フリースタイルな僧侶たち

特集　今日もはたらく　64

特集

今日もはたらく

今号より、「現代の苦」についてのテーマをひとつ選び、その苦しみとの向き合い方を仏教に訊ね、探っていきます。

今回のテーマは、「今日もはたらく」です。

「はたらく」と一口に言っても、その捉え方は人それぞれ。ポジティブなイメージを持つ人もいれば、そうでない人もいるでしょう。

そのなかで、今回焦点を当てたいのは、「やりたくないけど、やらなければならないこと」です。ある人にとっては会社の仕事。別の人にとっては家事や介護のような日々の務め。あるいは朝起きることも、誰かにとっては「やらなければならないこと」かもしれません。

どんな人にも、避けられない「やらなければならないこと」があるのではないでしょうか。それらとどう向き合うかを、一緒に考えていけたらと思います。

かくいう私自身も、僧侶でありながら一般の仕事も兼業しています。果てしなく続くように思える「はたらく」という営みに、ふとため息が漏れることもあります。「みんなはどう向き合っているのだろう？」そんな素朴な疑問が、今回の出発点でした。

この雑誌を通して、少しでもヒントになったり、前を向く力をもらえる言葉に出会っていただけたなら幸いです。

フリースタイルな僧侶たち 編集長　秦 正顕

浄土宗大本山増上寺 大門

撮影―蘆月真成

はたらくことの意味を求めて

取材―佐々木史哉、秦 正顕
文―秦 正顕
写真―蘆月真成

「ずっとはたらき続けるの、辛くない？」
そんな素朴な疑問から始まった今号の特集。はたらく中で感じる辛さや苦しさ。仏教は、その特効薬になりえるのでしょうか。今回お話を伺ったのは、臨済宗円覚寺派管長・横田南嶺老師。禅の普及に尽力される中で、数年前から丸の内のオフィス街で「イス坐禅会」を開催し、はたらく人に向けた坐禅指導を行っています。そんな横田老師に、はたらくことへの向き合い方を伺いました。

インタビュー

横田南嶺 管長

臨済宗大本山 円覚寺

よこた・なんれい｜臨済宗円覚寺派管長。花園大学総長。1964年和歌山県生まれ。大学在学中に出家得度し、卒業と同時に京都建仁寺僧堂で修行。1991年より円覚寺僧堂で修行し、1999年、円覚寺僧堂師家に就任。2010年、同管長に就任。2017年、花園大学総長に就任。著書に『自分を創る禅の教え』『禅が教える人生の大道』『人生を照らす禅の言葉』『十牛図に学ぶ』（以上、致知出版社）、『仏心のひとしずく』『仏心の中を歩む』（以上、春秋社）などがある。

苦があるから楽がある

秦　今回の特集テーマは「はたらき続ける」です。今の仕事が楽しくても辛くても、生活のためには働き続けなくてはなりません。人生の大半を占める「はたらく」ということにどう向き合えば良いのか、横田老師にお話を伺えたらと思っています。

横田　ええ、まあ私は自分の好きなことやって好きに生きてるだけなんでね、参考になるかわかりませんがね。

秦　いえいえ、お話をお伺いできることを楽しみにしておりました！横田老師は、公務に奔走されながらも、毎日欠かさず発信活動もされており、ただただ敬服するばかりですが、お仕事は楽しいですか？

横田　仕事といいますか、好きなことをやって生きてるもので、働いている実感がないのよね。今年もう還暦になりましたから、次はね、就職したいと思うんだなあ。

秦　就職ですか。

横田　願いとしては、たこ焼き屋なんかをやりたくてね。たこ焼きを焼きながらね、「あれ、もしかして横田管長ですか？」「いやあ、よく似てるって言われましてね。」「禅はやりますか？」「いやあ禅は知らないねえ。」なんてやりとりしてね。

秦　それは、話題の行列店になっちゃいますね（笑）。

横田　それなら働いているって感じはするかね。何せ、坐禅だけやってきて、その延長で全てをやっておりますのでね。秦さんは僧侶以外にもお仕事をされているの？

秦　はい、一般の仕事もしておりまして、僧侶として自分のお寺の手伝いをしつつ、IT企業で働いています。

横田　お仕事は楽しいですか。

秦　うーん、半々ですね。楽しいことも多いですが、しんどくて絶望的な気持ちになることもあります。

横田　ああそうですか。つらいんですか。

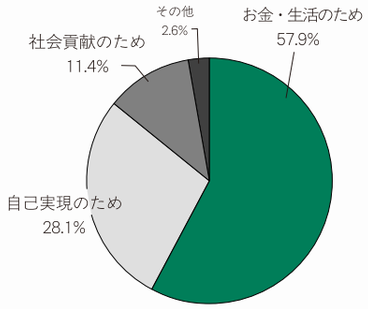
秦　はい、ぜひこのまま自分の悩み相談を…と言いたいところなのですが。実は今回、読者の方にも仕事についてのアンケートをとっておりまして。まずはこちらを共有させていただいてもよろしいでしょうか？

横田　どうぞどうぞ。

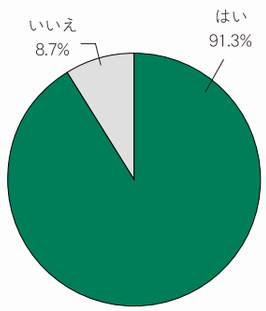
秦　まず「なんのために働いていますか」という質問をしました。57.9%の人が「お金・生活のため」と回答していて、「自己実現のため」「社会貢献のため」と続きます。

横田　それはそうでしょうねえ。生きるためにはお金が要りますからね。

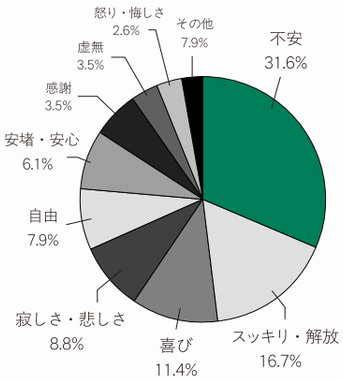
秦　はい。次の質問がなかなか印象的で「仕事



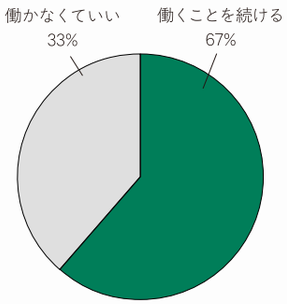
Q1　何のために働いていますか？



Q2　仕事を辞めたいと思ったことはありますか？



Q3　「明日仕事を辞める」として、最初に思い浮かぶのはどんな感情ですか？



Q4　「働くことを続ける人生」「働かなくていい人生」どちらを選びますか？

―その理由も教えてください。

働くことを続ける人生…労働から得られる喜びも多く存在すると考えているから／動きを止めると生きることに必要性を感じなくなるから／生活へのメリハリがうまれるため／お金を稼ぐために働いているわけではないから／生きることに意味付けをしたいから

働かなくていい人生…将来のお金の心配がないのであれば、お手伝い程度で過ごしたい／好きなことに時間を投資できるから／趣味が一番大事／お金さえあれば仕事がなくても満足に日々を過ごせる自信があるから／責任から解放されたい／ずっと寝てたいです

はたらく苦しみアンケート

対象者：フリースタイルな僧侶たちの読者
募集方法：SNSで回答を依頼
有効回答数：114件

を辞めたいと思ったことはありますか？」という質問に、91.3%の人が「はい」と答える結果になりました。

横田　ああ、そうですか。

秦　続けて「明日仕事をやめるとして、最初に思い浮かぶのはどんな感情ですか？」という質問では、1位が「不安」。これは生活への不安ということですね。2位以降が「スッキリ・解放」「喜び」「自由」「安堵安心」などと続くんです。

横田　なるほどねえ。

秦　これらの回答をみていると、やっぱり仕事って大変だなあと思うんですね。多くの人が、辞めたいと思ったりしながら、グッと耐えて頑張っているんだと思います。だから、明日仕事をやめるとして思い浮かぶ気持ちが、解放とか喜びになるのかなと。

横田　うーん、なるほど。でも、それは苦しくて良いのではないでしょうかねえ。ストレスや苦しみがあるから解放があるのであって、何もないところに解放も喜びもないでしょう。

