一仏両祖の教えを今に伝える

# 曹洞禅グラフ

SŌTŌZEN GRAPHICS

令和6年3月1日発行（毎年1.3.6.9月の1日発行） 第168号

2024彼岸 春号

No.168

特集
インタビュー
柳田由紀子氏
乙川弘文 スティーブ・ジョブズにひらめきをもたらした禅僧
［取材］矢田海里

# いのちの恵の尊さ

島薗 進

食事の前に「いただきます」、食事が終わって「ごちそうさま」というのは日本独特のあいさつの言葉のようです。このとき、人によっては頭を下げたり、手を合わせたりしていますね。では、これは誰に対して、あるいは何に向かって頭をさげているのでしょうか。

この質問をすると、多くの人はとまどわれます。「食事を作ってくれた人に対してですか」と尋ねますと、たいてい「それだけではない」と答えます。では、誰に対して、何に向かってでしょう。こう尋ねると、「食物になった生き物」に対してです、と答える人が多いようです。

お魚さん、お米さん、トマトさん、おねぎさん、おいもさん、大豆さん、小麦さん、豚さん、にわとりさん……といったところでしょうか。生き物たちですね。

ですが、かつてはお百姓さん、お米や野菜を育ててくれたお日さまや水、そして土の働きも思い浮かべるよう教えられたこともありました。つまり、感謝の気持ちは、いのちを養い育てる自然のさまざまな力や働きにも向けられていました。このことを説明すると、たいてい「そういえばそうですね」などの答えが返ってきます。

このような感謝の念の表現が向けられているものを「いのちの恵み」ということができるのではないでしょうか。日本では、このような「いのちの恵み」を意識した言葉や仕草が広く見られるように思います。それは、日本人の隠れた宗教性と言えるかも知れません。

「いただきます」や「ごちそうさま」とあい通じるような表現に「おかげ」があります。「おかげさまです」というと特定の人をイメージすることが多いでしょう。しかし、「おかげ」と感じられているものは特定の人、たとえば親や師や先輩だけではありません。職場環境だったり、家庭環境だったり、友人たちだったり、死者だったり、居住環境だったり、自然の働きやさまざまな事物だったりすることもあるでしょう。

「いただきます」「ごちそうさま」と比べると「おかげ」の対象は、人間として受け取られていることが多いと思いますが、それでも人間たちを超えて「いのちの恵み」と感じられることが多いでしょう。感謝は目に見えるものを超える何かにも向かっています。

こうした「いのちの恵み」が如実に感じられるのは、まずはうれしいとき、楽しいとき、「よかった」と思っているときでしょう。しかし、辛いとき、苦しいとき、心が閉ざされているときにこそ「いのちの恵み」が思い起こされるということもあるようです。

苦しさ、むなしさ、弱さ、悲しみや寂しさ、そして死を意識するとき、そんなときにあらためて「いのちの恵み」を尊いものとして感じることがあるのではないでしょうか。そんなときを大事にし、心に刻むこと、それは宗教の一つの役割でもあるように思います。

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

挿画｜本間希代子　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。2023年に第3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。

# 特集 柳田由紀子氏インタビュー

## スティーブ・ジョブズに ひらめきをもたらした禅僧

# 乙川弘文

おとがわこうぶん

Kobun Otogawa

**スティーブ・ジョブズ。**
アップルコンピュータの創業者にして、IT業界の革命児。
私たちの生活に欠かせなくなったスマートフォンの先駆けであるiPhoneを生み出し、人類の生活やコミュニケーションの在り方を大きく変えた人物。

その活躍の陰に禅僧、乙川弘文の存在があった。弘文もまた、ジョブズに劣らず、型破りな人であった。京都大学大学院で学び、永平寺で修業を重ねた後、渡米。文化の違いに苦悩し、アルコール依存や家庭の破綻を経験しながらも、異国の地で悩める人に救いの手を差し伸べ続けた。

今は亡き二人の師弟関係を八年もの歳月をかけて見つめ続けたのが、ロサンゼルス在住のノンフィクション作家・柳田由紀子氏の著作『宿無し弘文　スティーブ・ジョブズの禅僧』（集英社文庫）だ。アメリカ、ヨーロッパ、そして日本を取材する中で見えてきたものを語っていただいた。

大本山永平寺勅使門



**——スティーブ・ジョブズと乙川弘文に着目されたのは、どのようなきっかけだったのでしょうか？**

縁あって『ゼン・オブ・スティーブ・ジョブズ』というイラスト・ブックを日本語に翻訳したところから二人の関係に興味を持ちました。ジョブズも弘文も活動の中心はカリフォルニアのシリコンバレー。私はロサンゼルスに住んでいますから、少し行けばジョブズと弘文ゆかりの寺院などもあるわけです。一方で元々私はずっとアップル製品を使っていたので、それらの製品に日本の影響があると聞いて、本当なのかなと思いました。

**——ジョブズは弘文との日々から何を学んだのでしょうか？**

これは私の解釈ですが、ジョブズは縁起的なものを学んだから　アップルに復活して成功したと思っています。ジョブズはすごく頭のいい人で、能力もやる気もエネルギーもある一方、やろうとしたことに無理もあった。俺は頭がいい、この製品はかっこいい、これは絶対に受けるはずだ。そんなふうにものを作っていったけれど、どんどん売れなくなって、ついにアップルを追い出されてしまう。その後、ネクスト社を無理矢理立ち上げるも、十年間も失敗し続けます。そしてその十年の間にこそ、弘文をすがるように追いかけているわけです。最後は無一文近くにまでなりながら、弘文の実家、新潟の加茂市まで来ています。

