていくということです。すると落ち込んでいるということは、今この瞬間に私の中で起こり、流れ続けている作用の一部分でしかないということが素直に受け入れられ、結果として他の作用と協調し、波が風いदैいくように心が調ってくるのです。今回は、日々行っている「食べる」という動作を丁寧に味わって行うことで、五感を深く感じ心を調える方法。作法に通じる禅の智慧をお伝えいたします。



ふじい りゅうえい

曹洞宗 愛知県豊橋市 一月院 副住職。整体師。「身心堂」主宰。北海道大学水産学部漁業学科卒業。同大学院中退。現在横浜市 徳雄山 建功寺勤務の傍ら「安楽の法門」となる禅の身心を伝える活動を展開。著書「身体と心をととのえる禅の作法」(秀和システム)

視覚・触覚を味わう



1 口大のチョコレートを準備します(一口で食べられるものでしたら何でも構いません)。まず食べ物が私の目の前に来るまでに関わった方々、自然の恵みに想いを馳せ感謝をします。次に包み紙をゆっくり開きながら、包み紙やチョコレートの感触を指先で深く感じます。開いたらよく見て観察し、形や色などに注意を向けます。

嗅覚を味わう



2 チョコレートを口元まで持っていき、目をつぶって香りに注意を向けます。香りを味わい集中していくうちに、呼吸がゆっくり深くなっていくのを感じます。深く香りと向き合くと、いろんな記憶が呼び覚まされることがあります。香り以外の感覚が湧きあがったとしても押さえたり避けることなくきちんと認め安らかに流し続けて下さい。

聴覚・味覚を味わう



3 チョコレートを口に運びます。口に入れたときの温度や匂い、味。噛んだときの音や食感、舌触り、飲み込むときののどごしなど、一つ一つの動作において湧きあがる感覚に丁寧に意識を設け、集中して感じとり、ゆっくりと食して下さい。味わうことで食事が楽しく心地よくなり、心が安らかに調ってきます。

仏遺教経解説

7

丸山劫外

まるやま・こうがい
昭和21年群馬県生。早稲田大学卒業。駒澤大学大学院博士課程満期退学。昭和57年得度（浅田大泉老師）。同年立職（浅田泰徳老師）。平成元年嗣法（余語翠巖老師）。現在所沢市吉祥院住職。曹洞宗総合研究センター特別研究員。

仏遺教経（仏垂般涅槃略説教誡経）

姚秦三蔵法師 鳩摩羅什 訳

原文訓読

汝等比丘、当に知るべし、多欲の人は多く利を求むるが故に、苦惱も亦た多し。少欲の人は求め無く欲無ければ則ち此の患い無し。ただちに少欲すら尚まきに修習すべし。いかにいわんや少欲の能く諸の功徳を生ずるをや。少欲の人は則ち諂曲して以て人の意を求むること無し、亦諸根の為にひかれず。少欲を行ずる者は、心則ち坦然として憂畏する所無し。事に触れて余り有り、常に足らざること無し。少欲有る者は、則ち涅槃有り。これを少欲となづく。

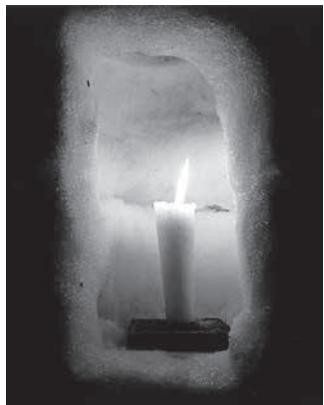
訳

修行者たちよ、ぜひとも知るがよい、欲の多い人は多く利益を求めるために、悩むことも多いのである。欲の少ない人は求めることもなく、欲も無いので、悩み苦しむことも無いのだ。少欲ということを通じて学ぶべきである。まして少欲ならばいろいろな功徳を生ずるがよい、多欲の人は多く利を求むるが故に、苦惱も亦た多し。少欲の人は求め無く欲無ければ則ち此の患い無し。ただちに少欲すら尚まきに修習すべし。いかにいわんや少欲の能く諸の功徳を生ずるをや。少欲の人は則ち諂曲して以て人の意を求むること無し、亦諸根の為にひかれず。少欲を行ずる者は、心則ち坦然として憂畏する所無し。事に触れて余り有り、常に足らざること無し。少欲有る者は、則ち涅槃有り。これを少欲となづく。

