



日常と空

副学長
人文社会学部 長 日本文学 教授

矢羽野 隆男

令和2年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、私たちの日常が一変した年でした。4月に政府の緊急事態宣言が発出され、夏学期は、原則として全ての授業が遠隔授業となりました。その後、5月25日の同宣言の解除を受け、少しでも常態にもどすため、6月1日から1年次の基礎演習、次いで実習・実技・演習と、一部の科目で対面を実施しました。

4月から6月までの2ヶ月あまり、桜の花が咲いて散り、若葉の緑が濃さを増し、日差しがしだいに強くなり、学内の美しく移ろう風景の中、本来ならそこに溢れているはずの学生の姿が見えないのは何とも異常で、つくづく学生とともに在る大切さを思わされました。

「和の精神」で読誦する「般若心経」に「色即是空、空即是色（色は即ち是れ空、空は即ち是れ色）」という一節があります。あらゆるもの（色）は〔様々な条件が備わってはじめて成立するから〕固定的な実体ではなく（空）、固定的な実体ではなく〔諸条件が整ってはじめて成立するからこそ〕ものとして存在する、という意味です。新型コロナによって、当たり前だと思っていた日常が空なるものだと思い知らされました。と同時に、移ろうものと知ったからこそ当たり前だった日常のかけがえのなさに気づかされたともいえます。

冬学期の授業は、三密を避けるため、対面と遠隔との併用となりましたが、コロナが収束した後も、社会のオンライン化は進むのでしょうか。大学でも、パソコンを使う機会が増え、対面とオンラインとの併用が新しい日常（新常態）となっていくのでしょうか。そこでは、どこでも・いつでものオンラインのよさとともに、その時・その場にとともに在る対面授業、また課外や学外でのリアルな活動ならではのよさも出てくるのではないのでしょうか。



緑色は希望の色

短期大学部長
保育科 教授

原 祐子

子どもの歌に「どんな色が好き」という歌がある。今の私なら、間違いなく緑色と答えるだろう。

今から40年前、私はローマの街で歌の勉強に勤しんでいた。当時は、海外が現在のように身近ではなく、ましてやイタリアは治安が悪いので女の子が単身留学する国ではないと言われていた。両親の反対を押し切り、夢を抱いて出かけた私であったが、日本から大使館を通じて送っていた音楽学校の受験書類が届いていなかったり、やっと開始できたレッスンではそれまで培ってきた発声方法との違いが大きく、先の見えない毎日を送っていた。

幸いにも私が師事することができた先生は齢80歳を超え、世界中に数多くの弟子を育てた経験をお持ちだっ

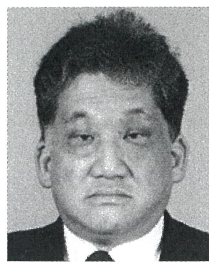
たので、いつも「祐子、今は忍耐の時だよ!」と励ましてくださっていた。そんなある日、その恩師が私の着ている緑色の服に目を止め、「緑色は希望の色」という話をしてくださった。イタリアの国旗は赤・白・緑の三色旗であるが、赤は情熱、白は平和、そして緑は希望を表しているとお話だった。それ以来、私にとって緑色は希望の色となった。通説では緑色は国土を表すとされているが、今になって、その時師がどれほどの励ましと愛情を私に注いでくださっていたのかと気付くことができる。

コロナ禍と言われる現況下で、世界中の人々が忍耐を強いられている。それまでは当たり前であったことが、今は全て当たり前ではなくなり、その対応に追われることで1日が終わっているとと言っても過言ではないだろう。

しかし、忍耐と希望はつながっていて、苦難を乗り越えた先には喜びがあるということを感じられるからこそ、私たちは自制自粛の日々を過ごすことができるのだと思う。さらに、忍耐の日々を共に送る他者を思いやる心からこそ、目に見えないみ仏様のご冥護があることを信じて、私は今日も希望の緑を身につける。

