

一仏両祖の教えを今に伝える

# 曹洞禅グラフ

SŌTŌZEN GRAPHICS

2017 冬・正月号 No.139

特集

## 私の修行時代

島根県龍雲寺住職

野原眞承

トヨタ自動車を退職しカンボジアでの  
地雷撤去活動に参加あまりの無力さに鬱になり、  
エルサレムでの祈りの生活から参禅に目覚め、  
永平寺の門を叩き出家するまでの顛末のお話し



平成二十九年

松風

Shofu

曹洞宗管長  
大本山永平寺貫首

福山諦法



大本山總持寺貫首

江川辰三

福聚

Fukkuju

迎春

明けましておめでとうございませう。年が改まれば、誰もが等しく一輪を加えます。これが生きとし生ける者すべての定めです。私たちは生老病死の流れの中で、それぞれの今を生きていくわけです。私も仏天の御加護のもと、永平寺にて新年を迎えました。仏法の興隆と人々の和樂を祈禱し、ご開山さまに新年のご挨拶に参る途中、颯々たる「松風」を聴きました。それは傘松の峰より吹き来る清風であり、いのちの尊さを実感させるものでありました。

松風は没弦を弾じて古今に真理を伝え、天籟にして正に仏の御声と申せましよう。私たちは威儀を正して是れを聴き身心を浄めたいと思いません。年の始めに自らに誓い、陰ながらも善行功徳を積みたいたい願うのです。松風の響きを耳に任せて打坐するは、仏家の家常であります。世の人々が松風を聴き平和で幸せな年をおくれますことを祈念いたします。

ふくやま・たいほう 永平寺七十九世

謹んで平成二十九年（二〇一七）の新春をお祝い申し上げます。皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたします。

おかげさまで、本山貫首として六回目の元朝を心穏やかに迎えることができました。

旧年中いただいたお力添えに、衷心より感謝を申し上げます。さらに、本年も引き続き「御両尊大遠忌法会」という報恩の特別期間に相当しております。変わらぬご芳情、ご支援をお願い申し上げます。 「福聚」とは福徳が集積していることをいいます。

『観音経』には、「福聚海無量」ということが説かれます。 観世音菩薩（観音様）の福徳を海にたとえ、なおかつ、われわれにもたらされる妙用が無量無限であるので、そのように讃えられます。

新しい年を迎え、観音様を慕いつつ、少しでもその慈悲の心に近づくことができるようにわれわれも精進したいものであります。

皆様にとって、本年がすばらしい一年であることを、重ねてお祈りいたします。

えがわ・しんざん 独住第二十五世

# 靈魂をめぐる 最新の学説と供養

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、慶應義塾大学、立正大学講師。『千と千尋』のスピリチュアルな世界』など多数の著書がある。

「(死後に)靈魂があると思いますか。それとも、ないと思いますか」。この数年ずっと、教鞭をとるいくつかの大学で、こんな課題のレポートを書いてもらっています。大学生が対象ですから、二〇歳前後が中心ですが、例外もあります。慶應大学では通信教育の夜間スクーリングも担当しているので、三〇歳くらいから七〇歳くらいまでが対象です。

さて、結果です。私が大学生だった四〇年ほど前なら、「ある、もしくははあつて欲しい」が三割以下、「ない」が七割以上だったはずです。右は経済至上主義、左はマルクス主義というぐあいには、が流行していた時代です

少なくとも、かつては「ない」が圧倒的に強く、勝負にならなかったのに、今は「ある」と「ない」が良い勝負をしているようなのです。

仏教学に詳しい方ならご存じのとおり、歴史上のブツダは靈魂の存在を否定したことになります。

その起源は、一九三〇年ころに、当時の仏教学における最高権威だった宇井伯寿・東京大学教授です。ブツダは「無我」を説いた。「無我」とは「我がない」という意味であり、「我」は靈魂を意味しているのです。「無我説」はすなわち靈魂の否定であると主張したのです。

以来、この学説が定説あるいは通説として、仏教学を支配してきました。日本のお坊さんの大半は大学で仏教学を学びます。そして、この宇井教授の「無我説」を、いわば金科玉条として習うのです。



挿絵 / 長谷川葉月

から、無理ありません。そもそも死後世界や靈魂など、「バカバカしい！」の一言で片付けられ、話題にもなりませんでした。

しかし、今は違います。おおむね「ある、もしくはあつて欲しい」が約七割、「ない」が三割です。つまり、まったく逆転したのです。興味深いことに、年齢層がはるかに高い慶應大学でも、結果は変わりません。もちろん、これはあくまで私が関わっている東京の大学における結果です

