令和６年１月１日発行（毎年1.3.6.9月の1日発行）　第167号

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞宗グラフ

SŌTŌZEN GRAPHICS

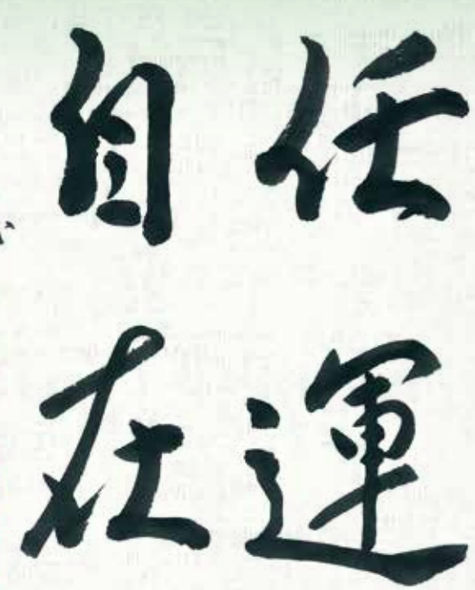
2024正月冬号
No.167

特集
インタビュー
坂東眞理子さん
愛語のある生き方を
［聞き手］柳澤円

令和六年 迎春

任運自在（にんうんじざい）

曹洞宗管長　大本山總持寺貫首
石附周行（いしづきしゅうこう）



令和六年の新春を迎え、心よりお慶び申し上げます。

年ごとに繰り返されるお正月の儀礼は、コロナ禍によって変貌を経ましたが、本年は以前にも増して多勢の方々をお迎えすることができました。

新年を迎えて、いろいろな思いを抱かれていることと思います。人生にはいろいろな出会いがあり、道が開ける出会いもあれば、思いもかけず苦しむ出会いもあります。

禅門には「任運自在」（にんぬんじざい、とも読む）という言葉があります。これは心にいささかの識別するはたらきも、とらわれもとどめず、ただただ身をめぐり合せにゆだねて、なにものにも束縛されないこと、自由自在であることを意味します。

朝の本堂での勤行で木魚の音が全体を気持良く導いてくれる時などは、まさに「任運自在」の世界へ導かれているような気がします。

自分の置かれている場所で、隙のないように精いっぱい向き合っていくなら、どこにあっても真実のいのちにめぐりあえる、そこに生きがいを感じたときに「任運自在」の世界が広がることでしょう。　合掌

四海浪平龍睡穏（しかいなみたいらかにしてりゅうねむることおだやかなり）

大本山永平寺貫首
南澤道人（みなみさわどうにん）

新年おめでとうございます。年頭に当り皆さまのご多祥と世界の平安を祈念いたします。

今年の干支は「辰」でたつは「龍」にも例えられますが、登竜門とか昇天の気とか勢いよいことに用いられてもおります。永いコロナ禍と世界の不穏な状態から一日も早く活気のある平和な時代になってほしいことです。

永平寺開山道元（どうげん）禅師は天童寺（中国寧波（ニンポー））の如浄（にょじょう）禅師から佛法は只菅打坐（ただすざ）であると正伝の坐禅を伝えられて今日の我が宗門があります。題字は如浄禅師の語録に示された言葉で、坐禅によって世界の平穏無事と日々の安寧を願われたものでしょう。

道元禅師も坐禅について「もし人、一時なりといふとも、三業（さんごう）に佛印（ぶっちん）を標し、三昧（さんまい）に端坐（たんざ）するとき、遍法界（へんほっかい）みな佛印となり、尽虚空（じんこくう）ことごとくさとりとなる」と広大無辺の功徳を示されております。

然し、坐禅は本格的に禅堂に坐りますが、広く考えれば息を整え心を落ち着けて、日常の坐臥進退（ざがしんたい）に全身全霊を以って努めることではないかと思います。皆様のご精進を願ってやみません。　合掌

特集

坂東眞理子さんインタビュー

愛語のある生き方を

座右の銘は「愛語」――。学生時代に、道元禅師の教えをまとめた『修証義（しゅしょうぎ）』に出会った坂東眞理子さんは、ある雑誌のインタビューで、日本を代表する五人を問われ、そのうちのひとりに道元禅師を挙げた。三二〇万部を超えるロングセラー『女性の品格』（PHP新書）をはじめ、善く生きることを広く説いてきた坂東さんは、仏教をどのように受け止めているのか。総長を務める昭和女子大学を訪ねて、現代に活かす仏教について伺った。

坂東眞理子（ばんどう　まりこ）

昭和女子大学総長。1946年富山県生まれ。東京大学卒業後、総理府（当時）入省。95年埼玉県副知事、98年オーストラリア・ブリスベン総領事、2001年内閣府初代男女共同参画局長を務めたのち退官。04年昭和女子大学大学院教授、16年総長就任。著書に『女性の品格』（PHP新書）他『70歳のたしなみ』（小学館）『女性の覚悟』（主婦の友社）など多数。