解説

『仏遺教経』はお釈迦様が最後にお説きくださった教えですが、道元禅師様も、いよいよ病気が重くなられた建長五年（一二五三）のお正月に口述筆記をさせてお説きくださったのが、『正法眼蔵』「八大人覚」巻です。「諸仏は大人なり、大人の覚知するところ、ゆえに八大人覚と称するなり」と、道元禅師様は冒頭に述べられています。「八大人覚」とは少欲・知足・遠離・精進・不念・定・智慧・不戲論を言います。今回は少欲と知足について考えてみましょう。

欲少なく足ることを知れば、人生に恐いもの無し、と言えましょう。しかし、五欲の食欲、色欲、睡眠欲、名誉欲、財欲、これらの欲を皆さん、うまくコントロールできていますか。食欲にしても近年は特に栄養、栄養と栄養ある食べ物を追いかけて、結果、戦前の栄養を追いかけない質素な食事の時代よりも病人や病気が増えているのではないのでしょうか。また食欲にまかせて、食べただけ食べてい



写真提供：佐藤英樹

原文訓読

汝等比丘。若し諸の苦惱を脱せんと欲せば、当に知足を觀すべし。知足の法は即ち是れ富樂安穩の処なり。知足の人は、地上に臥すと雖も猶お安樂なりとす。不知足の者は、天堂に処すと雖も亦たこころにかなわず。不知足の者は、富むと雖も而も貧しし。知足の人は、貧ししと雖も而も富めり。不知足の者は、常に五欲の為に牽かれて、知足の者の為に憐愍せらる。是れを知足と名づく。

訳

修行者たちよ、もしいろいろな苦しみ悩みから抜け出そうと願うならば、足るを知ることと思いなさい。知足ならばとりもなおさず豊かで楽しく心安らかというものである。知足の人は、たとえ地面に臥していても安らぎがある。足るを知らない者れば、自ずと少欲や知足を理解することは難しいことでしょう。食欲は言うまでもありません。昨今、不倫ばかりですが、食欲のままに行動することは、後悔することになるでしょう。睡眠欲もほどよく眠ることは、健康を維持するために必要ですが、惰眠は、害にさえなる眠りです。さて、名誉欲と財欲、これが少欲・知足を考

えるにあたって、問題になる欲でしょう。道元禅師様も「名聞利養に拘わるべからず」等々、徹底して名利に拘わらないように注意されています。名誉欲もそうですが、なんと欲の筆頭は財欲でしょう。いつの時代も変わらず、人々が追い求めているのは、お金、いくらあっても、もつと、もつと、と欲しがるのが、お金です。お金さえあれば、あれも買える、これも買える、というようになにかしら物を手に入れるための手段、物欲を満たすための手段として、お金がほしいと思う世の中です。しかし、町中物が溢れ、さらに現代はインターネットの中に物が膨大に紹介されていて、さらに、購買欲をそそって、居ながらに買うことができる時代です。

欲を押さえることが、さらに難しい現代ですね。物欲や購買欲とは別に、金庫の中にお金の束を飾って、さらに欲しがるといって、また、お金をめぐって殺

人さえ起きます。お金は魔物とさえ言えますね。しかし、お金の使い方をよく知ってさえいれば、お金は天使にもなれるのです。つまり、お金には罪は無く、人間の心次第と言うことです。

