



◇五百羅漢◇

釈迦殿と不動殿をつなぐ渡り廊下に五百羅漢像がお祀りされました。これらの羅漢さまは平成四年より足掛けに二十数年をかけて五百体そろった羅漢さまです。

先代方丈様が仏師の熱意に賛同して、毎月一体から二体の羅漢さまが届く計画を立てられました。五百体が揃った時の善光寺に思いを巡らし、檀信徒の皆さまのやすらぎの場としてお祀りしたいと誓願。

この誓願を博志方丈が受け継ぎ、今年五月に五百体目の羅漢さまを迎える事が出来ました。これを機に皆さまに見て頂ける場所にお祀りを致しました。

○五百羅漢のススメ（企画書）より抜粋

日本各地にある五百羅漢。これらの羅漢群は
一様に素朴でやさしく、明るくおおらかで、あ
たたく哀しく、激しく厳しい。見る者のその
時の心境に融け合った感懐を下さいます。また、
その時々によって、異なる相貌で対話をして下
さる。

お前は何をしているのかと叱責される時もあるし、喫茶去と言われる時もある。あわてているぞと微笑っている時もあるし、一緒に酒を酌み交してくれる時もある。一切をよせつけない時もあるし、善哉善哉と首肯してくれる時もある。厳肅な方もいればオドケタ方もいます。寝ころんでいる方もいれば立っているかたもいます。あくびをしている方もいれば、結跏趺坐しておられる方もいます。尺八や笛を吹いている方がおるかと思うと、今陶然と杯を飲み干した方がいます。瓢だけは離さず居眠りをしている

方もおります。喝の臨濟。棒の徳山もおられるかもしれませぬ。これから続々と何が、誰が出るのかわかりませんが、五百体が完成した暁には日本仏像史上、稀有にして絶品のいつも息づいている不思議な羅漢群をお届けいたします。

五百体のお届けは毎月一体、二体づつです。いくら平均寿命の高くなっている今日でもそれまで仏師が生きている保証はもとより全くございません。二代にわたる長い長い事業となりましょう。しかし長いが故にその発願の意志は嫡々相承、必ずや承け嗣がれていくものと信じます。

思えば、効率や便利さのみが追求され、全ての状況に先行き不透明な変化の現代にあつては、或る方丈様が「バカげた事業だ」と申されました通り、無謀ともいえるこの試みではございますが、長い歳月を積み重ねることの大事を



問い、その時々の人びとの心に素晴らしい感動、
出逢い、やすらぎを与えて下さるのではないか
と確信しております。……………。

自分一代では済まない程の長い年月をかけて
完成を目指すことの意味。その思いが引き続い
ていかれるようにと務め、後姿、背中では後進を
導いて来られた先達のお徳を偲びつつ、今ある
我々も道の途中にあることに思いを致し日々を
過ごしてまいりましょ
う。

融通無碍、五百体それ
ぞれに色々な表情を見せ
てください。

善光寺参詣の折には是
非お参り下さい。



問い、その時々の人びとの心に素晴らしい感動、
出逢い、やすらぎを与えて下さるのではないかと
確信しております。……………。

自分一代では済まない程の長い年月をかけて
完成を目指すことの意味。その思いが引き続い
ていかれるようにと務め、後姿、背中では後進を
導いて来られた先達のお徳を偲びつつ、今ある
我々も道の途中にあることに思いを致し日々を
過ごしてまいりましょ
う。

融通無碍、五百体それ
ぞれに色々な表情を見せ
てください。

善光寺参詣の折には是非
お参り下さい。

羅漢さまって何？

育英会参与 真野 大成

釈迦殿と不動殿をつなぐ渡り廊下に、五百羅漢像がお祀りされました。その経緯は前の記事に見るとおりですが、ここでは羅漢さまとはどういう方々なのかという事について、お耳馴染みのない方のために、簡単に解説をさせていただきます。と思います。

まず、「羅漢」ということばです。これは阿羅漢ということばを短く端折った言い方で、古代インド語のアルハンを音写したことばから来ています。アルハンとは仏教の聖者を指し、「供養を受けるに相応しい存在」という意味をもちます。したがって、漢訳の仏典では阿羅漢と並んで、応供という意識も用いられています。

お釈迦さまの教えは、苦・集・滅・道の四つの真実（四諦）と、正見・正思惟・正語・正業・正命・正精進・正念・正定という八支の道（八正道）に煎じ詰めることができます。阿羅漢さまとは、そのお釈迦さまの示された道にしたがって修行をし、苦しみを根源（集）から滅し去り修行の目的を達成された方、すなわち人間として最も幸せな在り様を実現された方々のことです。

ですから、じつはお釈迦さまも阿羅漢さまのお一人です。お寺で位牌の開眼などをするとき、目覚めた人という意味を持つ「仏陀」や、真実の世界からやって来られたという意味の「如来」と並ぶお釈迦さまの十の尊称（仏十号）を、

「如来、応供、正遍知、……………仏、世尊」

とお唱えします。その二番目の尊称が応供すなわち阿羅漢になっていることから、このこと

がお分かりいただけると思っています。

お釈迦さまは手探りの修行を経て阿羅漢になられ、それが人間の最上の在り様であることと、その境地に至るための道をはつきりと覚り、そのうえで、

「どうです、皆さんもひとつ私のように生きてみられませんか？」

と私たちに勧めてくださっているのです。それがお釈迦さまの説かれる仏教です。

ところで、今日、私たちがお寺に行つて見るのは、お釈迦さまの他、阿弥陀如来や薬師如来といった如来さまや、観世音菩薩や地藏菩薩といった菩薩さまのお姿です。如来さまや、ことに菩薩さまと阿羅漢さまの関係はどのようなものなのでしょうか？ また、ありがちな疑問を呈すれば、菩薩さまと阿羅漢さまではどちらが偉いのでしょうか？ それらの疑問にこれから

お答えしてみたいと思います。

と言ったところで、その端から答えを述べてしまいますが、じつは両者は比べる事が出来ません。何故なら、両者はそれぞれ異なる教えの体系に属しており、阿羅漢さまも菩薩さまもそれぞれの教えの体系における修行者の理想の姿だからです。

まず、阿羅漢さまは先に述べたようにお釈迦さまが説かれた教えにおける、修行者の理想像です。一方、菩薩さまとそれを理想とする教えの体系は、お釈迦さまがなされた（と信じられている）行為に基づくもので、それはお釈迦さまが亡くなられてしばらく経って考え出されました。

仏教の經典には、お釈迦さまの説法を記録したもののほかに、「本生譚」と言つてお釈迦さまの前世の逸話を集めたものがあります。そして、そこにはわが身を犠牲にしてまでも人々の

ために尽くし、波羅蜜を培って、何十、何百代も後になされるであろう成道のために精進するお釈迦さまの姿が伝えられています。そうした話は分かりやすく、人々の間によく知られ、彼らに深い感銘を与えていたようです。新たな教えの体系は、そうした逸話に触発されて生まれてきたものと想像されます。

その教えの考え方は次のようなものです。

「お釈迦さまは八正道の修行によって苦しみの生存からの解脱を説かれた。しかし、お釈迦さまがことばでは説かれなかったもう一つの道がある。それは、お釈迦さまが何世代にも互る生まれ変わりの中で示された波羅蜜の行である。お釈迦さまはそうした行の積み重ねによって波羅蜜を培い、ついに道を成就され苦しみの生存からの解脱を得られた。私たちもそれに倣おうではないか」と。

このようにして、八正道の修行によらない新

たな教えの体系が打ち立てられていきました。そして、ここでは最終目標の仏陀だけでなく、そこに向かって精進をする修行者のあり方そのものが、理想として目指されるべきものになってゆき、元々は成道以前のお釈迦さまを指すことばであった菩薩という言葉が、新たな体系における理想の修行者の姿を指すことばとして使われるようになっていったのです。

この新たな教えの体系すなわち菩薩の道には、人々に強く訴えかける美点がありました。お釈迦さまの説かれた仏教は、人の心から悪を取り除くことによって人々の間の争いをなくし、結果として世の中の安寧を実現します。しかし、その修行は地味であり一見したところでは、修行者は自己の問題にのみ専心しているように見えます。

一方、菩薩が修する波羅蜜の行は慈善であり、目の前の人から目に見える形で苦しみを取り除

きます。もし生まれ変わりということが真実であり、波羅蜜を培うことよって成道をする事ができるといふ事が本当であるのなら、助け合の形が目に見える菩薩の道は、阿羅漢の道よりはるかに優れているように映ります。そのようなことで、菩薩の道は次第に勢力を増していききました。

そして時代が下り、インドから文化圏を越えて仏教が伝えられた中国や日本では、新たな教えの体系である菩薩の道が阿羅漢の道を圧倒するようになります。インドでは二つの体系が隣り合って行ぜられたり、一つの学舎で共修されたりもしたようですが、中国や日本では阿羅漢の道すなわちお釈迦さまの教えは、劣った教えとしてほとんど顧みられなくなっていきました。今日、私たちがお寺に行つて見るのが、如来さまや菩薩さまの像であるのはこのためです。

因みに、波羅蜜には「大事を成しとげるため、欠ける所のない美德」という意味があり、タイの仏伝の教科書ではお釈迦さまの成道の際の有名な降魔の場面で、魔すなわち最後に湧き上がってきた煩惱を調伏する力になったのが、前世および現世で培ったこの波羅蜜であつたと教えられています。

また、禅の世界には竹に当たつた瓦の音を聞いて大悟された香巖禪師の話であるとか、闇夜に啼く鴉（からす）の声を聞いて悟られた一休禪師の話といった悟りにまつわる挿話が、たくさん伝えられています。しかし、これらの禅の開悟者は阿羅漢とは別の何者かであると考えるべきでしょう。お釈迦さまは阿羅漢になられ、それよって人間の生存にまつわる真理をはつきりと覚られたのであつて、悟りを開くことよって阿羅漢になられた訳ではありません。

今日、日本のお寺でお祀りされている羅漢さまには、十六羅漢や五百羅漢などがあります。共に仏教の護持を祈願する対象として、お祀りされることが多いようです。

五百羅漢の五百という数は、お釈迦さまが亡くなられた後に持たれた、教えの確定・護持のための集まり（これを結集といいます）に参加された、声聞の長老方の数に由来するといわれています。この結集を率いたのが摩訶迦葉尊者であり、尊者が達磨大師の法の遠祖に当たると考えられていることから、天台宗や曹洞宗、臨済宗などの禅にゆかりのあるお寺で、多くお祀りされているようです。関東地方では、川越の喜多院の五百羅漢石像が有名です。

このたび、お寺に羅漢さまを迎え始められた先代方丈さまは、

「宗祖を通して釈尊に還る」

を修行の指針として掲げ、努めておられました。

自ずと、羅漢さまを見る目も他の和尚さま方とは異なるものがあられたことでしょう。皆さま方におかれましても、羅漢さまの前に立たれるときは、ただ「カワイイ！」とか「癒される」というだけでなく、多少なりともリスpekトの念を持って、羅漢さまに向き合っていただけば善哉に存じます。





編集後記

▼成寿四十五号お届け致します。

今号のテーマは『相承』。受け継ぎつないでいくこと。善光寺も先代大圓武志大和尚から博志方丈がその遺志を受け継ぎ早や一年が経とうとしています。これも善光寺を支えてくださっている多くの檀信徒の皆さまのおかげ、また善光寺に関わる多くのご縁の方々のおかげです。心より感謝申し上げます。

▼私たちの命も親から受け継ぎ、頂いた命です。親もさらにその親から頂いた命。祖父母にも親があります。このように十代さかのぼると一〇二四の尊い命の上に今の自分の命があるのです。永い時間をかけて今の命がある。その命を無駄にしないように日々を大切につとめたいものです。そして次の世代に何を伝え、残していくべきか考えて参りましょう。

▼先代方丈の『二十一世紀の使命』。

十五年前、二十一世紀を迎えるにあたっての文章です。百年先を見据えた人づくり、寺づくり。何世代を通して変わらないものをしっかりとつなげて行く使命。先代方

丈の篤いエネルギーが伝わってくる感じが致します。

▼会者定離。鳥居秀行総代がご逝去されました。日野の地にて寺を開創して以来永い間大変お世話になりました。親方、ありがとうございます。衷心よりご冥福をお祈り申し上げます。

▼節分会。(株)板橋様に舞台を設置して頂き旭秀鵬関による豆まき。巨体による盛大な鬼払いでした。来年は趣向を変えて『笑う門には福来る』をテーマに予定しております。

▼医食同源。食べ物は明日の命を育みます。旬の食材を程よく食べ身体と心の健康に努めましょう。『四季の養生訓』としてやすらぎの郷にご縁のある薬剤師の井上裕之先生に執筆頂きました。

▼今年も各地で自然災害が多く発生しました。九月の豪雨、鬼怒川の決壊は驚愕でした。備えあれば憂いなしとは申せ、天災は何時・何処に起きるか？被災されました方々に衷心より御見舞い申し上げますと共に一日も早い復興を祈念致します。東日本大震災復興支援共々赤十字を通して皆様の真心で頂いた貴重な維持会費の一部を寄附させて頂きました。

▼ラクビー・ワールドカップ。にわかファ

ンとして盛り上がりました。初戦の強豪・南アフリカ戦。終了間際、確実に引き分け狙いのキックではなく、あくまで逆転のトライを選んだ選手たちの意志の強さ、そしてそれを裏付けるだけの練習量。練習は嘘をつかない。大切なのは日々の積み重ね。『この一当は百不当の一老なり』あきらめないで継続する事の大切さ。また五郎丸選手のキック前のルーティン(習慣動作)も話題になりました。精神集中のルーティン。私達仏教徒のルーティンは合掌であり坐禅でありますよね。調った姿勢、丁寧な呼吸から精神(心の落ち着き)への働きかけ。

▼来年は京都清水寺参拝旅行を計画しています。皆さまお誘い合わせの上どうぞご参加下さい。

成寿 第四十五巻

平成二十七年十二月十日発行

発行所 成寿山善光寺

横浜市港南区日野中央二丁目

十二番九号

電話 〇四五(八四五)二三七一

FAX 〇四五(八四六)二〇〇〇

印刷所 (株)中外日報社

羅漢さまって何？

育英会参与 真野 大成

釈迦殿と不動殿をつなぐ渡り廊下に、五百羅漢像がお祀りされました。その経緯は前の記事に見るとおりですが、ここでは羅漢さまとはどういう方々なのかという事について、お耳馴染みのない方のために、簡単に解説をさせていただきます。と思います。

まず、「羅漢」ということばです。これは阿羅漢ということばを短く端折った言い方で、古代インド語のアルハンを音写したことばから来ています。アルハンとは仏教の聖者を指し、「供養を受けるに相応しい存在」という意味をもちます。したがって、漢訳の仏典では阿羅漢と並んで、応供という意識も用いられています。

お釈迦さまの教えは、苦・集・滅・道の四つの真実（四諦）と、正見・正思惟・正語・正業・正命・正精進・正念・正定という八支の道（八正道）に煎じ詰めることができます。阿羅漢さまとは、そのお釈迦さまの示された道にしたがって修行をし、苦しみを根源（集）から滅し去り修行の目的を達成された方、すなわち人間として最も幸せな在り様を実現された方々のことです。

ですから、じつはお釈迦さまも阿羅漢さまのお一人です。お寺で位牌の開眼などをするとき、目覚めた人という意味を持つ「仏陀」や、真実の世界からやって来られたという意味の「如来」と並ぶお釈迦さまの十の尊称（仏十号）を、

