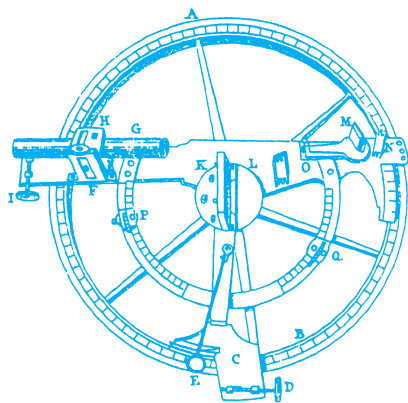


秋山財団ブックレットNo.31

「心とは～心のしくみと幸せの法則」

法相宗大本山薬師寺
執事長 大 谷 徹 奘



Akiyama Foundation Booklet

秋山財団ブックレットNo.31

「心とは～心のしくみと幸せの法則」

法相宗大本山薬師寺

執事長 大 谷 徹 樊

目 次

心のしくみと幸せの法則	5
講師経歴	47
賛助会員のご案内	49
ご寄附をお寄せくださる方に	52

●司会（秋山不動産有限会社 取締役 秋山 晃氏）

法相宗大本山薬師寺執事長でいらっしゃいます大谷徹煇師による特別講演会を始めます。

演題は「心とは～心のしくみと幸せの法則」です。お手元の封筒に資料がございますのでご覧ください。秋山理事長、大谷様のご紹介をお願いいたします。

●ご紹介 秋山孝二 理事長

お手元に特別講演会のパンフがあるかと思います。そこに略歴というページがございます。ご存知のように薬師寺は奈良の西ノ京にございますけれども、大谷徹煇さんは東京都江東区のご出身でございます。2003年に薬師寺の執事にご就任になりまして、2019年から薬師寺の執事長に就任されております。先日、新プロジェクト X で薬師寺の東塔の再興を15年かかって行ったという番組がございましたけれども、その冒頭に大谷執事長が映っておりました。法話の中でもご案内があるかと思いますが、講演が終わった後に、この会場を出たすぐの受付でサイン入りのご著書の販売も行う予定でございます。限られた時間ではございますけれども、ぜひお手にとってみていただければと思います。それではよろしくお願いいたします。

●大谷徹 師

はい、それでは皆さん、背筋を伸ばしていただいて、一緒に挨拶をさせていただきますでしょう。

皆さん、こんにちは。今日ご縁をいただきまして、奈良の薬師寺から参りました大谷でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

正直なことを言いますね。私ね、多い年は人の前にこうやって立つ回数が400回を超えます。今日はこちらに寄りまして、明日は青森、明後日は1日で下北半島の高校を4ヶ所回ります。毎日毎日講演させていただいている。そのときにどんな会場に行っても一つだけ絶対に譲らないで守り続けていることがあります。それは話の最初と最後に、演壇があれば私は



必ず演壇を降りて、座っていただいている方には必ずご起立をいただいて、同じ目の高さで挨拶をするようにしています。人と人との出会いは、命と命の出会い、これには優劣はありません。これから私、60分ほどお話をさせていただくんですが、そのときに、私はお金では買うことのできない自分の命を削って話をします。皆さん方、全く意識してないと思うんですが、皆さん方も私の話を聞けばその分だけ命を削る。人と人との出会いは命がけ。お会いした人にいつも言うんですが、私は人生の中で皆さん方に会わなくてもよかったんですね。会えなくてもよかったんです。だけど今日、短い時間かもしれないけれど、こうやって命を共有することができました。この中で、お1人お2人はまだ私の人生で会うことがあると思うんです。だけどよく考えて。このメンバーで会えるのは人生で今日が最初で最後。明日もやるから来てくれって言っても来られない人がいる。新しい人が入ってくる。その皆さん方との出会いを同じ目の高さで喜びたい。そして私は目の前にいらっしゃる人との出会いを喜んで頭を下げる。そんなことはね、正直言います。当たり前のことですよ。だけど、今地球の中では戦争をやっていて、寝るところがない、食べるものがない、命の保障がない人たちがいる中で、今日、私たちはこんな素晴らしい環境で勉強できる幸せをいただいているんですよ。この平和と安全は私たちだけで作っているわけじゃない。目に見えないたくさんのおかげさまが私たちを支えてくださっている。その目に見えないものに対して額づくことが大事なんじゃないでしょうか？

私、今、演台に上がらせていただいたときに、向こうに向いてお辞儀を

しました。どんな会場に行ってもそうします。それは向こうに向いて、今日この時間、この場所、この出会いを与えてくださった全てのものに感謝します。そして皆様方に向き合って今日のお互いの命を無駄にしないように生きます、努めます、というつもりで挨拶をさせていただきました。

さあ、それでは大変皆さん方にはご迷惑かと思うんですけれども、ご起立をいただいて同じ目の高さで挨拶をするところから始めさせていただきます。

それでは、どうぞご起立ください。

それでは、胸の前で手を合わせてみましょう。



能登半島地震、秋田・山形の水害、宮崎の地震、台風10号、世界に目を向ければ紛争、貧困、災害、事故、たくさんの不幸がある中で、今日私

私たちは平和と安全をいただいて、こうして集い、学べますことを感謝して大きな声で挨拶をしましょう。

それでは顔を上げて、目を開けて。

最近、日本人は挨拶の声がものすごく小さくなりました。出会いを感謝する、それこそが挨拶の大きな声だと思います。皆さん方とできるだけ大きな声で挨拶させていただきます。一緒にお願いします。

皆さんこんにちは——！

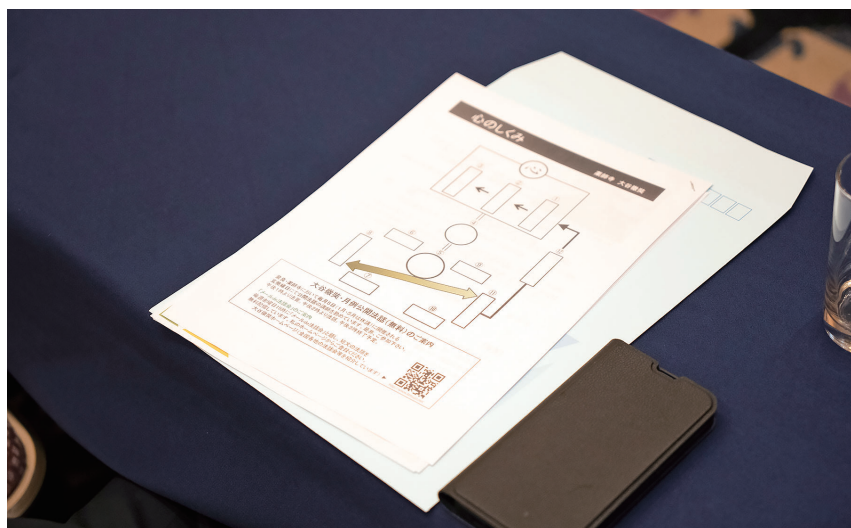
はい、どうぞおなおりください。

どうぞおかけください。

心のしくみと幸せの法則

それでは先にお話したいことがある。皆さん方に配られた資料が入っていますが、これ取り出してください。これがないと今日の話は全くわかりません。

今日、皆さん方と一緒に勉強させていただくんですがね、初めに皆さん方に聞いていきたい、お話したいということがあるんですね。それは全国各地を歩いているときに、寺という文字を見たり聞いたりしたら、何を思い出しますか？と日本全国で尋ねてみる。そうすると大体6割ぐらい



の人はお寺と聞くと、お墓を思い出す、と答えるんですね。2番目に、街で衣を着ている坊さんたちを見たら、何を思い出しますか？って聞くと、日本人の9割は同じ答え、坊さんを見るとお葬儀を思い出す。今日もこれだけたくさんの人がいらっしゃったら頭の中で、お寺といたら墓参り、坊さんと思ったら葬式って思っている人はいっぱいおられると思うんですけども、覚えておいてください。私のお世話になっている薬師寺はお寺にお墓を持たず、お坊さんは一切葬儀に触れることがありません。その伝統の厳しさから、なんと普段一緒に修行している仲間の坊さんが死んでもお経をあげない、というのが薬師の伝統なんです。極端な言い方をすると、薬師寺は死んだ人は相手にしていない。薬師寺は何をしているかっていったら、ここにいらっしゃる方々はみんな一人に一つずつ心というのを持っているんです。その心の使い方で、私たちは自分の目の前の世界を幸せにも不幸にも変えることができる。それを学んでいるのです。

よく考えてくださいね。今日はものすごくいいお天気をいただいたじゃないですか。だけど皆さん方がこの会場に集まるために自分の家の玄関をガラガラッと開けて一歩出る、そうしたらジャバジャバな雨が降っていたとしましょう。皆さん方これから自分が出かけようと思っているときに、ものすごい強い雨だったらどうなさいますか？皆さん方はこうするんです。空を見ながら、なんで出かける時にこんな雨降って。ふざけるなよ！って言って空に向かって文句を言うんですよ。先ほどから顔を見ていると、そのレベルの人が集まっているように見えます。だけどね、よく考えて。空に向かって文句言って天気は変わるか。絶対変わらない。天気は変えられないけれど、心は変えることができる。

今パレスチナでもウクライナでも戦争をやっている。鉄砲の弾が飛んでいる。ミサイルが飛んでくる。当たったら死ぬんですよ。雨だったら拭えばいい。濡れたら着替えたらいいい。雨でよかった。鉄砲の弾でなくてよかったと言えるのは、雨に何の変わりもないですよ。それを受け止める自分の心の問題なんじゃないんですか。その心の使い方を徹底的に訓練する学校として生まれたのが薬師寺。だから今日は皆さん方、紙を見ると薬師寺というお寺から大谷という坊さんが喋りに来た。私がこの格好で入っていくと、今日はやっぱり坊さんの話だって見える。それでOK。だけど今日の話の内容は違うんですよ。今日は薬師寺という名前の心の学校から、皆さん方が一人一つずつ持ちながら一番扱いにくいその心のことを勉強するために、私はここに来させていただきました。