❖ 学園訓「健康を重んぜよ」—飲酒についてのコワイ話—

校医
教育学部 教育学科 教授
仲谷 和記



「酒は永年に渡って人類の友」だという方がおられます。また「酒は百薬の長」とも言われます。しかし世界の様々な宗教では、飲酒は好ましくない習慣である、とされています。仏教の五戒に「不飲酒戒」が含まれていることは皆さんご存じの通りです。アルコール飲料に含まれるアルコール分はエタノール（エチルアルコール）です。エタノールは依存性薬物としては抑制系（いわゆる「ダウンナー」）の薬物で、中枢神経系に対して抑制的に働きます。お酒を過ごしたら眠くなる方が多いと思いますが、それは脳の覚醒状態を維持する機能を抑制するからです。「でも、酒飲んだらテンション上がるんだけど？たくさん飲むから抑えるんじゃない？」と思われる方も多いと思います。しかしそれは、様々な情報を統合して正しい判断を下す脳の機能、いわゆる「理性」の領域が抑えられるので、陽気になっているだけです。この理性が抑えられる点が、様々な宗教で飲酒が戒められている理由だと思います。

エタノールを分解するには、いくつかの段階を経る必要があります。エタノールを酢酸に変化（これを「代謝」といいます）させて、エネルギー産生回路でアデノシン三リン酸という高エネルギー物質を産生した後、最終的に水と二酸化炭素に分解します。エタノールを酢酸に代謝する時には中間代謝物として、アセトアルデヒドという毒性の強い化合物ができます。このアセトアルデヒドを酢酸に代謝する力が弱い人が日本人には一定数いて、そういう人達は、ちょっとでもお酒を飲むとすぐに赤くなったり、または全然お酒の飲めない下戸だったりします。報告によって割合に差がありますが、アセトアルデヒドを分解できない、下戸の人が約4%、分解の遅い、すぐ赤くなる人が約40%、残りの人が、アセトアルデヒドをスムーズに分解できる、少しの飲酒では赤くならない人です。このアセトアルデヒドは非常に毒性が高く、赤くなったりドキドキしたりする「フラッシング現象」をおこすだけではなく、発がん物質であることが明らかになっています（推薦図書①）。アセトアルデヒドは様々な食品中にごく微量含まれ、その食品の風味の元となっていることもあるようですが、「アルコール飲料に関連するアセトアルデヒド」に発がん性があることが2009年に世界保健機構 WHO の見解として公式に発表されています。この「アルコール飲料に関連するアセトア

ルデヒド」には、アルコール飲料の中で自然に発生したアセトアルデヒドも含まれ、お酒の種類によっては、非常に多い量が含まれているようです。

さて、アルコール飲料が原因となるがんとしては、口腔がん、咽喉がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん、女性の乳がんが WHO から特定されています。アルコール飲料の発がんリスクは、エタノール代謝の効率によらずに存在しますが、アセトアルデヒドの代謝効率が悪いほどリスクが上昇します。例えば、1日2合の日本酒を毎日飲んでいる場合、アセトアルデヒド代謝の速い人は飲酒しない方の6.5倍、食道がんに罹りやすくなりますが、アセトアルデヒド代謝の遅い、飲むとすぐに赤くなる方は65倍、食道がんに罹りやすくなります。また、飲酒習慣と合わせて喫煙習慣のある人はリスクが跳ね上がります（推薦図書①）。

アセトアルデヒドを酢酸に代謝する時に主に働く酵素の活性が遺伝的に弱い人が、アルコール飲料を飲み続けても活性は上がりません。要するに、お酒を飲み続けて「鍛える」ことはできません。しかし「お酒を飲み始めた頃はすぐに赤くなったけど、最近は赤くならなくなったよ」という方は相当数おられると思います。そういった方は、アセトアルデヒドの代謝が速くなったのではなく、毒であるアセトアルデヒドに体が慣れて「フラッシング現象」がおきなくなっているだけです。アセトアルデヒドに体が慣れても発がんリスクは変わらないので、以前すぐに赤くなったけど最近は大丈夫、という方は要注意です。