「如来、応供、正遍知、……………仏、世尊」

とお唱えします。その二番目の尊称が応供すなわち阿羅漢になっていることから、このこと

がお分かりいただけると思っています。

お釈迦さまは手探りの修行を経て阿羅漢になられ、それが人間の最上の在り様であることと、その境地に至るための道をはつきりと覚り、そのうえで、

「どうです、皆さんもひとつ私のように生きてみられませんか？」

と私たちに勧めてくださっているのです。それがお釈迦さまの説かれる仏教です。

ところで、今日、私たちがお寺に行つて見るのは、お釈迦さまの他、阿弥陀如来や薬師如来といった如来さまや、観世音菩薩や地藏菩薩といった菩薩さまのお姿です。如来さまや、ことに菩薩さまと阿羅漢さまの関係はどのようなものなのでしょうか？ また、ありがちな疑問を呈すれば、菩薩さまと阿羅漢さまではどちらが偉いのでしょうか？ それらの疑問にこれから

お答えしてみたいと思います。

と言ったところで、その端から答えを述べてしまいますが、じつは両者は比べる事が出来ません。何故なら、両者はそれぞれ異なる教えの体系に属しており、阿羅漢さまも菩薩さまもそれぞれの教えの体系における修行者の理想の姿だからです。

まず、阿羅漢さまは先に述べたようにお釈迦さまが説かれた教えにおける、修行者の理想像です。一方、菩薩さまとそれを理想とする教えの体系は、お釈迦さまがなされた（と信じられている）行為に基づくもので、それはお釈迦さまが亡くなられてしばらく経って考え出されました。

仏教の經典には、お釈迦さまの説法を記録したもののほかに、「本生譚」と言つてお釈迦さまの前世の逸話を集めたものがあります。そして、そこにはわが身を犠牲にしてまでも人々の

ために尽くし、波羅蜜を培って、何十、何百代も後になされるであろう成道のために精進するお釈迦さまの姿が伝えられています。そうした話は分かりやすく、人々の間によく知られ、彼らに深い感銘を与えていたようです。新たな教えの体系は、そうした逸話に触発されて生まれてきたものと想像されます。

その教えの考え方は次のようなものです。

「お釈迦さまは八正道の修行によって苦しみの生存からの解脱を説かれた。しかし、お釈迦さまがことばでは説かれなかったもう一つの道がある。それは、お釈迦さまが何世代にも互る生まれ変わりの中で示された波羅蜜の行である。お釈迦さまはそうした行の積み重ねによって波羅蜜を培い、ついに道を成就され苦しみの生存からの解脱を得られた。私たちもそれに倣おうではないか」と。

このようにして、八正道の修行によらない新

たな教えの体系が打ち立てられていきました。そして、ここでは最終目標の仏陀だけでなく、そこに向かって精進をする修行者のあり方そのものが、理想として目指されるべきものになってゆき、元々は成道以前のお釈迦さまを指すことばであった菩薩という言葉が、新たな体系における理想の修行者の姿を指すことばとして使われるようになっていったのです。

この新たな教えの体系すなわち菩薩の道には、人々に強く訴えかける美点がありました。お釈迦さまの説かれた仏教は、人の心から悪を取り除くことによって人々の間の争いをなくし、結果として世の中の安寧を実現します。しかし、その修行は地味であり一見したところでは、修行者は自己の問題にのみ専心しているように見えます。

一方、菩薩が修する波羅蜜の行は慈善であり、目の前の人から目に見える形で苦しみを取り除

きます。もし生まれ変わりということが真実であり、波羅蜜を培うことよって成道をする事ができるといふ事が本当であるのなら、助け合の形が目に見える菩薩の道は、阿羅漢の道よりはるかに優れているように映ります。そのようなことで、菩薩の道は次第に勢力を増していききました。

そして時代が下り、インドから文化圏を越えて仏教が伝えられた中国や日本では、新たな教えの体系である菩薩の道が阿羅漢の道を圧倒するようになります。インドでは二つの体系が隣り合って行ぜられたり、一つの学舎で共修されたりもしたようですが、中国や日本では阿羅漢の道すなわちお釈迦さまの教えは、劣った教えとしてほとんど顧みられなくなっていました。今日、私たちがお寺に行つて見るのが、如来さまや菩薩さまの像であるのはこのためです。

因みに、波羅蜜には「大事を成しとげるための、欠ける所のない美德」という意味があり、タイの仏伝の教科書ではお釈迦さまの成道の際の有名な降魔の場面で、魔すなわち最後に湧き上がってきた煩惱を調伏する力になったのが、前世および現世で培ったこの波羅蜜であつたと教えられています。

また、禅の世界には竹に当たつた瓦の音を聞いて大悟された香巖禪師の話であるとか、闇夜に啼く鴉（からす）の声を聞いて悟られた一休禪師の話といった悟りにまつわる挿話が、たくさん伝えられています。しかし、これらの禅の開悟者は阿羅漢とは別の何者かであると考えるべきでしょう。お釈迦さまは阿羅漢になられ、それよって人間の生存にまつわる真理をはつきりと覚られたのであつて、悟りを開くことよって阿羅漢になられた訳ではありません。

今日、日本のお寺でお祀りされている羅漢さまには、十六羅漢や五百羅漢などがあります。共に仏教の護持を祈願する対象として、お祀りされることが多いようです。

五百羅漢の五百という数は、お釈迦さまが亡くなられた後に持たれた、教えの確定・護持のための集まり（これを結集といいます）に参加された、声聞の長老方の数に由来するといわれています。この結集を率いたのが摩訶迦葉尊者であり、尊者が達磨大師の法の遠祖に当たると考えられていることから、天台宗や曹洞宗、臨済宗などの禅にゆかりのあるお寺で、多くお祀りされているようです。関東地方では、川越の喜多院の五百羅漢石像が有名です。

このたび、お寺に羅漢さまを迎え始められた先代方丈さまは、

「宗祖を通して釈尊に還る」

を修行の指針として掲げ、努めておられました。

自ずと、羅漢さまを見る目も他の和尚さま方とは異なるものがあられたことでしょう。皆さま方におかれましても、羅漢さまの前に立たれるときは、ただ「カワイイ！」とか「癒される」というだけでなく、多少なりともリスpekトの念を持って、羅漢さまに向き合っていただけば善哉に存じます。





五百羅漢 完成



額は故前角博雄老師による揮毫





■恒例 善光寺旅行会

平成二十七年五月十一日・十二日

信州善光寺御開帳参拝

恒例の善光寺旅行会、今回は、平成二十七年五月十一日から一泊二日で信州長野の信濃の善光寺様を参拝致しました。参加者は、住職をはじめ総勢四十八名、バス一台での旅行となりました。

【第一日目】

午前七時に皆さん元気に出発。東名高速を圏央道へ中央道をひた走り、山梨県甲州市の甲斐・武田家の菩提寺である恵林寺様を見学。恵林寺様は臨済宗妙心寺派の名刹です。武田信玄公に引導をお渡しになった快川和尚の遺像



安禪必ずしも山水を須いず
心頭滅却すれば火も自ら涼し

を刻した大きな石柱が境内にあり、石庭や武田不動尊、柳沢吉保の墓所も見学できました。

お昼は「風林火山 響の里」にて和太鼓の演奏を拝聴しながら「ほうとう御膳」を頂戴致しました。

午後は甲斐・善光寺様を見学。

武田信玄公が信州・善光寺のご本尊を奉遷、開基として建立された七堂伽藍の完備した大寺院です。

撞木造の金堂は、山門と共に重要文化財に指定されています。

宿泊は、長野県諏訪湖畔、上諏訪温泉。



【第二日目】

長野市善光寺へ。

今年未年は、御本尊一光三尊阿弥陀如来の七年に一度の御開帳の年。御本尊様とつながる「回向柱」に触れようと大勢の参拝者。何とかがたどり着いてご縁を結びました。皆、何をお祈りしたのでしょうか。

その後、安曇野の大王わさび園にて昼食、帰路につきました。

おかげさまで、両日とも好天に恵まれ、穏やかな陽光のもと、和やかな、たいへんありがたい、そして楽しい参拝旅行でありました。



清水寺瑩山禪師顕彰碑



上：除幕式にて（平成13年11月15日）

左より板橋興宗禪師、黒田倫子、
森清範清水寺貫首

左上：挨拶をされる黒田武志先代方丈

左：顕彰碑を示す石碑



◇善光寺旅行会よりお知らせ◇

本年は信州善光寺御開帳参拝に大勢の方が御参加下さり有難うございました。

来年は、京都・清水寺様への参拝旅行を企画しております。大勢の方のご参加をお待ち申し上げます。

清水寺は、皆さまよくご存知の通り世界遺産にも登録され由緒あるお寺です。ご本尊様は十一面千手観音様、北法相宗のご本山です。山号は「音羽山」開創は奈良時代で千二百余年前にさかのぼります。

この奥深く歴史ある清水寺様は曹洞宗とも深い関わりがあり、不思議な縁起を観ずることが出来ます。

善光寺では平成十三年、大本山總持寺御開山瑩山禪師と清水寺の観音様とのご縁を顕彰する碑を寺族、黒田倫子様（博志住職の母上）が寄

進をさせて頂く勝縁に恵まれました。

先代様の十三回忌を迎える来年、今一度「感謝報恩の旅」を企画させて頂きました。

詳細は後日お送りさせて頂きますが、季節の好い五月十六、十七日を予定しております。



■成寿アーカイブ 第三十二卷（二〇〇一年夏季号）より

黒田武志善光寺前住職が発願し発刊された『成寿』も四十五巻を数えます。檀信徒の皆さまに親しみを込め、解り易く仏教を説き続けた先代方丈さまのお心を今一度追慕し成寿に掲載されたお話を再録させて頂きます。

二十一世紀を迎え善光寺の理念を今一度示され原点回帰。善光寺を創られたお心を吐露されております。エネルギーシユな先代さまのお声が甦るようです。

二十一世紀の使命

善光寺住職 黒田武志

私はいつも考える。出来ることはなにか。為すべきことは何か。私に残された時間はどれだけか。この四十年間考え続けてきた。これはウズキであり、いつこうに止まらない。ありがた

いことです。いつでもこの気概を持てる自分に喜びを感じます。お釈迦様の少し先輩にあたる孔子さまは、教えの第一章に「学びて時に之を習う。亦悦ばしからずや」すなわち私たちはま



ず人の道、仏の道、神の道を学ぶことにある。その学んだことは、心にとどめおいて必ずなんどでも自ら練習し、実行してみることだ。これが習慣ともなれば、自分も高まり生きていることが実に楽しく、うれしくなる。これが「学習」という言葉の生まれでた所以だという。まことにその通りだと思えます。

人間、学び実行していると必ず周囲から、遠くから、実行しているその人のところに同志やいろいろな人たちが一緒に研究しよう、修行しよう、仕事しようという「人が集まって来る」。これこそ「徳は弧ならず 必ず隣有り」ということだと教える。私はこの教えに啓発され、仏道を深く学び何かを実行してゆくというそんな気概で今日まで歩いてきたように思います。二千五百年前も、二十一世紀の今もこの教え、思想はまったく変わらない。なぜ？これは「真理」だからです。

特に私は道元禅師の修証義第四章「発願利生」の魅力にとりつかれ、限りなくその教えに近づきたいと思いつけ続けている。この発願利生とは仏道を求め菩提心を発すということ、何かという「利他」の精神と行動を発することなんだと説かれている。これこそ、君子も聖人も、仏も、神も説くところは共通している。従って

この心こそ万人共通であり、個人も、家庭も、企業も、社会も国もこの菩提心を発すなら争いもなく天下治まり豊かに、幸福に発展していくと教えています。

私もこの教えを基本に、三つの志をもっています。一つには祖師を通して釈尊に還る、二つには仏道を通して世界平和の祈願とそれに力を尽くす、三つには利他の思想で発願利生するということなのです。私にはこの三つの智慧を二十一世紀の使命としてさらに具体的にどのように行動で示すかにかかっている訳です。この志は一朝にできたものではありません。翻ってみまするに、幸いにして寺に生を受け、遭い難き仏法に遭い、父白純和尚の大きいなる影響を受け、母の懐に抱かれ、その温もりの中で成長した。食い盛りの七人男兄弟、その五男坊。生存競争の厳しい中、私の青春は苦痛、苦悩に充ち、容赦なく煩惱の中に引き込まれていった。

やがて駒澤大学大学院を卒業、雲水として大本山總持寺に籠もる。そして日々喘ぐ。のち永平寺に雲水の末席を戴き、行往坐臥。人並みの求道の姿勢を見せながら苦悩する。求めても求めても、いつこうに己事究明に至らない。仏道を授けられても、自分を探し出すことは安易ではない。貧困な知恵は揺れ、心身は蝕まれる。ついには「延壽堂(病室)」に入る。この時点で、私はあらゆる機会から遠ざけられ隔絶されてしまった。何とか脱出を試みる。自分にも愛想尽きこれ以上永平寺に籠もる理由を見いだせない。

乞暇する。そして東京を目指す。懐には一銭の金もない。友人に頼んでも汽車賃を満たすには程遠い。これでは一銭の無駄もできない。やむなく福井駅まで歩く七里の道程。着の身着のまま袈裟文庫を振り分け、荷物を背に網代笠、脚絆に草履履き、一目散に山を駆け下りる。善

くも悪しくも逃げ出したことになる。

道すがら経をあげながら托鉢をする。追い込まれ、自ら進んでやった初めての托鉢。夕闇迫るころ漸く駅に着く。ベルが鳴り汽車が滑りこむ。慌てて駆け込む。ホッと一安心。まもなく車内アナウンス。列車は富山經由直江津行きだと言っている。なんとする。逆方向ではないか。からだ中の力が抜け、座り込んでしまった。私に方向転換の示唆。これはキット仏様のご意思。やがてこれも運命かと諦め観念する。

ここが私の運命のわかれ道。禍転じて福。これが運命を大きく変える。思うことあり、日本一周行脚の旅に出る。粗食を食い、水を呑み、風雪を友にしながら歩いて歩いて托鉢行脚。身を以て体験し見聞する。四季を越え、漸くゴール。この過程で改めて自分の無能、無学さ、愚かさ、貧しさを認識する。それでも拙い自分がいとおしかった。今一度仏道に行ずる必要を

感。

悔い多き日々を省みながら昭和三十八年、再び大本山總持寺の特別僧堂第一期生として基本から学ぶ。私にとつて大事なことは、それまで歩いてきた道のりであり、今おるところである。どうしてもそれを見直す必要がある。過去と今に立つ現在とがわかれば、未来すなわち往く道がわかる。私は「生き方」について少しもわかっていなかった。「手を合わせ」感謝する素直な心をもっていない。本当の仏道に全身全霊を打ち込み、真剣にぶつかっていなかったのだ。ただ知っているつもり、ただわかっているつもりを積み上げてきたにすぎない。だから世間には通じない、いわゆるお山の大将。これが漸く分りかけてきたから出直し、やり直しとなった次第。

山に登り、われに還つて静寂の中に独り坐っている。かすかな葉音さえ心に響いてくる。そ

の音と気配は、ある瞬間から私のいのちの充実の足音となり、生きることの喜びとなる。そして生きることの楽しみさえ覚えてきた。これは私なりのある「開眼」であった。人間だれでも大事なことは、自分を見直し、開き直し、そして思い直してみることだと思う。そして学び直す、何度でもいい。繰り返すことこそ進歩、これが学習。学ぼうちまたウズク。矢も楯もたまらず仏道の原点に心がはやる。そのままインド仏跡を歩きタイに渡る。仏教の原始、上座仏教のワットパクナム寺院に得度出家する。戒律二二七に守られ一年半を過ごす。さらにその足でアメリカ本土に渡り、米人と一緒に坐禅をし、開教師として過ごす。のち帰国。仏道に帰依し伝道者としての役割を深く認識。いつしか世界観なくして仏道は語れないことを識る。はるか遠く飛鳥の時代、日本の仏教は聖徳太子により招来され開花する。釈尊の教えに基づいて、太