ジョブズが弘文との日々から学んだことは、周囲と調和するということだったと思います。関係者の話を聞いたり本を読んだりすると、ジョブズは元来穏やかな悟りからは縁遠い人だったようですが、禅の修行を通して、世の中や周囲が何を求めているのかが自然とわかるようになったのだと思います。

その後、ジョブズがアップルに復活してからの成功は周知のとおりです。成功の理由を、ピクサーの優秀なクリエイターたちとの出会いだとする本もありますけれども、私は禅の影響も大きいと考えています。優秀なクリエイターたちとは、初期のアップルの頃から出会っているわけですから。やはり縁起的なものを仏教なり、坐禅修行から学んだことが大きいと私は思っています。

**——ジョブズにとって、修業は特別なものだったのでしょうか？**

私自身も週に一回、坐禅に参加しています。お坊さんたちによれば、ずっと坐禅を続けていると、ある時、すとーんと自分が宇宙の一部であることがわかる瞬間が訪れるといいます。外部のものと調和して、一緒に生きているとわかる瞬間。私にはそんな体験は一度もないですけど（笑）。ジョブズは「坐禅をすると直感の花が開く」と言っていますが、おそらく近い感覚じゃないかと思います。一種の悟りみたいなものではないかなと。

だからこそ、あの最後の快進撃があったと思います。iPodからiPad・iPhone・iTunes。SNSなど現代社会の根幹をなす部分もすべてここから始まっていますね。

**――禅の、ジョブズやとアップルへの影響とはどんなものでしょうか。プロダクトのデザインでしょうか、あるいはチームワークなどの人間関係でしょうか？**

それは全部でしょうね。彼の生き方自体が変わったわけですから。プロダクトチームとの付き合い方から、プロダクト自体の作り方まで、全て変わりますよね。ただ「機械に人間の魂を入れたい」というような考えはもともと最初期に作成したマイクロコンピュータ「Apple I」の頃からありました。

大本山永平寺仏殿

最初の「Apple II」ぐらいまではそれがうまくいっていたけど、その後の「Macintosh」は商売としては失敗しています。もともとジョブズには無理矢理なところがあって、このあたりから限界が露呈しちゃったというか。

理想とする「人間の魂が入ったコンピュータ」を、最後にうまく創造できたのが、やっぱりアップルに戻ってから。つらい十年の失敗続きと、弘文にすがるように禅修行を続けた日々の結果ですね。

**――すると弘文との出会いは、180度ぐらいの大きな転機であったと？**

そう思います。ジョブズが弘文と出会っていなければ、もしかしたらアップルを追い出された時点で終わっていた人かもしれない。あるいは誰か別のメンター、師匠みたいな人を探したかもしれないけれども。でも探せなかったかもしれないし。そう考えると、やっぱりジョブズと弘文との出会いは人類にとって運命的だったと私は思います。

**――シリコンバレー界隈では、「引き算の思考」ということもよく言われますね。**

何人かのアップル、ネクストのエンジニアに、ジョブズの製品、仕事に対するアプローチには「引き算の思考が如実にある」と言われました。引き算って一番難しいですよね。でもそれをできるから彼はすごいんだ、それはおそらく禅の修行から学んだものだろう、と。

ミニマルなものにそぎ落としていくためには、最終的に何か芯がないとできない。そぎ落とそうとすれば、おのずから、何が一番大切なのかを考えるわけですよね。そこを突き詰めて考えないと、あれも欲しい、これも欲しい、だから結局全部残す、となってしまう。人はなかなか捨てられないものですから。そこにこそ禅の神髄があるんじゃないかとエンジニアたちも指摘していたし、私もそう思います。ジョブズの言葉をちょっと読みますね。

「何か問題を解こうとやり始めると、最初の解決策は非常に複雑で、ほとんどの人々はそこでやめてしまう。しかし諦めずに続けて問題について考えていくと、非常に明快で単純な解決策が浮かぶ。ほとんどの人はそこまで時間とエネルギーをかけないだけだ。」

引き算ってこういうことだと思います。

**――禅の影響は他にもありますか？**

釈徹宗さんとの対談で、釈さんが言っていました。禅は、自分が主人公だと。生きづらさを感じていた少年ジョブズは大学をドロップアウトして、自己啓発、絶叫セラピーなどあらゆるものをやりました。そんなときに禅に出会って、「主人公は自分だ」という思想に、ジョブズはすごく救われただろうと。「この自分でいい、生きづらさを感じなくていい」という発想。こんなに励みになる教えはなかっただろうと。私もそうだろうなと思います。

**――ジョブズの師、乙川弘文はかなり型破りな方ですね。**

取材を始めた頃は、迷いがありました。いい

加減な新宗教のお坊さんなのか、本当に禅や仏教を伝えようとしている人なのか、その判断がつかなかった。そして、取材初期から中期にかけて、その疑惑がどんどん深まっていきました。弘文のお弟子さんたちって、浮世離れした人が多いんです。メールをしても返ってこない、何度も確認して会いに行ったら、いない。やっと会えても「ちょっと待ってて」と言って4、5時間帰ってこないとか。言っていることがほとんどわからないような人もいました。