最後に、私の考える「節度ある適正な飲酒」について記してお話を終えたいと思います。1日平均の飲酒量は、男性でビール500ml 缶以下（女性では体格や代謝の違いから、その半分）で、1週間に3日以上「飲まない日」を作る。アルコール度数5%の一般的なビール500ml 缶は純エタノールが20g含まれます。これは日本酒換算で1合弱となります。「えっ!? そんだけっ!？」と思われる方も多いと思いますが、健やかな日々を送るために実践してみてください。今回、字数の都合上、依存症のお話ができませんでしたので、推薦図書を3つ挙げました。ご参考下さい。

*推薦図書

- ① 横山頭（著）．お酒を飲んで、がんになる人、ならない人，星和書店，2017年
- ② 三森みさ（著），松本俊彦，他（監修）．だらしのない夫じゃなくて依存症でした，時事通信社，2020年
- ③ 松本俊彦（編）．アディクション・スタディーズ 薬物依存症を捉えなおす13章，日本評論社，2020年

「ウパーヤ」学生編集員募集！！

本学の仏教教育広報誌「ウパーヤ」の紙面作りに参加していただける学生編集員を募集しています。仏教、寺院、仏像、巡礼、歴史、日本文化などに興味のある方、また取材や記事の執筆に関心のある方ならどなたでも歓迎します。当然、学科専攻も問いません。

これまで第4面の「聖徳太子ゆかりの地をめぐる」の取材記事の執筆、およびその取材見学の様子をホームページに掲載するなどの活動をしてきました（本号では新型コロナウイルスの影響で取材が行えなかったため、同欄に李美子研究員による「杜本神社」を載せています）。また、本学が仏教教育の一環として実施している野中寺での座禅会に参加し、

その実施状況をレポートしていただいたこともあります。

興味のある方、詳しい話を聞きたいという方は、第4面下に記載されているメールアドレスにメールを寄せていただくか、仏教文化研究所の研究員にお声を掛けてください。ご連絡お待ちしております。

（中田 貴真）



第18回 卒業生インタビュー

話し手: 種 佳祐 (たね けいすけ) 空手家 (伝統空手道文武館 師範代)

平成24年3月 人文社会学部社会学科卒業生

聞き手: 坂本 光徳 (和の精神I・II 導師・人間福祉学科健康福祉専攻専任講師・本欄編集)



仕事について

空手家といってもそれだけで生計を立てているわけではなく、他で働きながら町道場で指導をしています。今年の新型コロナの影響で、本部の道場では生徒さんの人数が少なくなったため、そこで教えることがなくなり、富田林の道場、支部で指導しています。

空手は子どもの時期から習い始める人が多いのですが、やはり暴力に繋がるものを教えますので、後になって人に迷惑をかけることになる恐れがある人には勧誘を積極的に行わないようにしています。その結果、どうしても少数になってしまうところがあります。

空手を始めて今年で27年目で、いつの間にか指導員になっていたところがあります。ただ、自分の中ではライフワークとして考えており、精神的に支えられている部分もあります。

礼拝について

私は編入で社会学科に入学しました。編入にあたり、私自身悩みがありそれを解決したいと思い調べるなか、社会学という学問を知り、それが学べる大学を調べました。また私は、昔から仏教に関心があり、専門書なども買って読んでいたこともあり、仏教系の大学が良いなと、そういう空気に浸りたいという願いもありました。だから、仏教系の大学で社会学科がある四天王寺大学に入学しました。

そういう訳で礼拝や写経の時間は楽しかったです。瞑想しながら、色々なことを考えたり、また逆に集中したりとすることで、自分の心の平静を保つことや、心の整理をする時間になりました。