毎日のように日本全国から私のところに法話の依頼が来ます。一番多いのが心の勉強がしたいという。そのオーダーに応じて全国を訪ね歩いていてわかったことがある。それは、皆さん方は簡単に心だ！心だ！心だっと言っている割には、自分の心のありかもわからないで、心の勉強をしようという人があまりにも多いということに気がつきました。

さあ、それでは他の会場でやっているのと同じことをここでやってみましょう。はい、皆さんこうやって指を出して！いいですか、私がこれからあなたの心はどこにありますかとお尋ねしますから、はっきりと自分の指で自分の心を指さしてください。

あなたの心はどこにありますか？はい、指差して——！



あのね、

ここはね、頭っていうの。

ここはね、心臓っていうの。

ここは腹っていうの。

なおってください。

おかしいと思いませんか？自分の心なのに、心のありかもわからないで皆さん方は、心だ、心だって言っている。これが、間違っている。

例えば、旅行するから札幌の駅まで来いと言われたとしましょう。そこまでは目的地がわかるから行けるよね。だけど、その次の目的地がわからないと、本当だったら普通列車で隣の駅が目的なのに急行に乗ってとんでもないところに行っちゃうかもしれませんよ。そして申し訳ないけれどね、本当に人間の人生みたいなのはね、寂しいんだ、あっという間に終わりますよ。皆さん方だって気がついたら今の歳でしょ。私だって17歳で坊さんになって、あっという間に44年間過ぎました。もうこれから44年なんていう時間、私には与えられてない。そのときにたった1回の誰も変わらない自分をどう生きるか、実は心が問題なんです。

その心がどこにあるかを皆さん方に指に差しいただく前に、はい、テキストを見てください。その心が何からできているかっていうところから勉強しましょう。

そうすると一番上のところに大きく「心」って書いてあって、大きな四角の枠で①、②、③って書いてありますね。これが心を作っている要素になります。ここから勉強しないと心の位置はわからない。私がこれから書いていきますから、皆さん方しっかりとそれをメモしてください。私は皆さん方がすぐに答えがもらえると思っていることが、人間の劣化に繋がっていると思っているんですよ。自分で書く、自分で声に出す、自分で学ぶ、それがすごく重要になる。

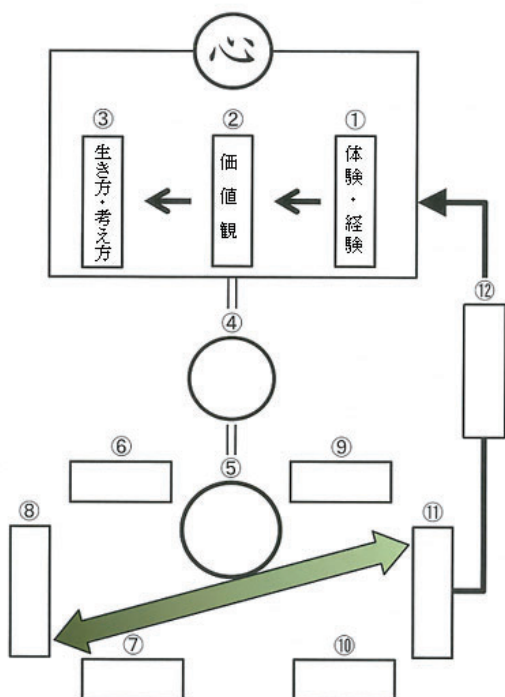
さあ行きますよ。

①には何ていう言葉が入るかっていうと、①には「体験・経験」という言葉が入ります。

②には何ていう言葉が入るかっていうと、②には「価値観」という言葉が入ります。

そして、

③には何ていう言葉が入るかっていうと③に「生き方・考え方」、すなわち「心」というものがそこで育ってきます。



ちなみにこれは、こうやってブツブツずっと切って説明できるものじゃないんですが、あえて皆さん方の勉強のために切って話をします。

こういうことです。

皆さん方が新しい職場に行ったとします。そしたら右もわからない、左もわからない。ものすごく困っているときに、その職場にめちゃくちゃ厳しい先輩がいて、第一声こう言われます。なんだ、お前は学校も出て給料ももらっているのにこんな仕事もできねえのか。っていうそういう厳しい言葉をもらった「体験・経験」をする。そうすると皆さん方はその次の瞬間に、わー、この人は怖い人だ、嫌な人だという価値観を持ち、その次には、駄目だ、ここではやっていけない、この人にはついていけないという生き方、考え方、すなわち心が育つんじゃないでしょうか？

今の話と全く逆で、自分が困っているときに、その職場にめちゃくちゃいい先輩がいて、こう言われる。おい、人間みたいなもんはな、どうせ足らないところだらけなんだよ。だけどな、こうやって一緒に働くことになったんだから、助け合って頑張ってやろうな。そういう優しい言葉をももらったとしましょう。そういう言葉をもらおうと皆さん方は、わー、この人は良い人だという価値観を持ち、その次に、ここだったらやってけそうだ。この人にだったらついていけそうだという心が育つんじゃないでしょうか？

この中で何が一番大事かっていうと、実はこの「験」という字が一番大事なんです。

右上のところに余白が少しありますから、そこにこの「験」という字を

大きく書いてほしいんです。そしてルビを振ります。ここに何というルビを振るかって言ったら、この字は一字で「しるし」と読ませる字なんですね。

今日は、遺伝子の話はしません。生まれてから死ぬまでの心の生成の話です。

私たちは、元々心は真っ白です。そこに「体験・経験」で印をつけるといふうに理解をしてください。アンパンやチョコレートを買うとバーコードというのがついていますね。あのバーコードはその印によって商品を表す。それと同じように皆さん方は自分の「体験・経験」で自分の印を持っている。その印は同じ親から生まれようが、同じところで勉強しようが、全てが同じ人は一人もいません。今日でも、こういう会に関わっている、こういうことを学んでいるという一部分は重なっているかもしれない



けれど、他の部分はみんなバラバラなんです。

私ね、おかげさまで今は体が足りないくらい日本全国を法話して歩いているんですけども、何歳から始めたかっていうと、27歳から全国法話を始めました。その27歳のときの手帳を見てみると1年にわずか6回しか喋ってない。言い換えると暇なんですね。そうすると何をやっていたかっていうと、こうやって法話に呼ばれた後に必ず、この中にお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんを老人ホームに預けている人いませんか？って。お金なんか1円もないから、そのおじいちゃん、おばあちゃんに法話をさせてもらえませんか？と言って、全く知らない場所の全く知らない老人ホームに飛び込んで行っては法話を繰り返していたんです。

それはなぜかといったら自分を可愛がってくださった祖父母が、修行中にみんな死んじゃって恩返しできなかったから。そこにいるおじいちゃんおばあちゃんを自分のおじいちゃんおばあちゃんだと思って回っていたんです。

ある一つの老人ホームに行きましたら、こういう話を聞きました。1人のおばあちゃんが夜になっておトイレに行く。ご存知のようにご婦人のトイレっていうのは一つ一つ個室になっている。その個室になっているトイレのトイレトペーパーを、そのおばあちゃんは夜トイレに行ったら、片っ端の部屋から、全部ガチャガチャガチャガチャと出してしまった。そんなことをされたら困るから、看護師の先生が、何しているんだ！と押さ

えつけると、そのおばあちゃんは、うわー！って発狂したり暴れるというんですよ。それがね、何晩も何晩も続くって。

あるとき有名な精神科医の先生がその病院に回ってきた。何か変わったことありませんか？と言ったときに、そのおばあちゃんの話になった。そしたらその精神科医の先生がこうおっしゃった。できるだけ詳しくそのおばあさんの過去を調べてみてくださいと。

看護師の先生が言われた通りに調べたら、そのおばあちゃん、戦後、東北の貧しい漁村でワカメ取り、海藻取りを生業として生きてきたお方だった。今、私たちがテレビで見ると、東北、北海道もそうですね。こんな良いコンディションじゃない。ご主人は戦争に取られて戦死。自分が懸命になってワカメを取らなかったら、自分だけじゃなくて家族も死んでしまうという、そういう印がそのおばあちゃんにはついている。今は脳に軽い障害がある。そうすると夜になってトイレに行くと、そのトイレットペーパーがワカメに見えてしまうらしい。おばあちゃんは懸命に働かなければならないという印がついているから、そのトイレットペーパーを片っ端からガチャガチャ出す。そのときに看護師の先生が、何しているんだ！という、うわーと暴れるけれども、～さん、今日も一生懸命頑張って大漁だから部屋に帰って休もうね、と言うとおとなしく帰るというんです。

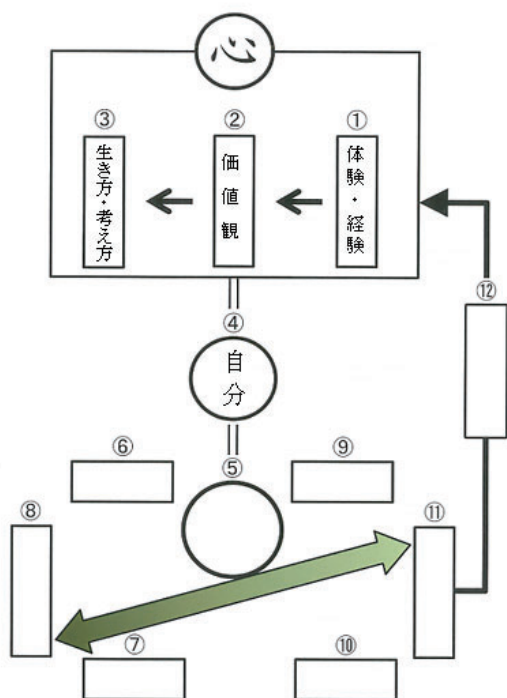
先ほど皆さん方に指を出していただいて、あなたの心はどこにありますか？とお尋ねしたときに、皆さん方は、自分の頭とか、胸とか、腹とか、一部分をお指しになりましたよね。だけど覚えておいてください。もしあなたの心はどこにありますか？と言われたときに指差すとしたら、それは