ので、日本全体でどうなっているか、即断はできません。でも、いろいろな情報を総合すると、「ある」が増え、「ない」が減っている気がします。

ところが、最近、インド仏教に関する厳密な研究の結果、こういうことが明らかにになりました。ブツダは我があるのでもなくないのでないという「無記」の立場をとった。その後は厳格な無我説をとる伝統と靈魂のような人格主体の存在を認める伝統とが、論争しつつも、共存していた。したがって、無我説だけが「仏説」ではないという結論です。日本仏教についても、第一人者の末木文美士・東京大学名誉教授が、「無我の立場をとる考え方」と「靈魂を認めていく立場」の両方がありと指摘しています。

こうして、仏教学は靈魂などないという長年の呪縛から、ようやく解放されたようになっています。死後に靈魂が存在しなければ、供養が成り立たないことを思えば、この動向は歓迎にあたいます。

# 私の修行時代

トヨタ自動車を退職し  
カンボジアでの地雷撤去活動に参加  
あまりの無力さに鬱になり、  
エルサレムでの祈りの生活から  
参禅に目覚め、永平寺の門を叩き  
出家するまでの顛末のお話し



島根県龍雲寺住職

野原真承

のほらしんじょう

昭和44年、岐阜県生まれ。昭和63年トヨタ自動車入社。平成7年カンボジア地雷撤去活動に従事。イスラエル等中東諸国巡礼を経て、平成11年4月8日福井県宝慶寺五十五世 田中真海老師に得度。駒澤大学仏教学部禅学科卒業。

阪神淡路大震災が、  
全てのはじまりでした

私はトヨタ自動車の本社に就職し、計測技術部といって、車の部品検査をする検査機器を検査する精密測定の仕事に就きました。精密さを要求されるので、直射日光等で温度変化があつては計れません。常に温度は二〇度、湿度五五%という地下の職場でした。当時はクラウン等の高級車も大衆車を凌ぐほど売れていて、忙しくも楽しい毎日を送っていました。

そして、平成七年の一月、あの阪神淡路大震災が起きました。

住んでいた愛知県は、震源地からは遠うございましたが、それでもかなり揺れました。その日テレビをつけると神戸が燃えていました。若造としては何不自由ない生活でしたが、何か少しでも被災地のお役に立ちたいと、上司に相談しました。処、「それは良い心掛けだ、明日から二週間休みをやる、是非行つて来い」と。背中を押して頂き早速、現地の避難所になっている体育館へ駆け付けました。ここでは、被災者の人達が大人も子供も協力し

## 「生きる」ということに対する無知

合い、自分のことはともかく他人への配慮と  
いうか、優しさというものが強く感じられて、  
日本人って本当に素晴らしいなと思いました。  
現地には台湾、ドイツやアメリカ、イギリス、  
アジアの人達、いろんな国の方の姿がありま  
した。日本語がわからない方々が一生懸命働  
いている。この時、何か人としての普遍的な  
真心に触れる事が出来たわけです。それは本  
当に新鮮な感動でした。

二週間後、トヨタの職場に戻りました。非  
常に恵まれた環境で、正直、何の不満もあり  
ませんでした。ただ、一方で神戸の避難所で  
受けた感動が忘れられません。今まで  
自分が知り得なかった世界を垣間見るよう  
なものだったと思います。自分が知らない、あ  
るいは「生きる」ということに対する無知と  
いうか、そういうものを自覚させられました。  
すると、海外の事や、生死や哲学的な事に、  
自然と心が向かうわけです。

そんなある日、自分が一番お世話になつて  
いた恩師の紹介で、カンボジアで地雷撤去の  
活動をしている団体の代表の方と会うことが  
できました。当時、カンボジアでは政府軍と  
ポル・ポト派の内戦が漸く終結しかけたもの  
の未だポル・ポトは健在で、地雷の被害とい  
うのが深刻だったわけです。私も若い頃です  
から、激的な活動の実情を聞いているうちに、

だんだん興奮してきて、「自分に出来る事が  
あったら何でもやります」等と言っておりま  
したら「あなたは若いし元気そうだから、じ  
ゃあ来てくれませんか？」という話になりま  
した。  
それで「よしっ」と、もう自分の進路が決  
まったような気になって、これこれこうい  
うわけで、是非、カンボジアでお役に立てるよ  
うに行きたいと思うのですがと、また上司に  
相談しました。賛成も反対もあり、友人達も  
同様でいろいろとありましたが、最終的には  
自分で決断し、退職してカンボジアへ行く事  
に決めました。