子様は日本の憲法を草案される。それを十七か条に示されたことは誰でも承知しています。第二条に論語から「和を以て貴しとなす」、第二条は仏教より「三宝（仏・法・僧）を敬え」と人々に篤い信仰心を求めておられます。それ以来時代の流れに従い、幾多の高僧、名僧が釈尊の蒔かれた八万四千種類の仏の種子を求め、それこそ生命を懸け、心血を注いで仏教の「日本化とその普及」に努めてこられた。そして「仏となり」だれでも「仏となりえる」としてあい教えあり導きながら大いなる仏の心をお示しになった。そして今日に至っている。この尊い布教活動はあたかも壮大な曼荼羅図のようにいつでも私たちのそばにあります。

それぞれ拾いあげられた種子は、それぞれの土地でそれぞれの花を咲かせ、それこそ多種多様にたとえば空海、最澄、日蓮、法然、親鸞、栄西、道元と彼の高僧たち、時代と場所と理念

と思想と学びにより「悟りへの道」の示し方、その花の咲かせ方に変化が生じてきた。それは限りなく枝分かれし分派しながら点から面へ発展普及しひろがってきた。各宗旨・宗派に枝分かれはしても源は同じ釈尊の教え。各宗派の入り口は同じでも出口が少しずつ異なっている。基本的には菩提心の貴さを説いている。したがって仏教の宗旨、宗派にとられ拘ること一切なし。おそれながら私は真の仏教をあらためて原点に探り、私の視点でその真理を求め承知したかったのであります。

インドに起こった仏教がどのようにして伝わり、どのような形でどのような国でどのように開花し、人々の心の救済を為し得ているのか。その為には僧侶として自分がどのような役割を担えばいいのか。漸く私なりに認識しつかむことができたように思う。結果「発願利生」に辿り着いた。

この尊い体験こそ、時空を超え私に重大な使命感を抱かせる。僅かなことで迷い苦しむ人間。そんな人たちを救い、世界平和と人類の幸福に寄与したいと念願。その為にはいったい何を学び、何を実践し、何を残すか。それを具現化するため、いささかでも源泉を得たと得心する。あるいは自分なりに覚醒したといつてもいい。道元禅師の謂う「菩提心を発すというは、己れ未だ度らざる前に一切衆生を度さんと発願し営むなり」仏の心を発すというは自分がまだ悟りきらなくても、まず他の人々を迷いの境地から、悟りの世界へ渡してやろうと心に誓い、行うことだと示し、迷いと苦に満ちた世に光をあて、救済してゆくというのが釈尊の教え。世界のあらゆる宗教・聖者の説くところすなわちこれが愛であり、慈悲心あり、おもいやり、仁ということなのです。しかしながら現状は、宗教の求める安心・平和・幸福には至っていない。私の

使命もここにある。み仏の教えに国境はない。差別もない。世界中の宗教家たちと方向を共有し、民族・性別・宗教を超えて、すべての人びとが真理に目覚め、安心・平和・幸福を祈りつつ、それを共有することにある。これはとても私一人でできるものではない。「国」や「宗教」や「私」にとらわれず、釈尊の教えを正しく伝え導く力こそ、なくてはならない大事と捉え、私は人材の発掘、育成に心血をそそぐ。

具体的にはその拠点となる新寺を横浜に建立。早や開創三十三周年を迎える。すでに約三千の檀家を持つまでになる。日常の寺院活動と平行して横浜善光寺留学僧育英会を設立。このすべての基金は、多くの檀家の理解と協力の元に運営され、「法輪転ずるところ食輪転ず」の教えに従い、檀信徒の皆様「毎度のおかず一口分だけ減らしてご協力下さい」と一人一仏を願う。これに対し日に月に年に皆様が応分に

ご協力くださり実ありがたいこと。この尊い浄財、一銭たりとも無駄にはできません。この基金により毎年世界中に留学僧を公募し、目的に応じ各国に派遣。すでに派遣先二十ヶ国一〇〇名を送り出している。また海外からの受け入れも進み、留学僧たちは世界に学び、そしてあらゆる国々に貢献する。これが私の具体的な「発願利生」。

留学僧たちもいささか私の願いを叶えつつあることは嬉しい。人間は誰でも心のもち方で変わる。他人の身になって考える、この心は人にも同じ視野が開けてくる。その心は「身を削り人に尽くさんスリコギのその味知れる人ぞ尊し」そして「宗祖を通して釈尊に還れ」をモットーに、私は地球全体を視野に入れ、国際交流を果たして行きたい。私とて残された時間はまことに微く待つてはくれません。果たしてこれはいつまで続けられるかわからない。

釈尊の説かれた慈悲の精神は、世界平和を樹立するための人間に与えられた英知。世界は今まさにIT革命通信・交通・情報手段の発達著しく急激に世界を狭くしている。もはや世界全体、地球規模でものを考えなければ、経済も社会も政治も宗教も語れない。すべては国際化の時代。しかしながらIT革命というても所詮は通信手段。この普及が不可避なものではありませんが、根本的な人間の生き方や幸福感をもたらすものではありません。結局慈悲の精神によって結ばれる理想の世界こそ真の平和の実現につながってくる。いまこそ国際交流のときであり、その中で果たすべき仏教の役割は、あまりにも大きく急務である。

私は育英会設立十五周年を機に横浜市街地から多摩丘陵にさしかかる一角、六九〇〇平方メートルの宗派不問、国籍民族不問の霊園を実現した。開園と同時に一三〇〇基を販売完了。さ

らに集合慰霊塔建設もすでに完成、墓地のない方には納骨堂にご遺骨やご位牌のお預かりが出来るようになりました。お墓は人々の心の拠り所。永代の住まい。決して霊園事業であってはならないと思っている。

人間、「生老病死」生を受け、死ぬまでこれは自分ではどうにもならない。この避けて通れぬ不測の事態に備えて安心することができる霊園墓地『やすらぎの郷』これこそ、私の信念する仏道の在り方であり、一切を寺が企画し開発から運営管理まですべて僧侶とそれぞれの分野の専門家が関わってゆく。此処に眠る方にもお参りする方にも癒す心充たされるように、永遠の喜びと安らぎを提供してゆく。まさしく「治生産業。固より布施に非ざること無し」この地こそ愛語・利行・同事の実現の場だと思っております。

私はこの永遠なる郷に隣接し、いずれ世界仏

教交流センターを興したいと発願している。先に述べたように、等しく世界観を持つ同志が、文化・宗教・民族を超えて、世界の恒久的不戦平和を願い、その為の国際的交流と活動の方向を共有しながら、その情報発信基地と位置づけ、これが機能する場として提供していきたい。これこそが私の終局の発願であり、利生。具体的に煮詰まっているものではない。また何時どうするかではなく、いつかそうしたいと限りなく信念していさえすれば、やがて御仏の導きがある。そして必ずや実現する。それも遠くはないと思っている。できるも、できないも御仏のほからい、すべては天意。できるもよし、できないもよし、私はこの道を往く。それが定めであり、なすべきことと感得する。このことが道元禪師の謂う「発願利生」。要は何をするにも人材。共感共鳴する賢者が求めてやって来ると信じている。いかにも「朋遠方より来たるあり、また

「樂しからずや」であります。これこそ私が後世に残すべき二十一世紀への遺産だと思つてい





■ インタビュー

共に歩む〜総代さん紹介〜④

武志大和尚と運命の糸で結ばれた青年会長

山口義男さん

山口義男（80）さんは、善光寺と最も古い縁を持つ総代である。善光寺が開創される前から見えない糸で結ばれた運命の人と言ってもよい。因縁話は半世紀以上前の昭和三十五年三月三日にさかのぼる。当時、先代の大圓武志大和尚はまだ駒澤大学の学生時代。日野公園墓地入口の現在地に善光寺を新たに建立するまでには、さらに十年の歳月を経なければならぬ。山口さんは「青年会長」の肩書で呼ばれている。風貌からはとうに青年を卒業した年齢とわかるが、実際いくつなのかを立ち入って聞く人

はなく、いつも笑顔で飄々と振る舞う若々しさからすると、おそらく初代青年会長としての功績ゆえに今日まで長くその職責にあるのだろうと想像する。今年十二月で傘寿と聞いて驚くばかり。

話は武志大和尚との運命的な出会いから始まる。

五十五年前の「ひな祭り」の日、二人は九州旅行の途上にあつた。学生服を着た二人は、この日、偶然にも豊肥本線の最終列車で阿蘇山麓の坊中駅（現在の阿蘇駅）に降り立った。改札口を出た山口さんの後ろから背中を叩き、「今日どこへ泊るの？」と声を掛けたのが若き日の

武志大和尚である。武志大和尚は山口さんの様子を眺め、「この男は大丈夫！」と踏んだようだ。振り向いた山口さんも「人は良さそうだし、信用してもよい」との第一印象。出会ったばかりの二人は六泊七日の膝栗毛（道行き）を繰り広げる。

偶然とは思えぬ理由があった。「不動前（駒澤）」の定期券を見て山口さんは驚いた。当時、武志大和尚は東京都品川区小山の桐ヶ谷寺から大学へ通っていたので、最寄りの不動駅から駒澤駅までの定期券を持っていた。山口さんが思わず声を上げたのは、中高の六年間、不動前にある「攻玉社」という歴史のある学園へ通ったからだ。二人の距離は急速に縮み、そこから半ば珍道中のような旅が始まった。

旅の様子を山口さんは大学ノートに毎日書きとめた。表紙に大きなシミのある色あせた旅日記は、こんな調子で綴られている。

「三月四日 指宿 福山旅館 素泊三百円。ビール、ウィスキー少々入る。話に花が咲き十一時になる」

「三月五日 黒田氏博多より持参の乾いたおにぎりいただく。車中、大田原光真寺檀家で同級生の桑原氏と会う。先日車内で知り合った前田氏（鹿児島大ラグビー部キャプテン）のお兄さんの電気屋さんに泊めていただく。夕食をこちそうになり三人で雑魚寝」

「三月六日 寺院に泊めていただく予定が遅くなつて中止。交番で紹介してもらい岩戸屋三百五十円。」

「三月七日 南宮崎から大分に向かう途中、京都の女子大生グループより黒田氏、クラッカ―と城山饅頭をもらう。桑原氏の姉の嫁入り先で泊めていただく」

「三月八日 お言葉に甘えてもう一泊。夜、大パーティーをしていただく」――

人情の温かさに触れながらの、のどかな旅を続けた二人は、三月九日に中津駅で別れた。

昭和十二年生まれの武志大和尚とは二つ違い。二十代半ばで出会った二人は、その後、東京で再会。山口さんは桐ヶ谷寺へも頻繁に通うようになり、その頃、桐ヶ谷寺で生活することの多かった黒田白純老師にも可愛がってもらった。泊めてもらう事も多く「山口さん、朝風呂に入って行きなさい」と言われ、「告別式、通夜にはかならず体を清めてから行くんだよ」と教わった。

武志大和尚が、兄の前角博雄老師が開いた米国のロサンゼルス禅センターへ開教師として一年間赴任する時も山口さんは見送った。日本郵船の貨客船で横浜港を出発するまでに何日もかかった。

山口さんはロス滞在中の武志大和尚と文通した。安保闘争で学生運動がピークに達し、全共

闘が占拠・封鎖する東大安田講堂を機動隊が強制解除したニュースを報じる新聞なども送った。山口さんは武志大和尚からエアメールで届いたたくさんの手紙を今も保存している。

帰国後、武志大和尚は善光寺開創の大事業に着手。いよいよ桐ヶ谷寺から善光寺へ引越す時は、桐ヶ谷寺総代・佐藤達太郎様（日ノ出石材店の大奥様のご実家）からハイエースを借り、山口さんの運転で卓袱台や座布団二十五枚などの必要品を運んだ。

善光寺に檀信徒の教化組織として婦人会は最初からあったが、青年会はあとから生まれ、武志大和尚の指名で山口さんが初代会長に就いた。目立った活動といえば釈迦殿でクラシック鑑賞会を二〜三回開いたことがある程度。「青年会の主たる役目は一斉法要の時の下足番と、ご近所とのトラブルがないよう注意することでした」と山口さん。釈迦殿の中で行われる行事

や講話の様子はスピーカーから流れてくるのを外で聞いた。ある時、武志大和尚に「山口会長、中で聞けよ」と声を掛けてもらったのをきっかけに、お経本を配りながら講話を聞くようになった。「寺の規則に定年がないので、いまだに青年会長です」と笑っている。

「父母未生以前」という禅語がある。山口さ



▶善光寺開創当時からずっとかわらず「青年会長」を務める山口さん

んと善光寺との関係は、まさに「善光寺未生以前」の縁。だから武志大和尚が修行したタイのワットパクナムへも同行し、高僧とも親しく面会した。武志大和尚が日本・スリランカ国交樹立五十周年記念の世界平和祈願コロンボ大会に基調講演の講師として招かれ、日本から友好親善使節団を率いて大挙スリランカを訪問した際も、その国賓待遇の晴れ舞台に同席し、歴史的な瞬間を目に焼き付けた。

晩年、入院中の武志大和尚を見舞うと、いつも「本を買ってきてくれ」といってお金を渡された。買ってくると「有り難う、有り難う」の言葉を聞きながら別れたが、出口で「方丈さん、また来ます。お大事に」と振り返ると、ベッドに正座して白壁に向かい合掌する姿があった。臨終の時、家族が一人ひとり武志大和尚の耳元で、それぞれの思いを告げる場面にも加わった。「二十五歳の頃からお付き合ひして、もう

八十歳。生涯、善光寺についていくつもり」と
山口さん。「私のことより方丈さんの来歴を知
ってほしい」と願い、初めて二人の不思議なえ
にしを語ることを決意したという。



旅行にはいつも参加して下さいます。
善光寺の旗を持つ山口さん（一番右）

■お袈裟の奉納

お袈裟に恥じない僧侶となる

善光寺住職 黒田博志

平成二十七年五月七日、鈴木福田会の鈴木裕美様より善光寺へお袈裟を奉納していただきました。鈴木様とは大乘寺山主東隆眞老師のご縁であります。

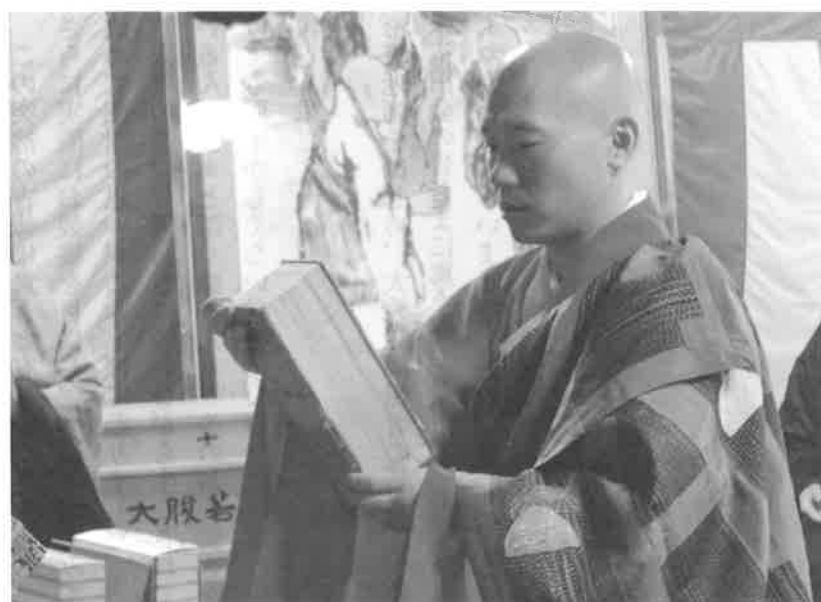
以前、お袈裟を縫われる「福田会」の活動を拝見する機会がありました。その時は、「素晴らしい徳行ですね。今度私も絛子を縫ってみたいので、その節はご指導下さい」と挨拶をして別れました。