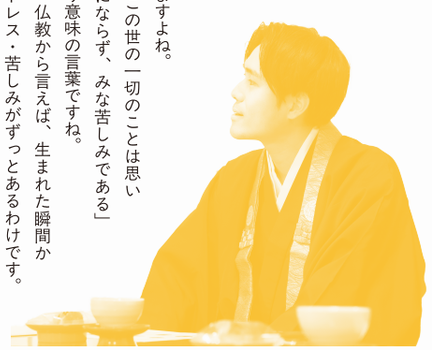
秦　たしかにそうですね。

横田　最近とある役者さんのお話を聞いてね、「悪役をやれ」と言われたらすぐに演じられるけれども、「善をやれ」と言われると、善そのものはできないと。悪があって、それを抑止する形でしか善はできないんだと言うんですね。それと同じで、苦痛がないところに、解放も喜びもないのではないでしょうかね。

秦　なるほど。苦があるからこそ、楽があると。

苦しくて元々なのが人生

横田　そもそも仏教でも「一切皆苦」が根本にありますよね。



秦　「この世の一切のことは思い通りにならず、みな苦しみである」という意味の言葉ですね。

横田　仏教から言えば、生まれた瞬間からストレス・苦しみがずっとあるわけです。どのような環境であろうとね。なぜなら、人間というのは生まれたときから老いつつある存在であり、病みつつある存在であり、死につつある存在であるからです。そのような苦の牢獄に閉じ込められているのが、人間の人生であると。

秦　苦しいのが当たり前、苦しくて元々だと。

横田　その通りです。仏教では、まずその苦しみを知るということが非常に重要になります。仕事というのはもっとも苦しみを味わえる場所でありましょうから、仕事が苦しいということは、大事なことだと思いますね。

秦　でも、苦しまなくて済むならそうしたいですよね。苦しみを知ることには、どんな意味があるんでしょうか。

横田　そりゃ、できることなら楽な方がいいですが、そちらばかり追い求めていると、行き詰まってしまいますからね。老病死は誰にも必ず訪れますし、世の中は自分の思い通りにできてませんから。現実をまずしっかりと見つめることで、苦の中身がよく見えてきます。

秦　苦から目を背けるのではなく、しっかり見つめるということですね。

横田　ですから、仕事は苦しいから意味があると捉えるのも一つの手だと思いますね。

本当に苦しかったら、逃げたらいい

秦　ただ、そのように仕事を通じて苦を見つめ、気づきや人間的成長の機会を増やしていけたらいいとは思うのですが、アンケートでは、仕事が忙しすぎたり大変すぎると余裕も無くなって、辛い・苦しい以外の感情がなくなってしまうという声もありました。そのような状況のときはどう考えたらよいでしょうか。

横田　それはもう、選択肢は二つしかないでしょう。逃げるか、続けるか。この二択です。ダメだと思ったら逃げるしかないし、逃げるほどでもねえやと思えれば留まるしかないし。

秦　二択でシンプルに考えるということですか。

横田　ええ。この話は皆さんの参考になるかわかりませんけれど、私は10歳のときから坐禅で生きていくと決めて、坐禅だけやっていようと思って生きてきました。その中で、大きな転換期というのが34、35歳あたりのときにありました。修行道場の指導者になったのです。今まで修行僧として坐禅をして作務をして生きていたのが、急に向こう側に座らせられてしまったわけです。

秦　望まなかったのに、抜擢されてしまったと。

横田　ええ、ずっと修行するつもりだったのでね。それからというもの、色々な重圧やプレッシャーの雨あられですよ。

秦　ええ、そんなことが。

横田　そのとき、もう何を思ってたかというとね。明日逃げようと思ったの。

秦　明日？

横田　そう。明日。明日もう逃げるぞと。今日は頑張るけど、明日逃げようと。

秦　明日逃げると思って、今日は頑張るということですね。

横田　そうそう。もう今日頑張るだけで限界だった。今日一日ならばなんとかなると思うわけです。これが一年、十年と続くと思うと参っちゃうけれどもね。今日一日ならどんな雨あられに打たれたとしても、明日にはもうトンズラだと思ってますからね。

秦　なるほど……！

横田　まあ、もし今辛いとしても、これがこの先何十年も続くんだというふうに考えるのは、あまりおすすめしませんね。まず、自分が何十年も生きられる保証もありませんからね。もし人間関係に悩んでいるとしたら、同じように相手も何年生きられるかわかりませんから。明日逃げようと思っていた私が、今こうして生きておられているわけです。生き残ったら勝ちですよ。

秦　生き残ったら勝ちというのは、励まされる考え方ですね。いつ何が起こるかは本当にわかりませんもんね。

横田　そうです。今の状況が、どこでどう変化するかわかりません。ドン底の方にいるなら、好転する可能性の方が高いですよ。ドン底はドン底で慣れてきますしね。

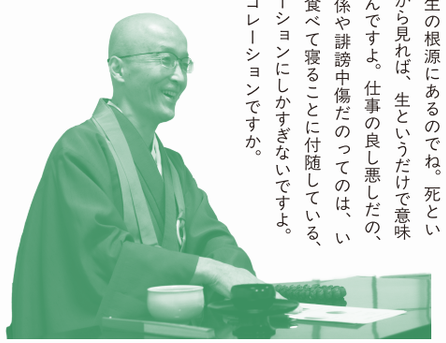
秦　状況は絶えず変化していくし、本当にもうダメだと思ったら、逃げればよいと。

食べて出して寝る。それで十分

横田　臨済宗の教えに、仏法というのは特別なことはなくて、ご飯を食べて、服を着て、排泄して、寝るだけ。それで全てであるという言葉があります。食べて出して寝る。それで生きていれば、人間は十分ですよ。

秦　そう思えたら、何事にも動じなくなれそうです。でも、やっぱり失敗しちゃって自分はダメだとか、誰かをどうしても許せないとか、思ってしまうこともあるなあと思います。

横田　そういうこともありますよ。ただ私にとっては死を基点に物事を見るというのが人生の根源にあるのでね。死ということから見れば、生というだけで意味があるんですよ。仕事の良し悪しだの、人間関係や誹謗中傷だのってのは、いわゆる食べて寝ることに付随している、デコレーションにしかすぎないですよ。



秦　デコレーションですか。

確かにそう捉えると、考えすぎなくてもいいのかなという気持ちになるかもしれませんね。

横田　そうそう。認知の仕方を変えるってのも、仏教の知恵の一つじゃないですかね。

自我の主張を手放すことで拓けた道

秦　それから私が今悩んでいることがあって。なんでこんな仕事しなきゃいけないんだろうとか、自分はこんな仕事してていいのかなとか、もっと他のことに時間を使えたらとか、そういうことを考えてしまうんです。

横田　はあそうですか。あなたのお仕事が人の役に立っていれば良いと思いますがねえ。

秦　なかなかそれで良いと思えないんですよね。

横田　それでいうと、私も似たような思いを致した事がありますよ。私は子供の頃から坐禅がやりたくて、お坊さんになって修行道場に入ったわけですが、これでいくらでも坐禅ができるだろうと思ったら、実際は全くそうではありませんでした。皆が坐禅に打ち込んでいる中、私はずっと食事係をさせられて、坐禅する時間を30分も貰えなかったの。ひたすら走り回って買い物に行って食事を作って片付けをして。それが半年くらいかなあと思ったけれども、半

年経ち、一年経ち、また半年経ち、となってくると、絶望してくるんですねえ。

秦　そんなことがあったのですね。

横田　そんなある日のことです。飯炊き、掃除、買い物、茶湯とやって、皆と一緒に坐禅ができるのがだいたい夜の11時くらい。へとへとな身体で坐禅に参加していたら、うとうとと居眠りをしてしまったのです。そうしたら、後ろの先輩が「貴様！」と鬼のように怒鳴ってね。「貴様、昼間はろくに坐禅しないくせに、夜も坐禅しないのか」と。それで棒を持ってきて、延々と叩くのです。あまりに叩かれるものでね。皆のためのご飯を作ってへとへとになっているのに、感謝されこそすれ、なんでこんな目に遭わなければならないのかと思いましたね。

秦　それはつらい……。

横田　その夜は絶望でした。怒りの炎がついて、かっと目が冴えて眠れない。それで一人で月を眺めながら、しばらく静かに座っていました。すると、心境の変化と言いますか、思いもよらない考えが浮かんできたのです。「ああ、弁当屋になればいいじゃないか」と。弁当屋で何がいけないか、弁当屋でいいじゃないかと思ったのです。不思議なもので、それで自我に対する執着が取れて、もうなんでもやれるという、自我を主張しない生き方ができるようになりました。自我を主張しているばかりでは苦しみはなくなりません。「自分の考えにこだわる必要はないじゃないか。なんでもやっていけば良い」という気持ちになれて、そこから苦痛がとれて、道が拓けていったのです。