要するに世の中の枠からはみ出しちゃった人たちばかりが弘文の周りに集まっていた。セーフティネットからこぼれ落ちちゃった人たちですね。そこに手を差し伸べた。取材中の私としては「こんな訳わからない人たちの教祖、ろくなもんじゃないだろう」とだんだん思うようになりました。それに弘文自身、酒におぼれたり、家族や子供たちをちゃんと養育してないなど、いわゆる娑婆のルールからは逸脱していることがたくさん出てきたわけです。

**——弘文の娘であるタツコさんへのインタビューは重いものでしたね。貧困、うつ状態の母、そして妹と父の溺死と、波乱も多く、父である弘文を「人生の痛み」と表現しています。ある意味では弘文の「破綻」の側面のしわ寄せが彼女の人生に大きく表れています。**

タツコさんも、もっと年を取っていくと考えが変わっていく気はしますけれども……。ただ、これだけ純粋に仏教を求めるならば、弘文さんはやっぱり家族は持つべきではなかったと思います。お釈迦様や良寛さんみたいにひとりで行くべきだった。とはいえ、そうもできない複雑さみたいなところにも、やっぱり惹かれるものがありますよね。

**——そうした「破綻」の側面は、彼を慕ってきた人たちともどこか似ていますね。**

そうですね。そんな中でも、守るべきもの、それが利他だったと思います。仏教の教えによって人を救う。そこを外しちゃいけないと。その姿にすごく惹かれました。混沌とした時代の中で、崩れて敗れながらも、最後まで大乗仏教の利他というところに何とか生きようとした。

**——田中真海老師の言葉が、破綻の多かった弘文の人生をあたたかく包み込んでいますね。**

弘文の娘、タツコさんへのインタビューは私にとってもかなり堪えました。その後、ちょっとどうしていいかわからなくなって、日本に帰ったおりに、真海老師をお尋ねしました。前もってお手紙で原稿に近いものをお送りしておいて。

すると「タツコさんは大丈夫ですよ。傷が癒えるのに時間はかかりますけど、タツコさんが結婚して子供を持つようになれば、必ず彼女は大丈夫です」と自信をもって言われて。すごく救われましたね。

**——「泥中の蓮」のお話しも印象的でした。弘文は渡米して悩み、混乱し、酒に逃げることでさらに混乱した。しかし、その姿を見て、ジョブズをはじめとする欧米の人々はどこか安らいだのではないか、と。**

真海老師は弘文の生きた軌跡について、「〝願って〟地獄に堕ちたんだ」と言いました。弘文さんは確かに乱れた。乱れたけど、ただのぐうたらとは違う。家族を苦しめたとはいえ、仏教に対してどこまでも真摯だった。人々は馬鹿じゃないから、それがわかるわけです、と。とても説得力があったし、救われました。私も取材の過程で弘文さんをだんだんと好きになっているし、タツコさんのお父さんはただのぐうたらではないんだとも言っているわけですから。

**——本書の後半、横山泰賢老師へのインタビューで、弘文像に大きな転換が訪れますね。**

それまで七～八年取材を重ねていた私は、弘文が純粋に人を救おう、利他に生きようとしていた一方で、あまりにも生き方が受身だなと感じていました。乞われてアメリカに行き、坐禅会に人が集まり、弟子たちがお寺を作ろうと、どんどん進めていく。自然の中でやりましょうとか、ヨーロッパに来てくださいと言われれば「いいですよ」と。でもそこに彼の意志みたいなものは、感じられなかった。ただ乗っかっているだけじゃないか、と。たしかにそこに魅力があるし、包容力もあるけれど、それ以上ではなかった。

永平寺で修行中の若き日の乙川師（中央）

**柳田由紀子**
（やなぎだゆきこ）
1963年東京生まれ。早稲田大学第一文学部卒業後、新潮社入社。2001年渡米。著書に『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・クラブ賞）、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。在ロサンゼルス。

でも横山さんに「弘文さんはアメリカに来て苦労して、今まで抱えていた曹洞禅を全部捨てたに違いない」と言われて。横山さんご自身もアメリカで禅を教えていたから、日米の文化の違いや、そこでの苦悩などがわかるわけです。まして弘文は横山さんよりももっと前の世代ですから。ヒッピーたちに仏教を教えるには、日本から背負っていったもので勝負しても絶対伝わらないとわかって苦悩をしたはずだと。全部捨てたはずだと。

横山さんと別れて永平寺の参道、門前町を歩いていたときに、あっと思ったんです。私は長らく見誤っていたと。弘文はただ流れていたのではなくて、周りのアメリカ人の流れに身を任せていたのだと。それはもっと言えば「縁起」ということになりますが。

つまり、宇宙の中で自分がいて、日本というポイントから来て、日本のものを伝えるのではなくて、アメリカで禅を伝えるときに宇宙の関係の中で、流れに任すという。それを意志として選んだのだなと、私はそう確信しました。弱弱しいと思えていた弘文が、そのときからすごく意志の強い人に見えてきました。

本当に純粋で、宗教的才能に溢れた人です。セーフティーネットからこぼれた人たちを救わざるを得ない、お坊さんになるべくして生まれた人。

**――長い取材の年月で、ご自身の人生にも大きな転機がありましたね。**

私の兄が亡くなって、同時に母が大きなけがをして、私が介護することになり、体を壊して、仕事も手につかなくなってしまいました。本当に弘文さんに会いたいと思いましたね。会って、とにかく話を聞いてもらいたい、と。