そして今春のこと「この度、お袈裟が出来あがりました」とのご連絡を頂き、当に青天の霹靂でした。

この突然の吉報に驚きと有りがたさを感じ、さらに実際にお袈裟を目にし、手にとってみて改めて感謝の思いがこみ上げて参りました。

人とのご縁、優しさに触れながら生かされているんだなあと深く感じ入り、このお袈裟をかけても恥ずかしくない僧侶にならなければと深く誓いました。

東老師をはじめ、大乘寺関係者の皆さま、鈴木福田会の皆さまに篤く篤く感謝申し上げます。ありがとうございます。



塔た袈け裟さ偈偈

大だい哉さい解げ脱だつ服ぶく

無む相そう福ふく田でん衣え

披ひ奉ぶ如に来よ教らい

広こう度ど諸しよ衆しゆ生じよう

大いなる解脱服、
無相福田の衣、
如来の教えを
身につけたてまつり、
広く諸々の
衆生を渡さん

「塔袈裟偈」のこころ

曹洞宗では、法を伝える事を衣鉢を伝えると
いうように、衣、袈裟を尊重致します。

とくに道元禅師は『正法眼蔵』に「袈裟功德」
「伝衣」の巻を著わし、袈裟が正伝の仏法の証
であることを強調されております。

まことにわれら邊地にうまれて末法にあふ、
うらむべしといへども、佛佛嫡嫡相承の衣
法にあふたてまつる、いくそばくのよろこ
びとかせん

(袈裟功德)

毎朝、暁天坐禅の終わる時、お袈裟をふくさ
より出して頭上に安じ（平生はお袈裟を両手に
捧げ）合掌して「塔袈裟偈」を唱え、仏弟子と

しての決意と感謝の意を表しお袈裟を身につけます。

塔袈裟の偈では、解脫服と表されるように、仏さまはみなこのお袈裟をつけて修行しお悟りをひらかれました。

袈裟をばふるくよりいはく、除熱惱服（煩悩の熱を除く服）となづく、解脫服となづく。おほよそ功德はかるべからざるなり。（中略）袈裟はこれ仏身なり、仏心なり。また、解脫服と称じ、福田衣と称ず。忍辱衣と称じ、無相衣と称ず。慈悲衣と称じ、如来衣と称じ、阿耨多羅三藐三菩提衣と称するなり。まさにかくごとく受持すべし。

（伝衣）

蓮華色比丘尼は遊女であった時、戯れに袈裟をつけて踊った因縁により、のちに出家得道し、阿羅漢となることが出来たという話も伝わっており、お袈裟を着けて修行にはげむことが解脫（さとり）に至る唯一の道であると説かれます。

またお袈裟は仏さまの衣であるから、衆生に福德を与える衣「福田衣」であり、世の常の相を超えた「無相」の衣であります。

このようにお袈裟を身につけるといふことは、仏の教えを身につけることであり、仏の「御いのち」を相続することであり、仏の御いのちを相続することは、広く一切衆生を救うことであるのです。

お袈裟を身につける以上はいつでもこのことを心に誓うべきであり、その誓いがこの「塔袈裟偈」となります。

善光寺では、留学僧育英会を通じ、韓国通度寺をはじめ各国へ袈裟の贈呈を行うなど仏教交流の輪を広げて参りました。お袈裟の功德で仏法が広がり、今も紛争の続く世界各国において仏教の思想が広く伝わりますようにと活動をして参りました。

これからも争いのない世の中に向けて微力ながら、一寺院として、仏教徒として務めて参りたいと存じます。



*The story of a walking
9th Century*



永平寺様七五〇回遠忌の際 東隆眞老師と母 鈴木スミ・筆者

お袈裟のご縁

東京都練馬区 鈴木福田会 鈴木 裕美

今から五十数年前のことになります。

母が知り合いの方から「不要な布は無いですか？」と聞かれたことが、お袈裟との出会いです。「要らない布と言っても、何に使うためのものか、どの程度の量が必要なのか？」など聞いたところ、お袈裟を縫う為のもので、それも「糞掃衣」という大変尊いお袈裟とのこと。初めて耳にしたもので、それも、とても尊いお袈裟というのに糞掃とは……。

お袈裟と言えば、僧侶の方々が法要の時に身に着けられるもの位の知識がありませんから、その様に尊いお袈裟ならば菩提寺に寄進させていただけたいので、縫っていただけないでしょうかとお願いしましたところ、「自分で縫われるといいですよ」とのこと。母は「自分の手でお袈裟を縫うことが出来るなんて、こんな有り難いことにあうことができた」と、いろいろ教えていただきながら八十八歳まで針を運

んでおりました。

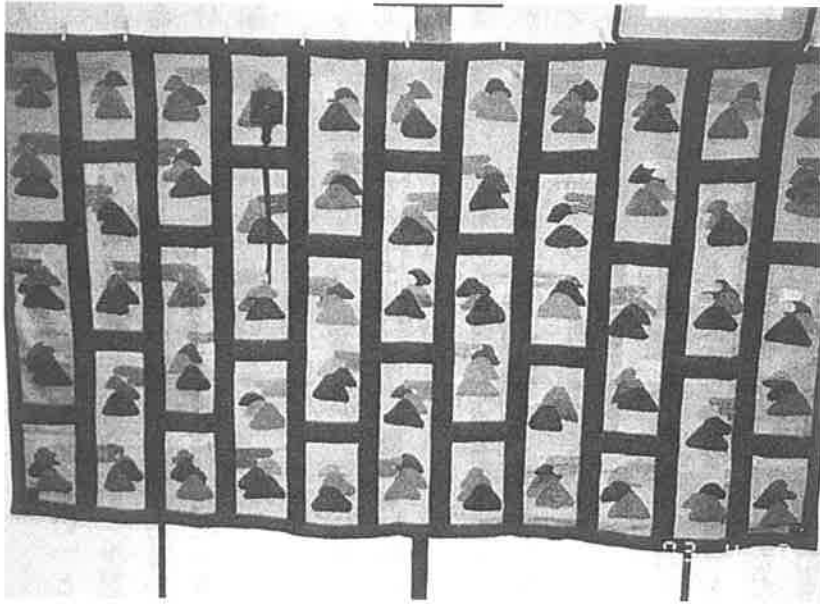
「仏様のそばに納めていただく尊いもの」と針を持つことが好きだったこともあり、一生懸命縫っておりました。仏法の事に知識があるわけでもなく、勉強したわけでもない、ただ「有難い」の一心だったと思います。

布が貴重で手に入り難い時代もあったでしょうが、今は着なくなった着物など、比較的手に入り易くなっております。でも、物の無い時代を経験していますので、「勿体ないことをしてはいけない」と布の遣り繰り、始末を楽しみながらやっていたようです。お袈裟、絡子を生きている間に一枚でも、一針でも多く出来ることを願っております。

このお袈裟のご縁を通して多くの方々を知り合いになる機会に恵まれました。又、普通であれば、お目にかかることも、声をかけていただくことも叶わない方々にお会いすることが出来

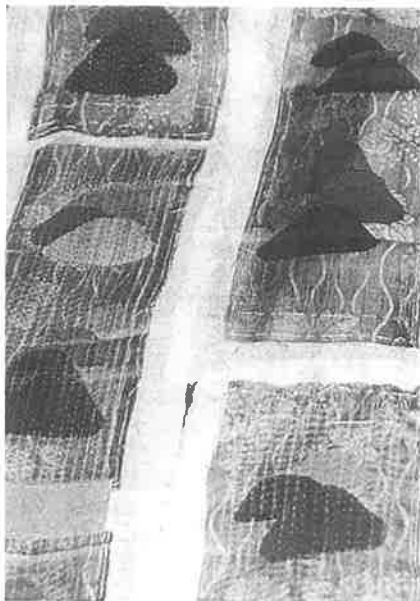
まして、いろいろとお世話になり、思いもかけない経験もさせていただきました。母の人生にとりましては想定外のことだったと思われませんが、おかげ様で気持ちは豊かに幸せに過ごせたと思います。

その母が八十九歳を迎える二十日程前に、思いがけず、急に亡くなってしまいました。年に不足は無いと思うものの、年齢の割には元気で、健康だと言われて過ごしておりましたので、本人としては、まだまだお袈裟の針を持つつもりでおりました。それが少し体調を崩して検査の為の入院をしたまま、家に帰ることが出来なくなりました。「命には限りがあるから」と口では言いながら、お袈裟のために準備した布を沢山積んでおりましたし、入院中も、早く家に帰ってやりたいことがあると言っていました。仕上げていないお袈裟のことが気にかかっていたのでしょう。私達に「後を継いでほしい」



来馬達朗老師様用 十一条 遠山糞掃衣

製作途中



とか、何とかして欲しいとは言ったことはあり
ませんでした。沢山の思い残しが有ったこと
はわかります。「尊いこと、有り難いこと」と
一心に針を運んでおりました思いを、そのまま
終わりにしては申し訳ないと、母と一緒に縫っ
て下さっていた、福田会の皆様方をお願いをし
て、そのまま続けることが出来て、今日に至っ
ております。母が亡くなりましたから、平成

二十七年の一月で十年になります。この間、福田会でも亡くなられた方、高齢の為、来ていただけなくなられた方があり、ベテランの指導者が欠けてしまわれております。残念なことです。皆様と一緒に出来ることを、出来るように、長く続けたいと願っています。

このような中で、かなり前から私もお得度を受けさせていたのだと思います。両親は母がお袈裟のご縁をいただいて間もなく、お得度を受けておりましたので、私もいつか……と願いながら、どのようにすれば良いのかもわからずにいたのですが、平成二十六年、大乘寺ご住職、東隆眞老師様にお願いを致しましたところ、お聞き届けいただくことが出来ましたこと、本当に有り難く嬉しく思います。

そして、大乘寺様ご開山忌の十月十四日の朝、お得度を受けさせていただきました。只々有り難く、浄土の両親もどんなにか喜んでいること

と感謝しております。あの朝の思いを言葉で表すことが出来ませんが、あの時の思いを生涯大切にいたします。

母がお袈裟にご縁をいただいたことで、私の今日があるのだと思います。いろいろな方々との出会い、嬉しいこと、有り難いこと、得難い経験もさせていただき、感謝し切れない沢山のことがあります。すべてを大切に、これからは迷惑をかけず、役に立つことが出来るように過ごしたいと念じております。(『禅文化洞上墨蹟 第十一号』より)

二十七年五月七日善光寺様に十一条袈裟をお届け致しました。喜んでいただき有り難く思っております。

一斉法要のご報告

【平成二十七年】

○新年祈祷会 一月九日

今年最初の一斉法要は筆頭総代、熊谷豊太郎氏のお話しから始まりました。

大正六年生まれ、今年数えて百歳を迎えた熊谷総代。戦後七十年を迎える節目の年に、実際に戦地に赴かれた経験から、生死を分ける命の理不尽さ、命運の不思議さをお話し下さり、平和の大切さ有難さをお話し下さりました。

年配の方々の中には当時を思い出し涙する方もいらっしやいました。また、若い方々は経験談の内容に戦争の惨めさを教わりました。

一斉法要には毎回、参加して、ご挨拶をされる熊谷総代のバイタリティーの源が戦地をくぐり抜けてきた気力と命運の強さを見た思いで

ニュース・アラカルト



す。

「総代が元気なうちは、もう歳だからしようがないなどと言っていない」と皆さまの目標にされ、「その元気にあやかりたい」と握手を求められ、皆さまに囲まれてにこやかに対応される、百

歳翁でした。

○節分追儺法会 二月三日

奉納演奏 ～尺八と箏の調べ～

昨年「身代り不動明王大祭」での奉納演奏が、とても好評では非、一斉法要でも演奏して欲しいとの声が多く寄せられ「尺八と箏の調べ」と題してご祈祷の前に演奏して頂きました。

虚無僧の威儀で颯爽と演奏される遠藤先生は尺八に親しみ開軒五十年。平林先生との息もぴったりでその美しい調べにうつとり。今回は鑑賞だけでなく皆で「さくら、さくら」「荒城の月」「四季の歌」などを一緒に歌い、春を迎えました。



— ニューズ・アラカルト —

尺八：都山流・竹琳軒大師範・遠藤千玖山先生。
箏：生田流・筑紫会飛梅司・大師範・平林歌容先生と平林歌美緒・師範。





ご祈祷後は恒例の豆まき。大相撲友綱部屋と
のご縁も早や四年目となり、今年も旭秀鵬関と
年男・年女も檀に登って一緒に「福はうち〜！」

— ニューズ・アラカルト —



○春彼岸法会 三月十九日

法話 当山副住職 前平武男師

今年より、副住職となった前平武男師によるお話。

「ただ花は、見る人の珍しきが花なり。秘すれば花なり、秘せずは、花なるべからず」と、世阿弥の歌を紹介され、五月の善光寺ご開帳参拝旅行に向け、お寺で行われる行事への積極的な参加を呼びかけられ、お寺へ足を運ぶことの大切さを、「『聞・思・修』の智慧を増して行く事の大事さ」を中心に説かれました。

聞とは聞法、お寺に足を運び仏さまの教えを素直に聞く事。思とは教えを聞いて自分に引き当てて思う事。修とはそれを行い、修めていく事。繰り返し、繰り返し「聞・思・修」を行う事で仏法が身につけて行く事となります。

「薫習（くんじゅう）」と言う言葉があるよう

ニュース・アラカルト



たつきつと道は開けますとお話しされました。

※薫習…香が自然と移り沁むように、習慣的に働きかけることにより、影響・作用をうえつけること

に、お寺に足を運ぶ事で自然と智慧が身につけていきます。そしてその智慧を生活に活かして幸せに日常生活を送りましょう。「ありがとうございます」と「ごめんさい」が素直に言えるようになって

○孟蘭盆施食法会 六月二十六日・二十七日

法話 当山住職

両日にわたり、約八百人の方々がお盆のご供養に御参拝されました。

住職より大本山總持寺二世峨山禪師六五〇回大遠忌に關したお話。

更に昨年の二十四時間テレビでドラマ化された『はなちゃんのみそ汁』の話をされました。

この話は癌で余命宣告を受けた母親が幼いわが子（はなちゃん）へ何を残していくべきか、生きていく上で何が大事かを教え伝えていく実話です。お母さんが亡くなってもはなちゃんはお母さんに教わったように毎日を大切に精一杯の自分の出来る事をして生きます。お母さんから教わった味噌汁をちゃんと作りながら……。

どうぞ良いお盆をお互い迎えましょうと結ばれました。

二五二五・アラカルト





ニユーヌ・アラカルト

○秋彼岸法会 九月二十一日

法話 山梨長泉寺住職 水庭浩章師

ここ数年、秋彼岸の法話を務めて下さる水庭浩章師。師は今年より大本山永平寺東京別院長谷寺講師に任命されました。

毎日、修行僧と寝食を共にしており、体重が十キロ以上落ちて身体が軽くなりましたとご挨拶。住職を預る寺を留守にしなくてはいけない心配もお檀家さん達が、快く送りだして下さい、留守の間は以前にも増してお寺に足を運んで、気にかけて下さっていることに感謝しながら、今、自分に与えられたご縁を精一杯務めさせて頂いておりますとお話されました。