少欲・知足の師 ホセ・ムヒカ氏

以前にも書いたことがありますが、少欲知足について考えるにあたって、ウルグアイの大統領であったホセ・ムヒカ氏の言葉を集めた本を読み返しました。二〇二二年、ブラジルのリオ・デ・ジャネイロにおいて「持続可能な開発会議」が開催され、各国の首脳のスピーチが行われた時、最後に壇上に上がったのがホセ・ムヒカ大統領（当時）でした。

「持続可能な発展と世界の貧困をなくすこと」この問題について各国の首脳は、どのようなスピーチをしたのでしょうか。残念ながら、手元に他の首脳陣の演説内容はありません。しかし、ホセ・ムヒカ氏のような内容の演説では決してなかったでしょう。いや、明らかにできなかったとさえ言えます。「世界でもっとも貧しい大統領」と言われている彼（気楽に「彼」呼びで失礼）のような生活を実践している首脳は誰一人としていないからです。私でさえ、一国の大統領である彼よりも多くの物を持っています。

「私は貧乏ではない、質素なだけです」と自らは仰るその生活は、五年間の大統領時代も大統領官邸には住まず、奥さんの所有する小さな農あれを買うため、これを買うため、物を買うために必死になって働き続けてはいませんか。物が売れなくては、途端に不況がやってくる、この消費を美德とするような仕組みから考え直さ

場の三部屋だけの平屋が住居です。愛車は一九八七年製のワーゲンのビートルであることは、有名なことです。この車を百万ドル（一億二千万円）で買い取りたいという申し出があっても、断ったという話もあります。そうして大統領の給料のうち、九十％は、慈善事業と所属の政党への寄付、自分の生活費は月に千ドル程度だそうです。

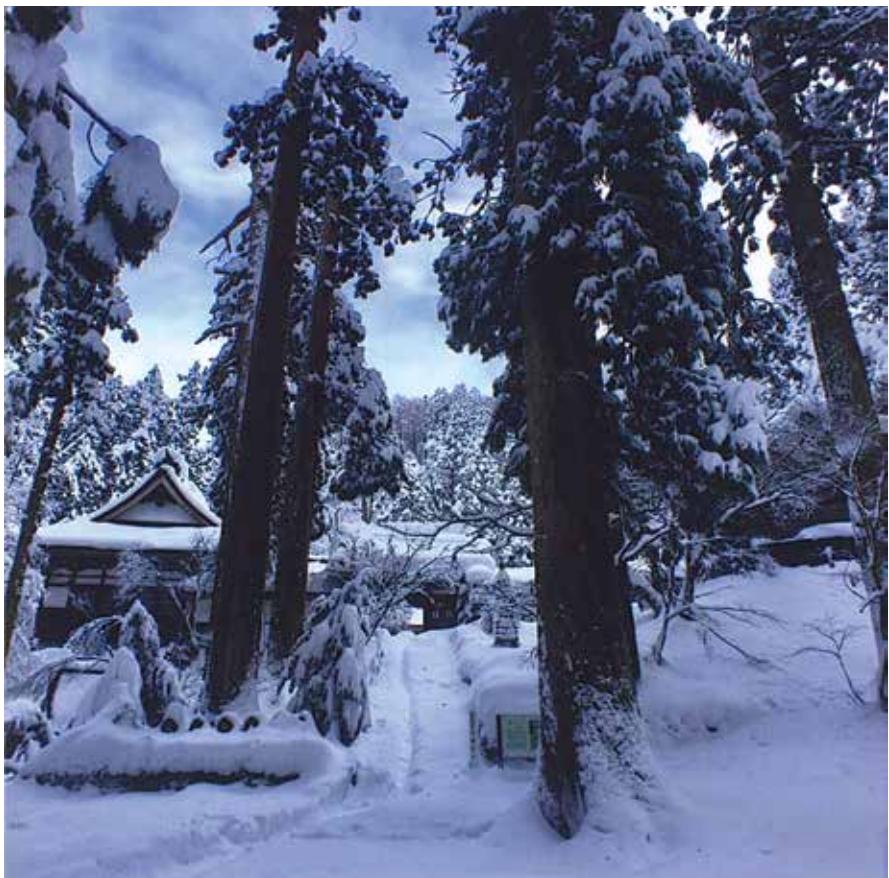
このような生活を実践しているホセ・ムヒカ氏にはじめて、次のような言葉を全人類への提言とすることができるといえます。 「貧乏な人とは、少ししか物を持っていない人ではなく、無限の欲があり、いくらあっても満足しない人のことだ」と。