島根県浜田市 海蔵山 龍雲寺 夏制中安居の様子

カンボジアで、あまりの無力感から鬱状態に

自分の立場、己の力量をちゃんと自覚していたなら、爆弾が落ちようが銃声が響こうが、少なくとも目的意識が心身を支え、崩れなかつたかもしれない。しかし、いかなせんその時の私には、その国が混乱した原因も、また解決の糸口もなんにもわからない。ただ漠然と熱意だけで際限のない紛争や問題の中に飛び込んで行ったものですから、いちいち目の先の苦境に振り回されるわけです。視野が狭くて器が小さかった(苦笑)。そして、目の前の池で射殺されてブカブカ浮かぶ軍人達、地



法友のスリランカ比丘から贈られた仏旗の藤く龍雲寺山門

っていました。神様を求める思い、イエス様を求める思い、そして、それを私に伝えたいという気持ち、私はずっと頂いていたわけです。

帰国後、すっかり自信喪失し鬱状態に陥っている時、支えて頂いていた恩師の御導き、法友の言葉、カンボジアの彼から聞いたイエス様の福音を頼りに、どうせ日本でこのまま腐るなら、思い切ってイスラエルへ行こうと。病気のままの、ギリギリの決断でした。キリスト教とユダヤ教とイスラム教の聖地、イスラエルの都市エルサレムです。陰鬱とした状態でしたが、キリストに触れたいなら、イエス・キリストが生きておられたその地へ直接行こうと思ったのです。

イスラエルの聖地で一年半の祈りの生活

一人でエルサレムに到着。全く何も分かりませんから、まず、イスラム教の聖地「岩のドーム」へお祈りをさせて頂くと思いましたが、そこはキリスト教、ユダヤ教徒にとって最も神聖な場所です。朝から晩までお祈りしている姿があります。これは日本で普通は目にする光景ではありません。

その姿に触れて、ハタッと、自分は生まれてこの方、「本気でお祈りした事」がなかった

雷で血まみれの村人達を前にして改めて、「嗚呼、私には義侠心や情熱で勢いに任せて命のやりとりをする覚悟は確かにあるか知らんが、其処に智慧は無いな…、困った人達を助ける？大丈夫ですか？いや、お前さんの一体どこが大丈夫なんだよ？恐怖は無いが中身も何も無い…」(苦笑) 今更ながら生死への無知と自己の傲慢さを感じ、絶望的な無力感を実感するわけです。そんな中、情勢の悪化や、組織内の問題もあり、何の成果も実感できぬまま半年余りで帰国することになります。

日本に帰ってきて安心したのか、あまりの無力感に、自分の存在意義まで失い、体調も崩し、そのまま消滅に向かう方が凄だと感じるような精神状態に陥りました。その時、思い出したのが現地で仲良くしていた青年のことでした。彼は親兄妹全てをポル・ポト派に殺されて、天涯孤独でしたが、とても陽気で、「シクロ」といってホテルから観光地へ客を運んだりしている人力タクシーで生計を立てていました。彼といる話をしていたら、彼がクリスチャンだということが分かって、私に対し切々と、イエス様の福音を涙ぐみながら感動しながら、なぜ、自分が救われたのかを話してくれました。こちらも感動して、真剣な思い、切々たる真心はずっと私に伝わ

たと、改めて自覚しました。その時、本気です手を合わせたら、自信喪失し、何でこんなにつらい人生を生きていかなきゃいけないのか、生きる意味がない、とネガティブな方向しか生じなかつた思考の流れが変えられるかも？と、直観し、とにかくここでお祈りしよう、と思ったわけです。

イエス・キリストのお生まれになった馬小屋の教会、御墓がある聖墳墓教会、ゲッセマネの祈りという、十字架につく直前に、血の涙を流されて「私の思うようにはなく、御心のままに…」とお祈りをされた場所、他の聖地で、お祈りをしたり瞑想をしたり、そんなことをして結局、一年半ほどイスラエルに滞在し、すっかり元気になりました。しかし、たとえ本当に永住するにしても、一度は自己を観詰め直す為、また、今まで散々心配を掛けてきた両親と会って話す為にも帰国しよう