(ご法話の内容は34ページをご覧ください。)

◇身代り不動明王大祭 大般若祈祷法会

五月二十八日



僧侶九名にて大般若転読。檀信徒各家、有縁各家の家門繁栄、諸災消除、諸縁吉祥を御祈念申し上げました。住職は鈴木福田会の皆さまよりご寄贈頂いたお袈裟にてご祈捧致しました。

ニ ュ ー ス ・ ア ラ カ ル ト

山内整備

○不動殿の御手洗

男性と女性の御手洗を分けました。女性は今までの場所のまま個室を増やし、男性は廊下の突き当たり内玄関の脇に新しく設置致しました。普段のご利用は釈迦殿（二階客殿）にて足りると思いますが、一斉法等で大勢の方の参拝時、順番待ちが少しでも解消出来ればと整備しました。どうぞ、ご利用下さい。

○くろだ文庫

先代方丈の口癖は「趣味は貯金と読書」。事ある毎に呵々と笑いながらおっしゃられていらつしゃいました。貯金の方は全くのジョークでしたが、読書家でいらつしゃった事は確かです。梅嘉庵脇にプレハブを建てて永年かけて集めた

蔵書を保管しておりました。簡易的なプレハブで十数年が過ぎ、図書も傷む事が懸念されておりました。この度住職の発願にて師匠への報恩行として新しく建物を建て整理を致しました。

「くろだ文庫」と名付けられた建物には、『日本大蔵経』『高麗大蔵経』『パリー語大蔵経』（タイ国皇帝陛下還暦記念出版、ワットパクナムプラタムパンヤーポデー住職より善光寺開創二十周年を記念して御寄贈）『一切経』『正法眼蔵』などの仏教書などを中心に美術関係や文学関係の図書も多数納められました。

一般公開はしておりませんが、ご興味のある方は閲覧できます。（要連絡）

— 二 五 一 又 ・ ア ラ カ ル ト —



震災義捐金の御礼

東日本大震災直後、皆さまから多数のお気持ちを
お寄せ頂き曹洞宗ボランティア（SVA）
を通して現地に寄付をさせて頂きました。

復興への長い道のりに微力でも支援を続けさ
せて頂くため皆さまよりお納め頂きました尊い
浄財である護持会費の一部を平成二十七年五月
八日、國廣護持会会長と共に神奈川新聞厚生文
化事業団に伺い日本赤十字社への寄付をさせて頂
きました。

個人の支援も含め寺としての支援も継続して
行っただけで参りたいと思えます。

ご報告と併せ、ご理解とご協力をお願い申し
上げます。

ニュース・アラカルト



花まつり

四月八日はお釈迦さまのお誕生日。
客殿に設置した花御堂の御誕生佛に甘茶を
かけてのお参り
かわいいお客さまも一緒にお参り。



— ニュース・アラカルト —

AED講習会

お寺には大勢の方がお参りに見えますので、
AEDを備え付けています。



お蔭さまで設置後、一度も使用する事なく機
械の交換をむかえま
した。入替に伴い、
講習会にて使用方法
の確認をしました。
安心してご参詣下さ
いね。
備えあれば憂いな
し、今度の機械も使
用しないで済みます
ように！

防災訓練

二月二十日（金）、消防署より職員を講師としてむかえて防災訓練が行われました。消火器の練習や発火想定のもとで避難誘導を行いました。訓練後消火器の位置などの再確認、誘導や通報などのマニュアルを作成しました。実際にはあわててしまうかも知れませんが、日頃の訓練が大事ですと、ご指導頂きました。

おさない
かけださない
しゃべらない
もどらない

（避難・誘導時の掛け声）

ニュース・アラカルト



ボーイスカウト坐禅会



二月十五日（日）、毎年恒例のボーイスカウト坐禅会が行われました。



朝早く、ちびっ子から保護者まで八十名を越す方々が一緒に坐りました。

丁度、お釈迦さまのご命日でもあり、坐禅後、住職より涅槃会に因み涅槃図のお話があり、皆、興味深そうに聞いていました。

— ニュース・アラカルト —



訃報 鳥居秀行総代逝去

去る平成二十七年四月十四日総代の鳥居秀行氏が亡くなられました。七十一歳でした。鳥居氏は鳥居石材店社長として永く地元、日野公園墓地の発展に寄与され、地元石材店からなる日野石材協同組合の理事長として組合の結束を強化し、地域に根付く活動を多く企画し多くの方に慕われました。

善光寺としては開創以来のご縁で、先代方丈とも親しくお付き合いをさせて頂きました。

平成十八年には善光寺墓苑「ひばりの森霊園」の開園。

平成二十二年の博志方丈の晋山式には「安下処」を快くお引き受け下さりました。

また、平成二十三年からは、節分に関取（魁聖関や旭秀鵬関）を手配して盛大に豆撒きを行

ニュース・アラカルト

つて下さいました。時にはちゃんこ鍋の振るまいもあり、大変好評でした。

賑やかな事が好きで、お寺は人が集る場所ではなくてはと、色々アイデアを頂きました。職人気質で、人の好い、お酒と煙草が好きなお親方。ここに謹んで心よりご冥福をお祈り申し上げます。大変お世話になりました。ありがとうございました。

※安下所・晋山式にあたり住職が身支度を整える所。住職の後見の役ともなる。

◀晋山式にて博志方丈を先導する鳥居氏



○善光寺総代・友人代表として

東郷敏様より弔辞

追悼

東郷 敏

鳥居さん残念です。天命とは申せなんともお悔やみのコトバありません。

不帰の前日病床にお見舞いしたとき『オレは大丈夫だ心配いらぬヨ』意識もうろうの中で気概に溢れていた御大。

呼びかけました『理事長。あなたが一番キライだと謂う大阪のトーゴーです』これにはさすが反応。目見開いて微笑んでおいででした。それから僅か半時。あまりに突然の訃報に愕然、信ずることが出来ませんでした。

これまで善光寺参上の都度必ず一献の間柄。NOと言われたことがない。クライ同志ながらとことん酌み交すことでした。是席雑談の中で

ニユース・アラカルト

人の生死、心の在り方など随分論を尽したように思います。言いたい放題・好き勝手。お互い様ここに受け難き人身を受け、遇い難き仏法に遇いながら、すでに無常の風に吹かれる身上。

迫り来る終わりを感得しつついま、何が出来るか、何をするか、いかんせん、共に気力はあつても体力の限界を承知している二人。限りなく述べて尽したこと数えきれません。

さて数々の呼称をもつ御大。いったいあなたの心地よい呼称はどの尋ねたことがあります。『そうだなあ、親方かなあ、否オレがうれしいのは匠の神だ。生まれたときから粉塵の中石屋だヨ。頭と腕を使い仏さまを彫り出すことだ。お蔭さまで人間も石仏みたいになつてしまつたよ。』

身体は小振りなのにまことに人間は応用。呼称に御大の足跡が偲ばれ美事お人柄が表現され讀え尽して尚足りぬものがあります。日頃強韌

な御方でも奥方さまには滅法弱い。『オレ怖いものなのだが、ウチの上さんがオッカネエンだよ』奥方には全く頭の上がらない親方。何処で食してもお帰りは必ず奥方に「take out」優しいお方でした。

御大の御功績は私ごときが尽せるものではないと思います。ひとつだけかつて善光寺大圓武志和尚がスリランカに国賓として招かれ同道したときのこと、御大は合間を縫って単独行動。先のインド洋大津波大災害の現地へ赴き学校を訪ね歩き教室も教材もないことを知って帰国後膨大な援助物質と教材を空輸。被災地で自らの手でお配りなされていらっしゃる様子が現地のテレビ、新聞等で『衆生の導師再来』と報道されているのを知って唯々感服敬服でした。〔「成寿」三十七号に当時事情掲載〕

以来、内外の災害に対し同様の心身と私財をお尽くしになる。その心、身を削り尽しても尽

— ニュース・アラカルト —

しても尚足りぬご心情。しかしこの裏で切り盛りなさるお台所用人奥方さま。よくぞ耐え忍ばれたものと敬服です。奥方さまに於かれてはこれより吐き出すご心配からは解放なされます。しかし同時に存在が大きかっただけにお悲しみと淋しさはひとしおです。

あ々無常！ 生者必滅・会者定離とは申せ辛いことです。残された御遺族の皆様悲しみに負けないで下さい。理事長はキット天のみ仏さまに守られて救われて召されて逝かれたことと思います。ご立派なご後継者も育ち鳥居石材店は日野石材協同組合と共に磐石です。

御大どうぞ安らかに。アリガトウございました。

総代会

平成二十七年九月七日に定例の総代会が開催され昨年度の活動報告と今年度・来年度の活動予定が話し合われました。また総会において新たに五名の方が総代に委嘱されました。寺門興隆に檀信徒の代表としてご尽力を賜ります。今後共宜しくお願い申し上げます。

鳥居悟様

三浦順治様

湯浅佳信様

山下正樹様

米陀光様

ニュース・アラカルト

日野石材協同組合設立五十周年

日野公園墓地地元石材店からなる日野石材協同組合が設立五十年を迎え、去る二月十五日横浜インターコンチネンタルホテルにて祝賀会が開催されました。

業界関係各社並びにご縁の方々地元寺院など多数のご列席のもと鳥居理事長（当時）より五十年にわたり継続している組合の結末と今後更なる発展に向けての決意が語られた。善光寺からは、住職、副住職はじめ熊谷筆頭総代、ひばりの森顧問である大野孝雄総代ら数名の総代が招待され参加致しました。

日野公園墓地並びに組合の更なる発展をご祈念申し上げます。



善光寺霊園ニュース

横浜やすらぎの郷霊園

◆合同合祀慰霊祭

横浜やすらぎの郷霊園では、年に一度、やすらぎの塔への合同合祀慰霊祭を勤め、「永代供養墓やすらぎの碑」より合祀時期となった御霊を「やすらぎの塔」へ合祀致します。今年の慰霊祭は四月十三日に執り行われ、合祀御霊の関係者約三十名がご焼香にみえました。

礼拝堂では住職導師のもと法要が行われ、皆さま一緒に読経。やすらぎの塔では、読経の響きの中、御霊の合祀がなされました。

参加者一同、「これで安心しました」と口々におっしゃられて帰路につかれ、合祀後もお盆や秋彼岸などにはやすらぎの塔へ墓参される姿を拝見致します。

お墓の跡継ぎ問題が重荷となっている方々がその重荷を降ろして心やすらかにお墓参りして頂いている事に永代供養墓の意義があるのだと感じます。



◇ やすらぎ通信

お釈迦さまの時代、お釈迦さまの侍医であったジーヴァカ（耆婆きば）という方に次のような逸話が伝えられております。

インド医学（アーユルヴェーダ）を学んだジーヴァカにある時お釈迦さまが「一里四方の大地に生えている植物のうちで薬にならないものを探し出せ」という問題を出されます。

これに対してジーヴァカは「薬にならないものは何一つとしてありません」と答えたそうです。

このジーヴァカが薬師如来の原型とも言われます。お釈迦さまや薬師如来さまを「医王」とも呼びます。「医王の目には百草、みな薬なり」と謳われます。何事も受け取る側の智慧によるのでしょうか。同じものでも、薬にもなれば、時に毒にもなるような事もあります。

お釈迦さまの教えは「良薬」に譬えられます。

法は是れ良薬なるが故に帰依す

（『修証義』第三章受戒入位）

その薬は大事の際にこそ実感致します。大事が起らないようにと折る事ではなく、大事が起きた時に自分を護ってくださいる教えでもあります。仏教で代表的な大事とは四苦八苦と言われます。（苦とは思いつ通にならない事の意）

四苦…生老病死

愛別離苦（愛するものと別れ離れる苦しみ）

怨憎会苦（怨み憎いものと会う苦しみ）

求不得苦（求めても得られない苦しみ）

五蘊盛苦（五蘊が盛んである故の苦しみ）

普段より、仏法に親しむ事で大事を乗り切る智慧を養いたいものです。

今年のやすらぎ通信は「仏教と東洋医学」と題して薬剤師の井上裕之先生にコラムを連載して頂きました。

私自身、井上先生とは二十年来の知人で、そのご縁で霊園開園時にやすらぎの郷にお墓を建てられました。横浜駅地下街にある薬局でカウンセリングをしながら漢方薬を処方されております。私も色々とお世話になりました。

東洋医学の考えは、「病気を見るのではなく、病人を観る」。また、未病という教え方、つまり病気になってからの治療法ではなく、病気になる前の予防法を重視します。

「身心一如」と言う言葉がある通り、我々の身体と心は分けて考える事は出来ません。身体の健康と心の健康。互いにバランスの良い状態を如何に維持しながら日常を送るか。東洋医学の養生訓から学んでみたいと思います。

「四季の養生訓」をご寄稿下さった井上先生の略歴です。

井上 裕之先生（いのうえ・ひろゆき）

▼横浜駅東口横浜ポルタ内にある『株式会社昭和堂薬局』社長

▼北里大学薬学部卒。国立国府台病院・日赤医療センター勤務を経て現職。

▼現在、漢方療法推進会副会長など

四季の養生訓

——こうていだいけい黄帝内経に学ぶ東洋医学

昭和堂薬局 井上 裕之

陰と陽

東洋医学では身体のバランスを示すものさししの一つに「陰」と「陽」があり、世の中に存在するすべてのものは、この「陰」と「陽」との二つの要素から成り立っていると考えています。天は陽・地は陰、熱は陽・寒は陰、夏は陽・冬は陰、男は陽・女は陰といった具合です。この陰と陽の関係は相手がいなければ自分もいない、例えば「天」がなければ「地」はありません。逆に「地」がなければ「天」もありません。お互いに協調し合い、ときに相手を抑えたり、ときに抑えられたりしています。陰が強くと雨ばかりでも、陽が強くと晴ればかりでも豊か

な実りは得られません。この様に陰陽は変化し合いながらバランスを取っているのです。人は、男女の交わりで生まれます。具体的にいうと陽である男性の精子と陰である女性の卵子が交わることで新しい命が生まれてきます。これとは逆に、人の死とは陰と陽の交わりが無くなり、陰陽が乖離してしまうことで、人は亡くなっても物質（陰）はそのまま、エネルギーである気（陽）が無くなった状態なのです。そして、身体から離れていった陽気が三途の川を渡っていくのではないのでしょうか。この先は善光寺さんにお任せします。

五行学説

身体のバランスを示すもう一つのものさししがあります。古代の人は「世界は五つのものから出来ている」と考えました。この五つは「木・火・土・金・水」です。これらの性質を簡単に

陰陽弁証の大切さ

・ 陰陽

陽	天	太陽	昼	男性	父親	晴	夏	春	上部
陰	地	月	夜	女性	母親	雨	冬	秋	下部

・ 人体に於ける陰陽

陽	機能・働き	目に見えない	火
陰	物質・肉体	目に見える	水

・ 生命の誕生

陽	男性の精子
陰	女性の卵子

イメージすると「木は、植物が外に向かって伸びる」「火は、火が炎上する」「土は、種をまくと収穫ももたらしてくれる」「金は、固く・きれいで・いろいろなものに変化できる」「水は、すべてのものを潤し、下の流れる」こんな感じ
です。

この5つの関係は、「互いに生む」相生、「相手に勝つ」相克」にあり、これらのバランスで成り立っています。例えば、「木が燃えたと火が起る」相生の関係、「水は火を消す」相克の関係、こんな感じですよ。（あまり難しく考えないでください。なんとなくイメージしてください。）