こうして自分自身を指すしかないんです。

だから④には何ていう言葉が入るかって言ったら、④には「自分」という言葉が入るんです。

私たちはすぐ、自分、自分ってこう言うけれども、その「自分」という言葉も、元々はこの下に「別」という字がついて「自分別」という言葉の上2文字が残って「自分」と言われています。分別というのは、分けるということですね。私たちの人生で、分けるっていうのは好きとか嫌

いとか、良いとか悪いってことですよ。それは何から来るかと言ったら、自分の経験から来るんです。だからこの自分の「自」は「～より」という時を表す言葉。自分の経験から私たちは好き嫌いを表していく。



ここで少し聞いてみましょう。今、日本はコロナの後、大変なペットブームになったと言われていますけれども、

この中で猫好きな人！はい、手を挙げて！遠慮なく手を挙げて——！
逆に、猫嫌いな人！手を挙げて——！

今日は好き派が勝ちましたね。はい、結構です。

そうすると猫という一つの動物を見ても、この中で意見が割れるんです。そして、猫が好きな人には好きな理由があるんです。嫌いな人には嫌いな理由があるんです。手が挙がらなかった人は、猫と関わりがなかったってことだけのことなんです。

ちなみに私は猫が好きか嫌いかと聞かれたら、はっきり答えます。大嫌い。それは理由があります。何年間かのお寺の修行をして家に帰った。そしたら妹が家の中で猫を飼っていた。妹の家の中の猫だから大丈夫だと思って手を出したら、ガリっといかれたんですよ。そうすると猫＝引つくもの、嫌なものだという印がついているから私は猫が嫌いなんです。人間にはちゃんと理由がある。それは心の中に付いている印です。

この自分という言葉を漢字1字で表すと何という字になるかっていうと、はい、⑤には「我」という字を入れてください。この下に「われ」とルビ振ってほしいんです。これ、すごく重要なことなんです。「我」というのを私たちの喋り言葉にすると、こういう言葉です。「わ・た・し・は」という単数の言葉なんです。私たちという複数の言葉じゃないんです。なぜ単数なのか、それは世の中に同じ経験をしている人が1人もいないからなんです。この字を「われ」と呼んでいる間は良いんです。

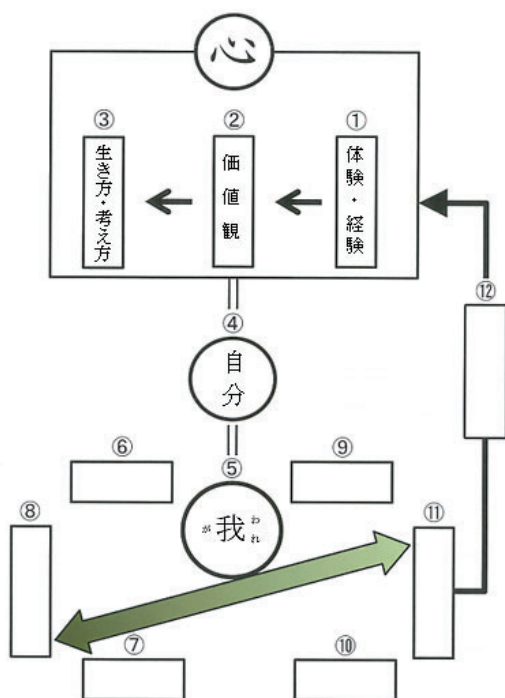
聞いてみましょう。

はい、この字は「われ」以外に何と読みますか——？

「が」

そうですね。

そしてここに「が」とルビを入れていただいたときに、これを「が」と読むと、皆さん方の心の中には何ていう言葉が出てくるか？我が強いつて言葉が出てくると思います。



そうすると、こういうふう斜めに線がありますよね。これ⑧の方にどんどんどんどん下がっていく。その矢印のグラデーションを見てください。下がれば下がるほど濃くなっている。これは、我が強く出ていることを表しているんです。それに対して⑪の方に向かって上がっていくけれど、

⑪の先っぽ、白くないよね。薄いけど緑色ついているでしょ。

よく言っておきますが、よく、我を無くせ我を無くせ、と言うけれどね、「我」みたいのはなくなりません。なぜか？自分の経験なのですから。誰がそんなこと言っているんだって言ったら、薬師寺の大谷が言っているって言ってください。責任取りますから。そのときに、私たちは自分が大事だけど、出しすぎちゃうとどうなるかって言ったら、⑧で人生の中で一番嫌なものをもらわなきゃいけない。だけどその出し方をちゃんと考えると、⑪で、人生で一番欲しいものを手に入れることができるんですね。

こちらの最前列の4名の方、皆さん方の周りにあの人は我が強いって人、いますよね。私の強い人ってどんな特徴があるでしょうか？何でも結構です。簡単な言葉で答えてください。

はい、奥の方から。

私の強い人、どんな特徴がある——？

- ・主張が強い
- ・言うことを曲げない
- ・頑固
- ・声がデカイ

こちらの先生方にも聞いてみましょう。はい、一番奥の先生から——。

- ・自己中心的
- ・欲張り
- ・嫌われる

どれも正解ですね。ただと言っておきます。私たくさんの人に、私の強い人とは？って尋ねてきて、私も私の強い人を徹底的に観察してきました。覚えておいてください。

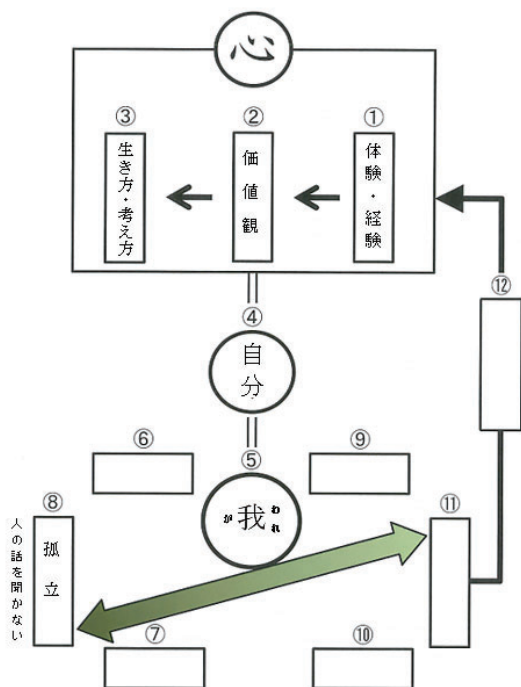
私の強い人の一番の特徴は、人の話を聞かない。

はい、⑧の枠の外側に「人の話を聞かない」と書いてください。

皆さん方の周りにもものすごい私の強い人がいて、いつも自分の自己主張しかしない。それが通じなかったらバタバタ暴れる人がいたとしましょう。

皆さん方はそんな人と付き合いたくないですよね。だけど生活やお金のためだと、私たちは顔で嘘ついて笑っているけれど、心では言うんです。できるだけ関わるのはやめておこうよ、って。

家族と呼ばれる血の繋がった一番小さな輪の中にも、私の強い人がいます。そうするとどうなるか。家族からこう言われ



る。面倒くさいから放っておこうよ、って言われちゃう。我を強く出すとどうなるか。人生の中で一番もらっちゃいけないものをもらうことになります。

⑧には「孤立」という言葉を書きます。

孤独と孤立、わからない人がいるから気をつけてね。

私たちはみんな孤独です。1人で生まれて1人で生きて1人で死んでいくんです。だけど孤立はしちゃいけない。その孤立の反対側は何かっていうと、それは仲良しですね。その仲良しというのを私たち日本人は何という言葉で表すかって言ったら、それを「和」という言葉で表します。今、令和という時代をいただいているんですけど、私は和という字をずっとつけたら良いと思うんです。これこそが日本人の文化の象徴です。

この和という字は、のぎへんに口というふうに書きます。これは同じ田んぼで採れたお米の収穫を喜んで一緒に食べるという字なんです。例えば皆さん方が何かの会をやって、打ち上げパーティーをする。うわー！と盛り上がる。今日はなごんだねって言ったときの「なごみ」という字はこの字を使うんです。ただこの字は平和の和と一緒に落ちてないんですね。だから、上に何という字をつけるかっていうと「調」という字をつけて「調和」、これ英語に訳すとハーモニーですよ。

じゃあ聞いてみましょう。

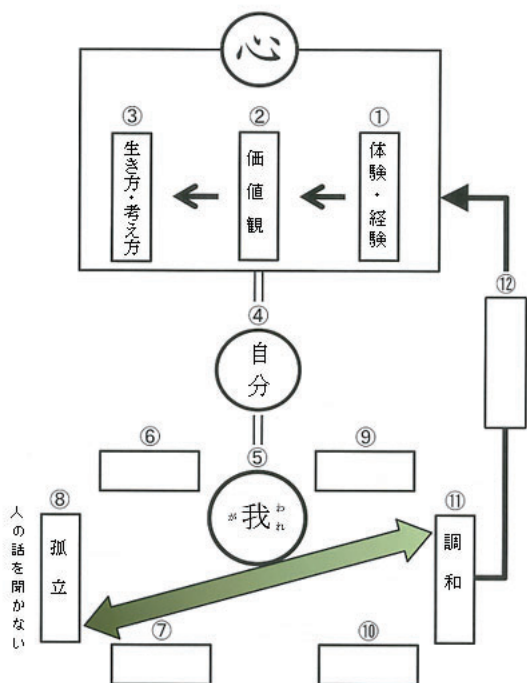
これだけ優秀な方々が集まっていたら答えられるでしょう。

学生時代この字を「ちょう」と「しらべる」と教わったと思いますが、「ちょう」「しらべる」以外になんて読みますか ——？

はい、大体レベルがわかりました。

この字は一字で「ととのえる」と読ませます。仲良しは落ちてないから調える。

ここ⑪に「調和」という言葉を入れてください。



例えばですね、例
してみましょう。

今日、私は皆さん
方と友達で、昼ご飯
を食べる約束をして
いたとしましょう。皆
さん方の昨日の晩ご
飯はカレーライスで
した。そこへ私が現
れてこう言います。今
日の昼飯カレーにし
よう！もう絶対カ
レー、もう今日はカ
レー以外考えられな