仏教そして道元禅師との出会い

――『修証義』を読んだのは、大学生の時だそうですね。

二〇代は本ばっかり読んでいたんです。梅原猛さんの『地獄の思想』や唐木順三さんの『無用者の系譜』、亀井勝一郎さんの『日本人の精神史』などを読む中で、日本人と仏教の深い繋がりを感じていました。平安時代からずっと日本人の暮らしや精神性に染み込み、日本文化の基底を成すものが仏教だと知ったんです。私が好きな古典も同じで、例えば『源氏物語』も、テーマは「無常」だと思うんです。栄華を極めた人も没落する日が来る、あるいは過去にしたことの因果応報など、古典の背景には仏教の教えを感じることがたくさんあります。社会人になってからも世界のさまざまな宗教に興味を持ち、いろんな本を読みました。一神教で戒律が厳しい万能の神と比べると、仏教には優しさや穏やかさを感じる要素がありますよね。特に日本に馴染んだ大乗仏教には、柔らかな包容力を感じます。上座部仏教では個人が煩悩を捨てて悟りの境地につくことが重要視されますが、大乗仏教で伝えるのは、自分自身が安らかな心で生きることだけでなく周囲の衆生を救うよう努めること、利他であることや誰かの役に立つことなど。それも天下国家の話ではなく、個人が身近な人のためにできることはいっぱいある、と伝えている。強く共感できる教えです。

とはいえ道元様のことを知

ったのは、もっと前のことでした。生まれ育った富山の立山町には、龍光寺という曹洞宗のお寺がありました。当時のご住職・関大徹さんは、後に「はだしの禅僧」として知られた方で、龍光寺では五百石保育園という保育園も運営されていたんです。祖母が保育園の理事をしていたこともあり、私は三歳から通っていました。そのおかげで道元様については、保育園の絵物語で読んだ記憶があります。八歳でお母様が逝去された際、お香の香りに無情を感じて出家したこと、中国に勉強に行き、干し椎茸を持った典座の方と出会い気づいた意味など、全てその頃に読んだエピソードです。

——某誌のインタビューでは、「日本を代表する五人」に道元禅師を挙げていましたね。どんな理由からですか。

だいぶ悩んだお題ではあったんですが、時代を超えて日本人の在り方に影響を及ぼしたこと、そして私自身も、書物を通じて影響を受けた人物たちとして、持統天皇、紀貫之、世阿弥、与謝野晶子、そして道元様の五人を挙げました。特に道元様については、人間味があるところも理由のひとつです。人並み外れたカリスマ的人物というよりも、自身の迷いや思想を書き残していたり、努めて自らを律していたことなど、親近感があります。十二歳で比叡山の修行に行くような特異なこともありますが、そもそも立場としてはいろんな人生が選べたであろう上流貴族の家柄で、宗教家という道を自ら選択された。そんな主体性あるお人柄に、手触り感があると思います。

日常にある『修証義』の教え

——修証義に書かれている「愛語」を座右の銘にしているそうですね。

私自身、これまで本当に多くの愛語を受けて、そして助けられてきたなぁと感謝することがあるんです。『修証義』には、「面いて愛語を聞くは面を喜ばしめ、心を楽しくす、面わずして愛語を聞くは肝に銘じ魂に銘ず」とあります。これは、誰もが愛のある言葉を掛けられることは喜びです。さらに面とむかってではなく人伝てに聞くと、心にしみいるほど嬉しい、という意味です。この言葉に触れる度、これまでいただいた愛語と同じように、自分からも愛語を発しているだろうか、と考えさせられます。少し前、高校の先輩が他界されたのですが、後輩の私をいつも気にかけてくださり、たくさん愛語をかけてくれた方でした。警視庁のキャリアで、私が副知事として埼玉県に行った際にも、さりげなく県警の担当者に声掛けしてくださっていたり、亡くなる前にも私のことを気にしてくれていたと聞きました。私も、今はまだ十分にできていないと思いますが、同じように愛語をたくさん発していこうと思います。

同じ『修証義』から「徳あるは讃むべし、徳なきは憐れむべし」もモットーにしています。ちょっと嫌なことを言ってくる人がいても、相手の未熟さを憐れめばいい、というこの教えを思い出し、心の落ち着きを取り戻す。おまじないのような言葉です。難しいのは「徳あるは讃むべし」、活躍している人がいても羨ましがらずに褒める

愛語のある生き方を

のが良い、という考え方です。上手くいっている人を見ては「それに引き換え自分はどうだ」と嫉妬心をもったり、そんな自分を恥ずかしく思ったりしてしまう。でもその人だって陰で努力したり人知れず誠実にがんばってきた結果なので、素直に素晴らしいと言える自分でいたい。本当、道元様のおっしゃる通りだと思いますね。