我々の体もこの五つに分けられます。「木」は「肝」、「火」は「心」、「土」は「脾」、「金」は「肺」、「水」は「腎」という具合です。また、季節や味などもこの五つに分けられています。そして、前に述べた「陰陽」を「五行」が支え

五行対応表

	木	火	土	金	水
方位	東	南	中	西	北
季節	春	夏	長夏	秋	冬
気候	風	熱	湿	燥	寒
五畜	鶏	羊	牛	馬	子豚
五穀	麦	黍	粟	稻	豆
五色	青	赤	黄	白	黒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五臓	肝	心	脾	肺	腎
九竅	目	舌	口	鼻	耳・二陰
五体	筋	脈	肉	皮毛	骨
五志	怒	喜	思	憂	恐

用)「金」||「秋」、「水」||「冬」で、春・夏が陽、秋・冬が陰、長夏(土用)が変わり目になります。このバランスが崩れると異常気象や病気に成るのです。

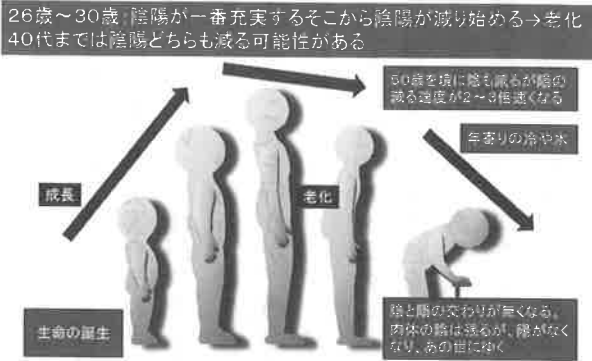
る形で世界や我々の身体が成り立っていて、季節で示すと、「木」||「春」、
「火」||「夏」、
「土」||「長夏(土

先人の知恵

人間もだんだんと年をとっていくと陽であるエネルギーが不足し始めます。そこに冷房や冷たい物の摂り過ぎで陽を損傷して冷えが起り、いろいろな病気が起こってくるのです。

日本には「年寄りの冷や水」という諺があるように、だんだん年を重ねていくと冷えるような行為は慎まなければいけないのです。日本には四季があり、四季折々の食べ物があります。その食べ物にも体を温めるもの、体を冷やすものがあります。簡単にいうと夏に採れるものは体を冷やし、冬に採れるものは体を温めます。しかし、現代ではスーパーの店頭で季節を感じられなくなっていますよね。冬でも夏野菜のトマトやキュウリ、なすなどが店頭に並び、日本料理のお店でも冬のメニューになすを使った料理が出ることもあります。このような食事は陰陽のバランスから見ると、違和感があります。

成長と老化



「なすを食べる時は生姜を添える」。これは、夏になすで冷えずきないために生姜を添えて陰陽のバランスをとっている先人の知恵。冬はもともと寒くて体が冷えているのに、更に体を冷

やす食材をとってバランスを崩すこともないかと思えます。その様な見方で生活習慣を振り返ると意外に体を冷やしている事に気がつきます。先人の知恵は、四季折々の養生法として生活習慣や食生活を教えてくれています。日本の伝統食は、この養生法で成り立っていて「陰陽」「五行」のバランスをうまくとれるようになってい

「春は生じ、夏は長じ、

秋は収し、冬は蔵する」

四時陰陽の変化は万物の生長せいちやうしやうぞう、収蔵しゆざうの根本である。そこで聖人は春と夏には陽氣を養いやしな、秋と冬には陰氣を養って、この根本に順うのである。こうして聖人は、万物と同様に、生長發育の正常なリズムを充分保てるのである。仮りにこれに反してしまうと、生命の根本が傷つき伐

られて、真気もまた損なわれ、壊えてしまう。そこで陰陽四時の変化というものは、万物の生長、衰老死亡の根本だといふのである。

これに反すると災害をまねき、これに順えば疾病も生じない。これがつまり養生法をわきまえるということである。養生法については、聖人は着実にこれを行うが、愚か者はかえってこれに背いてしまう。

東洋医学では四季をこのように捉え、それぞれの特徴にあつた養生法を考えます。中国伝統医学の古典の一つである『黄帝内経・素問・四氣調神大論』では、四季をこのように捉えそれぞれ特徴にあつた養生法を考えます。日本には、四季があり四季の変化に応じて食物は成長し実りのときを迎えます。その四季折々の食べ物が旬の食材。

食べ物は季節と切り離せないものであり、私たちは春夏秋冬それぞれの季節に合わせて生み

出される自然の恵みを巧みに取り入れてきました。栄養をたっぷりと含んだ旬の恵みを取り入れることによりその季節を乗り切る力を得ていたのです。それでは、春夏秋冬の養生訓を見て参りましょう。

春の養生訓

春の三箇月は、万物が古いものを推し開いて、新しいものを出す季節であり、天地間の生気が発動して、ものみなすべてが生きていきと栄えてくる。人々は少し遅く寝て少し早く起き、庭に出てゆったりと歩き、髪を解きほぐし、体をのびやかにし、心持ちは活き活きと生気を充満させて、生まれただばかりの万物と同様にするがよい。ただひたすらその生長にまかせるべきで、殺害してはならない。ただひたすら成長を援助するべきで、剥奪してはならない。大いに

心をはげまし目を楽しませるべきで、体をしいたげてはならない。これが春に適應し、「生氣」を保養する道理である。もし、この道理に反すると、肝氣を損傷し、夏になって変じて寒性の病を生じ、人体がもっている夏の盛長の氣に適應するという能力を減少させてしまう。

春は、ピンと張りつめた空氣がゆるみ、しだいに日がのび、自然界には春の暖かな陽氣が満ちてきます。草花は芽吹き、地中からはさまざまな虫たちが顔を出し、生きものたちの命がいきいきと育まれる、生命力あふれる季節。それは人間にとっても同じこと。春になると、おのずと何か新しいことを始めたくなるものです。体の中には、やる氣や元氣をもたらず、陽の氣が高まり、エネルギーが満ちあふれてきます。春は人間も活動的になり、それを発散する

のが春の養生法です。しかし、自然の氣に逆らって室内に閉じこもり、発散しないでいると、陽の氣がどんどん上昇して体内に滞り、そのために上半身に異常が現れやすくなると考えます。春のめまいやのぼせ、氣持ちの高ぶりによる不眠などは、春の陽氣の上昇にともなう代表的な症状といえます。

肝の働きが乱れる春

東洋医学では、めまいやのぼせなど、春の陽の氣の高ぶりによる症状は、肝機能の異常亢進によってもたらされると考えます。東洋医学でとらえる「肝」のもっとも重要な働きは、血液を貯蔵し、調節することです。「肝」の働きが異常に高まると、「肝」に貯蔵されるべき血液がおさまらず、陽の氣とともに上昇して、上半身に滞るようになると考えます。

その結果、頭に血がのぼって、のぼせやめま

い、不眠、頭痛、肩こりなどを起こしやすくなるのです。高血圧も「肝」の異常亢進による症状のひとつです。

同時に、「肝」は「思考を司る」器官といわれ、精神的な作用が強い臓器ととらえられています。ものごとを論理的に考え、判断し、実行することと「肝」は不可欠な関係にあり、ストレスなどをコントロールして、イライラや不安などの感情を是正する役目を担っているのです。さらに人体の筋肉や腱、関節を動かす働きも「肝」が支配しています。そのため春、「肝」の働きが異常になると、関節の痛みや筋肉がつるなどの症状が現れることがあります。

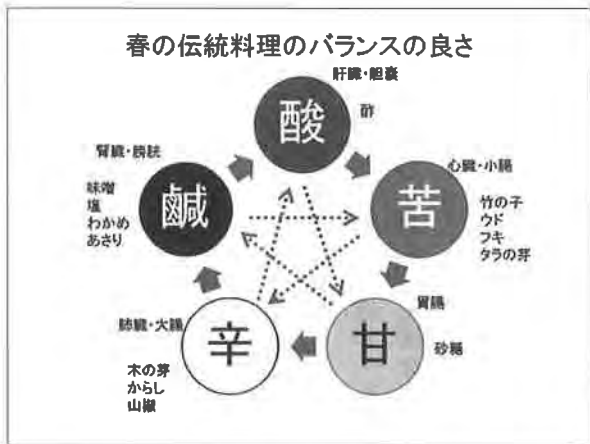
肝を補う酸味の食材

春に異常亢進しやすい「肝」の働きを正常に戻し、疲弊した「肝」の働きを補うのが、酸味の食材です。酸味とは、文字どおり酸っぱい味

で、「肝・胆」をはじめ、眼や腱の働きを補い、滋養する作用があるとされます。「酒は肝をいためる」といわれ、飲みすぎは「肝」の大敵ですが、肝機能を高め、二日酔いを解消するうえでも酸味の食材が威力を発揮します。

酒の肴には、酔の物などの酸味がよく合い、梅酒やレモンサワー、ジンライムなど、お酒を酸味のフルーツで割ったものが多いのも理にかなっています。また酸味の食材には、食品の腐敗を防いで鮮度を保ち、脂肪を中和して味わいを淡泊にし、食をすすめる作用があります。脂のついた青背のさばを、酢でしめた「しめさば」は、酸味の特徴を上手に生かした調理法のひとつといえましょう。酸味は腐りやすいさばの保存を可能にし、脂っこさを消して、さっぱりとした味に変えてくれます。

古くから日本人は、ものごとの大事なことを「肝腎」といい、味加減や健康度を表すのに



「塩梅^{あんばい}」と呼んで、「肝」を補う酸味を重視してきました。ところが、今日の日本の食生活を見ると、梅干しや食酢、緑色野菜の摂取が激減しています。加えて、有機酸の補給源であった柑橘類などの果物も、甘味の強いものが求められるように

なり、酸味の少ない、甘味優先の果物に品種改良されるようになりまして。梅干し、ゆず(実)、か

ほす、レモンなど、酸味の食材は決して主役になりえるものではありませんが、だからこそ意識して、季節の酸味の食材を取り入れる必要があると思います。とくに酸味の代表ともいえる梅干しは、梅を塩漬けにすることで、鹹^{かんみ}味の塩が「腎」を補い、辛味のしそが「肺・大腸」を助けるなど、これだけで三味が補えるすぐれた食品です。肝臓の働きを活発にすると同時に、利尿作用を高めて腎の働きを補い、腸の働きを整えて便秘を防ぐ効果もあります。

古来より「梅干しは三毒を絶つ」といわれ、水分代謝障害、血行不良、消化不良を予防する効力があるとされるのも、酸・鹹・辛の三味の働きによるものです。おにぎりやお弁当に梅干しを入れるのも、すぐれた殺菌力を利用して、ごはんが腐敗するのを防ぐために考え出された生活の知恵です。かつては「一日一個梅干しを食べれば病気になる」といわれ、どこの家

庭でも梅干しが常備されていました。塩分の摂りすぎによる弊害が強調され、洋食が普段の食卓にのぼるようになると、しだいに影をひそめていきましたが、いま再び、効能豊かな梅干しを食べる習慣を取り戻したいものです。

酸味を代表する食材

梅干し・酢・かぼす・レモン
すもも・さくらんぼなど

春の伝統料理

「たけのこの木の芽あえ」に「若竹煮」や「うどわかめの酢みそあえ」いずれも春の訪れを感じさせてくれる伝統料理です。これら古くから受け継がれる日本の料理には、春に起こりやすい症状を防ぐための知恵が見事に生かされています。

たけのこやうどなどの苦味の食材には、陽の気や血液の高ぶりを抑えて熱を鎮める作用があります。ただし、苦味の食材は、摂りすぎると体を冷やすことがあります。とくに、冷え性や水分代謝の悪い人、胃腸の弱い人は摂り過ぎに注意が必要です。

これを防ぐため、苦味には、体を温める辛味の食材を合わせてバランスをとる必要があります。苦味を摂りすぎると、辛味が支配する「肺・大腸」の働きが阻害されるため、苦味には辛味を添えて「肺・大腸」の働きを補うと同時に、苦味の摂りすぎによる体の冷えを防ぐこととなるわけです。たけのこは辛味の木の芽と合わせ、うどは同じく辛味のからしであるのも、苦味による弊害を防ぐためであり、実に理にかなった調理法といえます。私たちの祖先は古来より、こうした食の特性に気づき、食害を予防するための組み合わせに配慮してきたのです。

夏の養生訓

夏の三箇月は万物が繁栄し、秀麗しやうれいとなる季節で、天の気が下降し地の気は上昇して、天の気と地の気は上下交わり合い、万物も花開き実を結ぶ。人々は少し遅く寝て少し早く起きるべきである。夏の日の長さ、暑さを厭いとうことなく、気持ち愉快にすべきで、怒ってはならない。花のある植物と同じように満開にさせ、体内の陽気を外に向かして開き通じ発散することができるようにならなければならない。

これがつまり、夏に適応し「長気」を保護する道理である。もし、この道理に反すると、心気を損傷し、秋になって瘧疾まやくしつを発生することに、「収気」に適応する能力が減少して、冬になると再び病を発する可能性がある。

夏は陽の気、言い換えると太陽の作用が最大のときであり、エネルギー（東洋医学では氣といいますが）ももつとも強くなる季節です。「木・火・土・金・水」の五行のうち、「火」にあたるのが夏です。熱く、明るく、上へ上へと向かって広がり、燃えさかる「火」のイメージが夏です。人体の中で、「火」を司っているのが、「心」です。東洋医学には「心は血脈を司り、神を蔵し、神志を主る」という働きがあります。「心」の働きは血液循環をコントロールしています。同時に、「神」の意味は人間の精神や意識、思考活動、いわば「こころ」をさします。私たちの精神活動のすべては「心」がコントロールしているのです。

夏の暑さが厳しくなり、陽の気が最大になると、この「心」の働きも亢進し、オーバーヒートしやすくなります。私たちの体は、暑くなると汗を出して、体内の熱を逃がし、上手に体温

を調節するようになっていきます。しかし、汗は同時に、血液中の水分とミネラル分も、一緒に排出してしまうため、血液の濃度は高くなり、ドロドロと流れにくい状態になります。汗をかけばかくほど体温は下がって涼しく感じられませんが、一方で心臓は、流れにくい血液を全身に運ぶために、フル活動しているわけです。

「心」がオーバーヒートすると、胸が苦しくなり、脈が早く打つ頻脈になったり、不規則になる不整脈を起こしやすくなります。血液循環も悪くなり、動悸、息切れ、不眠、動脈硬化、ひいては心筋梗塞などの心疾患につながりかねません。

夏の「暑邪」と「湿邪」

東洋医学では夏の暑さも病因のひとつと考え、これを「暑（熱）邪」と呼んでいます。「暑（熱）邪」に侵されると、体がほてる、のぼせる、

息切れがする、寝つけないなどの熱症状が出現します。汗が多くなって必要な体液やエネルギー（気）も出てしまうため、体力が奪われて非常に消耗し、熱中症などになりやすくなってしまいます。

日本の夏のもう一つの特徴が高い湿度です。

この高い湿度が、さらに私たちの体に悪影響をもたらします。これを「湿邪」といいます。夏は暑さのため、冷たい飲み物や食べ物を摂ることが多くなりますが、これも胃腸にダメージを与える原因です。「胃は湿を嫌い、燥を好む」といわれ、冷たい飲み物は、のど越しはいいものの、胃腸内の湿度を高めて冷やすために働きが弱まり、消化不良、食欲不振、下痢、だるさなどの胃腸障害を起こすことになります。