いからカレー行こうよ！って言って私が強い主張すると、皆さん方、昨日の晩ご飯に食べていたら、行くっていいですか？普通は言わない。そんなにカレー食いたいならお前1人で行ってこいよ！とこうなるんです。

だけど私がこう言うんです。あのさ、今日昼ご飯なんでもチョイスできるんだけど、もうしばらくカレー食べてなくて、ものすごくカレー食べたんだ。悪いけどさ、今日だけでいいから付き合ってくれないか？って言ったらどうですか。何となく行ってもいいと思わない？そしてカレーを食べている時に言うの。実は昨日もカレーだったんだよ。だけど昨日のカレーもうまかったけど、今日もうまいなって言って笑いながら一緒に食べることができる。

この二つの話、いらないところを全部取っていくと私は同じことしか言っていないんです。カレーが食べたい、としか言っていない。そのときに自分だけを突き通すと独りぼっちで寂しい人生になる。だけど調べれば、ちゃんと私はそこで仲良くご飯を食べることができる。

はい、勉強しますよ。

はい、指を出してください。

そしたら、私が指差すように皆さん方も指差しながら声に出して追っかけてきてください。

人間の持っている五つのアンテナを一緒に確認します。指差しながら大きな声でいきますよ。

最初は ——

目、
耳、
鼻、
口、
皮膚。

目、
耳、
鼻、
口、
皮膚。

はい直ってください。



これが人間の持っている五官（五感）という名前のアンテナなんです。このアンテナを使って皆さん方はいつだって外側を見ている。だからオリンピックはフランスで起きているのに私たちは隣で起こっているかのようになっていますよね。また、皆さん方は今私が紹介した五つのアンテナを使って、いつだってしつこいように人のことをじっと観察しているから人の批判がものすごく上手なんです。私たちは外側のことをよく知り、人のことをめちゃくちゃ上手に批判するんだけど、目、耳、鼻、口、皮膚というアンテナは共通点があって全部表向きのアンテナなんだ。人間には1本も自分の方を指差すアンテナがついていない。

私はね、生まれてから一度も自分の顔を生で見たことがないんです。自分の顔なのに鏡か写真という物を借りないと見えない。自分の後ろ姿なのに一生見ることなく死んでいくんです。それでもまだ顔や背中では、鏡や写真を使えば見えるけれども、心は見えない。だから我が強いって話をしても皆さん方は、いや、俺のことじゃない。俺に我があってもちょっとだなんて思っている人がいっぱいいるけれど、言っておきます。それは勝手に思っているだけ。人間はキャリアを重ねれば重ねるほど、年を重ねれば重ねるほど、無意識に我が強くなっていく。そうするとどうなるかっていうと、私たちはまず一つ、ここで「独善的」。自分は正しいという言葉が出てきちゃう。

なんで年寄りの人たちが人の話を聞かないか、これ簡単なんですよ。方程式通り。それは、俺は、私は、今までこれで生き抜いてきたから人の話なんか聞く必要ないんだというのが、これが私たちの基本だから。そうすると独善的になるとどうなるかっていうと、ここに無意識のうちに「傲慢」という言葉が出てくる。そうすると、皆さん方どうですか？独善的で傲慢な人なんか付き合いたくないですよ。結局私たちは独りぼっちで寂しいものになる。

うちの師匠がよく言っていました。人間の本当の評価は死んで棺桶に蓋が閉まったときだって。そのときに残った周りの人たちが、病気でもいい、寝付いていてもいいから1日でも長く生きていて欲しかった。と泣かれるか、棺桶の蓋が閉まった途端に、ハハハ、やっと死んだか。と言うのは、それは周りの問題じゃない。自分がどういう生き方をしてきたかです。

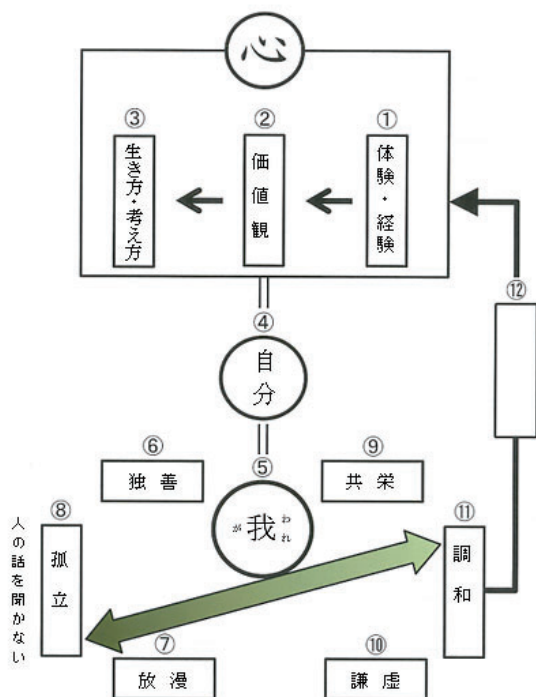
はい、手元の紙を見てください。そうすると①、②、③、④、⑤、⑥、⑦、⑧でドン突きになっていますよね。これで成長が止まっている。だけど①、②、③、④、⑤、⑨、⑩、⑪まで来ると、⑪から棒が伸びて①に回って循環式になっていきますよね。

そのときに独善的に傲慢になりやすい私たちは、坂道のボールは支えるだけでは上には上がらないんです。落ちてくるのは勝手に落ちるけれども、上げるときには歯を食いしばって上げなきゃいけない。そのときに私たちは「独善」に対して何が大事かって言ったら、それは共に栄えるという考

え方「共栄」という考え方なんです。まさにこの秋山財団なんかでもみんなで良くなろうという考え方がある。自分だけが良ければいいっていうのは結局最後独りぼっちになっていっちゃう。

そして「傲慢」の反対は何かっていうと⑩に「謙虚」という言葉が入ります。

私今、学生指導なんかもたくさんしている



んですけれどね、そのとき学生たちに言うんですよ。あのな、能力ないのに自己主張をすると、結局、自分で居場所と出番を失くすぞって。そのときに申し訳ないけれど今の30代前後の人から下は、自己主張を教わっちゃったんですよ。自己主張が大事だって。自己主張は良いんだけど、内容が無いと結局自分で出ていくしかなくなっちゃう。だけど私がいつも若い人たちに言っているのは、謙虚というのは黙っていれば良いってことじゃないからなって。謙虚というのは必要なことを必要なときに、必要な分だけ言えばいいんだって言って、今言っているんです。

薬師寺の坊さんたちでも30代20代の人たちは、自己主張がものすごく強い。彼らが悪いんじゃないんです。社会がそういう教育をしてきたから。それはそれで良いとして、やはり私たちも大人としてその自己主張の仕方はしっかり教えなきゃいけない。

はい、もう一度紙を見てください。

①、②、③、④、⑤、⑥、⑦、⑧でドン突き。

だけど①、②、③、④、⑤、⑨、⑩、⑪まで来ると、ギュッと伸びて上がる。

⑫の言葉、実は私まだ一つも仏教語を使ってないんですね。私は仏教語を一切使わない仏教を説いて歩いているんです。そのときに⑫に入る難しい仏教語があるんですが、これをどう言い換えるかが、なかなか見つからなかった。それを私に教えてくれたのは東日本大震災でした。

東日本大震災が起きて私は28日目から2年間の間に150日間、宮城、岩手、福島、山形、千葉、茨城、そういうところの被災地をずっと回っていました。2年間で150日、被災地に入ったんですよ。その時に、地震で津波に遭ったようなところはこれは仕方ないと思っています。自然現象ですから。人間はかなわない。だけど原発の問題だけは人間の作った罪が大きい。全国各地を法話して歩いているから、もしかしたら原発の近くで私が法話をしているときに地震が来て、同じようなことが起こるかもしれない。そのときに誰かがはっきり初動のことを言えたら1人でも救えるんじゃないかっていう意識で、私は原発問題を懸命になって勉強したいので、現地に入りたいと願ったんですが、これが法律で入れてくれないんですよ、20キロ圏内は。何回も言ってお願いしたけれど駄目でした。

だけどね、人間はね願ってみるもんですよ。法律が変わった。2週間に1回、セシウムの低いところの人たちは荷物を取りに行ったり、掃除しに行っても良いというルールになった。そしたら福島第1原発から11キロ、第2原発から3キロのところにある浄林寺というお寺がありまして、そこの住職、早川というお方なんです、大変親しいお方だった。私はそこのお寺の使用人ということにさせていただいて初めて原発の中に入りました。入るまでは厳しいんですけど入ったら比較的自由でね。その中を、見学してみるか？って言うから、見学させてくださいと言って、福島第一原発の前まで行きました。中に入る資格はないのでたくさんの人が働いているときに手を合わせて、この人たちが不幸にあいませんように、これ以上不幸が広がりませんように、って祈りを捧げて車が福島第2原発の前に来た。そしたら、その早川先生が私に向かってこう言ったんです。

徹柴さん。東電はね、明日にでも福島第二を動かしたいんだよ。ってこういうふうに言った。今日いらっしゃる方はみんなはっきり認識しているでしょう。原発問題が起こったときに国民の皆さん方が首相官邸の周りをプラカードを持って渦になって、原発反対！原発反対！ってやっていないですか。私その日、いわきという町に泊まっていて、朝のNHKテレビでその原発反対運動見ていました。そして私の心には原発は駄目だになっていう印がついていた。そのときに東電は明日にでも動かしたいって言葉を聞くと、私は瞬間的に、ふざけていますねって。こんなにみんなに不幸を与えておいてまだ動かしたいんですかね。なんなのだ！っていう気持ちで喋り返したら、自分の街も、自分のお寺も、自分の未来も奪われたお坊さんが動かした方が良いんだって言う。私の答えとは全く違う答えを持ってきた。