秦　それはすごい心境の変化ですね。でも、坐禅をしたかったはずなのに、なぜ弁当屋でいいと思えたのでしょうか。

横田　まあ、怒りの炎というのは人間の大きなエネルギーですね。そのエネルギーが変革をきたしたのだと思います。ある種のショック療法ですから、今の時代にはふさわしくないですけれども、怒りの炎がつくというのは、活力になるんだね。

秦　なるほど。真似したいけど、なかなか難しそうですね。

横田　そうそう。だからそういう事をせずに、いかにして気持ちの転換ができるかということに今一生懸命取り組んでいます。苦痛を与えて這い上がらせるのではなく、苦痛を取り除いて、いかにその人の心に火をつけることができるのか。

秦　それはぜひお聞きしたいです。具体的にどんな取り組みをされているのでしょうか。

簡単で苦痛のない「イス坐禅」

横田　今取り組んでいるのは、なるべく苦痛のない坐禅をさせてあげるということです。坐禅を組んでいると足が痛くなりますね。足が痛いのを我慢しただけで、かなり坐禅をした気になります。でもそれは本質じゃないわけです。足痛を我慢して禅堂を出たら、綺麗なお庭が広がっていて、解放されて素晴らしい気持ちになると。でもそれは、サウナに入って水風呂に入ったような気持ちよさはあるかもしれませんが、坐禅の本質ではありません。

秦　達成感や気持ちよさは得られるけど、それは本質ではないと。

横田　ええ。では、そもそも坐禅とは何をしているのか。これを考えていくと、坐禅から痛みを抜いて何が残るかといえば、安楽な姿勢と、そこからもたらされる自然な呼吸なのです。これが肝。

秦　なるほど。痛みでなく、むしろ安楽な姿勢と楽な呼吸こそ坐禅の肝だと。

横田　そういう答えに辿り着きました。それで、この肝をおさえながら、誰もがすぐに実践できる坐禅として考案したのが、椅子に座ってするイス坐禅というものです。

秦　椅子に座ってできるのなら、誰もが気軽に実践できそうですね。

横田　そうなのです。イス坐禅は、誰にでも開かれた坐禅です。これを広めるために、数年前から月に一度、丸の内のオフィス街で坐禅会をしているんですよ。おかげさまで毎回すぐに満席になるほど好評をいただいています。

秦　どんな人が参加しているのですか？

横田　さまざまですが、やはりビジネスパーソンが多いですね。皆さん仕事終わりに来てくださっています。

身体が変われば心が変わる

秦　では、イス坐禅は仕事の悩みやストレスにはどのように効いてくるのでしょうか。

横田　坐禅は悩みに対して身体にアプローチするのです。悩んだり行き詰まっている人に、文字や言葉で伝えるだけでは、なかなか難しい。自己啓発本があれだけ売れるのも、効いてないってことですよ。

秦　（笑）。

横田　でも身体にアプローチすると、これは変わるんですよ。身体が変わると、人間の考え方が変わってくる。円覚寺の道場でも、坐禅が嫌で嫌で仕方ないという人も、半年ほど根気強くやっていたら、えらくやる気になっちゃったりしてね。身体が変わって呼吸が変われば、心の持ちようが変わってくるのです。

秦　なるほど。かつて横田老師が体験したような怒りのエネルギーがなくてもちゃんと変われると。

横田　まさにそうです。棒で叩かなくても、怒りのエネルギーがなくとも、心に火が灯せるということを実証できましたよ。

秦　それは本当に素晴らしいですね。

横田　坐禅一筋で生きてきて、色々と苦しい経験もありましたが、無駄ではなかったということだね。チャップリンの有名な言葉に「人生は近くで見ると悲劇だが、遠くから見れば喜劇だ」という言葉がありますけど、今そんなふうに思っています。イス坐禅、ぜひ実践してみてください。

秦　最後に、改めて読者の方に一言お願いできますか？

横田　先ほどもお話ししましたが、私は死を基点に物事を見るというのが人生の根源にありますから、死ということから見れば、生というだけで意味があるのです。多くの人は、生が当たり前で、生にプラスアルファがあるのが人生だと思っていますね。でも、死が原点であり、死に基点を置くと、目が覚めただけで幸せなのです。生きてるだけで丸儲けなんていいますが、死が基点にあるということに、どれだけ実感を持って生きられるのかが大事なんじゃないかと思いますね。

秦　それはぜひ心に留めておきたいです。たくさんの貴重なお話、ありがとうございました！

イス坐禅のやり方

How to do Chair Zazen

© 臨済宗大本山 円覚寺

一、坐骨を立てる

お尻の下に両手を置き、さすりながら坐骨の位置を確かめる。前後に揺らしながらバランスが取れる中心を見つけ、椅子の座面に坐骨を立てる。足は地面を踏みしめるイメージでしっかりつける。坐骨も座面を踏み締めるイメージで、背筋を伸ばす。

☞お尻の下に手を置くとボコっと触れるのが坐骨

二、舌に意識を向ける

舌を上顎に接するようにつける。上顎に接した舌が、顔全体を上に持ち上げるようなイメージで。舌がついたら、首を伸ばし、背筋を伸ばしていく。

三、手足の指をほぐす

硬直している体を解きほぐすイメージで、手足それぞれ、親指から順番に円を描くようにほぐす。揉みほぐしながら、張っている筋肉をゆっくりとゆるめていく。指と指の間の水掻きも同様にほぐしていく。

四、首をほぐす

顔を左に傾け、手で頭を抑えながら首筋を伸ばす。左が終わったら右も同様に伸ばす。

五、肩甲骨を開く

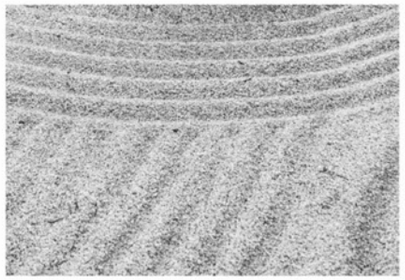
少し前傾になり、両手を背中の後ろで軽く握り合わせ、肩甲骨が羽になったイメージで、手を上下にパタパタさせるように動かす。両肘がくっつくくらいに思いっきり伸ばす。

六、坐禅

一通りの準備運動が終わったら、いよいよ坐禅へ。バターが頭の上からとろけて自分を包むようなイメージで、万物が自分を包み、その中に自分が生きていることを実感しながら、呼吸を整えていく。それまでに整えた姿勢を保ちながら坐禅を。

哲学の先生と考える

働く苦しみは どこから やってくるのか？

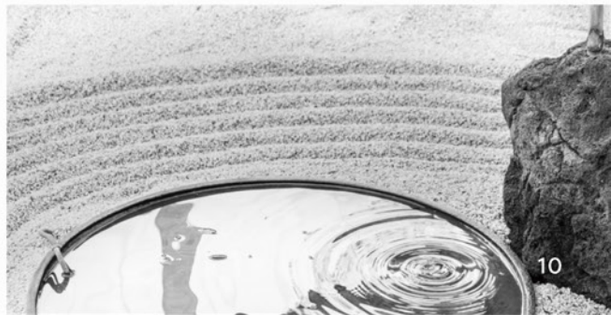


山蔦真之先生
名古屋商科大学教授

「仕事は一生懸命に取り組むべき」「努力していれば未来は良くなる」このような価値観は、多くの人たちの間で共有されている考え方でしょう。でも、少し視野を広げてみると、その前提は意外と曖昧なのかもしれません。本インタビューでは、働くことの価値観を哲学の視点から掘り下げてみました。すると、少し違った景色が見えてきました。近現代哲学や倫理学をご専門とし、名古屋商科大学で「働くための哲学」という講義を展開している山蔦真之先生におつきあいいただき、働くことの価値観、そして現代社会の働く苦しみについて一緒に考えてもらいました。

取材・文— 村田保子

やまつた・さねゆき｜名古屋商科大学教授。東京大学大学院人文社会系研究科倫理学専門分野博士課程単修了。2015年より現職。18世紀ドイツ近現代哲学、倫理学を専門とし、主にカント哲学の分野で、倫理的感情の探求を行う。ビジネスや経営を志す学生に、社会全体のなかでの経済や企業のあり方を考える視点を提供する「ビジネス倫理学」や「働くための哲学」という講義を担当している。



写真— K.Norimasa

労働より重要視された「施し」

「就職や出世をお祝いしたり、仕事で業績を上げたことを褒めたり、仕事で成功することは一般的に『えらいこと』とされています。人々は生きるためには働かなければならず、ほとんどの人が多くの時間を労働に費やしているのが当たり前です。