そのときに改めて資料の仏教の本を読み始めました。すると、仏教の教えがびっくりするくらいすっと入ってきました。お釈迦様が言ったことがありますよね。人生とは全部「苦」だと。あと「無常」。ひとときとして同じところにとどまっているものはない。それを変わらないと思ってしまうところに苦がある、と。

つまり、兄が死ぬことがつらい、母が背骨を折って昔ほど健康でなくなったのがつらい、というのも、無常をわかっていないからです。無常だと思えば、そういうこともあるんだと、楽になれました。

あとは欲ですね。結局、兄や母に元気でいてほしいというのも全部欲ですから。亡くなった人に対していくらでも泣いていいと思いますけど、そこに執着しちゃうとつらくなる。それがすごくよくわかりました。仏教って効くなあ、と実感しましたね。

**取材執筆**／矢田海里（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）。

## 読者プレゼント

今回の特集にご登場頂いた柳田由紀子さんのご著書『宿無し弘文　スティーブジョブズの禅僧』（文庫版）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。…… 2024年5月末必着

**本誌166（秋）号のプレゼント、「笹谷遼平氏による監督作品『山歌』のサイン付きパンフレット」は、次の方々が当選されました。**

愛知県／重野宏美様　埼玉県／小山節子様
新潟県／近藤みよ子様　新潟県／本間幸子様
神奈川県／西原栄子様

## 読者からのお便り

**京都府　大槻彰代 様**
私の父は、私が小学一年の時に出征し沖縄で戦死しました。私も何度も病気し、今難病ですが、若くして亡くなった父の御加護のおかげと毎日感謝しています。正月早々大変な事が次々とあり、平和に暮らせますこと願っております。

**鳥取県　田中美矢子 様**
坂東さんのインタビューを読んで、定年退職後、パートの私の励みとなりました。ありがとうございます。

**東京都　三石美枝子 様**
「愛語のある生き方」を拝読いたしました。坂東眞理子先生の心優しさに感動いたしました。私は八十二歳ですが、まだまだ未熟者ですので、宜しくお願いいたします。

**大分県　松樹英子 様**
今（前）号のインタビューに「ありのままの自分でいいという方がいるが、何もしないでいたら人間はだらしなくなっていく生き物だと思う」と書かれていましたが、全くその通りだと思います。道元禅師様は「生まれながらに仏である（本来本法性、天然自性身）」という言葉に疑問をいだき、「修せざるには現れず、証せざるには得ることなし（修証不二、修証一如）」を中国から伝えられました。人間はみな仏性を持って生まれているが、その仏性を曇らせてはもったいない。自分らしさ、それを想い描き、それに近づこうとする努力は必要。そんな共通点を先生のインタビューから感じました。学生時代に『修証義』に出会った先生が日本を代表する五人の中に道元禅師様を挙げられたのが流石と思いました。

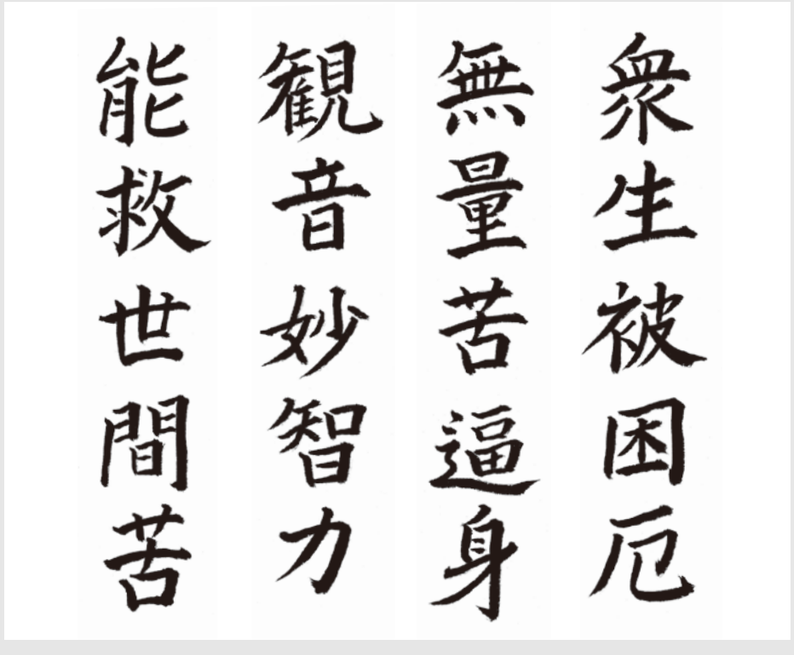
## お便り募集

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

# 毎日書道




書家　松山妍流

衆生被困厄
無量苦逼身
観音妙智力
能救世間苦

『法華経』「普門品」より

衆生が困難を被って
無量の苦が身に逼っても
観音の妙智の力は
能く世間の苦を救いたもう

## 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。
165号（夏号）～168号（今号）の審査発表は171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　☎042-703-8641

**締　切**　2024年5月末日（当日消印有効）

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。



『曹洞禅グラフ』

# 募集俳句選

選・尾崎竹詩

## 少女弾く駅舎のピアノ秋の風

東京都　青山千代子

最近大きな駅や空港などにピアノがおかれているのを見ることが多くなりました。時間待ちの乗客用に誰でも弾いていいですよという粋な計らいだと思われます。この句、少女が上手に弾き始めた景を捉えたものでしょう。周りの乗客も思わず足を止めて聞き入っている様子が浮かんできます。「秋の風」がピアノの澄んだ音色や冷たい鍵盤の触感を連想させて季語としての働き大です。