左から台湾、日本、スリランカ、ポーランド人僧侶と一緒に世界平和を祈り、鐘を響かせる 龍雲寺 平和の鐘にて

自分は生まれてこの方、「本気でお祈りした事」がなかった

## 「ここはお坊さんが修行する所で、 あなたの来る所じゃない」

と思いました。

帰国後、ご縁あって禅寺に参禅する機会がありました。そうしたら、「あなたの考えや思い、好き嫌い、あるいは宗教体験、そのものが大切なのではなくその執着を離れることこそ肝心です。」と、指導されました。

これは本当にその通りだと深く納得しました。そして参禅していくうちに、もつと真剣に、もつと本格的に坐禅というものを求め体得したいと思うようになりました。

いくら「坐禅を毎日しています」とか何とか言っても、本当にその中に入り切って逃げ場のない処に自分の身を置かない限り、技術は高まっても執着は離れられません。都合よく「それぞれ事情と因縁があります」とか、そういう話で執着を肯定してしまい「今の自分では自己を否定し切れない」と感じました。この間までイスラエルで瞑想して、禅寺にちよつと通ったぐらいで坐禅をしているなんて言っても、そんなのは言ってみれば身勝手な修行者だったんですね。

### やっと永平寺の修行に たどりつきました

そこで、もちろんこういうことには恩師の御導きがあり、法友の助言もあり、その中で決断ですが、「ならば永平寺に入って本気



晋山結制法要 お稚児さんと一緒に 龍雲寺本堂前にて

で修行をさせて頂きたい」と思いました。今度も何も知らずに永平寺山門へ行き「ここで出家修行をさせて下さい」と、雲水さんにお願したところ「ここはお坊さんが修行する所じゃない」と言下に断られました。しかし、断られて帰るくらいなら最初から行きません。「お坊さんの修行する所であるなら、お坊さんにして修行をさせて下さい」と、「それは無理だ」と、こんなやり取りの繰り返しです。

雲水さんも困ったらしくて、とうとうご老師が出てくれました。そこで今一度「是非とも永平寺で出家し、一生参禅修行をさせて下さい、お願いします」と申し上げました。老師は、「永平寺は全国の曹洞宗のお寺のお弟子方が、後継者となるべく修行をした後、お師匠さんの下へ帰るための役割が大きい、今のあなたにとって本当に良いかどうか。」黙ってお話を伺っていました。「しかしながら、地道に修行して、またそうした修行者を育てておられる道場もある、あなたにはそういう道場を紹介させて頂きましょう」と、全国の修行道場、あるいは参禅道場をいろいろと教えて下さいました。そして、「そういう道場で、まずあなたは、お師匠様を探してごらん下さい」と、本当に親切に御指導下さいました。

そして最初に、「ここは雪が深く大変だけど良い処だよ」と言われたのが宝慶寺でした。すぐに向かうと、本当に素晴らしい道場でした。そこで「ここで出家修行させて頂きたい」と懇願しました。そうしたら、いいとも悪いとも言われず、「様子を見よう」と。許可も何もなければ、「参禅修行は許すからやってみなさい」という事でした。それがまた嬉しくて、毎日毎日見習い修行ということで、雲水さんと同じように喜んで修行させて頂きました。そして私の師匠からある時、「わしも四月の八日に出家得度を師匠から授かった、得度するか」と言われました。本当に有難くて「はい、お願いします」と、四月八日に出家得度をさせて頂きました。これが私の出家までの経緯ということになります。(談)

深見六彦著『寂円さま物語』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29年2月末必着



読者プレゼント

曹洞禅グラフ137夏号プレゼント山口弘分老師の色紙は次の方が当選されました。

群馬県/新井栄子様 東京都/羽吹カヨ様  
埼玉県/宮崎道子様 三重県/仲村隆彦様  
愛知県/伊藤晃様

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 新井栄子様

螢山禅師と道元禅師の偉大さ、「正月は新しい魂の祭・お盆は仏の命の祭」といろいろ教えていただき本当にありがとうございました。

# 宗門人の書

## 「心」字

吉岡博道

禅僧の筆痕、特に曹洞宗の坊さんの書は巧拙を問わない。その筆痕の中に「禅心」を見つつけ、書いた人の境涯を讃仰していかなければならぬ。そして、自分自身が浄められ、心が癒やされるのである。新しい年を迎えて、今回は「心」字を紹介いたします。