わからない、何を言っているかわからない。私はわからなかったら聞かないから聞いたんですよ。早川先生、なんでそんなこと言うんですか？って言ったら、私は逆に攻め込まれる。徹柴さん、あんた、チェルノブイリって知っているか？はい、知っていますよ。チェルノブイリはどの国か知っているか？はい、知っていますよ。じゃあチェルノブイリは今どんな状態か知っているか？と言って、どんどんどんどんどん攻め込まれていくと、私が知っているのはチェルノブイリという名前だけなんですよ。福島第1の問題は世界中の賢い人たち集めてもなかなか解決できない問題なんですよ。そのときに自分の国で科学者を育てなかったらこの問題は永遠に野放図になる。だから原発は動かした方が良いんだ。

はい、⑧の外側のときに先ほど私の強い人の特徴を書いていただきましたよね。それじゃ皆さん方声に出して、大きな声で読んでね。

私の強い人の特徴は——？

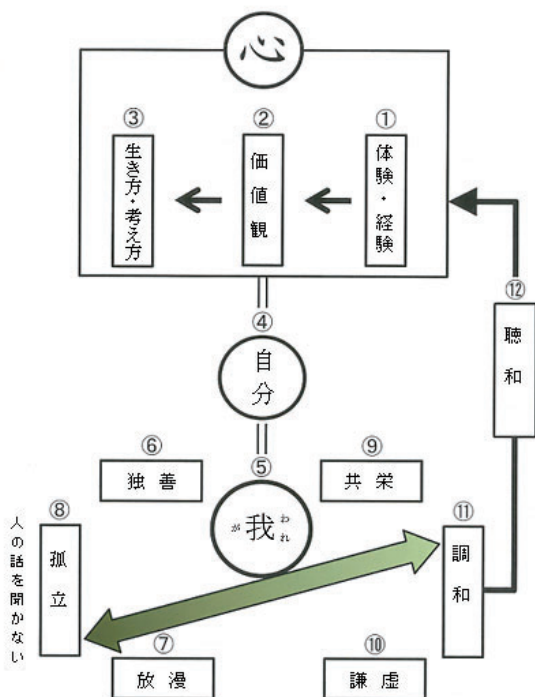
「人の話を聞かない」

人の話を聞かないと独りぼっちになってしまうんだったら、ひっくり返せば良いんです。人の話を聞けば良いんだ。「きく」という字を書くとき

に皆さん方は、この「聞」という字を書くけど、これはね、音が入ってくるゲートという意味なんです。相手が何を言いたいかっていうことをきくときには「聴」、下に和という字を書いて「聴和」になります。

はい、これが⑫に入る言葉。

そうすると、私たちが一番欲しいのは仲良し、⑪ですね。



はい、それじゃ皆さん方、私たちが一番欲しい⑪を声に出して読んでみましょう。

⑪は——？

「調和（ちょうわ）」

⑫の人の話を聴くのは——？

「聴和（ちょうわ）」

同じ読みだったんですよ。

私が自分で勉強しているときに勝手にこの聴和という言葉が出てきたので、国語辞書に載っているのかなと思ってしつこく調べたのですが、聴和という言葉はないんですね。だけど、この下に器をつけて聴話器という言葉は存在するんです。何のことかっていったら補聴器のことなんです。



明治史前では補聴器と言わずに聴話器といったそうですね。聞こえない話を聞く。そうすると、話を聞くということを体験することになりますよね。そうすると、⑫が①に使って、今日私皆さん方の前に立って一番最初に何ていう話をしたかっていうと、薬師寺はお墓がない、お葬儀をしないという話をしたんです。そうするとほとんどの人はお坊さんはお墓があってお葬儀をすると思っているんです。だけど、私の話を聞くと葬儀をしない坊さんがいるんだって知るんです。言っておきますけれどお寺も持たない、葬儀もしない人だってお坊さんにはいる。そうすると私たちは自分で正しいと思っていることは、あまり大したことがないんですよ。知っているのは所詮一部分だけ。だから私たちは一生懸命人の話を聞き、人のことを見て勉強していくしかない。

それじゃ、ここで私が皆さん方にね、ある質問をしますから、できるだけ大きな声で声に出して答えを言ってください。私もすぐに答えを言います。

いい勉強だから、恥ずかしがらないでいきますよ。

十円玉はどんな形ですか ——？

「まる」

長四角ですよ。

そうするとエッ？っていう人がいる。

この前、ご婦人方の会でね、同じ質問をしたの。そしたら一番前に座っ

ているお母さん、めちゃくちゃ元気な人で、私が、十円玉はどんな形ですか？って言っても、自信持って、まる！って言うんですね。私が、長四角！って言ったら私に向かって、間違い！って言ったからね。だけど、今、エッ？って言った人、エッ？と思った人もいる。10円玉は確かに上から見たら、丸なんです。だけど販売機のお金入れるところ、どういうふうに切り取られている？横長に長四角に切り取られているじゃないですか。私たちは自分だけが正しいと思っていることに大きな間違いがある。

ちょっとだけ話がよりますけれど、少しだけ勉強しましょう。

私たちは人と喧嘩をするときがあります。その言い争いになったときに私たちはすぐに心の中でこう言います。俺の言っていることが正論だろう！

だけどね、私たちは正論は言えないと思っているんです。正論っていうのは、数字で言うと1、2、3、4、5っていう数字の五つ。五つの説が束になって私は初めて正論が生まれてくると思っているんです。私たちが言えるのは所詮一説ですよ。一つの説に過ぎない。5分の1だから自分は20%ぐらいって思っていたらいいんですよ。そしたら腹立たない。それを自分は300%とかって思っちゃうから喧嘩になるんですよ。いいじゃないですか、いろんなことがあって。知らないことがあるから、面白いんじゃないでしょうか？

今日の先生方の話聞いていて、仏教の授業を聞いているみたいなもんでしたよ。ちっちゃな一つの作りの入口から、それを鮮明に人の心を映し出

していく。根っこが大事だとか、やる意思が大切だとか、もう仏教の授業と全く一緒。皆さん方にはそういうふうに聞こえなくても、私にはそう聞こえるんです。そのときに、ああそうか、こういう見方、考え方があるんだ、ということを皆さん方に教わっていただきたいんですが、今日、今まで①から⑫を埋めて心のシステムについてはお話をしましたが、これは正直に言います。プロローグです。

ここから本番に入ります。皆さん方の紙の近くに、ある漢字1字を書いていただきたいんです。

それはこういう字。これが幸せの種になります。

「思」という字。

これを皆さん方今日持って帰っていただきたい。これから私が話をすることは、漢字の成り立ちには全く関係ありません。だけど、できるだけ皆さん方に幸せになっていただきたいと思って、勉強している間に行きついたのがこの「思」という字。

私たちは思い通りになれば幸せですね。思い通りにならないと腹が立つよね。ということは、思いというのは自分の価値観です。その自分の心、価値観はどこから生まれてくるかって言ったら、田んぼから生まれてくる。ご存知のように、お米だけは畑では育たない。水田と呼ばれる、あぜとか、畝とか、というところで区切られた限られた水のたまっているエリアでお米は育つ。ということは、私たちも一緒に、私たちの心は限られたエリアで育ってきているんです。自分の家庭、自分の学校、自分の会社、自分の

国、そういうところから栄養をもらって私たちは心を育てていく。よく日本人の常識は外国の非常識だと言われるけれど、それは田んぼに水が流れていないからです。

やっぱり最終的に人間の一番の幸せは、さっき言った調和、仲良しですよ。なぜ仲良しになれないか。それは自分の田んぼで育てた心だけを私たちは正しいとして、人の持っている田んぼから育てた心は無意識のうちに否定してしまうところに、私たちの大きな問題があるんです。これが人間関係を解く大きなヒントになります。

私ね、高校時代にすごく仲いい友達がいたんです。ある時、その友達とジュースを買いに行った。そしたら私10円足らなかった。友達だからあっさり言ったんです。悪いけど10円貸してよ！って言ったら仲のいい友達なのに瞬間的に、嫌だ！って言われた。そうかお金借りるのにちょっと横



柄だったかなと思って、言い直した。後で返すから、今貸してくれないか？と、ちゃんと下から言いました。だけど彼は、嫌だ！と言ったんです。物事、下から言っただけなときはどう言うか知っていますよね？上から言うんです。私は彼に向かって言うんですよ。お前よ！たった10円ぐらいで友達失うぜ！って言って、上から言った。それでも彼は、嫌だ！と言い張った。そうしたらね、私はもうジュースのことなんかどうでもいい。なぜ彼が10円を貸してくれないかっていう方に興味があるわけですよ。だから私は彼に言うんですよ。お前、何でたった10円ぐらい貸してくれないんだ？って言ったら、長いこと仲良しで遊んできたその友達が1回も見せたことない顔になったんですよ。そしてこんな話をしてくれた。

彼のお父さんが人の借金の保証人になった。相手の人がとんだ。そうしたら、その借金が全部お父さんにのしかかる。何とか返そう返そうとすごい真面目な人だったけれども、返済日の返済時間にあと5万円というお金が届かなかったんです。今の5万円じゃありません。45年前の5万円です。どんな人からお金が借りたか知らないけれども、時間になったら家の中に人が入り込んでくる。普通の人が普通に生活をしていて1回も体験しないような、幸せが目の前で音を立ててガーッと崩れるのを彼は見ていた。そのときに彼のお父さんが、彼の横に来て、お金の貸し借りは幸せを壊すから1円たりともしてはいけない。って言ったって言うんです。

この話を聞いたあと10円貸してくれない、彼は間違っていますか？せいこいですか？全然そんなことないですよ。おかげさまで私にはそういう体験がない。だから貸してくれて当たり前だろうって自分の主張だけをする。

私はね、若い人たちにも話しているんですけど、自分で育ててきた心

を否定することはないって。だけど、相手の心のことも考える。私は話を聞いて彼の田んぼから水を引いたんです。そうすると自分も正しいけれど、人も正しいと言えるようになった。