父親の親戚づきあいが濃いため、子どもの頃から葬式によく行っていました。人が死んだらこうなるというのを見て、自分に置き換えて考えたりしていました。その中で何か救いになるものはないのかと考える中、お坊さんが来て儀礼をする。そうすることによって、死んだ人は慰められるのかということを感じていました。昔から仏教の儀礼が身近にあり、死というものを考えることが多かったため、仏教に惹かれたのだと思います。

学園訓について

世間の恩という言葉に考えさせられました。仏教用語でいうと、「世間」は私たちが生きている世界で、迷いの多い世界を指し余り良くは捉えられていません。そこで一つ思いましたのが、私が生まれるためには父と母が必要で、その父母もまた同様であり、ご先祖様がいます。そのご先祖様には関係する人がいて、それらの人が生きていくための食べ物を作る人もいます。それらが、上手いこと縁で絡まりあって自分が生まれたと考えますと、やっぱりこの世界には縁というものがあり、そのお

陰で自分があるのだということです。そう考えると、「世間の縁の恩」というものを感じました。だから私は、自分が孤独だと思えることがあまりないです。どこかで繋がっていると思っています。

誠実や礼儀は、皆が心地よく生きていくための条件だと思います。武道をやっている私としては、誠実や礼儀は一つの技と捉えています。武道の究極の目的は、自分の命を守ることです。何が勝利かという命が助かることです。だから戦わずして勝つ、人とトラブルが起きないようにすることは、武術的にはまさしく勝利となります。戦う状態になってしまうと、生きるも死ぬも確率は半分になるが、戦わないのであれば、死ぬ確率はなくなります。

だから他者に対しての礼儀や、誠実をもって接するという事は、武道でもすごく重要で、生きるという勝利を目指すためには必要不可欠のものとなります。

また、現代は身体的にだけではなく、社会的に生き延びるということも大切になってきています。そういう意味では、より誠実であるということや、他者に対して、年下の人も含めて礼儀を尽くすということは、周りの人に悪い印象を与えないだけでも意味があることだと思います。

健康もいわゆる身体的な健康だけではなく、精神的なことも注目すべきです。例えば、人間関係、仕事関係で落ち込むと、身体が健康でも自殺などで死んでしまいます。最近は自殺率が上がったと言われていて、そのため、身体の健康と同じくらいにメンタルヘルスが注目されるべきです。心の健康も大事だよという風潮がもっと広まってくれたら願います。

在学生へのアドバイス

コロナ禍の中で、対面授業もあればオンラインもあるという形で、現役学生は大学との接し方も今までと異なります。また就職活動している学生は、内定がもらえる率も少なくなっていると聞きます。今まで当たり前に行っていたことが、これだけ有難かったと感じます。このような、すごく大変な時期に社会に出ていくことになるので、在学生の方は本当に大変だろうと思います。

でも止まない雨はないと言いますし、明けない夜はないという言葉もあるように、闇があるから光は輝きます。だから必ず良いことはあるから、めげずに折れずにやっていてもらいたいと思います。