曹洞宗は仏心を伝える宗教です。古来より祖師方は「心」をテーマに大字、あるいは一行書を書いています。

一本目は直指玄端(？)一七七六の「心」です。心と大きく書き、横に続けています。「心外無法、満目青山」とよみます。

一切のものは自分の心のあらわれであり、心でないものは一つもない。心の外に余物がない。自分の心を調べていけば、自我心がなくなり、目の前に青い山があれば、そのまま素直に青い山とみることができます。心の字がどっしりと書かれ、正月気分にかかれることなく、坐りぬくことが第一であると呼びかけているようです。直指は天桂伝尊の弟子で



直指玄端(正泉寺蔵)

香川県見性寺、京都府興聖寺に住し、天桂伝尊の年譜を選述しました。天桂の系統は代々、書を嗜み、残しています。

次の書は「心外無法」です。この意味も前と同じく、自分の心の外に世間の存在はなく、あらゆる存在は心の中の現象にすぎないといえます。世界は自分の意識に映る影のようなものです。書いた人は物了不遷(？)一七九二です。関山道察の弟子で長野県光久寺、山形県寿仙寺、秋田県蛸満寺、神奈川県功雲寺、最乗寺に歴任しています。前の直指玄端に比べると宗門では余り、知られていませんが、この一行書を見ると、墨痕あざやかに、よく書き込んだ書風が伺えます。多くの寺に住していますから、夫々の地には物了不遷の書が残っていると思います。

よしおか・はくどう

1942年9月27日、静岡県生まれ、駒澤大学仏教学部卒、永平寺僧堂研究科修了。現在静岡県藤枝市文化財保護審議会会長、禅文化・洞上墨蹟研究会会長、正泉寺東堂。



物了不遷(東雲寺蔵)

# 毎日書道 | 作品審査評

今回も全国各地から応募された数多くの作品を拝見することができました。心のこもった丁寧な書きぶりの作品が多く、厳正な審査をくり返し、素直な書きぶりの作品、すぐれた筆運びの作品を十点選び出しました。今回も紙面の都合で、優秀作品の写真掲載はお二人だけに限らせていただきました。

- ☆ 窪田通子さん 技巧をこらさぬ調和がとれた素直な書きぶりの作品です。
- ☆ 市川紀子さん 墨色がひときわ鮮やかな迫力に満ちた作品です。
- ☆ 千葉伊勢子さん 手本通りの素直な書きぶりのさわやかな作品です。
- ☆ 川嶋勉さん バランスのとれた丁寧な書きぶりの作品です。
- ☆ 中西弘子さん 一文字一文字に躍動感が感じられるすてきな作品です。
- ☆ 平山かつ子さん 書の基本を踏まえた素直で確かな書きぶりの作品です。
- ☆ 保坂章子さん 線が力強く、形もどっしりとした堂々たる筆づかいの作品です。
- ☆ 齋藤完さん 文字の筆運びに少しの揺らぎもなききりつとした作品です。

謂ゆる諸仏とは釈迦牟尼仏なり釈迦牟尼仏是れ即心是れ心なり過去現在未来の諸仏共に仏と成る時は必ず釈迦牟尼仏と成るなり是れ即心是れ心なり即心是れ心なり誰と云うぞと審細に参究すべし正に仏恩を報ずるにあらん

畠山比呂子

畠山比呂子さん  
素直な筆遣い、安定感のある  
丁寧な書きぶりの作品です。

開経偈  
無上甚深微妙法  
百千万劫難遭遇  
我今見聞得受持  
願解如来真实義

海老岡道子

海老岡道子さん  
筆力のこもった堂々たる  
書きぶりのすばらしい作品です。

# 毎日書道

高橋秀榮

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

## 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 電話042-703-8641

締切 平成29年2月末

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  
仏教企画発行  
「檀信徒経典」より

たかはし・しゅうえい  
昭和十七年北海道生まれ、  
駒澤大学仏教学部卒業、  
同大学院博士課程修了、  
元神奈川県立金沢文庫長。

# 仏遺教経解説

3

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、諸の飲食を受くること当に薬を服するが如くすべし。好きに於ても、悪きに於いても、増減を生ずること勿れ。わづかに得て身を支えて以て飢渴を除け。蜂の花に採るに但その味のみを取って色香を損せざるが如し、比丘も亦た爾なり、人の供養を受けてわづかに自ら悩を除け。多く求めて、其の善心を壊ることを得ること無かれ。譬えば智者の牛力の堪うる所の多少を籌量して、分に過して以て其の力をつくさしめざるが如し。