ある時若い起業家の方々とバスでお寺巡りをしていた。そしたら80歳を過ぎたおばあちゃんが行きたいところがあるから一緒に乗せていってくれよって言うから乗せていった。そしたら、どこのお寺に行ってもそのおばあちゃんがいつも帰ってこないから、どんどんどんどん予定が遅れる。そしたら若い人たちはブツブツ文句を言い出した。徹樊さん、あんなばあさん連れてくるから…と、あんた責任とって連れておいでよ、みたいなことまで言うわけですよ。行程をうまく進めなきゃいけないと思って、私はそのおばあちゃんのところまで走っていった。おばあちゃん一生懸命掲示板を読んでいたんですよ。そのときに何にも考えないで、私は一言こう言



いました。おばあちゃん、ちょっと急いでくれないか？って。行程遅れているから…。って言ったら、おばあちゃん私の方を向いてこう言ったんですよ。徹柴さん、あんた方若い人はね、またここに来るチャンスがあるだろう？って。だけど私はもうこれが最後なんだよ。だからちょっとでいいから時間をくれないか？って言われた。

あんまりにも人のことを考えないで自分が喋ったんで、もう顔から火が吹くくらい恥ずかしかった。だけどこれを自分だけで消化しちゃいけないと思ってバスに走ってマイクを握って、今の話をした。そうしたらその仲間の人たちの顔が変わって、次のお寺からそのおばあちゃんを抱えるかのようにして、みんなお寺参りをしてくれたんです。

私たちは、自分のこともわからないのに人のことなんかわからない。だけど何でもわかったと思ってしまうところに大きなトラブルがあるんじゃないでしょうか。先ほど、顔や背中写真や鏡を使えば見えるけれども、見えない心をどうするか。心は見えないんです。だけど訓練することによって自分の心と対話することはできるんです。

私の師匠のところへ、プチ修行したい！みたいな人たちがよく来ましたよ。そうするとうちの師匠は言いました。帰り～！って。そんな1日2日で人間、変わるか…って。本当の心の訓練はどこにあるか？って、それは家庭にあるんだよ。って言ってた。

皆さん方も心を大事にいうことは言われてきていると思うんですよ。だけど、具体的にどんな実習が必要なのかっていうことを教えてくださっている人がいたとしたら、後で私に紹介してください。私には高田好胤とい

うお方しかいませんでした。

そのお師匠さんは何て言ったか。自分の家で余った時間を使ってお経を書きなさい！って言った。今、私たちはテレビ、新聞、ラジオ、雑誌、携帯、スマホ。朝起きたときから夜寝るまでずーっと情報攻撃ですよ。だから私たちは外側にはものすごく強くなった。見場も綺麗になりました。生活環境も良くなりました。だけど自分の心となると、これだけ豊かで安全な国なのに自殺者がどんどんどんどん増えて、適応障害、うつ病、もうどうしようもないくらい人間が駄目になっている、日本人は。その上に未来がないって、今日スタートアップの話聞いたけれどね。起業したいなんていうのは少数なんです。働かないで済むんだったらNISAで生きていきたいっていうんだから、みんな。そんな世界だよ。それじゃ成長なんかあるわけがないじゃないですか。そのときに、僕はいつも言うんですよ。若い人たちといっぱい喋るんだけど、刑務所の面接官もやってきたんだけど。今、人と喋れないんじゃないんです。自分と喋れないの。だから自分が何をしたいか、何ができるか、何やらなきゃいけないかわかんないから、ぐるぐるぐるぐるぐるぐる回っている間に歳取っちゃうんですよ。

今日根っこの話を聞いてまさにそうですよ。根っこがしっかりしないものには、花は咲かないんだから。その根っこの訓練として、薬師寺だけで880万人の人がやっているのがお経を書くという、これは今から56年前に私の師匠、高田好胤和上が、お経の内容なんかわからなくていい、ただなぞれ。それが心の実習になるんだ。って言って訴えたんです。そしたら今はなんとキリスト教では聖書を写そう。神道では祝詞を写そうっていう文化まで広がっている。

本当はこういうところで紹介するようなものではないんですが、ぜひ紹介させてください。これは宗教でも宗派でもないんです。皆さん方の心の修練をお伝えしたい。私に言わせたら心の研究発表ですよ。全く難しくありません。こうやってお手本の上に和紙を重ねて下から映る文字をなぞるだけ。自分の字は書きません。正確に言うと、書かせません。自分の字を書くと、うまく上手に褒められたいという欲望が出るから。それを潰すために。

そして二つ目、筆なんか使わなくていいです。今私たちは書くという行為をしないから。ちっちゃな子供が濃い鉛筆で書きますね。そのときにタテ、ヨコ、テンテンテンと言いながら書いている。それと同じように、もう一度自分のレベルを下げて、1字1字を何となくガチャガチャと書くのではなく進める、やっていくとどうなるかっていうと、書いている間に夢中になるんです。その夢中になっている間に、目、耳、鼻、口、皮膚からいつも電波が出ているんですが、その対象が見えなくなるので電波が余ってきて、自分の方に向く。そのときにその電波がこう言うんです。人のことをガタガタ言うのもいいけれど、お前自身は？って。今、どれだけ皆さん方、自分と対話している？

私たちは出かけるときに、髪を整え、化粧を整え、衣装を整える。これ全部、人から見られる部分ですよ。その人から見られる部分に5分時間を使った皆さん方はその先の自分を指して、今日の命、何に使うんだ？今日は何を学ぶんだ？って言って、1日を覚悟して生きている人どれだけいますか？

山手線なんか乗っているとね、電車の中で会社行くのに化粧してる女の

人見えていますよ。これじゃこの国は良くならないんだらうって、正直私は思っているんです。今、私たちは自分のたった1回の、誰もかけがえない自分をどう生きていくのか。

はい皆さんこうやって出して——！

手出していただいたら、手のひらを自分の方に向けていただいて、それを目の高さまで上げましょう。

はい自分の手のひらをよく見て——！

そしたらゆっくりで結構です。グーパーグーパーして——！

この手をこうやって動かせるのは自分だけ。

そしてこの手はいつか100%の確率で動かなくなるんですよ。そうでしょう。

はい、直ってください。

今ここに約200名の方がいらっしゃいます。私が手を見せますから、私が、はいどうぞ、と言ったら、私の手に向かって皆さん方はできるだけ大きな声で、動けー！と叫んでみてください。

はい、どうぞ ——！

「動けー！」

動きません。動かしません。なぜか。

この手を動かすことができるのは自分だけだから。申し訳ないけれど、50年したらここにいる人、誰もいないんだよ。50年もかからないわ。そうでしょう。そのたった1回の誰も変わらない自分はどんなに頑張ったって命は伸びないんです。

そのときにたった1回の自分、与えられた今日、どういう心で生きていくのか。私は今、日本人は申し訳ないけれど、現象には強くなったけれど、根本的な心の弱さがあると思います。その心は放っておくと傲慢になり、そして独善的になり、独りぼっちにしてしまうという、すごい怖さを秘めているものなんです。今日皆さん方にそれを気づいていただくようにお話をさせていただきました。

お経は自分の家で書いたら、最後に願い事を書いてこの紙だけを薬師寺に送ります。そうするとなんとすごいよ。今880万枚のお経は全ていつどこの誰が書いたか、いつ納められたか、そしてそのお経は薬師寺のどこのお堂の、どの棚の、どの部分に納まっているかまで、880万枚が全部管理されています。薬師寺は千年残ってきましたから、これから千年は残る。皆さん方が生きている間は心の修練。それが今度は生きていた証として残すことができるんだっていうことを皆さん方に聞いておいていただけたらと思います。

この般若心経を見たときにしんどいと思った方は、裏を書いてください。裏に私の師匠高田好胤が書いた般若心経の心を書いてあります。こう書いてあります。

「かたよらないところ　こだわらないところ　とらわれないところ　ひろく　ひろく　もっとひろく　これが般若心経　空のところなり」

私たちは自分に偏って、こだわって、囚われているんです。それを超えて広く広くって。般若心経空という空という字はね、大きな広さがあるっていうふうに私は勉強してきたんですけど。これはね、多分、広いって読むじゃないですよ。空っぽって読むんですよ。お前の心は空っぽだから、どんどんどんどんいろんなものを学んでいきなさいっていうことをおっしゃっているんじゃないかと。

お経を書いたらこの紙が残ります。そしたらここから切って、これを朝顔を洗う洗面所や出かける玄関に貼って唱えてください。これが心の鏡になっていきます。

今日皆さん方と一緒にね、本当に今日来て良かったなと思ったのは、やっぱり陽川先生が言った根っこの部分がないと。その根っこの長さを見て聞いてびっくりしました。だけどそのくらい私たちの心の中にもいろんな要素があって花が咲くんです。その心っていうものをしっかりと見ていただくこと。ぜひ皆さん方にもお考えをいただけたらと思います。そして今日話したことを、私は実は小学館という本屋さんに、どうしてもお願いして500円の文庫にしてほしいと頼んだんです。もう今は、スマホ以上に大きなもの持たない時代がきちゃったんですね。そのときにポケットにバイブルを、っていう気持ちで書かせてもらいました。この1冊を書くのに30年かかったんです。今日の心のしくみについては全部書いてあります。そして般若心経の中に出てくる重要な言葉についても書いてあるんで

すが、最後にこれだけ話させてください。

私のポリシーはこういう考え方です、人生観は。人生とは坂道のような一本の線というのが私の考え方です。そこにボールを置く。そのボールをどういう気持ちで押していけば、人間は幸せに到達するのだろうか、というわずか10ページの絵解きです。けどこの10ページを書くのに本当に30年かかった。今日、子供さんたちが新しい道を歩くときに何が大事なのかってということの話を聞いたような気がしたんですけども、ぜひ皆さん方ね、子供のことじゃなくて自分が今日どう生きるかを学ぶ場所をいただけたと思って、本を読んだりお経を書いたりしてみてください。

それから最後に一つだけ。お坊さんと呼んで話を聞いたら、そのお坊さんのお寺にお礼参りに行くのが礼儀だそうです。わかってますか？ 今日、坊さんの話を聞いたんだからね。ぜひ薬師寺に来てください。私は薬師寺に来て建物がすごいとか仏像がすごいとか、そうじゃない。私みたいな、こんなわがまま人間をここまで育ててくださった薬師寺の空間を見ていただきたい。