令和2年度 冬学期「和の精神I」講話題目

- | | | | |
|--------|---|--------|--|
| 9月24日 | 奥羽 充規先生「受講ころえー授業規律に関して / 礼拝説明」
坂本 光徳先生「授戒オリエンテーション」
原 祐子先生「聖歌練習 < 授戒会の練習 >」 | 11月19日 | 石田 陽子先生「仏教聖歌一なぜ、聖歌を歌うのかー」
学生有志「グローバル教育研修(1) アメリカ編」(辻 莊一先生・国際キャリア学科 中田 茜さん)「グローバル研修アメリカについて」 |
| 10月8日 | 岩尾 洋学長「建学の精神ー「ころえ手帳」に寄せて」 | 11月26日 | 坂本 暁美先生「[学園歌] 一作曲家と作家からのメッセージ」
学生有志「グローバル教育研修(2) 中国編」(李美子先生・学生)「浙江工商大学交換留学プログラムについて」 |
| 10月15日 | 坂本 光徳先生「読経概論・瞑想一心を整える楽しみー」
伊達 由実先生「大学生生活の心得」
藤谷 厚生先生「『ウバーヤ』第17号について」 | 12月3日 | 福若 真人先生「他人を想うということー自死への応答へ向けてー」 |
| 10月22日 | 杉中 康平先生「『和の精神』を学ぶ意義」
IR・戦略統合課 石田智大課員「学修ポートフォリオの記録について」 | 12月10日 | 源 健一郎先生「IBUの地域連携」
森嶋 俊行先生「日本学科学学生発表」
深見 環先生「国際キャリア学科学学生発表」 |
| 10月29日 | 藤谷 厚生先生「四天王寺学園、建学の歴史」 | 12月17日 | 矢羽野 隆男先生「学園訓一和についてー」 |
| 11月5日 | 成田 由岐子先生「学生生活とリスク社会についてー犯罪に巻き込まれない、起こさないためにー」 | 12月24日 | 奥羽 充規先生「学園訓一誠実についてー」 |
| 11月12日 | 仲谷 和記先生「ワクチンの話(新型コロナウイルス感染症 COVID19 流行下における感染予防)」 | 1月7日 | 高橋麻紀子課員「性感染症、望まない妊娠を防ぐために / 薬物乱用と薬物依存を防ぐために」 |
| | | 1月14日 | 奥羽 充規先生「冬学期を終えるに当たって」 |

聖徳太子ゆかりの地をめぐる

一杜本神社(大阪府羽曳野市駒ヶ谷)一

杜本神社は、大阪府羽曳野市駒ヶ谷に鎮座する名神大社とされ、古くは有力な神社として『延喜式』にもその名を留めています。「駒ヶ谷」という地名は、聖徳太子が愛馬の黒駒に乗り、古市から東へ向かう途中に、しばし黒駒を谷の麓に繋ぎ止め、休憩をとったという故事に由来する旧跡地であり、聖徳太子ゆかりの地となっています。

皆さんもご存じのように、近鉄南大阪線には「駒ヶ谷駅」という名称の駅があります。この駅で下車して東へ逢坂橋を渡ると、すぐにあの有名な竹内街道に合流します。またこの竹内街道を奈良方面へ5分ほど歩けば、杜本神社の入口に至ります。古民家が立ち並ぶ奥に続く参道の石段上には一の鳥居が立ち、そこをくぐって坂道を進めば二の鳥居、さらに進んで登りつめると、杜本神社の立派な拝殿・本殿が眼前に広がります。まさに式内社ならではの風格にふさわしい、雰囲気のある古い神社です。

案内版によると、杜本神社には「経津主命・経津主姫命」の二柱の神が祀られていることや、ここが古代には河内国安宿郡の名神大社であったこと、また神社の杜本祭りの際には朝廷から10疋の馬が送られていたことなどが紹介されています。



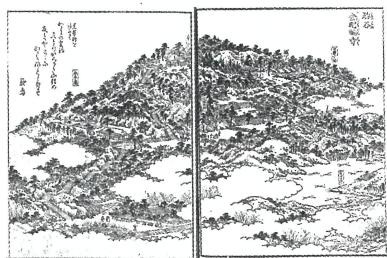
これらの記事に加えて、聖徳太子が「黒駒」に乗って立ち寄ったことについての逸話も「聖徳太子の伝説」の案内版にはありました。

また神社の境内には、「近飛鳥之寺」の扁額を掲げたお堂があり、その前にある「金剛輪寺址」という案内板には、ここ



にあった金剛輪寺が杜本神社の神宮寺として聖徳太子の時代に創建され、別名として近飛鳥寺、又は十六山安養院ともいわれ、南北朝の初期には神社ともに大変隆盛していたことが紹介されています。江戸時代の『河内名所図会』には、往時の駒ヶ谷の金剛輪寺が描かれていますが、本堂には高さ四尺五寸になる釈迦仏像や聖徳太子御作の薬師仏・弁財天も安置されていたとのこと。