## 古民家の路地の片隅石蕗の花

群馬県　佐藤千恵子

この句は付け合わせ（配合・斡旋）が成功した例です。古民家の路地に石蕗が咲いていたというだけで俳句になるのです。古民家の懐かしさや石蕗の鮮やかな黄色が目に浮かんでくる。あとは何も説明しなくてもいいのです。あとは読者の想像力にお任せするのが俳句です。

## 万年青の実八十七の同窓会

神奈川県　大竹のり子

万年青は春から秋まで地味な青い葉をつけているだけの目立たない植物です。寒さが増してくる頃になると真っ赤な実が存在感を示します。きっと八十七歳の同窓会もそういうものなのでしょう。

## 振袖の孔雀の羽根へ歌留多とぶ

佐賀県　池内淳子

歌留多の大会は艶やかな振袖姿で競われることが多いです。私の考えでは振袖だと取りにくいだろうと思うのですが、振袖での真剣な競技姿でなければ華やかな雰囲気が出ないでしょう。この句、艶やかだと言わずに孔雀の振袖を描いたことで成功しています。

選者詠

## 菜の花やバスに乗ろうか歩こうか

尾崎竹詩

### 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
　送り先・〒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**　2024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。

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年より神奈川県現代俳句協会会長

# 安らかな未来に向かう「八正道」的くらしかた

藤井隆英（ふじい・りゅうえい）
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。

## 7 「正精進」～なにを馳せるか～

仏法による安らかな未来に向かう八つの指針「八正道」。今回は六つ目「正精進」を参究いたします。

精進とは、一般には「一つのことに精神を集中して励むこと。一生懸命努力すること」と認知されています。では八正道における〝正しい〟精進とは何でしょうか。

曹洞宗では、葬儀もしくは安名（生前戒名）授与の際、仏弟子となるため「授戒（三帰戒）」という「戒」を授ける儀礼を執り行います。戒とは仏弟子として守るべき約束事です。戒を授かる者は、全ての戒をまもると誓うことによって仏弟子となり、証として「戒名」が授けられるのです。

戒は三帰戒・三聚浄戒・十重禁戒で計十六あります。このうち「正精進」に関する戒は「三聚浄戒」です。

**❖一、摂律儀戒：悪いことをしないよう自らを律する。**
**❖二、摂善法戒：仏法に沿った善い行いをし続ける。**
**❖三、摂衆生戒：全ての存在と共にあることを知り、慈しみや施しの実践をする。**

そして戒に沿った〝正しい〟精進の実践指針は、

**❖決して「やみくもに頑張る」実践ではなく、自分・他者・社会にどのような影響を及ぼすかに想いを馳せることを基盤として実践していくこと。**
**❖仏法に沿い「自分を労りながら他者や社会に幸福を与えていくよう手を差し伸べていくこと」に尽力する実践であること。**

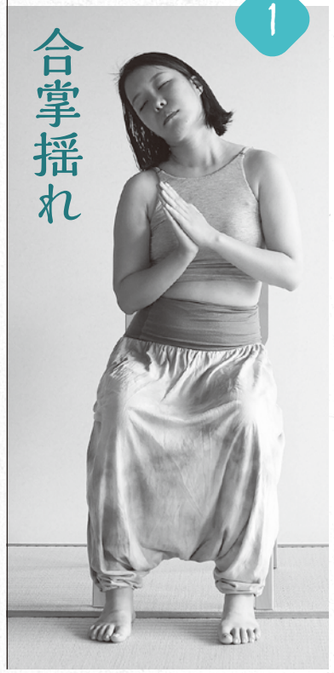
「頑張る」という実践は、一見素晴らしいことのように感じられますが、なぜそれを行っているのか、行うことが、自分を含め多くの方の良縁や幸福に向かう実践なのかに想いを馳せながらでなければ、自分や社会にとって悪影響なことを「やみくもに頑張る」こととなる可能性が高く、心の安寧や平和の実現というお釈迦様の教えに忠実な〝正しさ〟からも離れてしまうのです。

正精進とは、仏法に沿い物事を精細に選択した上で日常を進んでいくための実践指針なのです。

今回は、適切に聞く態勢と力をつける「当て揺れワーク」をお伝えいたします。



**最**初の挨拶として手の平を合わせ合掌礼拝をいたします。次に合掌した状態で上半身の力を抜き、左右にゆっくり揺らしていきます。肩や背中に力を入れて揺れを起こすのではなく、腰を左右に揺らすことで、力を抜いた上半身が連動して揺れるようにしていきます。そして合掌している腕や手の平を、力が抜け揺れている上半身と付随しながら心地よく動くよう随時調整します。




**握**った両手の平の親指と人差し指で両耳外縁を様々につまみ、心地よい箇所を探ります。見つかりましたら軽く挟んでおきます。上半身の力を抜き、左右にゆっくり揺らしていきます。腰からの揺れが胴体、さらに首と連動して揺れながら心地よくなるよう調整し続けます。さらに両耳を挟んでいる箇所が首の動きに伴って心地よく引っ張られるよう挟み方や強さを調整します。

**開**いた両手の平を胸にそっと添えます。上半身の力を抜き、左右にゆっくり揺らしていきます。腰からの揺れによって力を抜いた胴体や首が心地よく連動していくよう調整し続けます。揺れながら胸の内側から湧き上がる感覚を手の平で受け止めます。身体の動き、呼吸、心拍、皮膚の緊張状態、心の緊張状態、湧き上がる想いや思考などを素直に受容し聞き続けます。