ありたい自分の姿を描けているか

――現代社会で日々悩みながら生きる人にも、仏教の教えは役立つでしょうか。

そうですね。社会的な立場や評価、あるいは報酬を与える権力ではなく、周囲に対する影響力こそがリーダーの本質だと思うんですね。例えば、この人から言葉をもらうと元気が出る、という影響力は愛語の考え方にも通じています。出世をしたいとか社会的な成功を目指すことも素晴らしいですが、まずは自分自身が利他の考えで行動できているかどうか、それが大切です。自分も大変だけどあなただってみんなだって大変だよね、とシンパシー（共感）をもつこと。知識の多さや物事を知っていることだけが教養ではなく、いろんな考え方や生き方があると理解できることが大事です。恩顧の心も共感から始まることでしょう。

――一方で、己を知り自分らしく生きることも、なかなか難しいと感じています。

自分を知る、ということはきっと、探せば探すだけ空を掴むようなものです。だからこそ、どういう言葉を発するか、どういう行動を取るか。日々積み重ねた実績があなた自身だと思ってください。本意が誤解されていると思っても、その言葉や行動を選択したのはあなたなのだから、言葉も行動も責任をもって選ぶこと。

自分が本当にやりたいことを知るためにお勧めなのは、少し先の目標を書き出してみることです。一年後、三年後、五年後、どんな自分でいたいか。そのために今することは何か、と考えることで、自分らしい言動を選べるようになるからです。よく「ありのままの自分でいい」などという方がいますが、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います。その結果、自分のことが嫌になってしまったらもったいない。いくつになっても、こうなりたいという自分を思い描け、それに近づこうとするのはとても大事なことです。

（東京都世田谷区　昭和女子大学にて）

取材執筆／柳澤円（やなぎさわ　まどか）
ライター、編集、翻訳マネジメント。食と農と社会の課題をテーマに執筆する。株式会社Two Doors代表。
撮影／羽柴和也

読者プレゼント

今回の特集にご登場頂いた坂東眞理子さんのご著書『女性の覚悟』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2月末必着

本誌165（夏）号のプレゼント、奈良修一師著『鄭成功　南海を支配した一族』は、次の方々が当選されました。

広島県／小畑宣之様　静岡県／田中聡子様
福島県／三鈷吉伯様　山形県／清野勝子様
佐賀県／池内淳子様

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……
〒252-0116
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

読者からのお便り

宮城県　**村上治憲 様**

愚生は中卒後すぐ漁船員になり、以後五十年、七つの海を駆け巡りました。特に冬の北洋で三十年余り、船の心臓部を預かるエンジニアとして、生命と財産を護る責任大と思っていました。陸の方々には想像も出来ない低気圧は、海に生きる人間の宿命とは言え、生かされていることに、全てに感謝いたします。

船を下りてから本格的に仏教書を読みあさり、仏像彫刻や経典に学び、今日八十二才まで元気に修行しています。

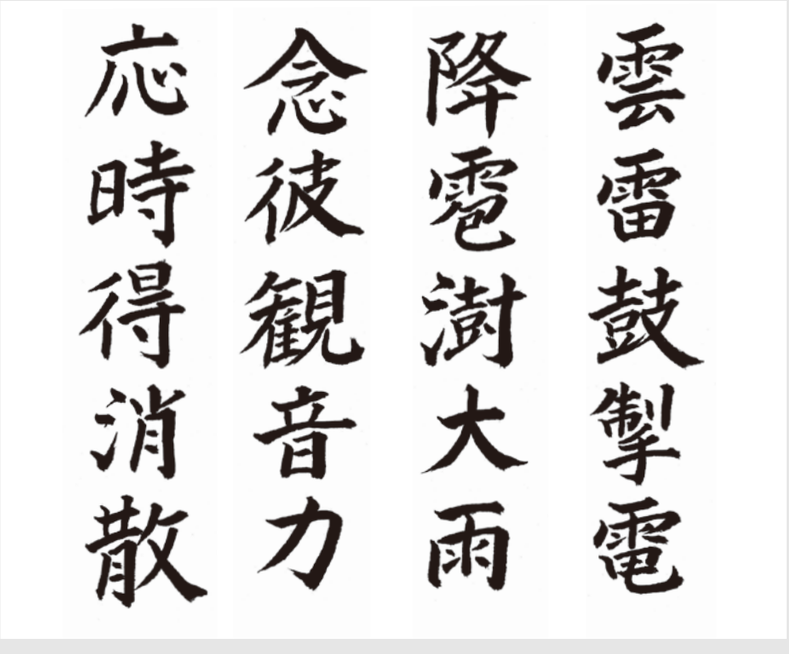
今は、菩提寺（宮城県、地福寺）の庶務を務めさせて頂いております。今年は三年ぶりに「春季大祭」が厳修され、八五〇人余りの檀信徒さんがお参りに！コロナ禍収束も見えホッとしています。これも仏様、ご先祖様のお計らいと信じています。

前号の「お盆の過ごし方」、奈良修一先生との対談の素晴らしいこと、感動いたしました。毎号楽しみです。

三月十二日の東日本大震災十三回忌法要時、千葉公慈先生の講話に感動いたしました。「ひとたび仏の教えを聞いた者は、仏を離れない。教えを聴くことは、常に楽しいからである」（仏教聖典より）今の心境です。