しかし、実はこの「労働社会」の歴史は意外にも長くなく、16世紀、ルターやカルヴァンなどの改革者たちによるプロテスタンティズムの誕生[1]とともに、少しずつ形成されて現代まで続いているものだと考えられています。それ以前の世界では、働くことは必ずしも『えらいこと』ではありませんでした」

そう語ってくれた山蔦先生。まずは労働観の歴史を伺います。

「中世までは労働は奴隷など下層に属する人が従事するもので、どちらかというとネガティブな価値観でとらえられてきました。また、多くの宗教において、労働よりも祈りや慈善行為が重要な意味をもち、宗教的実践として評価されてきました。したがって、働かずに他者に『施し』を受けて生きることも批判されることではなく、当たり前なことでした。現代社会では、働かないで誰かに施しを受けて生きることには、ネガティブな感覚を持つ人が多いのではないかと思います。しかしながら、イエス・キリストも施しを受けて生きており、キリスト教ではそれが見習うべき生き方だったのです。その後、宗教改革により、自分で働いて自分の生活を支えることで救済が実現されるのだという教えが広まっていきます。それによって働く価値観が現代と近い形へと大きく転換しました。しかし、この労働による救済の考え方では、どれくらい労働したらいいのかのゴールが示されていませんし、それが際限なく利益を求める勤勉さを生み出し、近代資本主義の形成に寄与したと言われています」

施しを受けて生きていたのはブッダも同じ。仏教においても布施[2]は重要な宗教的実践です。そう考えると、日本でも近代化が進む前までは、労働は必ずしも一番重要なものではなかったはずです。とくに日本では、効率や利益追求よりも、正直で勤勉であることを重視する価値観があったのではないかと山蔦先生は続けます。

「民俗学者の折口信夫[3]は、日本の神様は恵みをもたらすこともあれば災いをもたらすこともあり、人間が理解できるような正義や善悪をもっていない存在であり、人々はそれをコントロールしようとはせず、儀式や祈りを通じた畏敬の念をもって受け入れてきたのだと論じました。鎌倉時代に広まった浄土真宗の教えでも、自分の力（＝自力）ではなく、阿弥陀仏の救済のはたらき（＝他力）におまかせしていく在り方を重視します。このような考え方により、計算高くあれこれ考えて行動するのは小賢しく、あるがまま自然に任せることが好まれやすかったと考えられます。労働観としても、打算や損得よりも、正直さや勤勉さが重視されてきたのが、日本的な労働観だったといえると思います」

仕事の先に求めてしまう救済とは

働くことの重要性・正当性が強化されてきたのは、宗教改革の16世紀以降のこと。西洋の労働観が日本にも浸透していき、現代に至ります。しかし、それによって働く苦しみが生まれているのではないかと山蔦先生は指摘します。

「一生懸命に働いていれば、会社も自分も成長してよい未来になるとか、輝かしい成功につながると考えて働いている人は多いのではないでしょうか。労働者がそう考える背景には、どこまでも働くことが求められる現代社会だからこそ、『働いた先』に何らかの救いを求めてしまう心情があるのではないかと考えています。『今頑張れば、きっと明るい未来が待っているんだ』という考え方は、今の苦しさを乗り越える大きな救いになります。しかし、本当に皆がそのような甘い果実を得ることができるのかどうかは、少し立ち止まって冷静に考えるべきでしょう。人生は、うまくいく

1 プロテスタンティズムの誕生
プロテスタンティズムとは、16世紀の宗教改革に発して、発展・分化したキリスト教の一群。カトリック教会の権威に対抗し、信仰による救いと聖書の信仰を根拠とする。このプロテスタンティズムの倫理思想が、資本主義の経営、生産、労働の精神的傾向に影響したと考えられている。プロテスタンティズムと資本主義の発展の関係性は、マックス・ウェーバーの『プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神』（岩波書店）に詳しい。

2 仏教における布施
仏教の布施は、食べ物や生活に必要なものを施す「財施」、出家者が在家者に教えを説く「法施」、怖れをとり除いてやる「無畏施」があり、無貪無欲の実践の修行の一つとされる。施す者、施される者、施す物品の三者とも清浄で、執着のないことが求められる。

3 民俗学者の折口信夫
柳田國男の弟子であり、日本を代表する民俗学者。日本の神々を「まれびと（稀人）」と捉え、異界から訪れる予測不可能な存在と論じた。この思想は、自然や運命に身を委ねる日本の文化的価値観と結びつき、古代から近代に至る日本人の宗教観や生活観に影響を与えたと考えられている。

ことあれば、うまくいかないこともあるものです。働いた先に救いがあるのだと信じて期待してしまうと、仕事が上手くいかないときに深く傷ついたり悩んだり、自己や人生さえも否定してしまうことにもなりかねません。そういった考え方が、むしろ働くことの辛さにつながっているのではないでしょうか」

人生には仕事を超えた行動もある

「仕事は多くの人にとって生活のために必要なもの。働く人がいなければ社会も回っていきません。でも、仕事を頑張っていれば必ず充実感を得られると考えることにはリスクがあります。頑張って働いた先に救いがあると考えるのならば、結果を出したり目標を実現したりする以外の仕事は、全て失敗になってしまいます。また、成功に固執するがゆえに、さらに仕事にしがみつくことにもなってしまいます。実際問題、自分じゃどうしようもないことが降りかかることもありますし、全てが思い通りにはなりませんよね。そうであれば、仕事を必ずしも成功させる必要はないと考えてみてもいいのではないでしょうか」

たしかに、仕事は上手くいかないことのほうが多く、失敗することもたくさんあります。さらにいえば、突然失業したり、働くことができなくなったりする可能性も抱えて生きていかなければなりません。

「働くことで人生が充実すると考える裏側には、働かない人の人生は充実していないのかという問いが生まれますが、決してそうではないはずです。また、人生には仕事を超えた行動が必要になるケースもあります。例えば企業の不正行為の内部告発[4]などは典型的な例です。内部告発をする人は、会社で成果を出すのとは真反対のことをしているわけですが、仕事を失うリスクを負ってでも、正義感や義務感を優先しています。それは、働いて成功するという救済を手放した、それ以上に価値のある行為だと思います。一生懸命に働いている人こそ、仕事以上に重要な価値観や行動があるかもしれないことを認識しておくのは、生きていくうえでとても大切だと思います」

仕事で落ち込んだり、働く意義が見出せなくなったり、多くの人が働くことへの苦しみを抱えています。でも、それは仕事という単一のものさしだけで世界を見ていることに原因があるのかもしれません。働くことに対して、もっと広い視野をもつことで、その苦しみが和らいだり、変化したりすることもありそうです。

労働に苦しみを感じることは正しい

最後に山蔦先生は、ドイツの倫理学者であるイマヌエル・カントの『義務論』[5]を引用して、こんな言葉で取材を締めくくってくれました。

「カントの義務論という理論があります。その中で語られる義務とは、不快なことをやることだと定義されます。不快であればあるほど義務になる。そして、義務を果たしている状態こそ、人として正しいことをしている姿であると論じます。身近な人に手を差し伸べるよりも、嫌いな人に手を差し伸べる方が不快ですよね。でも、そこにこそ、より人としての正しさがあるのだと考えます。

仕事も基本的には不快なことの方が多いですよね。でも、カントの義務論からみれば、不快なときほど価値のある役割を果たしていると考えることもできます。逆に快適で楽しいときほど注意が必要といえるかもしれません。私は、働くことは基本的に不快だくらいに思っておいた方がいいんじゃないかと思っています。不快で当然。無理に楽しくしようとする必要もないのではないでしょうか。そして、仮に働けなくなったら、そのときは自分が果たす役割が終わったというくらいに考えておけばいいのではないかと思います」

カントの重要なキーワード「不快」は、楽しく創造性をもって働きたいという現代の仕事への憧れを一蹴するストイックさがあります。しかし、この世のすべては苦であると説いたブッダの「一切皆苦」[6]の考え方にも通じるところがあり、説得力があります。

働くことに苦しみを感じるとき、むしろ私たちは正しいのである。そういう世界の捉え方があることを知っていることで、少しだけ安心できるような気がします。反対に、仕事が上手くいって楽しいときは、自分に慢心がないか、周囲を傷つけたり尊重を欠いたりしていないか考えてみる。そんなまなざしをもてることが、働く苦しみから自分を解放していくことにつながるのかもしれません。