# 仏教と伝統医学 3

## 太瑞知見

ユナニ医学　自然療法士

## ダヌーシュ・アザルギン 先生

インタビュー

仏教という窓から、伝統医学をのぞき込みましょう！今回は、イスラム文化圏の伝統的医学であるユナニ医学です。

津軽海峡をバックに対談した二人はこの日がリアルでの初対面。ダヌーシュ先生は190cm以上の長身。

**太瑞知見（たいずい・ちけん）**
長崎県玉峰寺住職、薬剤師。九州大学大学院で薬学を修め、その後駒澤大学大学院（仏教学）修了。古代インドの医学書『チャラカ・サンヒター』の邦訳の一部を担い、原始仏典を薬学の知識をもって読み解いた『お釈迦さまの薬箱』（河出書房新社）を上梓。その後も科学と仏教の交わりを優しい語り口で説く随筆を多数発表。また、学生や外国人に対する坐禅指導や法話も行なっている。現在、曹洞宗宗務庁刊『てらスクール』『禅の友』で連載中。

**太瑞知見（以下、知見）**　サラーム、ダヌーシュ先生。よろしくお願いします。

**ダヌーシュ・アザルギン（以下、ダヌーシュ）**　サラーム、知見さん。よろしくお願いします。

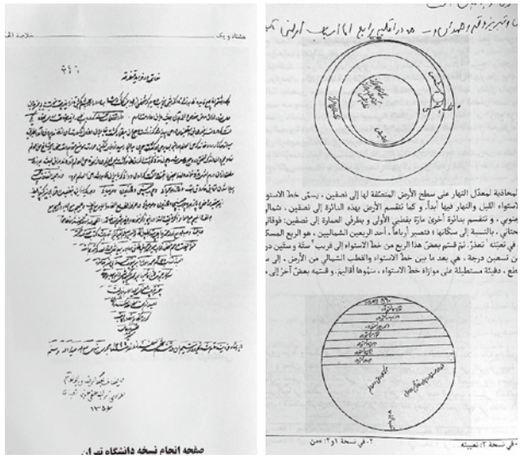
**知見**　ダヌーシュ先生はイランのご出身ですよね。イランの大学では何を専攻していたのですか？