現地を訪ねていくと、杜本神社の社殿を含む丘陵全体に、金剛輪寺が広がっていたことがうかがわれ、この『河内名所図会』に見る「駒ヶ谷金剛輪寺」のような景観が彷彿として浮かんできます。



『河内名所図会』
(国立国会図書館デジタルコレクション)

この金剛輪寺は南北朝時代の兵火を受けて焼失衰退しますが、江戸時代に金剛輪寺(宮寺)の住職・覚峰によって再興され、現在に至るまで黒駒で訪れた聖徳太子の伝説を留めています。

(李美子)

仏教のことば

邪魔

コロナ禍で親しい人のもとを「お邪魔します」と訪れるのはばかれる今日この頃ですが、この「邪魔」も実は仏教のことばなのです。「邪魔」ということばは、物事や行為の妨げとなることやそのさまなどの意味で使われますが、本来は仏道修行を妨げ、仏法に害を及ぼす邪悪な悪魔、邪(よこしま)な悪魔という意味の仏教用語です。

インドの古いことばであるサンスクリット語の māra(マール)は「悪魔・魔神」のことですが、māraを音写して「魔羅」とし、後に「魔」と

略されるようになります。

お釈迦様が悟りを開こうと瞑想をしていると、マールが、美しい女性を送り込んで誘惑させたり、天から岩石を降らせたり武器で攻め立てたり怪物たちに襲わせたりして動揺させ、それを妨げようとします。

しかし、お釈迦様はそれに動じたり屈したりすることなく悟りを開かれ、マールは敗北し、自滅したとされています。

マールは我々の心身を煩わせ、悩ませる煩惱の化身です。それは、我々が、普段の生活の中で、自らの欲望から自分に都合のよいものとそうでないものとを区別し、都合の悪いものを邪魔ものとして排除しようとする、とらわれの心を意味しています。

我々の周りには多くの悪魔がはびこっています。邪魔が入っても惑わされることなく物事の本質を見極める力が求められるというわけです。

(上 續 宏道)

編集後記

昨年度(2020年)は、新型コロナウイルスの流行によって、我々の生活スタイルは、根本的な見直しを余儀なくされ、まさに、世界中が翻弄され続けた1年となりました。

こんな時にこそ、我々には、「智慧」が求められていると言えるでしょう。あえて、仏教由来の言葉である「智慧」と書かせていただいたのは、「単に情報としての『知識』を駆使して、物事をうまく処理していく」という意味での「知恵」ではなく、「より深く物事の本質を見抜き、苦悩を克服する『悟り』」としての「智慧」こそが、大切だと考えたからです。

私たちは、「和の精神」を核とした本学の学びを、尚一層大切にしながら、これからも日々の歩みを絶やすことなく、精進していこうではありませんか。(杉中康平)

研究所員紹介

所長 岩尾 洋(学長・教授)

主任研究員 藤谷 厚生(教授)

研究員

石田 陽子(教授) 上 續 宏道(教授)

南谷 美保(教授) 矢羽野 隆男(教授)

杉中 康平(教授) 奥羽 充規(准教授)

李 美子(准教授) 坂本 光徳(専任講師)

中田 貴真(専任講師) エリック マーティン(専任講師)

上野 舞斗(助教) 南谷 恵教(客員教授)

客員研究員 桃尾 幸順

UPĀYA(ウパーヤ) 18号

ウパーヤとは「高い目標へ到達すること」を意味し、漢訳では「方便」となります。

令和3年4月1日発行

発行 四天王寺大学

仏教文化研究所 仏教教育センター

所在地 大阪府羽曳野市学園前3丁目2-1

TEL:072-956-3181(代) FAX:072-956-9940

URL:http://www.shitennoji.ac.jp/

「UPĀYA(ウパーヤ)」に関する

ご意見やご感想はこちらへお寄せください。

[E-mail] bukken@shitennoji.ac.jp

(件名は「ウパーヤ」としてください)