## 訳

修行者たちよ、さまざまな食べ物や飲み物をいただくときは、ぜひとも薬を服用するようにするべきである。好き嫌いかかわらず、増減してはならない少量の味を、飢えや渴きを除き、身を支えられる程度にしない。蜂が花から蜜を採るのに、蜜だ



永平寺

にしない、と基本を示してくださいませ。この時代の修行者たちは、全員痩せていたと思います。中国の禅僧に芙蓉道楷禪師という方がいました。現代の日本の状況は、かなり食べ物には恵まれています。十分にありすぎると感謝を忘れることはないでしょうか。

「五観の偈」という食事の前の唱えごとが禅寺にはあります。

## 「五観の偈」の意味を噛みしめ

一つには功の多少を計り彼の来処を量る

けを採って、花の色や香りを損なうことはないように、修行者たちもそのようにしない。人々から少量の供養を受けて、自らの飢えの苦悩を除きなさい。多くを求めて、人々の善心を傷つけるようなことをしてはならない。たとえば、智慧ある者は、牛の力量の多少を見定めて、その力以上を出させて、牛の力を尽くし切らせないようにするが、そのように心がけなさい。

## 解説

### 修行者の食事

まず、日々の食事についての遺誡です。お釈迦様の時代、修行者たちは、乞食によって食を得ていました。「こじき」ではなく、修行者が食を門に立っていただくことは「こつじき」と読みます。私たちもその時代の修行者として、この言葉をかみしめてみましょう。

なんでも鉢の中に入れていただいたものを食べるのですから、勿論好き嫌いは言えません。もつと食べたいと思っても、そういうわけにはいきません。お釈迦様は、身を支えられる程度

二つには己が徳行の全欠を忖って供に応ず  
三つには心を防ぎ、過を離るることは貪等を  
宗とす

四つには正に良薬を事とするは形枯を療せん  
がためなり

五つには成道のための故に今この食を受く  
一つには、これからいただくこの食事は、作  
つてくださった方々のご苦労や自然の恵みをい  
ただき、それを調理してくださる方のおかげで  
目の前にあること等々、感謝いたします。

二つには、自分の行いはこの食に値するかど  
うか反省し、（実はまだまだこの食をいただけるよ  
うな十分な働きはしていませんが）ご供養にあ  
ずかります、と、言外にカツコの中の意味があ  
ると、筆者は思います。

三つには、貪（むさぼり）瞋（いかり）痴（おろか  
さ）の過（あやまち）の心を起こさないようにい  
たします。

四つには、良薬としてこの食事をいただくの  
は、身心が病によって衰えるのを防ぐためにい  
たします。

五つには、仏道を実践するためにこの食を頂  
戴いたします。

このような意味になるでしょう。このような  
思いをもって、禅寺では、お食事をいただく前  
にお唱えしています。「五観の偈」は、道元禪  
師の著された『赴粥飯法』に引用されています  
ので、道元禪師の時代から、お唱えになつてい

たことがわかります。

僧堂では五観の偈のさらの後に「一口為断一切悪、二口為修一切善、三口為度諸衆生、皆口成 仏道」とお唱えします。一口一口いたたのは、一切の悪を為さないため、一切の善を為すため、すべての人々を救うためであり、仏道を成じるためである、という意味です。この偈の箇所は、禅寺では、ご飯のお碗を両手で前に掲げてお唱えしますが、本当にこのご飯をいただくことが有り難いという気持ちになります。この箇所の偈は、在家の方々は、禅寺でお食事をいただくときに、あまりお唱えしないように思います。是非一度お試しください。理屈抜きで、この一椀のご飯が有り難いな、という思いをしみじみと実感なさると思います。

また、この偈は「諸悪莫作 衆善奉行 自浄其意 是諸仏教」もろもろの悪を作すこと莫く、



總持寺

もろもろの善を行い、自ら其の意を淨くす、是がもろもろの仏の教えなり」という「七仏通誠偈」に通じています。「七仏通誠偈」こそは、仏教の教えの根本

です。ほかにどのような仏教の教えを知らなくとも、この偈さえ身にしみて知っていれば十分ともいえる教えです。仏教を学ぶものが、食事をいただくということは、「七仏通誠偈」を実践するためのこの身を支えるためにいただくといってもよいでしょう。よくよく心して、食事をいただきたいと思えます。

### 修行者でなくとも食への感謝

食事をいただくということが、いかに有り難い事か、災害に遭った方々は、身にしみておわかりと思います。ところが食事の前に「いただきます」さえ言わない家庭があるそうですね。また合掌は、宗教的な意味合いがあるので、禁止しているという学校もあるそうです。