**ダヌーシュ**　はい、イランのエスファハン市で生まれ育ちました。大学での専攻は薬用植物学です。植物の栽培や収穫の仕方、加工、エッセンシャルオイルの作り方、ドライフラワーの乾燥方法など、薬用植物に関する一般的な知識や技術を学びました。

**知見**　薬用植物学、興味深いですね。それはイランの伝統医学として学ぶのですか？

**ダヌーシュ**　いいえ、主にヨーロッパから伝わったフィトセラピー（植物療法）として学びました。ハーブを治療に使う、薬草療法です。ですから大学で学んだのは、西洋の知識に基づいたもので、ユナニ医学に基づいたものではありませんでした。

**知見**　そうなのですね。イスラム文化圏の伝統医学であるユナニ医学は、世界三大伝統医学のうちのひとつですが、日本ではほとんど知られていません。ユナニ医学について少し教えてください。



ユナニ医学の基礎理論の本。
『コラサトル ヘクマ』（左）と、『ムファーレ アルゴルーブ』（右）

**ダヌーシュ**　ユナニ医学は、ギリシャが発祥の医学だと言われています。

**知見**　え、ギリシャ医学から？　イスラム教から派生した医学ではないのですか？

**ダヌーシュ**　古い時代のことなので年代ははっきりしませんが、ギリシャの医学知識に基づいてユナニ医学が発展しました。そこでは人間を四つの要素から成り立っていると考えます。風、火、水、土地の四つです。

- 風　Hawa（ハワ）air/wind
- 火　Nār（ナール）fire
- 水　Mā（マーア）water
- 土地　Azr（アズル）earth

**知見**　えええ！　ちょっと待ってください！仏教でも「四大（しだい）」といって、この宇宙や人体が四つの要素から成り立っていると考えます。並び方は違いますが「地（ち）・水（すい）・火（か）・風（ふう）」、同じですね！

**ダヌーシュ**　インドのアーユルヴェーダではこれに「空（くう）（space）」を加えた、「五大（ごだい）」といいますよね。

『アルムジャーズ フィー テッブ』
カーヌンの短編本。1巻。

**知見**　はい、仏教でも「地・水・火・風・空」で五大とすることがあります。これが五輪塔や五重の塔のモチーフとなっています。こんなところで仏教との共通点がみられるとは、驚きです！

　ところで、ユナニ医学はいまでもイランの医療現場で用いられているのですか？

**ダヌーシュ**　残念ながら、そうではありません。イラン革命（一九七九年）以前には、ユナニ医学は政府から禁じられていたのです。

**知見**　そんなことがあったのですか！　伝統医学を禁じるなんて！

**ダヌーシュ**　日本でも、江戸時代の後期には蘭学（西洋の学術や文化をオランダ語で研究した学問）が栄えて、漢方が劣勢になりましたよね。同じようなことが、イランでも起こったのです。

**知見**　なるほど同じですね。近代化の際に伝統的なものが否定されることがありますね。

友人から貰ったムスリムの服（ガバー）。手に持っているのは数珠（タスビーフ）。

ジョワーレシ アムラとゴルカンド。この二つは有名なユナニ医学の薬で、ダヌーシュ先生の師匠の工場で製造されたもの。

**ダヌーシュ**　禁止された時代が長く続くと、専門的で学問的な分野では、研究を続けることが難しくなります。しかし、家庭ではユナニ医学の考えをしっかりと継承してきたのです。

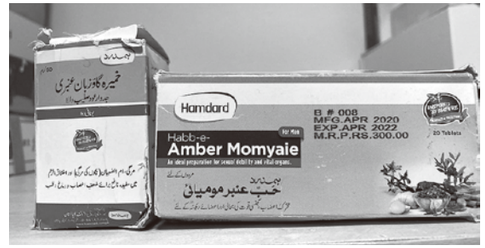
**知見**　民間レベルではその知識が伝承されていくのか！　面白いですね。

**ダヌーシュ**　イラン人はホット（暑さ・熱）とコールド（寒さ・冷）についてよく知っています。例えば、体が冷えた場合には、家庭では生姜が勧められます。たとえそれが冷蔵庫で冷やしてあったとしても、生姜には体を温める効果があるのです。または、「あなたの体は冷えているので、体内の「火」を強める必要があります」と言って、唐辛子、生姜、コショウなどを料理に使います。これはとてもポピュラーで、イランのお母さんたちは誰でも知っています。

　逆に体が熱い場合には、スイカを食べたほうがいいことも知っています。あるいは、リンゴを食べたり、冷たい水を飲んだりします。ヨーグルトもいいのですが、食べすぎると「体が冷えすぎるよ」と注意されることもあります。

**知見**　イランの人たちは、みんな食物の効果を知っているということですね。しかもその知識はユナニ医学からきていると。

**ダヌーシュ**　そうです。公的に禁じられていても、家庭ではコンスタントに受け継がれてきたのです。




ハッベアンバールとカミーレガウザバーン。ユナニ医学の薬でパキスタンのハムダード社が製造したもの。脳の機能を高める効果。ハムダード社はインドとパキスタンで最も有名なユナニ医学の薬を製造する会社である。

Danoush Azargin
（ダヌーシュ・アザルギン）
1977年イラン・エスファハン市生まれ。ユナニ医学の自然療法士。様々な機関で学んでおり、薬用植物学（テヘラン：Molla Sadra高等教育センター、カラジ市：イマームホメイニー高等教育センター、インド：グジャラート・アーユルヴェーダ大学）、ユナニ医薬（ゴム市：Qom and Touba Institute・Ehiya e Teb）、民俗研究（インド：グワハティ大学）で修学。職歴も豊かで、小学校（イラン）や英会話の教師（日本）、複数の製薬会社にて研究員や主任を務めた。イラン最大の植物薬の製薬会社Barij EssenceやTouba社、製薬会社Shefanagar、ゴム医大附属のDarmangaran（伝統医学のクリニック）に勤務。現在は、自然食品店「Shefa」（イラン・ゴム市）の経営者。インドの大学のヨガの資格を有し、日本の代替医療にも興味を持ち、レイキや骨盤湧命法なども学んでいる。

**知見**　まさに民間薬ですね。最後に、ダヌーシュ先生のこれからのプランを教えてください。

**ダヌーシュ**　イランに戻って、薬用植物の販売をすることになっています。また、たくさんの伝統医学の書物を集めて研究もしたいです。より良い知識とより良い治療の術（すべ）を得るために勉強をし続ける、私の人生最後の瞬間まで。それが私のプランです。

**知見**　素晴らしい！　いつかイランにも遊びに行きたいです。頑張ってください。

# 「生成AI教」は誕生するか？

正木晃

写真｜金子悟

**正木晃**
**（まさき・あきら）**
宗教学者。1953年、神奈川県生まれ。国際日本文化研究センター客員助教授を経て、早稲田大学オープンカレッジ講師。『現代語訳法華経』『「ほとけ」論』など多数の著書がある。

昨今、巷に耳慣れない用語があふれ出ている。生成AI（アーティフィシャル・インテリジェンス＝人工知能）、VR（バーチャル・リアリティ＝仮想現実）、AR（オーグメンテッド・リアリティ＝拡張現実）などだ。いずれもコンピュータ（電子頭脳）の驚異的な発達が生み出したテクノロジーで、私たちの誰もがその影響を免れないという。

生成AIは、電子媒体による新たな文章や画像を作成できる人工知能だ。ディープ・ラーニング（深層学習）といって、絶え間なく更新される情報をみずから学習して、機能をより高くできるように設計されている。VRは、専用のゴーグルを用いて人間の視界を覆えば、全周（360度）の映像を映すことによって「実際にその空間にいる感覚」を得ることができる。ARは、肉眼で直接見ることができる現実の世界に重ねて、本来その現実空間に存在しない情報を表示する。

ではこれらを組み合わせると、どうなるか。VRやARによって人間の視覚を変換しながら、生成AIによってその他の感覚を刺激すれば、刺激により全感覚を錯覚させられる。感覚を錯覚させ変換させると、通常存在し得ない事象をリアルに体験できるので、新たな感覚の提供が可能になり、これまで以上に創造力を増大させることができるという。

しかしそれはあまりに楽観的だ。これまで以上に創造力を増大させることができる、で済む

だろうか。なぜなら、「感覚の錯覚」がキーワードになっているからだ。もしかしたら、恐ろしい事態が、たとえば幻覚剤を服用したときに似たことが起こるかもしれない。

参考になる事例がある。かつて欧米のアーティストの間に、ＬＳＤなどの強力な幻覚剤を服用して脳を刺激し、新たな創造をめざす者が現れた。たしかに一部は成功した。それまで誰も描けなかった絵を描き、誰も作れなかった曲を作り出したのだから。ただしその反動も半端ではなかった。強烈な依存が起こってしまったのである。その結果、多くのアーティストが不慮の死を遂げた。