「不知足の者は常に五欲の為にひかれて知足の者の為に憐愍せらる」とお釈迦様はお説きになりましたが、ホセ・ムヒカ氏が、まさしくお釈迦様に代わって、少欲・知足を説いてくださっているのです。

そうして大統領の演説として大事なことは、「現代の私たちの問題は、環境危機ではなく、政治的な危機問題」（以下括弧内の言葉はホセ・ムヒカ氏の演説からの抜粋－内村明氏訳）であることの指摘です。「命よりも高価なものは存在しません」、それなのに「消費社会にコントロールされている」と。

あれを買わせるため、これを買わせるため、経済優先の世界に囲まれてきている私たちは、んなに進歩する必要がありますか。いろいろな機能をあらたにつけたスマホを買い換えるために、また、また莫大な消費が生まれるでしょう。「発展は幸福を阻害するものであってはいけません。発展は幸福をもたらすものでなくてはなりません。」 「環境のために闘うのであれば、人類の幸福こそが環境の一番大切な要素であることを覚えておかななくてはなりません」と、ホセ・ムヒカ氏の講演は結ばれています。

お釈迦様が眼の見えなくなつたアヌルッダ（阿那律）に、針のめどに糸を通してあげる話がありますが、その時お釈迦様は仰いました。「私ほど世間の幸福を求めた者はいないだろう」と。 幸福と、少欲・知足に



写真提供：佐藤英樹

なくてはならないでしょう。 例えば、スマホの便利さと目先の面白さに完全に縛られていることに、気がつかず、さらにスマホに話しかけるだけで、家の電気をつけたり消したり、お風呂のスイッチを入れたり、そ

ついて、真剣に学び直さねばならないと、改めて教えを受けたこの度の解説でした。皆さん、人生は短い。アツという間に過ぎゆきます。改めて、自分の、そして世界中の人々の幸せについて考えてみましょう。お互いに。

生

きている人は誰もが少なからず悩みや不安、苦しみを抱えています。すべてが順風満帆という人生などありません。逆風が吹くときもあれば、逆境に立たされることもありま

悩みや不安の「源」を探る。それがテーマです。

比べることで
悩みも不安も生まれる

みなさんは周囲にいる自分とかかわりがある人のことが気になりませんか。それは仕事の関係者であったり、友人・知人であったりするわけですが、かわりがある以上、相手のことが気になる、すなわち、相手を意識するのは当然です。

「仕事でずいぶんお世話になったあの人、転勤先で元気にやっているだろうか？」

「しばらく会っていない彼、結婚したと聞いたけれど、幸せに暮らしているかな？」

そんなふうに関手を思いやるような気になり方なら、なんの問題もありませんし、悩みや不安とも無縁でしょう。やっかいなのは次のような気になり方です。

「彼は同期でいちばんに課長昇



禅的生き方の
ヒント 3



杵野俊明

進か。早くも差をつけられてしまった感じだな。なんとしてもこの遅れを取り戻さなくては……」

「学生時代は同じように遊んでいたのに、あいつは三〇代でマイホームを買った。自分は資金調達のメドさえついていない。ああ、このちがいはなんなんだ！」

どちらにも共通しているのは、相手と自分を「比べている」ということです。出世頭の彼、

と自分を比べるから、自分を不甲斐なく感じたり、焦る気持ちになったりするのです。早々と一国一城の主になったあいつと比べることで、自分が情けないと思えてもくるのです。