私は東京生まれで、生意気で生意気で、修行中仏さんに向かって、仏さん！あんたさえいなかったら俺は幸せだったのに。って、そんな修行していたんです。けど今私は、仏様のおかげでこんな自分にしていただきました。あと残った命を、仏様の教えを説いて死んでいきます。って言って誓わせていただいているんです。

人間はね、変われない。絶対、人生を変えたいって言うけれど変えられない。だけど、育て直すことができる。今までの自分は否定できないんだもん。だったら育て直すしかないんですよ。それを変ええるというなら、変ええると言ってもいいと思います。だけど私は、人生は誰も変わってくれないので自分で育て続けるしかないということをお話して、今日の話は終わりにさせていただきます。

それでは最後に、私の師匠高田好胤が説いてくれた般若心経の心をみんなで唱和して今日の話は終わりにします。座ったままで結構ですから胸の前で手を合わせてみてください。

それでは私が申し上げましたら、大きな声で繰り返しご唱和ください。

かたよらないころ

こだわらないころ

とらわれないころ

ひろく ひろく

もっとひろく

これが般若心経

空のころなり

今の倍の声でもう1回いきます。

かたよらないころ

こだわらないころ

とらわれないころ

ひろく ひろく

もっとひろく

これが般若心経

空のころなり

それじゃあ顔を上げて合わせた手を開いてみてください。そして自分の手のひらを見て、もう1回クーパーグーパーして。

いいですか。この手を動かせるのは自分だけ。そしていつか100%の確率で動かなくなります。その尊い自分を決して他人ごとで生きないこと。これこそが本当に大切な生き方の基本だと思います。今日はここまでにさせていただきます。ご起立ください。



それでは、胸の前で手を合わせます。

能登半島地震、秋田・山形の水害、宮崎の地震、台風10号、世界に目を向ければ紛争、貧困、災害、事故、たくさんの不幸がある中で今日私たちは平和と安全をいただいて、こうして学べたことを感謝させていただきましょう。

それでは、顔を上げて目を開けていただいて、今日のこの時間この学びを与えられたことをお互いに感謝して最後は大きな声でありがとうございますでした、終わりにしたいと思います。

皆さん、ありがとうございました。

はい、どうぞおかけください。ありがとうございました。

(司会)

大谷様、ありがとうございました。これをもちまして特別講演会を終了いたします。多数ご出席いただきましてありがとうございました。



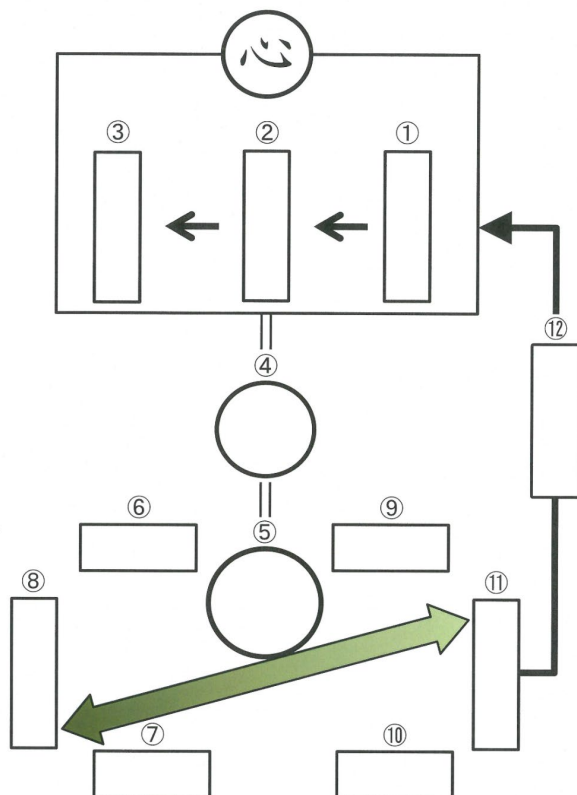
大 谷 徹 奨（おおたに てつじょう）

【経歴】

- 1963年 4月16日 東京都江東区にある浄土宗の重願寺（じゅうがんじ）住職の大谷旭雄（おおたにきょくゆう）の二男として生まれる
芝学園高等学校在学中17歳の時、故・薬師寺 高田好胤和上に師事、薬師寺の僧侶となる
龍谷大学文学部仏教学科卒業、同大学院修士課程修了
- 1999年 春～ 全国各地で「心を耕そう」をスローガンに法話行脚中
- 2003年 8月16日 薬師寺執事 就任
- 2019年 8月16日 薬師寺執事長 就任
現在に至る
- そ の 他 奈良少年院・大阪矯正管区篤志面接委員
国立病院奈良医療センター障害福祉サービス第三者委員

【著書】

- ・「よっぼどの縁ですね」（小学館 刊）
- ・「人生はいつだって自問自答」（小学館 刊）
- ・「幸せの法則」（小学館 刊）
- ・日めくりシリーズ「日々のことば」①～⑦
など多数



大谷徹英・月例公開法話(無料)のご案内

奈良・薬師寺において毎月5日(1月・5月は休講)に開催される
 玄奘縁日にて公開法話の講師を勤めています。是非、ご参加下さい。
 午後1時より法要。午後2時より法話。午後3時終了予定。

「メールde法話会」のご案内

毎週金曜日15時に「メールde法話会」と題し、短文の法話を
 無料配信しています。私のホームページから登録ください。

大谷徹英ホームページ(全国各地の法話会等を紹介しています) ▶



<http://www.tetsujo.net>

公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団

賛助会員制度のご案内

- 当財団は、健康維持・増進に関連する生命科学（ライフサイエンス）の基礎研究を奨励し、かつ人材育成及び国際的な人材交流の活性化を促進し、その成果を応用技術の開発へ反映させることにより、学術の振興及び地場産業の育成並びに道民の福祉の向上に寄与することを目的としております。
- 具体的には、生命科学の進歩発展に顕著な功績があった研究者に対する褒賞、新渡戸稲造と南原繁が取り組んだ国際平和と教育に注いだ精神を受け継ぎ、次世代の育成に顕著な功績があった方に対する褒章、健康維持・増進に関連する生命科学諸領域の基礎研究分野に対する助成、地域社会の健全な発展を目的とする活動並びに新たな公共の担い手育成及びネットワーク構築に対する助成等です。
- 事業を推進するに当たり、当財団の趣旨にご賛同してくださる個人及び法人を対象とした賛助会員制度を設けております。事業活動へのご支援を賜り、賛助会員としてご入会くださいますようお願い申し上げます。
- 賛助会員の種類と会費
 1. 個人会員 1口：年額 1万円
 2. 法人会員 1口：年額10万円
- 特典
 1. 財団が作成する資料（年報・文献・刊行物）を原則として無償でお送り致します。
 2. 財団が主催する講演会等へご招待致します。
- 当財団は、公益財団法人として認定を受けておりますので、賛助会費については以下のとおり税法上の優遇措置を受けることが出来ます。
 1. 個人の場合
2,000円を超える賛助会費については（納入金額－2,000円）が所得控除の適用となります。なお納入限度額は、賛助会員の総所得金額等の40%相当額です。
 2. 法人の場合
法人税については、以下を限度として損金算入が認められます。
$$(\text{資本金等の額の}0.375\% + \text{所得金額の}6.25\%) \times 1/2$$
- ご不明な点につきましては、当財団事務局までお問い合わせください。

公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団
〒064-0952
札幌市中央区宮の森2条11丁目6番25号
TEL 011-612-3771
FAX 011-612-3380
E-mail : office@akiyama-foundation.org(事務局)

賛助会員入会申込書（個人・法人用）

本申込書をFAXまたはご郵送下さい。原本は保管をお願い致します。

(FAX 011-612-3380 〒064-0952 札幌市中央区宮の森2条11丁目6番25号)

年 月 日

公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団

理 事 長 秋 山 孝 二 殿

貴財団の趣旨に賛同し、賛助会員として下記の通り入会を申し込みます。

法人の方は(※)の項目も、ご記入下さい。

種 別		加 入 口 数	年 会 費
賛 助 会 費	☐ 個 人	(1口:10,000円) □	円
	☐ 法 人	(1口:100,000円) □	円
法人・団体名(※)			
ご氏名(代表者名)		㊞	
ご住所(所在地)		〒 ー	
ご担当者の 所属・役職・氏名 (※)			
電話番号	()	ー	
FAX	()	ー	
E-mail			
振 込 先	下記の金融機関宛にお振込み下さい。 ■郵便振替口座 02790-2-21955 □座名 公益財団法人秋山記念生命科学振興財団 ■北海道銀行 鳥居前支店 普通口座 0979033 □座名 公益財団法人秋山記念生命科学振興財団		

お問い合わせ：TEL 011-612-3771 E-mail：office@akiyama-foundation.org（事務局）

公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団

公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団

ご寄附をお寄せくださる方に

- 当財団は、健康維持・増進に関連する生命科学(ライフサイエンス)の基礎研究を奨励し、かつ人材育成及び国際的な人材交流の活性化を促進し、その成果を応用技術の開発へ反映させることにより、学術の振興及び地場産業の育成並びに道民の福祉の向上に寄与することを目的としております。
 - 具体的には、生命科学の進歩発展に顕著な功績があった研究者に対する褒賞、新渡戸稲造と南原繁が取り組んだ国際平和と教育に注いだ精神を受け継ぎ、次世代の育成に顕著な功績があった方に対する褒章、健康維持・増進に関連する生命科学諸領域の基礎研究分野に対する助成、地域社会の健全な発展を目的とする活動並びに新たな公共の担い手育成及びネットワーク構築に対する助成等です。
 - 当財団の事業は、保有株式の配当金と皆様からの寄附金並びに基本財産の運用による利息収入によって行われております。
 - 当財団は、公益財団法人として認定を受けておりますので、寄附金については以下のとおり税法上の優遇措置を受けることが出来ます。
- 1.個人の場合
2,000円を超える寄附金については(納入金額 - 2,000円)が所得控除の適用となります。
なお納入限度額は、寄附者の総所得金額等の40%相当額です。
 - 2.法人の場合
法人税については、以下を限度として損金算入が認められます。
(資本金等の額の0.375% + 所得金額の6.25%)× 1/2
- 当財団の事業趣旨にご理解とご賛同をいただき、是非ご寄附をお寄せくださいますようお願い申し上げます。ご不明な点につきましては、当財団事務局までお問い合わせください。