湿度の影響は全身にもおよびます。水分の摂り過ぎで余分な水分が体内に滞るために、筋肉や関節が冷えて、むくみやだるさ、痛みを招く

のです。とくに汗をかいたあとに冷房で冷えたり、長い時間、手足を冷気にさらしたりすると、とたんに四肢がだるく感じられます。湿気が筋肉や関節にとどまると、筋肉や関節が縮んでしまいこむら返りや関節痛を起こすこともあります。梅雨時などに腰痛を起こしたり、首を寝違えたりする人が多くなるのも「湿邪」の影響です。

体内の熱を冷ます苦味の食材

東洋医学の考え方で、夏を健康に過ごすための食べ物は、夏は熱がこもりやすいので、「体内の熱を冷ます」食べ物を取りましようと言うことになります。体内の熱を冷ます食べ物の代表が、「苦味」の食材です。それと苦味には、物を下におろす作用（消化作用）があります。まさに夏の一杯のビールは、その代表と言えます。ふきのとうやうどのように、まだ肌寒い春先にとれる苦味は、体を温める温性の食材が多

いのに対し、夏にとれる苦味の野菜は、寒涼性のものがほとんどです。

これら苦味のある食物は、強心、消炎、止血、解熱、鎮痛作用があり、体内の熱を冷まして、夏にオーパーヒートしやすい「心」の高ぶりを鎮める効用があります。逆に働きすぎで疲弊した「心」を補い、正常に戻す作用もあるとされます。

夏の炎暑に苦味のホップが入ったビールが喜ばれ、鹿児島や宮崎、沖縄などの南の地域でゴーヤー料理が郷土食として食べられるのも、暑気を避ける生活の知恵といえるのです。

体内の熱を冷ます夏にふさわしい苦味の食材ですが、摂りすぎると胃腸を冷やす食害があります。気温が低くなる秋冬はもちろん、冷え性の人や胃腸の弱い人も摂りすぎには注意が必要です。「胃は湿を嫌い、燥を好む」ため、冷やしすぎは機能の低下を招きます。

苦味による胃腸の冷えを未然に防ぐため、苦味には温める作用がある辛味の食材を組み合わせるのです。しょうが、唐辛子、からし、わさび、ねぎ、しそ。これらスパイスや薬味といわれる食材は、すべて辛味に属します。スパイスの利いたカレーを食べると、顔から汗が出てくるように、辛味成分は体を温めて、体内にもこもっている熱気や余分な水分を発散して体温を調節する効果があります。

同時に、大腸や呼吸器を活性化させる働きもあるので酷暑のインドで、カレーが常食されるのも、暑さから体を守るための食習慣にほかなりません。たつぷり含まれている辛味が胃腸を温め、食欲を増進し、発汗を促すため、胃腸が疲れやすい夏場にはぴったりです。

旬の食材で体の熱を冷ます

苦味のほかにも体の熱を冷ますのに最適なもの

のが、スイカやトマト、きゅうり、なす、メロン、冬瓜など、夏に旬を迎える食材です。夏の旬の野菜や果物には、胃腸の働きを補い、体の熱を冷ます作用があります。たとえば、なすは「脾・胃」を補う甘味に属し、体を冷やす寒性の食材です。「秋なすび嫁に食わすな」ということわざがありますが、これは、「なすは体を冷やす作用が強いため、これから子どもを産む嫁には食べさせないほうがよい」という姑の思いやりを表したものです。

ここでいう秋とは旧暦の九月頃のこと、現在の八月をさします。暑い季節には、体を冷やす寒涼性の作物が、自然に作られるようになっているのです。まさに夏の食材は、暑さから体を守ってくれるのです。

水分が多く含まれる夏野菜や果物は、のどの渇きを癒すのに最適です。汗として流れ出た水分を補充すると同時に排尿を促し、体内の水

分代謝を高める効果もあります。汗と一緒に排出されるビタミンやミネラルを補うこともできます。暑さでのどが渴いたときは、冷たい清涼飲料水を飲むよりも夏野菜や果物を摂れば、体に栄養を与えながら水分補給ができるのです。

私は、トマトが食べられないのですが、なぜかトマトソースは食べられます。以前母が言っていたのですが、子供のころはよくトマトを食べていたそうです。そのことを考えると、胃腸が弱く、冷え性の私は知らず知らずに体が冷える生トマトを食べず、温めて食べるトマトソースは食べていたのかもしれない。

苦味の食材

ゴーヤ・筍・フキ等の山菜類・ゴボウ・
魚の内臓・緑茶・抹茶・紅茶・
コーヒー・グレープフルーツ など

秋の養生訓

秋の三箇月は、万物が成熟し、収穫の季節である。天気はすでに涼しく、風の音は強く急で、地気は清肅として、万物は色を変え、人々は当然早寝早起きすべきである。鶏と同じように、夜明けとともに起き、空が暗くなると眠り、心を安らかに静かにさせて、秋の肅殺の氣候の人体に対する影響を緩和させ、神気を収徹して、秋の肅殺の気を和ませる。心を外にはたらかせないで、肺気を清浄に保持しなければならない。これが秋に適應して、「収気」を保養する道理である。

もしこの道理に反すると、肺気を損傷し、冬になって食物を消化しきれないで下痢を病んでしまう。人が冬の潜伏閉蔵するといふ氣に適應する努を減少させてしまうのである。

秋と関係が深い『肺』

秋は「肺」と関係が深く、肺は皮膚や体毛をコントロールし、肺の異常は空気の出入りする鼻に表れるとされます。また、肺は五臓の中で一番高い場所にあるので、「五臓六腑の蓋」と呼ばれ、気管やのどを通じて外界に直接接しているため、外気の影響を受けやすい臓器です。そのため、秋は大気の乾燥の影響を受け易く、秋に起こりやすい咳、鼻炎、喘息、皮膚のかさつきなどの症状は、乾燥した大気を取り込むことにより肺が乾くことが原因で起こるのです。また、「肺」は「大腸」と表裏の関係にあり、肺と大腸は互いに連動しています。そのため、気温が低下して皮膚が閉じると鼻や口などの呼吸器とともに、大腸も余分な水分や老廃物を体外に出さなければならず、スムーズに排泄されずに滞った毒素は、ニキビや吹き出物、シミとして皮膚に現れるようになります。このように、

「肺」と「大腸」は密接な関係にあり、「肺」の支配下にある皮膚に症状が現れるのです。

このように東洋医学でいう「肺」は、肺単体のことではなく、その影響を受ける皮膚や鼻、表裏一体の関係にある大腸を含めた部分を示し、そのおもな働きは、呼吸によって気（エネルギー）を取り込み、全身に運搬し、臓腑器官の働きを助け、体液を調節し維持することとされます。そのため、ひとたび「肺」が「燥邪」に侵されれば、その異常は、咳、痰、鼻づまり、くしゃみ、鼻炎、喘息、便秘、下痢、腹痛、皮膚や頭髮の乾燥など、幅広い症状として出現するのです。

秋の養生は、こうした大気の乾燥から体を守り、冬に備えて免疫力を高めることが大切なのです。

肺を補う辛味の食材

辛味の食べ物は、大気の乾燥や気温の低下で働きの弱まった肺や呼吸器の負担を軽減する効果があります。「燥邪」による症状を未然に防ぎ、「肺・大腸」を補う働きをもつのが辛味の食材です。体を温めて余分な水分や滞った気の流れを促し、発散を助ける作用があります。

お酒がストレス解消に利用されるのも発散作用があるからです。風邪の初期に、辛味の酒としようが、卵を合わせた「卵酒」が飲まれるのも、皮膚からの熱の発散、発汗を活発にするためです。

辛味はまた、大腸の働きを活性化して便通を改善する作用もあります。皮膚や呼吸器のみならず、肺と表裏一体の関係にある大腸にも働きかけて、秋に弱りやすい臓腑器官を手助けしているのです。「肺・大腸」が弱りやすい秋は、辛味の食材で自分自身を補うとともに、相剋の

関係にあたる「肝・胆」を、酸味で保護する必要があるとあります。梅干しや酢らっきょう、酢の物などの酸味の食べ物で「肝・胆」を補い、辛味の食害によって傷つくのをあらかじめ防ぐことが大切です。

酸味は肝臓の働きを正常にして、疲労回復にも効果があります。辛味に酸味を添えることは、ピリツとした辛味をマイルドにする調理のルールでもあります。からしの強い刺激をマイルドにするために、からはしは食酢で溶くのが基本です。焼き魚には大根おろしに加えて、すだちをしぼり、焼き鳥には七味唐辛子と一緒にレモン汁をかけるなど、辛味に酸味の食材を添える例はよく見られます。

肺を潤す旬の味覚

辛味の食材以外にも、秋にとれる旬の食べ物には、「肺・大腸」の働きを補うものがたくさ

んあります。そのひとつが梨です。年中見ることの多くなつた果物のなかで、梨は店頭にのぼる時期も限られ、旬を感じることでできる数少ない果物のひとつではないでしょうか。最近収穫が早まり、夏の果物というイメージが強くなりましたが、本来は秋が旬。九月から十一月にかけて収穫されます。水分をたっぷり含み、シャリシャリとみずみずしい梨には、肌を潤いを与え、のどの渴きを止め、声がれや咳を止める効果があります。まさに「燥邪」による秋のトラブルを防ぐのにふさわしい旬の食べ物といえましょう。

同じく秋が旬の果物である柿も、咳を抑え、口の渴きを止め、乾燥による呼吸器系の働きを助けます。「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、鼻やのどの粘膜を健やかに保ち、免疫力を高めるビタミンCも豊富に含み、寒さの厳しくなる冬に向けて、風

邪をひきにくい体をつくるのに大いに役立ちます。

また、いも類や大根をはじめとする根菜類も「肺・大腸」に働きかける旬の食材です。たとえばさつまいもは口の渴きを止めて肺を潤すと同時に、便通を改善して大腸の働きも活発にします。豊富な食物繊維と緩下作用のあるヤラビンという物質の相乗効果により、腸内環境を整えて便通を促してくれます。

晩秋から冬にかけてうまみが増し、一年でもっともおいしくなる大根は、ピリリとした辛みが特徴の辛味の食材で、「肺・大腸」を助け、痰を切つて外に排出する働きがあります。余分な熱が体内にこもつて咳や痰が出る場合に有効です。また、大根が消化によいのは、でんぷんを分解するジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれているからです。

れんこんもまた肺を潤し、乾燥して熱を帯び

た肺の熱を取り去る効果があります。れんこんの粘り気のもとであるムチンは、粘膜を保護して丈夫にする効果があるため、鼻やのどの乾燥を防いで働きを高め、病原菌の侵入を防ぎます。

こうしてみると、秋にとれる旬の食べ物に、「肺」を潤し補うものが多いことがわかります。葉野菜や熱を冷ます山菜などに食効を求めた春夏の熱い季節とは、体にとって必要なものが明らかに異なるわけです。その時季にとれる食物は、その時季に体の必要とする養分を十分に備え、その時季に起きやすい症状を防ぐ働きをもっているのです。反対に、春夏にとれる野菜や果物類のように、水分が多く、体を冷やす食べ物、秋口からは控えるようにしなければなりません。

辛味の食材

ねぎ・しょうが・わさび・唐辛子

などの薬味、香辛料、

大根・たまねぎ・しそ・にら

日本酒・焼酎・ウイスキー・

ワインなどアルコール

(ビールは除く)

五臓と五味の関係

	五入	五臓が弱っているときは
肝	酸は肝に入る 	酸味は肝を栄養する
心	苦は心に入る 	苦味は心を栄養する
脾	甘は脾に入る 	甘味は脾を栄養する
肺	辛は肺に入る 	辛味は肺を栄養する
腎	鹹は腎に入る 	鹹味は腎を栄養する

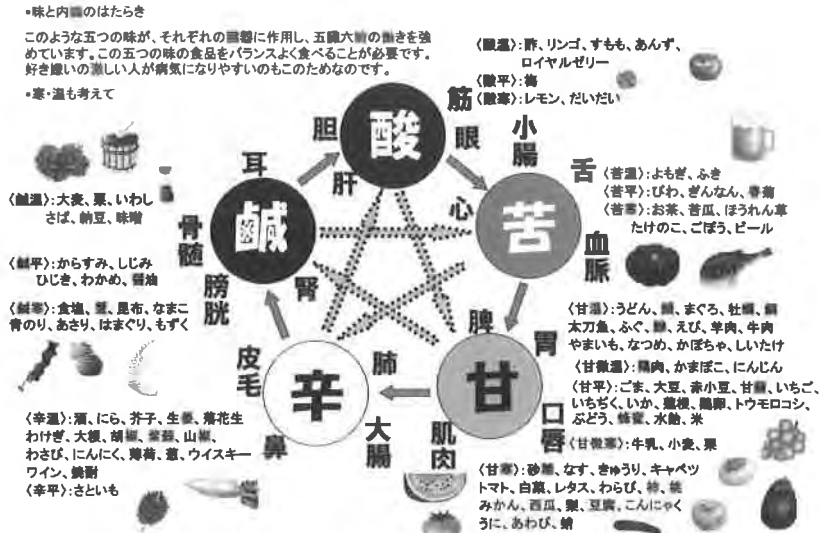
五禁	過食すると
酸は筋に浸透しやすいので筋病には酸味の多食を禁ず	肉が萎縮して、唇が巻き上がる
苦は骨に浸透しやすいので骨病には苦味の多食を禁ず	皮が乾いて、体毛が抜ける
甘は肉に浸透しやすいので肉病には甘味の多食を禁ず	骨が痛んで、髪の毛が抜け落ちる
辛は氣に強く作用するので氣病には辛味の多食を禁ず	筋が引きつって、爪が枯れてくる
鹹は血に強く作用するので血病には鹹味の多食を禁ず	血は粘稠し、脈行が渋って顔色が悪くなる

味のバランス考えたことがありますか

•味と内臓のはたらき

このような五つの味が、それぞれの臓器に作用し、五臓六腑の働きを強めています。この五つの味の食品をバランスよく食べることが重要です。好き嫌いの強い人が病気になるやすいのもこのためなのです。

•寒・温も考えて



〈酸味〉：酢、リンゴ、すもも、あんず、ロイヤルゼリー
 〈酸平〉：梅
 〈酸寒〉：レモン、だいだい

〈苦味〉：よもぎ、ふぎ
 〈苦平〉：びわ、ざんなん、香菊
 〈苦寒〉：お茶、苦瓜、ほうれん草、たけのこ、ごぼう、ビール

〈甘味〉：うどん、餅、まぐろ、牡蠣、鯛、太刀魚、ふぐ、鰻、えび、羊肉、牛肉、やまいも、なつめ、かぼちゃ、しいたけ
 〈甘温〉：鶏肉、かまぼこ、にんじん
 〈甘平〉：ごま、大豆、香小豆、甘藷、いちご、いちぢく、いか、鰻、鰻卵、トウモロコシ、ぶどう、柿、蜜、水飴、米
 〈甘寒〉：牛乳、小麦、果