しかし、仏教でも、キリスト教でも、いかなる宗教でも、またいかなる宗教でなくても一椀のご飯に感謝を表すことは、当然のことではないでしょうか。

一粒のお米ができるまで、どんなにか大変なご苦労があるでしょう。一本のキュウリや一個のトマトを作るのにも、農家の方々は暑いさなか汗水流して耕作してくれています。人間の働きだけではなく自然の恵みのお陰でもあります。キリスト教の祈りのように、手を組み合わせてもよいですし、手のひらを上に向けてもよいですし、合掌でもよいですし、とにかく感謝を表して食事をいただきたいと思えます。

また、日本は現在、食には十分に恵まれていて、廃棄される食べ物が多いといわれます。本当は日本の国自体の自給率は非常に低く、六十パーセント以上の食品を輸入に頼っているのです。今の日本の現状では、お金さえ出せば好きなものを好きなだけ食べることができ、飽食をむさぼっています。いくらでも食べられることを自慢し、競争しあう番組さえあります。不幸せなことと言えましょう。これを不幸せなことと見抜けなくてはなりません。

### 身を支えるだけの食事で充分

お釈迦様は「蜂が花から蜜を採るのに、その色や香りは損なわれない姿勢を見習いなさい」とおっしゃっています。また牛の力量をはかって、牛が倒れてしまうほど欲張ってはならないと戒めています。

もしかしたら、修行者の中にも、乞食をするときに、もつと頂戴とでも言った修行僧がいたのでしょうか。それとも同じ家に多くの修行僧が乞食に行つて、その家の人を困らせないように、比喩の名人であるお釈迦様は、きれいな比喩をお使いになつて、それを制したのかもしれないですね。

筆者のことで恐縮ですが、五十年來、基本的に玄米菜食です。瘦



感謝していただく食事

でも、たまにはご馳走もよいでしょうし、あまりストイックにならなくてもよいでしょう。ただ、お釈迦様は、仏道を行っていく修行者に、食に対しての心構えを通して「感謝」と、そして「むさぼらないこと」を、お説きくださっていることを学びなおしたいと思うのです。節度ある食は、節度ある身心の生活の基本となるでしょう。どうぞ、心楽しくお召し上がり。

かつて寺はその地域の人が集い、語り、祈り、心を通わせるといふ、大切な役割を担った拠点でした。また、文化の発信地でもあったのです。日本文化の源流は禅にある、とわたしは思っています。よく知られる一休純禪師がご住職をつとめておられた京都・大徳寺には、現在にも受け継がれる日本の伝統文化の黎明期の担い手たちが足繁く通い、禪師に学んでいます。連歌の飯尾宗祇、絵画の曾我蛇足、茶の湯の村田珠光、能楽の金春禪竹といった方々です。

禅寺は広く人びとに開かれた空間であり、文化を育む空間でもあったのです。それから幾星霜を経た現在、これは自戒を込めてです

## 禅の空間、 佇まい、しづらえ

たたく  
しづらえ

柁野俊明



「萬燈除夜の鐘」の折に行う鐘樓堂での祝禱諷経風景

## 地域に門戸を開く 行事・催し



元旦に行われる奉納コンサートでのエレクトーンの演奏風景

わたしが住職をつとめる建功寺(神奈川県横浜市)では、正月にコンサートを催していますが、その前に祈禱会を執りおこないます。そのことによって、祈りとコンサートが繋がり、奉納コンサートの意味あいを持つのです。演奏者も聴き手も一体となって、ご本尊様に音曲を捧げる。そんなコンサートがここ何年も続いています。

が、寺の役割ということについて、一度、見直すべき時期にきているという思いがします。

開かれた空間とは何か、を自分自身に問い返してみよう。そのことが必要なのではないでしょうか。ただ、山門を開けていつでも墓参にきていただけるようにしていれば、それで開かれているかといえは、そうではないでしょう。



花まつりでの野点の様子

日常生活のなかで渴いてしまった心、疲れた心を癒やし、解き放ち、本来の自分に返ることが出来る空間。そんな場であつてこそ、開かれた空間といえるのではないか。わたしはそんなふうに考えています。

寺の行事や催しも、そこに繋がるものでなければいけない。基本にあるのは祈り、お参りするということでしょう。その行事や催しがどう祈りに繋がっていくかをつねに考える必要があると思います。