4 不正行為の内部告発
組織内部で発生する法令違反や倫理に反する行為を、組織の内部にいる者が、外部に告発すること。内部告発者は、公益を守るという社会的責任の一方で、組織への忠誠や機密保持との間で倫理的葛藤を伴い、報復や失職のリスクが生じる場合もあり、告発の適正な手続きや告発者の保護などの制度の整備が課題となっている。

5 イマヌエル・カントの『義務論』
行動の倫理性（道徳的に正しいか、他者や社会にとって適切か評価する基準）を「結果」ではなく「動機」に基づき判断し、道徳的行為が義務から行われるべきであり、「自分の行動が、すべての人が従うべき普遍的なものになり得るか」を、義務であるかどうかの尺度として論じた。難解なことで知られるカント。深堀りするなら、まずは石川文康の『カント入門』（筑摩書房）から。

6 ブッダの「一切皆苦」
この世は苦しみで満ちているという事実「苦諦」を表現した言葉。苦しみの原因を「集諦」、苦しみが滅した状態を「滅諦」、苦しみを滅するための実践を「道諦」として、仏教が説く基本的な真理である「四諦」とされる。

然花抄院 京都室町本店
京都府京都市中京区室町通二条下ル蛸薬師町 271-1

兼業坊主

―けんぎょうぼうず―　僧侶でありながら一般の仕事にも従事し、二足の草鞋を履いてはたらいている僧侶たちに話を聞きました。

エンジニア僧侶

安藤正隆
曹洞宗 潮音寺

小田原の潮音寺というお寺で僧侶をしながら、大手企業でエンジニアをしています。父や祖父が健在なので、平日はフルタイムで仕事をして、土日にお寺関係のことをしています。

僧侶と一般の仕事の兼業は、曹洞宗だとかなり珍しがられます。修行の同期のなかでも、兼業している僧侶は数えるほどしかいません。

僕も他の同期と同じように、そのままお寺に入ったり宗派の機関に勤める選択肢もありました。しかし個人的な思いとして、スキルも人生経験もない中で、僧侶として何かを生み出せるような気がしなかったんです。それで一旦社会に出てみようと思って、エンジニアになりました。なぜエンジニアを選んだかというと、Appleのスティーブ・ジョブズがかっこいいなと思ったからです（笑）。彼は禅に傾倒していたので、その辺も共感するところが多くて。それで、今風のお坊さんはITなんじゃないかと思って、エンジニアを選びました。また、エンジニアの仕事であればお寺とも両立がしやすいということもあり、エンジニアになることを決めました。

エンジニア職に就いて6年になりますが、仕事は楽しいですね。今の仕事は、顧客企業の従業員さんにプログラミング技術を教えるというものです。自分が教えたことでその人がシステムを作れるようになったり、成果につなげてもらえるというのはとても達成感があって楽しいですね。

エンジニアの仕事から学べることも多いです。プログラミングって一日何十回もエラーがでるんです。一回試してエラーが出て、原因を考えてまた試すという繰り返しです。その試行錯誤の姿勢を身体で覚えられるのはエンジニアの仕事のいいところだなと思います。メンタリティというか、生き方のようなものを学べると感じています。

仕事をする中で、仏教に触れていてよかったなと思うこともあります。「色即是空（しきそくぜくう）」という言葉があります。この世の一切のものは普遍的な実体はなく、本質は空であるという意味です。仕事をしていると「自分とはこうである」とか「会社はこういうものだ」みたいに認識が固定化されがちかなと思うのですが、色即是空の考えを通して見ると、固定的なものはないし、全部自分の認識が作り出しているだけだと捉えることができます。仕事で起こる様々なことを、一歩引いて見れている感覚です。

仕事は基本的に定量的で目に見えるものを基に進めていきますよね。そうすると、目に見えにくかったり数値化しづらいものが置き去りにされているように感じるんです。最近はウェルビーイングとかSDGsとか言われるようになってきて、数字で測りづらいけど大事なことにも光が当てられるようになってきましたが、数字化・言語化されないことの方がずっと多いと思うし、その中にこそ大切なことがあるような気がするんですよね。頭で考えているだけじゃ辿りつけないところというか。

あんどう・まさたか｜神奈川県潮音寺徒弟。人材系コンサルティング会社にて新規事業開発や業務改善のコンサルティング・SE職に従事。1994年生まれ。法政大学法学部国際政治学科卒業。同大学在学中に曹洞宗大本山總持寺に安居。

アナウンサー僧侶

海野紀恵
浄土真宗本願寺派 本覚寺

そういう考え方がベースにあるので、僕は自分自身の意思や認識というものもあまり信頼していなくて。実は身体の方がずっと自分の判断や行動に対して影響力が強いと思っています。坐禅って、僕にとっては、自分のままならなさを客観的に知覚するためのものなんです。意識だけが自分だと思っているけど、身体の反応とか感覚みたいなものも含めて自分です。坐禅をしていると、いかに自分を統制できないのかということに気付かされます。

だから、仕事でも身体の感覚って結構大事だと思うんですよね。日頃から身体を観察して整えていると、朝の寝覚めや、仕事の取り掛かりやすさ、集中の持続性みたいなものは違ってきます。坐禅も毎日やるから自分の微妙な変化に気づきやすくなるわけなので、坐禅じゃないにしても、自分の身体を観察するルーティンみたいなものを持っておくといいんじゃないかと思います。

最後に、今後だんだんとお寺のことをやる割合が増えていきますが、率直な気持ちとしては、楽しい場にしていきたいなと思っています。お寺というのは、地域に根ざして、地域に生かされている場所だと思うので、ぜひ地域に還元していきたいです。お金に応じてとかじゃなくて、お寺に関わってくださった方に「お寺に来たらいいことあるよね」って思ってもらえるお寺にしたいと思っています。

長野県にある浄土真宗本覚寺で僧侶をしながら、アナウンサーとして働いています。平日は生放送があったり収録があったりと僧侶以外の仕事をしていますが、法話の依頼などがあった際には休みを取って僧侶の仕事もしています。

僧侶になったのは31歳のときです。今はもう言われないと思いますが、当時は30代になると女性アナウンサーは仕事が減っていくと言われていて。自分はこれからどうしていこうかと悩んでいた時期でした。そんな折、祖父が亡くなり、実家のお寺を父一人で護っていかなければならないことになりました。それまで私は僧侶をやるつもりは全くなかったのですが、祖父の葬儀の場で親族を見渡したとき、お寺を手伝うなら適任なのは私なのかなと。あと、僧侶になったらアナウンサーとして特徴が持てるのでは…？という少し打算的な気持ちもあって、得度に行ってみることにしました。実際に行ってみると、言葉にできない心が動かされる宗教の世界がそこにあって、率直におもしろいなと感じました。打算的な気持ちはすぐに消えて、自然にもっと知りたい、学びたいと思えるようになり、僧侶になる決心をしました。

その後、担当していたラジオ番組に戻ってリスナーの皆さんに僧侶になったことを報告すると、悩みだったり仏事の相談ごとをメールでいただく機会が増えたんですよね。そこで仏教について知りたいことのある人が多くいることを知って、私自身、もっと深く仏教を理解したいと思うようになりました。

今は僧侶とアナウンサーの二足の草鞋でお仕事をしていますが、仕事の違いは多々あります。アナウンサーは成果主義。とにかく視聴率だったり認知度だったり目に見える数字を追求する世界です。一方で、仏教はそこに囚われない在り方を提示してくれる世界です。何事も思い通りにはならず、自分の力だけを頼りにすることには限界があるということが説かれます。

正直、これまでアナウンサーとして成果主義の世界で生きてきたので、このような仏教の教えがなかなかしっくりこなくて。じゃあどうすればいいの？という気持ちでした。ですが、浄土真宗の教えを深く学んでいくうちに、考え方が変化していきました。きっかけになったのは「凡夫（ぼんぶ）」の考え方です。浄土真宗では、人間は皆凡夫であると説かれます。凡夫とは、煩悩に惑わされ、自力では煩悩を消せない人を指します。どんなに立派に見える人間も、結局のところは凡夫であるというのが浄土真宗の人間観です。これを深く理解していくと、仕事で傷ついたり落ち込むことってたくさんあると思うんですけど、「ああ、でも最初から