しかも気になる情報がある。知人からこういう話を聞いている。その知人とは脳生理学者で、特に言葉と脳の関係についての第一人者として著名な酒井邦嘉・東京大学教授だ。酒井先生によれば、生成ＡＩと対話を繰り返していると、生成ＡＩが相手の性格や好き嫌いを見抜いて、相手が喜びそうな答えを八割くらい出すという。したがって対人関係に悩む人にとっては福音で、最高の伴侶や友人になる可能性がある。そこに、ＶＲやＡＲが加わったら、どうなるか、考えてみていただきたい。

こんな事態が仏教界で起きても不思議ではない。悩み事を相談してもおざなりの対応しかできない菩提寺の住職よりも、懇切丁寧に接してくれる生成ＡＩのほうがずっと親しみを感じられるかもしれない。不勉強でろくな説教もできない僧侶よりも、最新の知見や情報をとりいれて、わかりやすく仏教を語る生成ＡＩのほうがもてはやされるかもしれない。

そういえば、30年ほど前、オウム真理教がとんでもないことを試みている。信者にＬＳＤと覚醒剤を混ぜた液体を飲ませて尋常ならざる意識状態にしたうえで、テープに吹き込んだ教祖の声を延々と聞かせて、教祖の命令ならどんな内容でも喜んで従わせようとした。体験した人によると、ある程度、成功した形跡がある。

今なら薬物を用いなくても、生成ＡＩ＋ＶＲ＋ＡＲで、深い瞑想でやっと得られるような境地すら、擬似的に体験できるかもしれない。そしてその体験が擬似的であることに気付かず、真の体験と思い込み、あらぬ道に踏み迷う人が現れてしまうかもしれない。

その体験が擬似的なもので、真の体験ではないことを誰が教え諭せるだろうか。それは坐禅などの修行を積み重ねて、真の体験を得た者以外にあり得ない。これが、生成ＡＩなどのテクノロジーが発達すればするほど、実体験がますます重要になる理由だ。

写真｜金子 悟（かねこ さとる）
1974年、横浜生まれ。早稲田大学芸術学校空間映像科卒。High Five Photos合同会社代表。

# 168号　目次


いのちの恵の尊さ　島薗進　2

特集　柳田由紀子氏インタビュー
乙川弘文―スティーブ・ジョブズにひらめきをもたらした禅僧―　矢田海里　4

毎日書道　松山妍流　12

募集俳句選　尾崎竹詩　13

安らかな未来に向かう「八正道」的くらしかた⑦　藤井隆英　14

仏教と伝統医学③　太瑞知見　16

「生成AI教」は誕生するか？　正木晃　20



季刊「曹洞禅グラフ」二〇二四年春号（通巻一六八号）令和六年三月一日発行　―　発行人＝藤木隆宣　―　編集＝加藤順子
発行所＝㈲仏教企画　〒二五二-〇一一六　相模原市緑区城山四-二-五　電話〇四二-七〇三-八六四一
http://www.bukkyo-kikaku.com　―　デザイン＝Maipu Design　―　印刷所＝恒信印刷　―　定価二〇〇円



第3回　安城市新美南吉絵本大賞　大賞受賞

## ひとつの火

新美南吉［文］　ほんまきよこ［絵］

昭和初期の児童文学作家、
新美南吉の作品に、本誌に挿絵を
描いてくれている本間希代子さんが、
暖かい絵を添えています。

本間希代子（ほんま・きよこ）
画家・イラストレーター。名古屋芸術大学美術学部絵画科洋画専攻卒業。岐阜県森林山村文化研究員として岐阜県加子母村に赴任、任期満了後も加子母で暮らしながら制作活動中。古楽器奏者の夫 渡辺敏晴と「アトリエ玉手箱」を主宰。2023年に第3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。

発行 安城市図書情報館
出版年 2023年
ハードカバー A4判
30ページ
定価 880円（税込）

ご希望の方は、アトリエ玉手箱までご連絡下さい。
アトリエ玉手箱
Eメール：info@tebako.jp
ハガキ：〒508-0421 岐阜県中津川市加子母3921-5
送料 185円（1冊）


表紙画「散る桜 残る桜も 散る桜」／平川恒太

江戸時代後期の曹洞宗僧侶である良寛が詠んだ春の句をテーマに描きました。良寛ゆかりの地である国上山には良寛と子供達の像があります。その周りには桜の木が植えられており、その風景から良寛の「散る桜 残る桜も 散る桜」を思い出しました。
私が学んだ東京藝術大学油画科はもともと西洋絵画を起源としており、西洋美術史を勉強します。その中に、ラテン語で「メメント・モリ（自分がいつか必ず死ぬことを忘れるな）」という主題があります。髑髏などが描かれ一見すると不吉な絵画ですが、そこには短い人生を楽しめというメッセージがあります。
さて、良寛のこの歌はどうでしょうか？　桜には春の訪れを象徴しおめでたいイメージがある一方、すぐに散っていく儚いイメージもあります。やはり良寛も咲いた瞬間から、やがて散りゆく運命をこの句にしたのではないでしょうか。
今を楽しく精一杯生きる。言葉にするのは容易いですが、実際はなかなか難しいです。人間、怠けて生きてしまうものです。