その先にあるのは、出世競争で置いていかれたことを悩む自分、マイホームをもてるかどうかかわからないことに不安を感じる自分でしょう。

こうしたことは日常にいくらかでもあります。子どものお受験

に成功した友人と失敗した自分を比べて悩む、素敵な恋人ができた親友と恋人がいない自分を比べて悩む、一流企業に就職した知人と三流に甘んじている自分を比べて、将来に不安を感じる……。いちいちあげていたらキリがないほどです。

もう、おわかりですね。悩みや不安の源は「比べる」ことにあるのです。しかし、考えてみてください。自分と誰かを比べることになにか変わりますか。

自分が置かれた状況や環境が好転するといったことがあるでしょうか。

あるはずがないのです。重要なのはそのことに気づくことです。気づけば、比べることの無意味さがわかってきます。禅では頭で理解するのではなく、体感すること、つまり、身体で感じるこの大切さを繰り返し説きますが、その体感の境地に大きく近づくのです。

それはそのまま悩みや不安から離れて生きることといっています。

いでしょう。比べる自分から比べない自分に転じる。禅的生き方を実践するための大きなカギをそのことが握っている、わたしは考えています。

自分は自分で絶対、他人は他人で絶対

禅にこんな言葉があります。「過ぐることなく、欠けることなし」。過不足などないということですが、わたしたち一人ひとりはそのような存在なのです。過不足がない存在とは、言葉を

換えれば、絶対的な存在であるということでしょう。

ですから、一人ひとりがその絶対的な自分を精いっぱい、一所懸命に生きていったらいいのです。絶対的であるという意味は、変化しないということではありません。人は常に変わっていきます。

成長することができずし、度量を広げたり、思いやりを深めたり、謙虚さを増したり……といったこともできる。しかし、それらはそのときどき、瞬間瞬間



間を、絶対的な自分として、やるべきことをしっかりとやっていく、ということがあってはじめて実現できることなのです。

ここでも比べることは邪魔なだけです。「脚下照顧」という禅語があります。自分の足元をきちんと見つめなさい、ということですが。地歩を固めるといってもいいでしょう。他人に目を移し、自分と引き比べていたのでは、足元を見つめることも、地歩を固めることもできません。絶対的な自分に立脚して生き

ることもできませんし、その瞬間、その場所で、やるべきことを見定めることもできないのです。

「人は人 吾は吾也 とにかくに 吾行く道を 吾は行くなり」。日本を代表する哲学者で、京都学派の創始者である西田幾多郎さんの言葉です。わたしには絶対的な自分を大切にして生きるうえで指針のように聞かれます。



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。

洗心	大本山永平寺貫首	福山諦法	2
祥雲	大本山總持寺貫首	江川辰三	3
松本零士インタビュー・第1回	松本零士		4
毎日書道	高橋秀榮		12
坐禅から学ぶ「行住坐臥」のレッスン4	藤井隆英		14
仏遺教経解説7	丸山劫外		16
禅の生き方のヒント3	枡野俊明		20

表紙画 / 平川恒太

曹洞宗
葬送のしおり
 文 | 長井龍道 絵 | 井上球二

仏教企画刊



生死は仏の御いのちなり―通夜のころ
 諸仏の位に入る―葬儀のころ
 後生を励ます―追善供養のころ

110mm×210mm | 6頁 | 定価30円 | 3000部以上27円
 2000部以上から寺院名印刷可能(1000部単位)

お申込

下記までにハガキ・電話・FAX・
 メール・ホームページにて

仏教企画

〒252-0113 相模原市緑区谷ヶ原2-9-5-5
 電話：042-703-8641 FAX：042-783-0989
 Eメール：fujiki@water.ocn.ne.jp
 ホームページ：http://www.bukkyo-kikaku.com