毎日書道

書家　松山妍流



雲雷鼓掣電
降雹澍大雨
念彼観音力
応時得消散

『法華経』普門品より

雲おこりて
雷のとどろく音と掣電
雹を降らし大雨を澍がんに
彼の観音の力を念ずれば
応時に消散することを得ん

訳　丸山劫外

作品募集

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。
161号(夏号)～164号(春号)の審査発表は167号(今号)にて、
165号(夏号)～168号(春号)の審査発表は171号(冬号)にて行います。

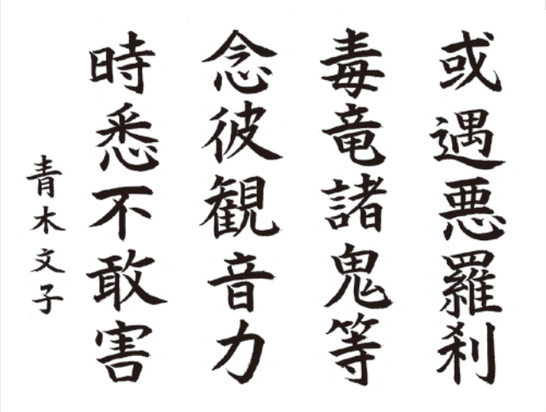
送り先　〒252-0116　神奈川県相模原市緑区城山4-2-5
仏教企画　☎042-703-8641

締　切　2024年2月末（当日消印有効）

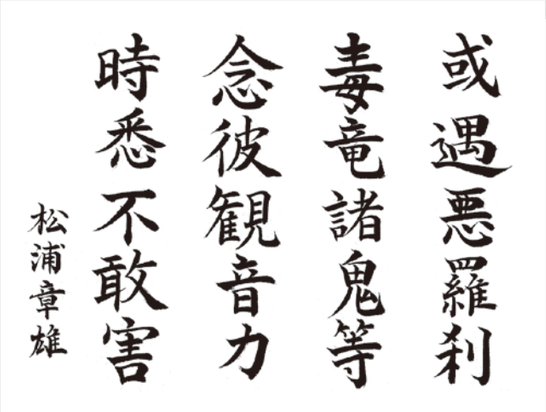
松山妍流先生は、埼玉県所沢市吉祥院住職丸山劫外師のお姉さんで書家（佐藤柯流に師事）です。

仏教企画　毎日書道　作品審査評

今号では『曹洞禅グラフ』161号～164号の写経手本による75点の応募作品の中から、書きぶりの素敵な作品10点を選び寸評を添えました。甲乙つけがたい作品揃いでしたが、優秀作品の図版掲載はお二人とさせていただきました。



青木文子さん（164春号）
線質良く、字形も素晴らしく、優秀な作品です。



松浦章雄さん（164春号）
暢びのある運筆、筆先の流れが美しい、素晴らしい作品です。

- ＊東安夫さん　堂々として力強く、細部迄丁寧な運筆、毎号素晴らしい作品です。（161夏号～164春号）
- ＊安田緋奈子さん　穏やかな筆使いで一字一字丁寧に書かれた好作品です。（161夏号～164春号）
- ＊水野覚禅さん　楷書の力強さをしっかりと運筆し、揺らぎのない作品です。（161夏号・162秋号・164春号）
- ＊麻生寛子さん　一字一字力強く、正確に書かれた好作品です。（161夏号～164春号）
- ＊丸山美津江さん　全体のまとまりがよく、大胆な線が見事な作品です。（161夏号）
- ＊渡邊民江さん　穏やかな筆使いで気負いのない好作品です。（164春号）
- ＊西岡良男さん　ひきしまった線質で、全体がまとまり活き活きした作品です。（161夏号～164春号）
- ＊小圷薫さん　細身の書体ですが、線がひきしまって字形が美しい作品です。（161夏号～164春号）

『曹洞禅グラフ』

募集俳句選

選・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年より神奈川県現代俳句協会会長

終日を探しものして夏了る

三重県　苅屋奈良美

私は年齢とともに物忘れの回数や探しものをする時間が増えてきました。若いころは必要なものがすぐに見つかったのですが……。そのような時、苛立たしさや情けなさなどの織り交ざった複雑な心境になります。また、夏の終わりは訳の分からない喪失感と寂しさを感じることがあります。この二つの感覚・心情が見事にマッチングされました。この句は、感覚や心情を配合するという大変高度な技術に成功しています。

再会のご縁に感謝落しぶみ

三重県　伊藤友江

思わぬ時に思わぬ人と再会することがあります。そんな時は、何か人の力を超えた神仏の力が働いてくれたのではと感謝する気持ちになります。落とし文はオトシブミ科の甲虫が木の葉っぱを丸めて中に卵を生みつけたものです。作者は甲虫の造形の見事さに神仏の力を見出したのでしょう。

新緑の旅の友なりにぎりめし

東京都　五十嵐博子

五感で味わってみてください。都内に住んで居られる方が郊外へ小旅行されたのです。新緑のシャワーの中でおにぎりのお弁当を開くのです。美味しくないはずがないでしょう。新緑とにぎりめしの色彩がきれいです。この句も二物配合のお手本のような句となっています。