もうひとつ、わたしが課題だと考えているのは、一八歳、一九歳といった若い世代にも開かれた空間でありたいということです。京都や奈良の名刹、古刹には若い世代がさかんに足を運びますが、彼らはあくまで観光スポットとしてそこを訪れている、ということなのではないでしょうか。

日々の暮らしに密着しているのは、やはり、地域の寺です。しかし、若い世代の姿はなかなか地域の寺では見られません。

「主客」はおじいちゃん、おばあちゃんにもなわれたお孫さんというのが一般的な寺の現状でしょう。

建功寺もそうでした。そこで、わたしどもが考えたのが「萬燈除夜の鐘」の催しでした。境内にある竹林から竹を切り出し、それを燭台にして蠟燭を灯す。大晦日の夜、午後一時三〇分から二時間、約三千五百に及ぶ幽玄の光でみなさんをお迎えするのですが、これは若い世代にも興味を持っていただけたよう

です。

もともと、始めた当初はゼロからのスタートでした。それから一五年ほどが経ちますが、今では近隣の方々はもちろん、遠方からの



「萬燈除夜の鐘」でご本尊様をお参りに並ぶ方々



「花まつり」と同日に行う「人形供養会」の法要の様子



「花まつり・人形供養会」での「花御堂」と人形の飾りつけの様子



元旦の「奉納コンサート」でのインディアンフルートの演奏風景



「萬燈除夜の鐘」の折にお参りに並ぶ人々



「花まつり」でのジャンベの演奏と踊り



#### 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。

命として、新年を迎えてください。その最初の行事として初詣を予定している人も少なくないでしょう。  
初詣はリセットしたまっさらな自分での初めに「よい縁」を結ぶための儀礼です。「この年が自分にとって、そして、自分とかわってくれるすべての人にとって、よい一年でありますように……」  
その思いを込めて、静かに手を合わせる。今度の初詣は、いつも出かけている名所のな寺ではなく、菩提寺や自分が住んでいる地域の寺に行ってみるのでもいいかもしれません。地域とともに生きてきた寺には、格別な味わいがあるものです。

そうして迎える年の瀬、とりわけ大晦日はこの一年をリセットする日です。除夜の鐘の音を聞きながら、しばし、この年を振り返るのもよし、懐かしむのもよし、反省点を噛みしめるのも、また、よしです。  
しかし、日付が変わるとともに、一切合切を洗い流しましょう。新しい自分、新たな

方々も含めて、二〇〇〇人以上がきてくださいます。そのなかには、若い世代も大勢混じっていますし、近頃は外国人の姿が目立つようにもなっています。継続は力です。  
この「萬燈除夜の鐘」をきっかけに、何かの折りにこの寺に立ち寄ってみよう、という若い世代が増えていくことが、開かれた空間へのたしかな一歩になる、と思っています。開かれた空間は同時に魅力ある空間でなければいけない、というのがわたしの信念です。寺の歴史や伝統に、どのようにしてその時代に合った魅力を添えていくか、それが寺を預かる者の永遠のテーマとわかっていいのではないのでしょうか。  
さて、二〇一六年も残す日々がわずかとなくなりました。この一年、誰もがさまざまな経験を積み重ねてきたことでしょう。感動的な経験、すばらしい経験もあったでしょうし、苦しい経験、悲しい経験もあったのだと思います。そのどれもが成長への一里塚であったはずです。

松風	福聚	靈魂をめぐる最新の学説と供養	私の修行時代	宗門人の書	毎日書道	仏遺教経解説3	禅の空間、佇まい、しつらえ
大本山永平寺貫首 福山諦法	大本山總持寺貫首 江川辰三	正木 晃	野原真承	吉岡博道	高橋秀榮	丸山劫外	枅野俊明
2	3	4	6	12	14	16	20

表紙画／平川恒太

仏教企画ホームページリニューアルしました。  
ぜひご覧下さい。 <http://www.bukkyo-kikaku.com>

# まんが問答 一期一話

文 平和宏昭  
まんが 垣内敬造

仏教企画刊  
定価1,200円(税別)



豊かな心を養い、日本人の美しい心を取り戻すには、偉人の話を見聞することが不可欠です。そこで気軽に読め、心の交流ができる手だてにとまんがで歴史上の人物の人生や信念を尋ね、関連した短い法話を「一期一話」にまとめました。

あとがきより

下記宛にハガキ・電話・FAX・メールにて

お申込  
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