取材・編集― 秦 正顕、m.ito　写真― 蘆月真成、秦 正顕、m.ito

幼稚園園長 僧侶

阿純章
天台宗 圓融寺

うんの・きえ｜お寺生まれ・お寺育ちながら、仏教とは少しだけ（相当かもしれない）距離を置いて青春時代を過ごし、大学卒業後はアナウンサーとして15年間放送局に勤務（愛媛朝日テレビ・山梨放送）。祖父の死をきっかけに、2017年に得度し僧侶となる。2021年には教師資格を取得し、現在はフリーアナウンサーとして活動しながら、自分の仏道を模索中。

東京都目黒区にある圓融寺というお寺の住職をしながら、併設された幼稚園の園長をしています。天台宗の方でもいくつか役職をいただいており、一日が会議だけで埋まる日もあったり、目まぐるしい日々を過ごしています。また、お寺では坐禅会などオープンに集まっていただける機会も作っています。そんな感じなので、精力的に活動されていてすごいですねと言われることもあるのですが、原動力みたいなものは何もなくて。

私は元々、お寺も幼稚園もやる気が全然ありませんでした。若い頃は、そこから逃げて早く違う道を見つけたいと思って生きていました。仏教には小さい頃から関心があったので、この世の真理を見つけられるのが仏教なのではないかと思って、仏教学の研究者を志しました。それで順調に博士課程まで進学したのですが、大学内での人間関係や競争、政治的なものへの虚しさを感じて行き詰まってしまって。それから半ば引そんなもんじゃん。」と思えるようになっていったんです。周囲に完璧な自分を見せたいとは思いますけど、「いやいやよく見て。本当に完璧になれる？」と。そういうふうに見れると、なんだか少しホッとするんですよね。

同時に、そう思えることはすごく難しいことだとも思います。私なりの向き合い方としては、自分なりに努力や準備をしてやってみて、初めて実感できることなのかなと思っています。ダメだったら仕方ないと諦められるぐらい努力はする。それでもだめだったら、自分だけの力でこの世の中が動いてるわけじゃないよねと受け止める。最大限努力するというのは変わらないのですが、その後の受け止め方が変わったということかもしれませんね。

そんなふうに、成果主義の価値観と、仏教の物事の見方を行ったり来たりしながら、昔より気持ちよく仕事ができるようになったと感じています。

昔はアナウンサーの仕事は一日たりとも休みたくないくらいの気持ちでやっていたので、アナウンサーの仕事に100％時間を使えなくなった今、昔だったら人生の遅れを取ってしまったと思っていたかもしれません。でも、成果だけに執着していた頃はやっぱり苦しかった。私の場合は、僧侶になって、そこへの囚われを手放さざるを得ない状況になったことで、むしろすごく世界が広がったと感じています。何か自分が望まない状況になったとしても、まったその状況を活かせばいいじゃんと思えるようになりました。この考え方になれたのは、やっぱり仏教のお陰だと感じています。

最後に、アナウンサーと僧侶の共通点のお話を。それは声です。アナウンサーも僧侶も、どちらも声を使う仕事です。夜道を運転している時、ラジオから声が聞こえてくるとどこか安心しませんか？ お坊さんのお経も、意味は深く分からなくても、その声を聞いてるだけで安心するし、日常とは違う感覚を得られることがあると思います。どちらも、声の可能性を体感出来る仕事です。

これから大切にしたいのは、いかに社会の日常の中で仏教の道を生きている自分を表現できるかということです。それぞれの仕事でやっていることは違いますが、今後新しく始める仕事なども含めて、両輪で進んでみたいと思っています。

きこもりのような、誰とも関わろうとしない時期がしばらくありました。

6、7年ほどでしょうか。そんな日々を過ごす中で、私の人生にとって大きな転機がありました。どうってことはないのですが、ある日「もう、ぼっちで行こう。」と思い至ったのです。ぼっちというのは、社会的な期待に応えるとか、役割を演じようといった目線を一切捨てるような心境です。別に明確なきっかけがあったわけでもないのですが、いろんなものに絶望した結果、この理不尽で生きづらい世界をそのまま受け入れたといいますか。

こうしてぼっちでいこうと決めてから、なんだか色々なことが楽になっていったのです。避けていたお寺という場所も真理の探求に役立ててみようとか、宗派組織での人付き合いなんかも逆にフランクに付き合えるようになっていきました。無理に周囲に合わせようとせず、ぼっちでいようと決めた方が、実は自由で、生きやすくなったのです。

私は、この世の中は、理不尽な事しかなくて、大体のことは間違ってると思っているんです。絶対に正しい道とか、理想的な社会とか、完璧な人生とかっていうのは、私はないような気がしていて。

子供の頃に父から聞いた仏教の教えに「古井戸のたとえ」というお話があります。ある人が象に追いかけられて、木の蔓をつたって井戸の中に逃げ込みます。そうしたら今度は白と黒のねずみが蔓をガジガジとかじっている。下をみると蛇が待ち構えていて、遠くからは野火が迫ってきています。すると上の方にあった蜂の巣からハチミツが垂れてきて、舐めて美味しいと。それでもっと舐めたいとゆさゆさ体をゆすってみたら、今度は蜂が刺しに来ると。こんなお話があるのですが、これは人間の人生をたとえたものなんです。

私は子供ながらに「人生というのは井戸の中のことで、何も解決しないものなんだ」と妙に納得したのを覚えています。それは大人になっても変わりません。理不尽なことばかり起こりますし、どんな望みも叶えたらまたすぐに新たな問題が生まれます。常に不完全さからは逃れられません。仕事や人生の中での良い・悪いとか、苦・楽、成功・失敗というのは、全部相対的な価値観の中でのこと。つまり、全部井戸の中の話です。井戸の中にいることに気づかない限りは、堂々巡りで根源的な苦しみからは逃れられません。

仏教が目指している真理というのは、そうした価値観を一度思いっきり転換してしまって、全く別の認識をもって絶対的に安心できる価値観に気づくことだと思います。つまり、井戸の中にいるんだということを客観的に気づくということです。それに気づいていないうちは、何をしても宙ぶらりんのままです。

井戸の中にいることに気づけると、そこで何が起ころうと、絶対的な真理の上で転がされているだけなんだと安心していられる感じがします。井戸の中にいる自分が愛おしくさえ感じられてきます。

おか・じゅんしょう｜東京都圓融寺（天台宗）住職。圓融寺幼稚園園長。1969年東京都生まれ。早稲田大学文学部東洋哲学専修卒業、同大学大学院文学研究科東洋哲学専攻博士課程退学。大学院在学中、北京大学に中国政府奨学金留学生として留学。その後、中国仏教思想史の研究に従事し、早稲田大学、専修大学等で非常勤講師をつとめる。著書に『「迷子」のすすめ』（春秋社）、『生きる力になる禅語』（臨済宗円覚寺派横田南嶺管長との共著、致知出版社）などがある。

私自身の体験でいうと、色々な仕事をさせてもらうようになって、やりたくない仕事も年々増えているし、しがらみも多くて悩みや面倒なことが絶えませんが、それに対して怒ったり嘆いたりという気持ちはないんですよね。なぜかといえば、それら全てが井戸の中の自分に、真理に気づくきっかけを与えてくれている感じがするからです。今起こっている、嫌なことや良いこと全て含めて、自分に味方してくれているような感覚です。

そんなことをぐるっと考えていくと、実は今ここにいる自分の姿こそが、本当に心底求めているものかもしれないと思うのです。今起こっている一つ一つが、自分の求めている方向に向かうために必要な過程なのではないかと。

すこし抽象的なお話になってしまいました。これまでやってきた仕事を振り返ると、ぼっちで行こうと決めてから今まで、何かやってきたという感覚はあまりなくて、ただひたすら井戸の中に降ってきたものに全力で取り組んできたのかなと思います。幼稚園の子供たちを見ていると、本気で遊んでいるなあと思いますが、それに近い感覚なのかもしれません。与えられたところで、全力で遊び尽くそうみたいな。

まあ、1日の中でも急に葬儀になったり、檀信徒や地域の方から相談を受けたり、幼稚園で子供が怪我してしまったり、緊急対応でどうにかしなければならないことがたくさん起こるので、実際のところはいつもギリギリですが……。

日々のお仕事が仏教的な真理の探求にどう繋がっていくのか、そしてそれをまた幼稚園やお寺、ひいては社会にどう還元していけるかということを、一生懸命、真面目に辻褄合わせする、そんな毎日です。

30代半ばの自分が今の自分を見たら、あのとき思っていたぼっちとは真逆な生活をしているので「お前どうしたんだよ」と言われると思います。でも、ぼっちであることは変わらないので、安心してねと言いたいですね。

フリースタイルな僧侶たち おかげさまで15周年!!