沈黙の風鈴ゆらすうちわかな

埼玉県　西岡備中

俳句は俳諧の連歌から出発しています。俳諧の連歌は卑近・滑稽などが源流です。この句、風で鳴るべき風鈴が、風がないので団扇で鳴らしているという滑稽さ、ユニークな発想、これこそ俳句の原点なのです。

選者詠

落ち葉して智恵子の空が戻りけり

尾崎竹詩

年間大賞

『曹洞禅グラフ』に俳句募集欄ができて二年が経ちました。今年は変則で一六四号から一六六号の中から年間大賞を決めることになりました。

年間大賞

警策（きょうさく）を受けて吸い込む梅の香を

茨城県　馬場信一

一読して身が引き締まります。思わず姿勢を正している自分に気づかされました。それからじんわりと広がってゆく宇宙を感じさせます。静かな時間が流れ出します。この句、通常表記だと「警策を受けて梅の香を吸い込む」になりますが、これだとリズムも悪くなるし、ただの説明句になってしまいます。二つを読み比べてみてください。「梅の香」という季語を最後に置いたことで一句に格調と余韻をもたらすことに成功しました。皆さんがこれからご自身の句を推敲される際にこの倒置法をぜひ選択肢の一つに加えてください。

年間優秀賞

寒紅（かんべに）を濃く一生の決する日

佐賀県　池内淳子

俳句は世界一短い詩です。たった十七文字の中に、いかに深く広い世界を表出できるかが腕の見せ所です。掲句（けいく）、大切なものは何も書いてありません。それらは読者に想像させる手法が見事に成功しています。また、色彩を効果的に使われています。

年間優秀賞

田植前水面（みなも）に映る茜空

広島県　小畑宜之

この句、写生句のお手本のような句です。苗を植える前の水田は水鏡のように周りの景色を映し込んでいます。ちょうどウユニ塩湖のような美しさがあります。写生に徹した作品の世界観・宇宙観をたっぷりとご堪能ください。

年間佳作

雪蹴って猟夫犬より獣めく

神奈川県　小野沢邦彦

SLの吼（ほ）えて走るや秋夕焼

埼玉県　西岡備中

戦争のニュース見てゐる子供の日

静岡県　亀澤淑子

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2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。

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。

6 「正命（しょうみょう）」～なにを願うか～

仏法による安らかな未来に向かう八つの指針「八正道」。今回は五つ目「正命」を参究いたします。

人間にとって「命がある」とは、生命活動、いわゆる生きている状態が継続しているということです。

「正命」とは、八正道における正しさと照らし合わせて捉えると、「お釈迦様の願いを大切に生きていくこと」です。お釈迦様の根本の願いとは、自らの幸福を基盤とし、その波及によりすべての生命が幸福になっていくことです。

「正命」とは、その願いに沿った生活態度で毎日を生きていくことなのです。

「行住坐臥（ぎょうじゅうざが）」という禅語があります。これは人間の営みを四つの文字で表したものです。この言葉には「体勢」と「状態」という二つの観点があります。

「体勢」の観点から各文字を解説すると次のようになります。

- ❖**行：動いている、歩いている**
- ❖**住：立っている、留まっている**
- ❖**坐：座っている**
- ❖**臥：寝ている、横たわっている**

「状態」の観点から各文字を解説すると次のようになります。

- ❖**行：活動している**
- ❖**住：休息している**
- ❖**坐：瞑想している**
- ❖**臥：眠っている**

生きているということは、これらの体勢や状態にて変化する「行住坐臥」の営みを行い続けていることです。

「正命」的生き方とは、お釈迦様の願いを生きるすべての時間に反映させていくことです。それは「行住坐臥」の営みに対し、願いと丁寧に向き合った生活をし続けることです。

その生活は決して〝いつか幸福になるために頑張る〟でも、〝日常を超えたところに幸福があるのではないかと迷う〟生き方でもないのです。〝今、この瞬間の幸せを味わう〟営みになるべく、生活における一つひとつの体勢や状態を、深く肯定し優しく洞察していく生き方なのです。

今回は、後傾姿勢で揺れることで、首、下顎、鎖骨周辺の筋肉を緩める「天仰ぎ（てんあお）ワーク」をお伝えします。

イスに座り、脚を肩幅より広がらない程度に開き、足裏をしっかり床につけ、お尻と両足裏の3点で下半身を安定させます。両腕や首はじめ上半身全体の力を抜いた状態で顔を上に向け、天を仰ぐように少し身体を反らし、口元を緩め軽く開けた状態で、腰や背中を前後に揺らしていきます。それに伴って力を抜いている両腕が振り子のように揺れているのを感じていきます。

同様の座り姿勢にて上半身全体の力を抜いた状態で顔を上に向け、天を仰ぐように少し身体を反らし、口元を緩め軽く開けた状態で、腰や背中を左右に揺らしていきます。それに伴って力を抜いている両腕が振り子のように揺れているのを感じていきます。腕が心地よく揺れている状態を進めるべく、腰や背中の動かし方を調整します。首も力を抜いたまま揺れに追随すべく動かします。

