



NO.110

2026 秋号
年数回発行

発行：●浄土真宗本願寺派 報恩寺
鯖江市杉本町 31-42 住職 ☎090-9765-1343

H P : <https://www.ho-on-ji.com>

編集：林 暁 satoru@utopia.ocn.ne.jp

いのちが、私している

諸富祥彦（一九六三）明治大学教授、心理療道家



大いなるいのちの働き
生命エネルギーの渦
それがたまたま、この時
この「私」という形をとっている
いのちが私している
むこうでは鳥という形
むこうでは花という形
そしてこちらでは石ころという形
(中略)

私というのは、いのちの働きが、たまたまにはこの時この場所でとっている一つの形にすぎないということに気づいた時、自分とは何者であるか、ということについての大きな立

脚点の変更が生じる
いのちの働きこそ私なのだ
いのちが私している
私はいのちの働きを
ただこの世界からの呼びかけに応じ
て、十分に表現していけば良いのだ
(諸富祥彦氏 HP より)

25 年ほど前、福井県カウンセリング研究会の WS や合宿で諸富先生にお会いし、会長を務められている日本トランスパーソナル学会大会にも興味本位で参加した。

しばらくして「今、いのちがあなたを生きている」という似通ったスローガンが、大谷派（東本願寺）の親鸞聖人七百五十回

(次頁へ)

わたしは

出会った人の数だけ

いのちの輝きに

出会ってきた

◆祖父江氏は真宗大谷派の僧侶、

劇団活動を経て児童養護施設暁学園を創立。またNPO法人を設立し、暴力の被害・加害に苦しみに寄り添いました。

暁学園の子供達を「小さい人」と呼び、一人ひとりの悲しみの

現場に身を添わせ続けた人です。

ある子がゴキブリの卵を集めて孵化させ、それぞれ名前をつけてロッカーの中で大事に育てていました（彼には一匹ずつ見分けがつく）。ある日、大きな一匹「ゴキタ」が脱走。保育士さんに見つかり、スリッパでぺちゃんこにされてしまいました。少年は泣きながらお墓を作り、ゴキタの葬式を執り行ったそうです。保育士さんは動揺し、「私はどうしたらいいんですか」と祖父江さんに尋ねます。

常識的価値観がぐらつき、空虚な言葉しか浮かばず、無力感に立つような時が人生には訪れます。祖父江さんは「悲しみの前で無力なまま、その人の悲しみに身を添わせる以外にない」と語ります。

自分の愚かさには打ちひしがれる時、人間の物差しを超えて働きかけてくださるのが阿弥陀如来という仏様です。親鸞聖人も、年齢や性別、貴賤や性根も関係なく石・瓦のようにちっぽけな存在が、阿弥陀様の光に照らされて金のように輝くのだと伝えられました。ゴキブリも人も許されてこの世に存在しています。自分のモノサシに関わらず、全てのいのちの輝かしさに出会いたいものです。（引用…「月々の言葉」）

（前頁より）

御遠忌のテーマとして掲げられた。諸富先生にそれを言うと驚かれていたが..。

この言葉の意味合いは、先生のHPでの短文でよく味わい深い。著書「人生に意味はあるか」（講談社現代新書 2005年）に詳しく、著書やご講義で紹介された精神科医フランクルの「人生は私にその意味を見出すのを待っている」という視点も、同じ主客転倒の構造を持っている。

ふだん私たちは「自分の命は自分のもの」で「自分の人生を歩んできている」と思い込んでいるが、それを仏教で



は分別心とする。自分と他者を別個と分析・分断し、そこから差別や妬みや対立や愛憎が生まれる。これらは虚仮不実であると親鸞も説くが、ご自身もまた悩まされた。

そういった苦悩の果てに、ふと視点の転換が訪れることがある。感覚的で、言葉にし難いような気づき。言わば「いのちのはたらき」がもともとあって、その同じひとつの何かが宇宙に遍満し、見える相となってたまたま現象化している。あるご縁によって私であったり、彼であったり、草花や鳥、山や川、石ころなどに変転万化する。

とすれば、人はそれぞれのいのちの役割・課題が違うだけ、生きているのも死んでるのも本質的に大差はないのかもしれない。

一般的には、道理をわきまえていること、物事の善悪・損得などをよく考えることを意味して、概ね肯定的に使われるが仏教的には逆に戒められる。物事を分析して学問は発展したが、「分かち比べる」思考そのものが、私たちの自我が勝手にこしらえる妄想だと説く。