2024年10月4日、京都・龍岸寺にて、『フリースタイルな僧侶たち』の15周年を記念する特別イベントが開催されました。会場には歴代編集長をはじめ、創刊時から応援してくださっている方々や過去の編集メンバー、最近知ったという読者の方まで、たくさんの方々が集まり、創刊から現在までの15年の歩みを振り返りました。

イベントの前半では、歴代の編集長が登壇。それぞれが担当した時代のエピソードや編集方針を振り返り、創刊当初の試行錯誤や、フリーペーパーという媒体を通じてどのように仏教の魅力を伝えてきたかを語り合いました。質疑応答では多くの質問が飛び交い、2時間があっという間に過ぎるほどの熱量でした。後半の交流会は、編集部メンバーと参加者が自由に語り合う時間に。特製お寺カレーがふるまわれ、和やかな雰囲気の中、15周年を祝いました。歴代フリーペーパー全63号のバックナンバー展示やオリジナルグッズ販売も実施。思い出を共有し、新たなつながりが生まれる場となりました。

創刊から15年。『フリースタイルな僧侶たち』はこれからもフリースタイルに仏教を編集していきます。今後の展開にも、ぜひご期待ください！

過去15年分のバックナンバー

多数のメディアの取材も入りました

新編集部へメッセージ

初代代表・編集長 池口龍法

長く続けること自体に意味があるとは思わないけど、こうして若い世代に引き継がれて、発展的に仏教が広がっていくのは嬉しいことです。応援団として楽しく応援していきたいです。

二代目代表・編集長 若林唯人

まずは心健やかにやってもらいたいです。今の編集部がやりやすい形を見つけてもらえたら。自分の代は対面のイベントも大事にしていて、膝と膝をつき合わせて読者の方とお話する場もありがたかったので、ぜひやってみて欲しいなと思います。

三代目代表 加賀俊裕

仏教では遊戯と言いますが、一生懸命楽しく編集したものが、誰かに届いて救われていくというのが理想かなと思います。また、手放していくのが仏教ですが、フリーペーパーの編集では、その中で何を手放さないかが大事なのかなと思います。

三代目編集長 稲田ズイキ

雑誌のよさは、雑多であることだと思っています。様々な記事が雑然と並ぶ中だからこそ、「あ、いいな」と思える出会いの瞬間が自然と訪れる。雑多に編集するのって、本当に難しいんだけど、挑戦してもらいたい！

50年間、仕事帰りに毎日参っていた近所のおばあちゃん、今も手押し車で通い続けています。

卍浄土真宗本願寺派 普元寺（愛知県西尾市一色町一色西乾地118）　写真― 西脇唯真／普元寺 副住職

FREEMONKS DIRECTORY

Vol. 01

フリースタイルな

ソウリョ
僧侶
ズカン
図鑑

藪本正啓
融通念佛宗 専念寺 住職

—

取材・文—鈴木一世
写真—K.Norimasa

「フリースタイルな僧侶図鑑」は、枠にとらわれないフリースタイルな活動を通して仏教の未来をひらく僧侶たちの姿を紹介する企画です。第一回は、SNS でフォロワー数27万人の「ネコ坊主」として仏教の発信を行う藪本正啓さんにお話を伺いました。

Q1 お寺について教えてください！

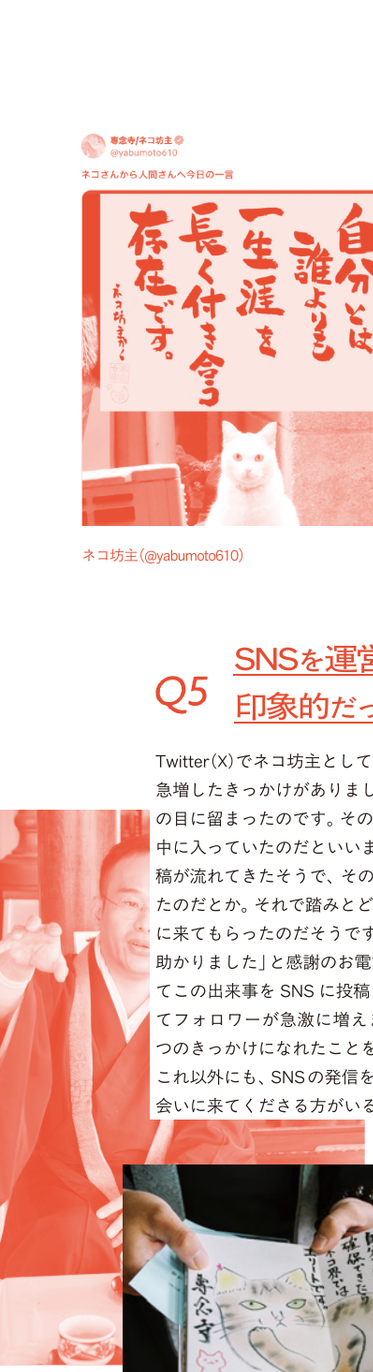
専念寺は 1597 年に創建されたお寺です。宗派は融通念仏宗という宗派で、大阪、奈良、兵庫、三重といった関西の一部にしかありません。ご開祖は良忍上人という方です。教えとしては天台宗と浄土宗の間で、天台浄土宗という言われ方をします。特徴的なのは、掛軸がご本尊であることです。ご本尊を運べるため、本山のご本尊が末寺や檀家を回る「御回在」という行事が有名です。

Q2 僧侶になろうと思ったきっかけは？

私は 7 歳の時に父親を亡くしました。当時は一般の家で暮らしていましたが、家計が厳しく、母方のお寺であったこの専念寺に入らせてもらいました。お寺には後継がいなかったため、私が小学校 6 年生の時に親戚一同が集まって、お寺の跡を継ぐかどうかの家族会議が開かれ、継ぐことを決心しました。学校に通いながら 10 年かけて住職となれる資格を得て、23 歳で住職になりました。今年で 19 年目になります。

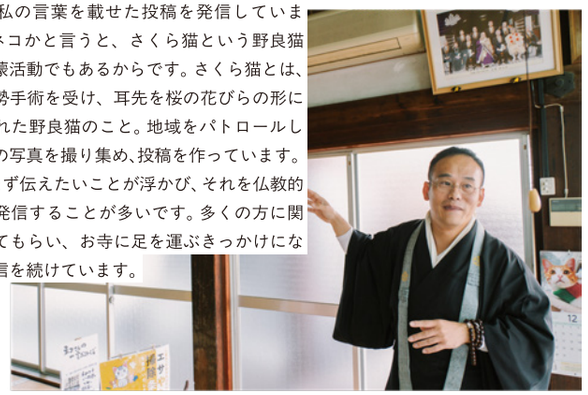
Q3 SNSで発信を始めた理由は？

ある先輩のお坊さんに「自分の檀家だけを檀家と思ったらあかん、平野区の喜連（お寺のある地域名）全部を自分の檀家やと思え」と言われたことがあります。その当時の平野区の人口は約 25 万人でしたので、何かで25万人を達成出来たら、先輩の言葉に答えられると思い、その数字のフォロワーを目標に SNS の発信を始めました。コツコツ頑張って、おかげさまで現在27万人の方にフォローいただいています。



Q4 どんなアカウントで発信をしていますか？

ネコ坊主（@yabumoto610）という名前で、主にネコの画像に私の言葉を載せた投稿を発信しています。なぜネコかと言うと、さくら猫という野良猫保護の啓蒙活動でもあるからです。さくら猫とは、不妊・去勢手術を受け、耳先を桜の花びらの形にカットされた野良猫のこと。地域をパトロールしながら猫の写真を撮り集め、投稿を作っています。文章は、まず伝えたいことが浮かび、それを仏教的に編集し発信することが多いです。多くの方に関心を持ってもらい、お寺に足を運ぶきっかけになればと発信を続けています。



ネコ坊主（@yabumoto610）

Q5 SNSを運営していて、印象的だった出来事は？

Twitter（X）でネコ坊主として活動している中で、フォロワーが急増したきっかけがありました。ある投稿が、一人の女子高生の目に留まったのです。その女子高生は、自死を決意して山の中に入っていたのだといいます。まさにそのとき、偶然私の投稿が流れてきたそうで、その言葉を見て、自死が急に怖くなったのだとか。それで踏みとどまって、親御さんに連絡して迎えに来てもらったのだそうです。後日、親御さんから「おかげで助かりました」と感謝のお電話をいただきまして、許可を頂いてこの出来事を SNS に投稿したところ、多くの方の共感を得てフォロワーが急激に増えました。自死を踏みとどまるひとつのきっかけになれたことを、心から良かったなと思います。これ以外にも、SNS の発信を通じて連絡をくださったり、私に会いに来てくださる方がいることがとても嬉しいですね。