座り方や力を抜く部位、反り具合は同様です。力を抜いている両腕や首が揺れるよう、腰や背中にて上半身全体を揺らし続けます。前後や左右揺れにこだわらず斜めや回旋を取り入れても結構です。揺れの幅やリズムも自由です。重要なのは、揺れの心地よさを感じられるよう動きを調節し続けることです。結果として力が抜けたまま首、下顎、鎖骨周辺の筋肉がストレッチされ緩んできます。

仏教と伝統医学 ②

太瑞知見

漢方薬剤師 田村英子先生 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、みなさんにもお馴染みの漢方薬を扱う中医学です。

薬剤師同士で同じ分析化学を専攻。二人とも全く別の道を歩んだけれども、大学時代の話で盛り上がることが多い。

太瑞知見（以下、知見） 田村先生、はじめまして。よろしくお願いします。

田村英子（以下、田村） よろしくお願いします。

知見 田村先生も私も薬剤師で、大学では現代西洋医学を学びました。田村先生が中国伝統医学の漢方に興味を持ったきっかけはなんですか？

田村 私は大学卒業後に調剤薬局に三年間勤めていました。西洋医学は素晴らしく、客観的データや共通言語としても、とても有用だと思います。でも現代医学のような対処療法だけではなくて、もっと全人的に患者さんをみてみたかったんです。

知見 全人的にみるとは？

田村 「その人まるごとをみる」ということです。身体からだけではなくて、心の面や、その人の生活様式も聴いて診断します。例えば、何の仕事をしているのか、いつ寝るのか、朝食には何をたべるのかなどをうかがって、その人の全体をみるのです。

知見 ライフスタイルからも病気の原因を探るのですね！ 面白い！

田村 はい。どんな食事をとっているのかが、その人の体質にも関わってきますし、性格にも関わってくるのですよ。

知見 なんと、食事が性格にまで！ それはちゃんと選んで食べないと！（笑）

漢方の診断方法では問診が多いのですか？

田村 いいえ。問診の前に、目と耳でも診断します。まずは肌の色や、表情、身振りなどを見ます。これを「望診」といいます。次に声のトーンやしゃべる速さなどをみます。これが「聞診」。それから「問診」です。患者さんに症状やライフスタイルなどを質問していきます。それらをもとにして、脈をみたりする「切診」をおこないます。

知見 四段階に分けて診断していくのですか。目や耳、質問、触診を通じて、まさにその人まるごとを診ているのですね。

田村 初めてのかた

中医学では、脈を診ることで患者の体調をはかることを「脈診」という。脈を診ることで、緊張、血流、栄養不良、風邪をひいているかなどの体調がわかる。

著者が田村先生と出会った、表参道の「ニールズヤード」。二人ともこちらで度々講演を行なっている。

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。

には、一時間ほどかけてうかがいます。

知見　すごい！　それは丁寧ですね。それだけ長く話していると、患者さん自身が気付いていないことまで発見することがあるのではないですか？

田村　はい。質問自体がとても詳しくて具体的なので、患者さんが戸惑われる時もあります（笑）　たとえば、頭痛があるとして、それがどのような時に起こるのか、季節なのか、天気なのか、時間によってか、運動や食事の後なのか、など。

知見　わぁ、細かい！（笑）　病気の発現をたんなる現象として捉えるのではなく、どのような条件で起こるのか、関係性を探るのですね。これは仏教の「縁起」に通じます。

田村　漢方で身体を治していく場合に大切なのは、その病気になったプロセスを知ることなのです。そこを抜かして治療法だけに飛びついても、根本的に治すことは難しいです。同じ症状であったとしても、同じ薬を出すわけではありません。その人の体質に応じたオリジナルの薬を調合します。

体は毎日食べるものによって作られる。いつものごはんやお粥、お味噌汁に入れるだけで簡単に薬膳が作れるスープミックスや薬膳茶もプロデュース。

漢方薬とは、２種類以上の生薬（植物や鉱物、動物のなかで薬効があるものの加工品）を組み合わせた薬のこと。よく知られる「葛根湯」は７種類の生薬からつくられる。

知見　個人の状態に応じて作られたオリジナルの処方、個別化医療（パーソナライズド・メディシン）ですね。素晴らしい！

お釈迦さまも個々人に応じた教えを説かれました（対機説法）。その人に応じた、その人のための教えです。また、個々人に合わせて教えを説くことを、病気に応じて薬を処方することになぞらえて、「応病与薬」といいます。

田村　わぁ、素敵ですね！　お釈迦さまの教えは医学の考えに近いロジックが働いているのでしょうか？

知見　はい。お釈迦さまはとても合理的で論理的なのですよ。それに、人を洞察する能力がずば抜けて高いかただと思います。

田村　洞察する力は大事ですよね。漢方のベテランの先生では、患者さんと話しただけでその人の体質が分かるだけではなく、性格や、どのように育ってきたのかも分かるといいます。診断というより、まるで人生相談みたいでしょう（笑）