公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団
〒064-0952
札幌市中央区宮の森2条11丁目6番25号
TEL 011-612-3771
FAX 011-612-3380
E-mail : office@akiyama-foundation.org (事務局)

寄 附 金 申 込 書（個人用）

本申込書をFAXまたはご郵送下さい。原本は保管をお願い致します。

(FAX 011-612-3380 〒064-0952 札幌市中央区宮の森2条11丁目6番25号)

年 月 日

公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団
理 事 長 秋 山 孝 二 殿

貴財団の趣旨に賛同し、寄附致します。

金 額	金 円也
ご 氏 名	Ⓔ
ご 住 所	〒 ー
電話番号 F A X E-mail	() ー () ー
寄 附 金	振込または郵送に○印をお付け下さい。 ■納付方法 : 振込 郵送 お振込みの場合は、下記の金融機関宛をお願い致します。 ■郵便振替口座 02790-2-21955 口座名 公益財団法人秋山記念生命科学振興財団 ■北海道銀行 鳥居前支店 普通口座 0979033 口座名 公益財団法人秋山記念生命科学振興財団
納付日(予定)	年 月 日
領 収 書	ご希望の場合は、該当する方に○印をお付け下さい。 () 上記と同じ氏名と住所宛 () 上記とは別の氏名と住所宛 (以下にご記入願います) ご氏名【 】 ご住所【 〒 】

お問い合わせ：TEL 011-612-3771 E-mail: office@akiyama-foundation.org(事務局)

寄 附 金 申 込 書（法人・団体用）

本申込書をFAXまたはご郵送下さい。原本は保管をお願い致します。

(FAX 011-612-3380 〒064-0952 札幌市中央区宮の森2条11丁目6番25号)

年 月 日

公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団
理 事 長 秋 山 孝 二 殿

貴財団の趣旨に賛同し、寄附致します。

金 額	金 円也
法人・団体名	
代表者名	印
所 在 地	〒 ー
ご担当者の 所属・役職・氏名	
電話番号 F A X E-mail	() ー () ー
寄 附 金	振込または郵送に○印をお付け下さい。 ■納付方法 : 振込 郵送 お振込みの場合は、下記の金融機関宛をお願い致します。 ■郵便振替口座 02790-2-21955 口座名 公益財団法人秋山記念生命科学振興財団 ■北海道銀行 鳥居前支店 普通口座 0979033 口座名 公益財団法人秋山記念生命科学振興財団
納付日(予定)	年 月 日
領 収 書	ご希望の場合は、該当する方に○印をお付け下さい。 () 上記と同じ法人・団体名と住所宛 () 上記とは別の法人・団体名と住所宛 (以下にご記入願います) 法人・団体名【 住 所【〒

お問い合わせ：TEL 011-612-3771 E-mail：office@akiyama-foundation.org(事務局)

公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団

刊行のことば

本年、秋山記念生命科学振興財団は、設立八年目を迎えました。

この間の財団助成事業を通じて特に感じますことは、近年、生命科学に関する基礎研究の潮流が、国内外に於て大きなうねりとなって動き始めていることでございます。

生命科学（ライフサイエンス）は心の問題を含め、人類の幸せを目指す「いのちの科学」であり、その領域は自然科学の分野のみならず、哲学までも含む人文科学、更には社会科学をも視野に入れた学問であると理解しております。

今後、環境・食糧・エネルギー・高齢化等人類共通で地球規模的諸問題の解決が迫られる中で、生命科学は、後世に続く生きとし生けるものの「いのち」にかかわる思想と科学技術を目指す学問として、ますます重要な役割を担うものと期待されております。

本財団は、北海道に於ける生命科学振興に些かなりとも寄与することを念願して設立されましたが、研究者に対する助成事業のほか、広く一般の方々にも少しでも多く「いのちの科学」という大きな問題に関心をもっていただくことを期待しております。

このような考えに基づいて、当財団では平素色々とお力添えをいただいております各先生方の生命科学に関するご高説をまとめ、秋山財団ブックレットシリーズとして発刊することにいたしました。

以上の財団の趣旨をご理解の上、本書を広く各位にお目通しいただき、ご高見を賜れば幸甚の至りに存ずる次第でございます。

平成5年9月

財団法人秋山記念生命科学振興財団

秋山財団ブックレット バックナンバー

- | | | |
|-------|---|--------------|
| No.1 | 「生命の長さとは質」
日野原 重 明 聖路加看護大学学長 | (1993・9・1) |
| No.2 | 「人間にとって心とは」
小 林 登 国立小児病院院長 | (1994・4・1) |
| No.3 | 「若き生命科学研究者に期待する」
石 塚 喜 明 北海道大学名誉教授 | (1994・10・1) |
| No.4 | 「研究雑感」
岡 田 善 雄 千里ライフサイエンス振興財団理事長 | (1995・6・30) |
| No.5 | 「ほんものの医療を創る」
坂 上 正 道 北里大学名誉教授 | (1997・6・30) |
| No.6 | 「生命を育む情報」
宇 井 理 生 東京臨床医学総合研究所所長 | (1998・3・31) |
| No.7 | 「医学と医療のはざま」
村 上 陽一郎 国際基督教大学教授 | (1999・1・31) |
| No.8 | 「脳科学から見る21世紀」
伊 藤 正 男 理化学研究所脳科学総合研究センター所長 | (2000・5・31) |
| No.9 | 「アレルギーの話」
宮 本 昭 正 日本臨床アレルギー研究所所長 | (2001・2・28) |
| No.10 | 「21世紀の長寿社会と我々の心身の健康」
木 谷 健 一 国立療養所中部病院長寿医療研究センター
特別客員研究員（前センター長） | (2002・3・31) |
| No.11 | 「20世紀後半からの発生工学の進展」
－人工授精からクローン技術まで－
入 谷 明 近畿大学理事 生物理工学部教授 | (2002・11・30) |
| No.12 | 「鳥の渡りと地球環境の保全」
樋 口 広 芳 東京大学大学院農学生命科学研究科教授 | (2004・3・31) |
| No.13 | 「現代社会がもたらすエマージング感染症」
－とくに人と動物の共通感染症について－
山 内 一 也 東京大学 名誉教授
日本生物科学研究所 主任研究員 | (2004・11・30) |
| No.14 | 「持続可能で豊かな社会を展望する」
瀬 戸 昌 之 東京農工大学農学部 教授 | (2006・3・20) |
| No.15 | 「湿地と貧困」
辻 井 達 一 国際湿地保全連合 理事
財団法人北海道環境財団 理事長 | (2007・2・10) |
| No.16 | 「公益を担うこれからの民の役割」
高 橋 陽 子 社団法人日本フィランソロビー協会 理事長 | (2008・3・17) |
| No.17 | 「『がん哲学』に学ぶ」
－クラーク精神の継承：新渡戸稲造・南原繁－
樋 野 興 夫 順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授 | (2009・5・29) |

- No.18 「「強い人」と「弱い人」がともに生きられる社会とは」(2010・2・5)
香 山 リ カ 立教大学現代心理学部映像身体学科 教授
- No.19 「幕末・維新、いのちを支えた先駆者の軌跡」(2011・5・24)
～松本順と「愛生館」事業～
片 桐 一 男 青山学院大学 名誉教授
- No.20 「世界を知る力 日本創生」(2012・2・29)
寺 島 実 郎 財団法人日本総合研究所理事長
多摩大学学長
三井物産戦略研究所会長
- No.21 「生命(いのち)と向き合う科学を求めて
～生命誌の視点からの北海道への期待～」(2013・3・31)
中 村 桂 子 JT生命誌研究館 館長
- No.22 「いのちをつなぐ 未来のために
～伝えるのは いのちの輝き～」(2015・5・29)
坂 東 元 旭川市 旭山動物園 園長
- No.23 「地域を潤すエネルギーの選択
～ 持続可能なエネルギーシステムへの転換 ～」(2015・10・22)
小 澤 祥 司 環境ジャーナリスト・環境教育コーディネーター
- No.24 「戦後70年を考える
～ 歴史的視点での考察 ～」(2016・12・14)
保 阪 正 康 ノンフィクション作家・評論家
- No.25 「ナチュラルヒストリーと市民科学」
～ 保全生態学のよりどころ ～(2017・10・23)
鷲 谷 いづみ 保全生態科学者・中央大学 理工学部 教授
- No.26 「生命とはなにか」
～ コーディネーションによる自由の創出 ～(2018・6・20)
桜 田 一 洋 株式会社 ソニーコンピュータサイエンス研究所
シニアリサーチャー
- No.27 「人工知能はなぜ人間の知性を超えられないか」
～ 心で心を使うことについての科学からSociety5.0の価値形成へ～(2019・5・20)
桜 田 一 洋 株式会社 ソニーコンピュータサイエンス研究所
シニアリサーチャー
- No.28 「未来を創る科学者の役割」(2020・7・30)
松 井 博 和 北海道大学名誉教授 札幌農学同窓会理事長
科学技術コミュニケーター
- No.29 「人の尊厳を守る災害対策」～(2023・7・1)
根 本 昌 宏 日本赤十字北海道看護大学 教授
災害対策教育センター長
- No.30 「地域に貢献する経営～地域産業エコシステム」(2024・7・10)
丸 谷 智 保 株式会社セコマ 代表取締役会長

※演者の肩書きは講演当時のものです

※ ()内の数字は当該ブックレット発行日



発 行 公益財団法人秋山記念生命科学振興財団
札幌市中央区宮の森 2 条11丁目 6 番25号
TEL (011)612-3771 FAX (011)612-3380
E-mail : office@akiyama-foundation.org
<https://www.akiyama-foundation.org>

発行日 2025年 7 月10日
印 刷 株式会社須田製版