やぶもと・しょうけい | 融通念佛宗・一向山専念寺・第25代住職。通称「ネコ坊主」。1982年、大阪市平野区生まれ。仏教の素晴らしい教えをわかりやすく伝える「心を楽にする言葉」と、ライフワークである地域ネコの保護活動の写真を組み合わせたSNSの投稿で、幅広い人気を集めている。近著に『大阪 専念寺 ネコ坊主の掲示板 人の悩みのほとんどは「人」今日のことば101』（主婦と生活社）。

Q6 読者にメッセージをお願いします！

寺社仏閣をもっと楽しんでもらいたいです。お寺の成り立ちも、きっと元々楽しむところから人が集まって、いろいろな縁ができて、お寺を建てようとなったのだと思います。やっぱり楽しんでもらうのが一番です。そのためには、僕らが楽しんでいただけるコンテンツを用意していかなきゃいけないと思っています。寺社仏閣には魅力的な部分がいっぱいあると思うので、ぜひ怖がらずに訪れてもらえたらと思います。

協賛法人サポーター

浄土宗｜安楽寺（駒ヶ根市）、延命寺（堺市堺区）、吉祥寺（萩市）、慶蔵院（伊勢市）、金剛寺（京都市東山区）、西明寺（尼崎市）、西林寺（大阪府泉南郡）、正覚寺（青森市）、清浄華院（京都市上京区）、正善寺（伊丹市）、称名寺（京都府久世郡）、勝楽寺（町田市）、新善光寺（札幌市中央区）、青岩寺（青森県上北郡）、善願寺（甲賀市）、善道寺（札幌市豊平区）、臺鏡寺（枚方市）、檀王法林寺（京都市左京区）、潮音寺（東京都大島町）、念佛寺（八幡市）、梅窓院（港区）、法岸寺（静岡市清水区）、寶松院（港区）、法善寺（大阪市中央区）、妙慶院（広島市中区）、龍岸寺（京都市下京区）

浄土宗西山禅林寺派｜宝泉寺（津島市）

浄土真宗本願寺派｜覚円寺（福岡県築上郡）、教専寺（赤穂市）、幸教寺（大阪市生野区）、光照寺（大阪市東淀川区）、西方寺（大和郡山市）、西法寺（北九州市）、正源寺（大津市）、浄満寺（大阪市西成区）、信覚寺（福岡県朝倉郡）、崇興寺（福山市）、如来寺（池田市）、念誓寺（和歌山市）、養法寺（金沢市）

真宗大谷派｜正蓮寺（伊豆の国市）、護念寺（新潟市）、宝皇寺（函館市）

浄土真宗東本願寺派｜緑泉寺（台東区）

天台宗｜圓融寺（目黒区）、正明寺（姫路市）、本覺寺（横浜市鶴見区）

高野山真言宗｜薬師院（岸和田市）

真言宗御室派｜三津寺（大阪市中央区）

真言宗須磨寺派｜須磨寺（神戸市須磨区）

臨済宗妙心寺派｜圓光寺（台東区）、宜雲寺（江東区）、勝林寺（豊島区）、陽岳寺（江東区）、龍雲寺（世田谷区）

曹洞宗｜四天王寺（津市）、瑞生寺（浜松市中区）、南詢寺（守口市）、鳳仙寺（宮城県亘理郡）、簗田寺（町田市）

日蓮宗｜池上實相寺（大田区）

単立｜五百羅漢寺（目黒区）、瑞聖寺（港区）、法然院（京都市左京区）

企業・団体・店舗｜アンカレッジ（港区）、生田化研社（豊島区）、有限会社石の坂本（台東区）、大阪石材工業株式会社（富田林市）、美仏像（京都市北区）、薫寿堂（神戸市灘区）、神戸数珠店（京都市下京区）、作島（京都市下京区）、寺院コム（京都市左京区）、翠光堂阪急淡路駅前店（大阪市東淀川区）、大正大学（豊島区）、学校法人鎮西学園（熊本市中央区）、豊田愛山堂（京都市東山区）、一般社団法人日本石材産業協会（千代田区）、はせがわ（文京区）、パン制作室シンクロ（芳賀郡）、福生（堺市西区）

敬称略・順不同

活動を支援いただける サポーターを募集しています

「フリースタイルな僧侶たち」は、無料で配布しているフリーマガジンです。継続的に発行できているのは、ひとえに皆さまからのご寄付のおかげです。編集部一同、より充実した誌面を目指し励んでまいりますので、引き続きご支援いただけますと幸いです。詳細は公式サイトをご覧ください。

——

［年会費］

個人　5,000 円

法人　30,000 円

［特典］

・発行ごとに冊子を送付
・主催イベントのご優待
・毎号誌面にお名前を掲載（法人のみ）

——

皆さまの温かいご支援を
心よりお待ちしております

https://freemonk.net/support/

フリースタイルな僧侶たち

第64号　特集：今日もはたらく
2025年3月9日　発行

発行人・編集長｜秦 正顕
編集｜佐々木史哉、鈴木一世、村田保子、K.Norimasa、m.Ito
校正協力｜ビビディバビディ部タケシ
デザイン｜福井裕孝
Web制作｜磯部亮太
表紙イラスト｜佐々木一澄
特別協力｜加賀俊裕

発行所｜フリースタイルな僧侶たち
〒542-0085 大阪府大阪市中央区心斎橋筋 2-7-12
TEL 050-5583-4330
MAIL info@freemonk.net
www.freemonk.net

編集後記

最後までお読みいただき、ありがとうございました。今号より、新たな編集部で制作をさせていただきました。取材も執筆も初めてというメンバーも多く、至らない点もあったかと思います。それでも、私たちが大事にしたのは、自分たち自身の悩みや疑問を出発点に編集をするということです。一緒に悩んで、一緒に考える。そんな感覚を持ちながら読んでいただけていたら嬉しく思います。今回の特集が、少しでも、苦しみを和らげたり、考えを広げるきっかけになっていれば幸いです。（秦）

＼ NEW ／

ロゴが新しくなりました。

フリースタイルな僧侶たち

フリースタイルな僧侶たち

フリースタイルな僧侶たち

フリースタイルな僧侶たち

フリースタイルな僧侶たち

フリースタイルな僧侶たち

フリースタイルな僧侶たち

フリースタイルな僧侶たち

フリースタイルな僧侶たち

フリースタイルな僧侶たち

このたび、『フリースタイルな僧侶たち』のロゴをリニューアルしました。創刊 15 周年という節目を迎え、時代や社会の移り変わり、そして編集方針の変化に合わせて、今の「フリースタイル」を反映させた新しいロゴへと刷新しました。ロゴデザインには、何にもとらわれない自由さ、読者にそっと寄り添うような温かみ、そして唯一無二の独自性が込められています。少しずつ形の異なる 5 つの字体と縦横 10 種類の組み方による計 50 パターンのロゴタイプは、ひとつの形式や価値観にとらわれることのない、私たちの編集方針や活動のあり方を象徴しています。これからも変わらぬご愛好をいただけますと幸いです。

普段の私の顧客には私企業も公共事業者もいます。今までこの二つは対立する存在と思っていました。でも俗／非俗の別で考えればどちらも世俗の主体。結局私の仕事は俗界という一つの閉じた領域の中での出来事、という感じです。

『フリースタイルな僧侶たち』は私の初めての宗教者の顧客でした。そのロゴを作るのは、普段と逆の考えが必要でした。つまり俗界から逸脱して見たことのない奇妙なものを作ることではなく、俗界の外部から嵌入してきたものを、いかにさりげなく、親しみやすく、曖昧に見せるか。

デザインのアプローチは単純です。文字の印象を開放的・軽快・不安定にすること。また微妙に異なる５つのオルタネートを用意して表紙、扉、奥付、号ごとで使い分け、見るたび微妙に揺らいでいるように見せること。全くどっしりとせず隙があり、何か話しかけたくなる、放っておけない印象の雑誌になったらいいなと思いました。

ロゴデザイン

鈴木哲生

1989 年神奈川県生まれ。2013 年東京芸術大学美術学部デザイン科卒業後、隈研吾建築都市設計事務所勤務を経て、'15 年オランダ KABK デン・ハーグ王立美術アカデミータイプメディア修士課程を修了。

フリースタイルな僧侶たち

第六十四号　特集　今日もはたらく　二〇二五年三月九日　発行