知見　いや、ほんと人生相談ですね。ライフスタイルがその人の体質を作っているのであれば、人生そのものも振り返る必要があるのでしょうね。

田村　そう、身体の現象だけを切り取っても駄目なんですよ。その人の生き方がその人の体質を作って、その体質から性格や見かけや表情が作られています。漢方の適切な処方によって、その体質が変わっていきますから、性格や見かけまで変わっていきます。

知見　人生が変わりますね。

田村　はい。漢方は本当に奥が深くて面白いのですよ！

知見　では最後に、田村先生のこれからの展望を教えてください。

田村　令和五年の六月に漢方のお店をオープンしました。漢方を通して、病気を克服できるだけではなく、患者さんの人生に希望を灯せるようにお伝えしていきたいです。

知見　応援しています。本日はありがとうございました。

田村英子（たむら・えいこ）
日日漢方　薬剤師・国際中医師。1979年東京生まれ。中学時代、父親がパーキンソン病という難病にかかり、闘病生活を送る両親を見て育つ。女性が自立して仕事をし、生涯働き続けることへの重要性を感じ、医療の道に進む。「健康」は体だけの問題ではなく、精神的、社会的に満たされて健康となりうるのだと実感する。大学卒業後、３年間、調剤薬局に勤めるが、本当の意味での「健康」を目指し、自分自身の治癒力を高める漢方医学に魅力を感じ転身。17年間、都内漢方薬局勤務後、独立開業。漢方相談ほか、漢方や薬膳を取り入れた自己メンテンス方法を広め、日本に元気な人を増やすために講座を開いて活動中。

ショップ情報
日日漢方（にちにちかんぽう）
東京都渋谷区大山町46-11
大山町アングル205
Tel　03-6407-1859
Mail info@nichinichi-kampo.jp
website https://nichinichi-kampo.jp/

年忌法要はいつまで？

正木晃

写真｜金子悟

年忌法要をいつまでいとなむか、悩む方が多いと聞く。かつては一周忌から始まって、三十三回忌までいとなむのが当然とされていた。しかし昨今はせいぜい三回忌までで十分と考える方も少なくないようだ。それどころか、通夜も葬儀（告別式）もいとなまず、直接火葬場へ向かって遺体の火葬を行い、すべて終わりという直葬が都市部では二～三割を占めている。

日本仏教の年忌法要は、葬儀から四十九日までの七日ごとの法事はインドで書かれた仏教理論書の『倶舎論』に、百箇日・一周忌・三回忌は中国の儒教に、七回忌・十三回忌・三十三回忌は日本独自の十三仏信仰に由来する。成立は平安中期だから、千年もの伝統がある。ちなみに原始仏教は死者供養と縁がなかったといわれるが、釈迦牟尼が在世していた時代の仏教を、現時点で最も忠実に継承するスリランカのテーラワーダ仏教（上座仏教）では、葬儀から七日後・三か月後・一年後に、死者を供養する儀式がいとなまれている。

年忌法要を減らす理由はさまざまある。最も大きいのはやはり費用らしい。とりわけいとなんだところで目に見えるような見返りがないというのも大きな理由のようだ。要するにコスパ、つまり費用対効果が釣り合わないというすこぶる打算的な話である。さらにかつてほど世間体を気にする必要がなくなったことも大きい。

しかし真の理由は違うのではないか。死や死者を軽視する、あるいは死や死者の尊厳を無視するという精神面の、あえていえば退廃や堕落こそ、年忌法要を減らそうとする真の理由なのではないか、そう思えてならない。

死は肉体の死が全てではない。死後世界や死後存在（霊魂）が実在するか否かは科学による探求の領域外であり、永遠にわからない。それはもっぱら宗教にゆだねられた領域である。そして死後世界や死後存在の問題をとりあえず横に置くとしても、死者にまつわる記憶は、生前の死者と関わりのあった人々の中に残っている。

死と人間の関係を深く研究したフランスの社会史家、フィリップ・アリエスは人間の文化や文明は死者を記憶し、悼む行為から出発したと指摘した。とすれば死者や死を軽視したり無視することは人間の文化や文明の根底を否定することになってしまう。

もちろん死者にまつわる記憶は良いものだけとは限らない。二度と思い出したくないような、嫌な記憶もあるに違いない。しかしその嫌な記憶は封印されたままではいつになっても消え去らない。むしろ生肉が腐敗して悪臭を放ち毒素を生み出すように、記憶の持ち主の心身を蝕むかもしれない。それをまぬがれるためには、その記憶と向き合うしかない。

年忌法要は死者にまつわるさまざまな記憶を繰り返し思い出させる絶好の機会となる。年忌法要はいままだ生きている私たちが、すでに死んでしまった人々を悼むだけではない。すでに死んでしまった人々が、まだ生きている私たちを癒やし、深い闇から救い出してくれる可能性を秘めている。