国籍・民族・文化・能力等の違いに固執すると、自分と自分の世界を絶対化し、他者との差別や対立、競争、格差を生み出す。自らの降りかかる辛さやストレスにもなり、迷い苦しむ。その根源は私たちの中にある小賢しい「分別心」だ。

この、物事の認識作用の自己中心性に気付き、善悪・正邪・損得の価値判断を超えた智慧を「無分別」(智)と言う。世界を切り分け相対的に理解するのではなく、成り立っている全体性をありのままに直観する。この言語表現できない真理を、苦勞して言葉にしてきたのが仏教とも言える。

よって、日常生活でゴミを分別(ぶんべつ)しないのを、「無分別」などと言って誤用すると疎まれるから注意しよう。

(出典：「光華女子学園・今月の言葉」「マンガ de 仏教」ほか)



お試し！カラダの知恵③ 秋～冬への養生～腰と泌尿器系統

■残暑が長引き、気温や湿度変化が大きくなって季節への適応が難しい秋の初め。夏の疲れが残って弛みすぎていると体が秋に向かって縮まらず、変わり目の風邪を引く。足からの冷えにも注意したい。

汗の代わりに小便になるため泌尿器や呼吸器が働く。食欲旺盛は尿酸が胃酸に化けるため。足の裏を押圧したり脇腹をつまんで引っ張って弛めるのは、高血圧や腰痛解消にも効く。腰を中心によく捻る運動やストレッチが腎臓の調整になるほか、熱めのお湯で腰湯をして汗を出そう。

血液と水の循環の中枢である腎臓と内呼吸の肺とは密接に関連し、皮膚が縮んで寂しさ悲しさに関わる肺が活発に働く。腎臓・泌尿器系が活



発になると、腰椎三番(腰の真ん中)が捻れて闘う体勢になり、スポーツや運動などが適するのも体の自然な要求だ。

同時に、体・骨盤が締まることは性欲の高まりをもたらす。食欲も然り、芸術やスポーツ、読書、旅行、仕事、遊び等を通じて、性エネルギーをうっ散していく。この時期は、味覚や感覚を鋭敏にして細やかな感性を磨くのにもよい。

暖房が入ると渇き(特に眼)に注意。眼の疲れや肩こり対策では、掌を下向きに息を吐きながら両肘を後に引いて肩胛骨内側にぎゅーっと力を集め、息を吐ききってぽっと脱力する。数回。タイミングがコツだ。(出典「12のカラダ」岡島瑞徳)



映画 「ネルソンさん、あなたは人を殺しましたか？」

■ 9月初め、福井を含む全国公開予定がなぜか大幅に縮小されたこの映画、都会の数少ない館では満員だという。その評価が非常に高いのは、先のヴェネチア国際映画祭に出品され8分間のスタンディングオベーションを得、日本初の「金の小獅子賞受賞」を受賞したことからも頷ける。監督は父が福井出身で、「野火」(2014年)など独特な戦争映画で著名な塚本晋也監督(66才)。

NY生まれアレン・ネルソン氏(1947-2009)は、貧困と人種差別から解放されるため海兵隊に入隊。ベトナムへ送られ凄惨な殺戮体験を経



て帰国、PTSDに苦しみ続ける。友人の勧めで学校の授業でベトナムの話をしたあと、一人の女の子から質問され、固まってしまったのがこの表題の言葉だ。

氏は苦しみながらも、誰も戦争に行ってもほしくないと講演活動を続け、日本でも1200回を数える(2006年には三国や福井でも)。憲法9条や沖縄基地問題にも関わり、生前の遺言で葬儀は親交の深かった大谷派・佐野師が執行し、加賀のお寺に納骨されている。

映画は徹底して加害者目線で殺戮現場を描き、観客にPTSDを擬似体験させるかのよう。それは、人間誰もが暴力性を持つことを自覚し、頭でなく体から戦争へ拒否感覚を持って欲しいからと監督は言う。

旧日本軍兵士でも帰還後に廃人のようになってたりDVもあった。軍隊という武力組織を持つことは、精神的痛みと専門的治療とその費用を社会全体で負担することになる。ウクライナ戦争の現実でも知られるだろう。是非、今見られるべき映画、上映拡大に期待したい。



作：木村美枝子(越前町古屋在住)





▼十月十日ユライコ
ンサート、私共の結
婚式二次会にもお呼
びしました。久々の
お世話、これも妻の
供養の一環です。(S)