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。

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。

歴史に学ぶということ

島薗 進

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。

二十年ほど前には考えてもいなかったことで、今は現実になってしまっている困ったことが多々あります。一つは、共通に真実と思えることが少なくなってしまったということです。ロシアがウクライナの各地を爆撃しているがそれは軍事施設を標的としているとされます。だが、民間に多くの犠牲が出ています。ロシアの報道を鵜呑みにすることはできません。それではウクライナ側の報道を信用していいのかというとそういうわけでもありません。

日本政府は、福島第一原発事故で生じた放射能汚染水を海に流すといいました。政府側はまったく問題がないというのですが、異論を呈する科学者は多数います。漁民などの同意が得られないうちは流さないといっていましたが、漁民が反対しているのに流し始めました。政府側は多額の予算を使って、フェイクニュース（偽情報やデマ、誤情報）などをコントロールするといいますが、そもそも政府側の情報が適切なものかどうか疑われています。

こんな状況なので、どこに真実があるのかわかりにくいです。また、隣人どうしで同じ前提をもっていないことが多くなります。自分に都合がよい情報に頼って自己主張するようなことも起こりがちです。否定できない不確かさがあるとき、それを都合よく自分たちの利益になるように利用する態度が生じがちです。ごまかし、情報操作、世論誘導などが生じやすいのです。

こんなときに必要なのは公平さです。自分の見方をいったん相対化し、他者の主張にもよく耳を傾けることです。それは自己の偏（かたよ）りに気づくことにもなります。中道とも、仏の目を意識することとも言えましょう。ただ、それはいつも中立の立場をとるということではありません。政治的には不利な立場になるとしても、正しい判断を失わないようにしたいものです。

そのようなとき、助けになるのは過去をよく顧（かえり）みることです。歴史に学ぶということが大きな意義をもちます。私たちはどのように判断を誤ってきたか。このことをしっかり学ぶことが必要です。とくに学ばなくてはならないのは、戦争や暴力的支配の歴史です。国家間の戦争や植民地支配、そして人種・民族差別等に苦しめられた人々の記憶は重要です。被ばく者の発言を尊んでいることは良い例です。

歴史に学ぶのは先人たちから大切なものを引き継ぐということでもあります。これは成熟した宗教教団の強みにもなりえます。宗教団体では、経典や教祖・宗祖の教えに学ぶということが尊ばれてきています。ただ、それが原理主義や硬直した守旧主義に傾き、現実離れした姿勢を導くことがあります。現代世界の宗教界を見渡すと、柔軟性の欠如による暴力性が目立ちます。宗教と硬直性は切り離せないものなのでしょうか。むしろ柔軟性こそが仏教が尊ぶ智慧にふさわしいものでしょう。

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。

167号　目次

任運自在　曹洞宗管長　大本山總持寺貫首　石附周行　2

四海浪平龍睡穏　大本山永平寺貫首　南澤道人　3

特集　坂東眞理子さんインタビュー
愛語のある生き方を　柳澤円　4

毎日書道・作品審査評　松山妍流　10

募集俳句選・年間大賞　尾崎竹詩　12

安らかな未来に向かう「八正道」的くらしかた⑥　藤井隆英　14

仏教と伝統医学②　太瑞知見　16

年忌法要はいつまで？　正木晃　20

歴史に学ぶということ　島薗進　22

季刊「曹洞禅グラフ」二〇二四年冬号（通巻一六七号）令和六年一月一日発行　―　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＝Malpu Design　―　印刷所＝恒信印刷　―　定価二〇〇円

シャーマニズムの泰斗、90年の思索

幼少期の著者がみつめた
仏教のさまざまな姿を、
人類学の視点から叙情的に描きだす
著者の最新刊

駒澤大学名誉教授　佐々木宏幹 著

仏教人類学の諸相

出版社 仏教企画
出版年 2023年
A5版上製　336頁
定価 2,530円
（本体 2,300円＋税）

佐々木宏幹｜（ささき・こうかん）
1930 年宮城県生まれ。駒澤大学教授などを経て、駒澤大学名誉教授。文学博士。シャーマニズム研究の第一人者で仏教教理や寺院の実態にもよく通じ、日本の仏教文化に関する論考も数多い。

お申込
下記宛てに
ハガキ・E メール・FAX・電話にて

仏教企画
〒252-0116　神奈川県相模原市緑区城山4-2-5
電話：042-703-8641　FAX：042-782-5117
Eメール：fujiki@water.ocn.ne.jp

表紙画「極楽浄土と地獄の長い箸」／平川恒太
「極楽浄土と地獄の長い箸（三尺三寸箸）」をテーマに描きました。
極楽浄土と地獄での食事には、同じ食べ物に約１メートルの箸が添えられています。同じ食事をとるのに、地獄の人々は一人で長い箸を使い食べようとするので食べ物が口に届かず、食べることが出来ずに飢えています。一方極楽浄土の人々は、長い箸でお互いに食べさせ合うことで食事をとることができるという説話です。自己責任を問う声が大きくなっている現代ですが、困っている人を助ける社会は、自分が困った時にも助けの手がある豊かな社会だと、「三尺三寸箸」のお話を通して考えてもらえればと思いました。また年末年始、皆様の食卓が円満であることを願い表紙画としました。