〈辛味〉：酒、にら、芥子、生薑、菊花生わけぎ、大根、胡麻、蜜蓀、山椒、わさび、にんにく、鰯、葱、葱、ウイスキー、ワイン、鰻、鰻
 〈辛平〉：さといも

〈鹹味〉：大豆、果、いわし、さば、納豆、味噌

〈鹹平〉：からすみ、しじみ、ひじき、わかめ、醤油

〈鹹寒〉：食塩、昆布、昆布、なまこ、青のり、あさり、はまぐり、もずく

〈辛温〉：酒、にら、芥子、生薑、菊花生わけぎ、大根、胡麻、蜜蓀、山椒、わさび、にんにく、鰯、葱、葱、ウイスキー、ワイン、鰻、鰻
 〈辛平〉：さといも

冬の養生訓

冬の三箇月は万物の生活機能が潜伏閉蔵する季節である。だから河の水は氷り、地面は凍って裂ける。この時期には、人は陽気をかき乱してはならない。少し早く眠り、少し遅く起きるべきであり、起床と就寝の時間は、日の出と日の入りを基準とするがよい。心を埋め伏し、しまい隠しているかのように安静にさせる。ちょうど人に話しくい私情があるかのように。また、すでに秘密をつかんだような愉快な気分、厳寒を避け、温暖に保ち、皮膚を開いて汗を出すようなことをして、閉蔵している陽気に影響を受けさせてはならない。これがつまり、冬に適応して「蔵気」を養うという道理である。もし、この道理に反すると、腎気を損傷し、来春になって痿厥いけつの病を発生し、人が春の生氣に適応するという能力

を減少させてしまう。

この様に、冬は厳しい寒さで陽気が抑えられ、陰気が盛んになる季節です。万物が静かに落ち着いている「陰」の季節は、早寝、遅起きをし、活発な活動でエネルギーを消耗することは避け、「蓄える」ことを第一にゆつくり過ごす季節です。

また、冬の寒さは自然界の邪気「寒邪」となつて身体に侵入し、さまざまな不調を引き起こす原因にもなるので注意が必要です。寒邪の侵入によつて身体が冷やされると、カゼ、関節の冷えや痛み、四肢の冷えなどの症状が現れます。

冬と関係が深い「腎」

「腎」は、人体の生命活動を維持する栄養物質である「精」を貯蔵し、全身に精力を与えて根気を生み出します。また、免疫力や防衛力の

要であり、心身の成長発育を促す働きがあります。同時に、生殖活動を生み出します。つまり腎は、人体の生命活動を維持するエネルギーを蓄え、全身にこれを供給し、健全な働きを維持する役目を担っているのです。そのため、腎が弱ると、生命エネルギーが衰えて気力、体力も低下し、活動量も落ちてしまいます。

もうひとつ重要な働きが、腎は体内の水分を蓄え、全身に分布させたり、尿を生成して排泄させて、水分代謝を管理しています。さらに腎は、骨と髄の成長発育と密接に関係し、その異常は、その窓口である耳に表れます。『霊枢脈度篇』では、「腎気は耳に通じ、腎和すればよく五音を聞く」と述べ、腎と耳が密接な関係にあることを説明しています。

冬は「鹹味」が必要！

冬は腎臓が一番働く季節とお話ししております

すが、漢方で言う「腎」を助ける味、冬に必要な味は、「鹹かん」という味で、これは塩辛い味です。腎臓を助ける味は「ミネラル」であると漢方の世界では言われています。現在の食塩・純度の高い塩化ナトリウム(NaCl)の味を指すのではなくて自然のミネラルを含む塩と考えたほうがよいようです。

日本では、北は北海道、南は沖縄に至るまで気候と食事を考えてみますと、寒さの厳しい北海道、東北と一年を通して暖かい南九州、沖縄の食生活を比べると、大きく異なるものの一つが塩分の摂取量です。北の地方では味噌や醤油の塩分濃度が高く、漬け物や佃煮、魚の塩漬けなど、保存のためにも塩をふんだんに用いた郷土料理がたくさんあります。それは、塩気の多い食べ物には、体を温める作用があるからです。血液内の塩分濃度が高まると、エネルギーの燃焼作用が盛んになり体温が上昇するのです。

塩分の多量摂取は寒さに耐え、体が冷えるのを防ぐための人間の知恵なのです。冬に弱りやすい腎を補うのも、塩をはじめ、味噌や醤油などの塩辛い味である鹹味の食材です。鹹味は大小便の排泄に不可欠な味であり、「腎・膀胱」の機能を補い、泌尿器の働きを助けて、体内の水分代謝を調整する働きがあります。腎気を養い、骨髄を丈夫に保ち、衰えたエネルギーを回復するためにも無くてはならないものです。ほかの食物では取れないナトリウム、マグネシウム、亜鉛等のミネラル類の補給源でもあるのです。ところが、現在では塩分が必要以上に敵視されています。高血圧に塩は駄目じゃないか一言われています。しかしながら、天然塩を代表にするように、鹹味はバランスの取れたミネラル塩や醗酵物の塩を適量取るには問題はありません。むしろ化学薬品のような塩化ナトリウムを食塩として取ることが問題です。その理由

は、腎臓を守る味は、鹹味です。また、心臓を守る味は、苦味になります。天然塩を取りましようと言うのは、天然塩の中には、苦汁が入っています。マグネシウムです。この苦味は心臓を助けます。ですから、化学薬品の塩化ナトリウムの鹹味だけに比べ、天然塩には、鹹味と苦味が入りますから、血圧を上げにくいのです。

また、鹹味には、硬いものをやわらげる軟化作用があり、体にできた硬いしこりを解消する効果もあります。昔の人は肩が凝ると入浴時に塩を肩にすり込んでいたものです。寒さの厳しい北国の人々は、「寒邪」によって血管も毛穴も収縮し、水分代謝をコントロールするために、「腎」に過剰な負担がかかります。それを防ぐために、体を温めて腎を保護する鹹味の食べ物を必然的に多く取り入れてきたのです。

おせち料理に見る先人の知恵

お節料理とは、お正月や節句の日など特別な日に作る「節句料理」が呼び名を変えてお節料理といわれています。一つ一つの料理に新年の幸福を祈る気持ちが込められています。黒い食材も多く、黒豆、昆布、田作りなどです。漢方の世界では、黒い色は、冬一番働く臓器、腎臓を守る色であり、その食材には黒色が多いので

鹹味の食物例

温…大麦・栗・いわし・さば

納豆・味噌

冷…天然塩・かに・昆布

なまこ・あおのり

はまぐり・あさり・もずく

平（どちらでもない）…

からすみ・しじみ・ひじき

わかめ・醤油

す。おせち料理にはこうした腎を補う食材が沢山取り入れられています。

まとめ

旬の食べ物を摂ることや日本の伝統料理にはそれぞれ意味があります。今の日本の食卓では旬を感じなくなってきました。また、今の人達は、簡便便利を好み、多くの不自然な食べ物が多くなっています。旬でない物、腐らない、カビの生えない食べ物など、*「変だな」*、*「どうして？」*と思うものはあまり食べない方がいいのかもしれませんね！

【参考文献・引用】

「旬を食べる 和食薬膳のすすめ」

著者 武鈴子

「現代語訳 皇帝内径素問」

南京中医学院編 石田秀実監訳

◇やすらぎ寺子屋

月に一度仏教に親しむ事を目的に開催している「やすらぎ寺子屋」も五年目に入ります。

椅子坐禅に経行も取り入れて、短い時間ではありますが、ティク・ナット・ハン師の著作『ブツダ（気づき）の瞑想法』などを紹介したり、修証義を一節づつ読み下したりしながら一緒に学んでいます。

来年からは毎月第一日曜日午後二時を予定しております。

皆さまご参加下さい。詳しくは、お気軽に管理事務所までお問い合わせ下さい。

横浜やすらぎの郷霊園管理事務所

横浜市旭区上川井町一七四九一

電話 ○四五（九二四）○二二〇

【水曜日 定休】

◇善光寺永代供養墓◇

やすらぎの碑・やすらぎの塔

1、合葬がっそう ※やすらぎの碑に埋葬。

単独型 永代供養料 五〇万円

夫婦型 永代供養料 八〇万円

三十二年間骨壺にて安置し、以降やすらぎの塔に合祀

2、合祀がっせい ※やすらぎの碑に埋葬。

一 霊 永代供養料 三〇万円

十年間骨壺にて安置し、以降やすらぎの塔に合祀

3、合祀2 ※やすらぎの塔に直接合祀。

一 霊 永代供養料 二〇万円

合同合祀供養祭にて合祀

○ご希望の方には石版に一名づつ墓誌を彫刻致します。

(有料・三万円)

○他霊園からの改装など複数名の契約（三霊以上）については金額のご相談も承ります。

○生前申込み受け付けております。

○詳細はやすらぎの郷霊園管理事務所までお問い合わせください。

毎月の催事

坐禅会

善光寺では毎月第一日曜日の早朝六時からと、第四日曜日午後二時から坐禅会を行っております。

早朝坐禅の後は、朝のお勤めをし、その後、禅寺の作法に従って、お粥を召し上がっていただきます。

午後の坐禅会は、坐禅を二炷。そして、読経・法話。

これまでに坐禅の経験のない方、初心者の方のご参加もお待ちしております。お気軽にご参加下さい。



平成28年 善光寺坐禅会 年間予定表

■早朝参禅会 毎月第1日曜日 朝6時から

1月3日(日)	7月3日(日)	午前 5:45 集合 6:00~ 坐禅・読経 7:30~ 朝食(お粥) 8:30 解散
2月7日(ㇿ)	8月7日(ㇿ)	
3月6日(ㇿ)	9月4日(ㇿ)	
4月3日(ㇿ)	10月2日(ㇿ)	
5月1日(ㇿ)	11月6日(ㇿ)	
6月5日(ㇿ)	12月4日(ㇿ)	

早朝参禅会参加ご希望の方は、前日午後7時までにご連絡下さい。

■日曜坐禅会 毎月第4日曜日 午後2時から

1月24日(日)	7月24日(日)	午後 2:00~ 準備・指導 2:20~ 坐禅 3:00~ 経行・小休 3:10~ 坐禅 4:00 解散
2月28日(ㇿ)	8月28日(ㇿ)	
3月27日(ㇿ)	9月25日(ㇿ)	
4月24日(ㇿ)	10月23日(ㇿ)	
5月22日(ㇿ)	11月27日(ㇿ)	
6月26日(ㇿ)	12月25日(ㇿ)	

参禅ご希望の方はご連絡下さい。当日でも結構です。

■水曜朝坐禅 毎週水曜日 午前6時30分から7時30分迄、坐禅と読経

それぞれ日程は寺の行事によって変更があります。
 服装は、ゆったりとしたもの、靴下は履きません。
 時計やアクセサリは、はずして下さい。

※ 参加費はすべて無料です。



写経会

お写経は、自らの信仰を深めるだけでなく、ご先祖の追善、あるいは諸願成就の祈りを込めて行う一つの修行です。

善光寺では月一回、左記にて「写経会」を開催中です。
どうぞご参加ください。

【日時】 毎月第四金曜日

午後二時より一時間半

【場所】 善光寺不動殿

【読経】 「般若心経」を全員で看読

【写経】 引き続きお写経「般若心経」

【指導】 永島南翠先生

【費用】 無料

平成28年

善光寺写経会年間予定表

1月22日（金）	7月22日（金）
2月26日（ㇿ）	8月26日（ㇿ）
3月25日（ㇿ）	9月23日（ㇿ）
4月22日（ㇿ）	10月28日（ㇿ）
5月27日（ㇿ）	11月25日（ㇿ）
6月はお休み	12月23日（ㇿ）
午後	
2：00～	読経「般若心経」
2：10～	写経
3：00～	読経
3：30	解散

※お手本・筆・硯・墨・写経用紙なども一式準備します。ご自分の道具を持参されても結構です。
※参加ご希望の方は準備の都合上、ご連絡下さい。当日でも結構です。

講 座

「論語」からのお話

講師：東郷 敏先生

平成 28 年	※1月11日（月）	7月10日（日）	1月、10月を除き 毎月第2日曜日 午後2時半～3時半
	2月14日（日）	8月はお休み	
	3月13日（日）	9月11日（日）	
	4月10日（日）	※10月10日（月）	
	5月8日（日）	11月13日（日）	
	6月12日（日）	12月11日（日）	

※1月、10月は月曜開催です。

28年から午後2時半開始になります。

参加費は無料です。聴講ご希望の方はご連絡下さい。



書道教室

毎月第1・第3土曜日 午後1時～3時

【会費無料】（お手本代 ¥480 /月）

指導：吉田翠華先生

※参加ご希望の方は、ご連絡ください。



華道教室

平成 28 年	1月26日（火）	7月26日（火）	毎月第4火曜日 午後2時～3時
	2月23日（火）	8月23日（火）	
	3月22日（火）	9月27日（火）	
	4月26日（火）	10月25日（火）	
	5月24日（火）	11月22日（火）	
	6月28日（火）	12月27日（火）	

【参加費無料】 お花代として、毎回 ¥1,000 ご準備ください。

指導：本多輝隆 先生

フラワーデコレーター協会本部講師

池坊正教授一級師範

華道教室「花塾」（港南区丸山台）



※参加ご希望の方は、一週間前までにご連絡ください。

お申し込み・お問い合わせ先

善光寺 横浜市港南区日野中央一十二一九

(〒二三四〇〇五三)

電話：〇四五―八四五―一三七一

FAX：〇四五―八四六―二〇〇〇

Eメール：info@zenkoujin.net

URL：http://zenkoujin.net



やすらぎ寺子屋

～ほとけに親しむ～

やすらぎの郷霊園では、毎月一回週末に「やすらぎ寺子屋」を開催しています。

お釈迦さまや祖師方のお言葉に触れ、共に学びあい、仏の教えを日常に取り入れて心やすらかな日々を過ごす。そのきっかけになればと始めたものです。約一時間の内、前半は椅子座禅、後半は法話。その後、茶話会となります。お気軽にお問い合わせ下さい。

毎月第一日曜日 午後2時～3時

場所：横浜やすらぎの郷霊園管理事務所二階

横浜市旭区上川井町1749-1

電話045-924-0210 FAX045-924-0239

Eメール info@y-yasuraginosato.jp

URL y-yasuraginosato.jp

参加費は無料です。

詳しい日程は上記霊園管理事務所へお問い合わせください。



〔目的〕

仏教を修学する者のうち、学業操業ともに優秀にして身心堅固なものを海外に派遣し、または海外より日本国内に受け入れ、佛教の興隆、国家社会の進運に寄与し得る有為な人材を育成することを目的とする。

〔派遣先〕

1. Zen Center of Los Angeles (LA 禅センター)
"923 S.Normandy Ave., LA., CA90006U.S.A"
2. Zen Mountain Center of NewYork (NY 禅センター)
"Box197,Mt.Tramper,NY12547U.S.A"
3. Zen-Zentrum Eisenbuch (アイゼンバッハ・禅センター)
"Eisenbuch 7 D-84567Erlbach Deutschland Germany"
4. WatPaknam (ワットパクナム)
"Bhasichareon Bangkok, 10160 Thailand"
5. 理事会において必要と認めるその他の国に所在する研究機関、並びに国内仏教関係大学及び寺院

〔派遣期間〕

平成28年4月より1年間

〔給費〕

アメリカ・タイおよびその他の国における滞在に要する
必要経費並びにその往復旅費

〔提出書類〕

1. 論文(次項による)
○論題
①これからの国際興隆と仏教の役割
②世界平和と仏教徒の誓願
③留学僧として私はこれを学びたい
④異文化の中で仏教を学ぶ
いずれか一題を選ぶこと 400字詰原稿
用紙5枚以上(A4判タテ書き)
2. 保証人と連署した願書
3. 卒業証明書
4. 履歴書
5. 推薦書
6. 健康診断書

〔募集人数〕

平成28年度若干名

平成27年12月10日、事務局必着のこと

〔発表〕

平成28年1月10日、本人に通知する

横浜善光寺留学僧育英会

〒234-0053 横浜市港南区日野中央1丁目12番9号
TEL.045-845-1371 FAX.045-846-2000

第 29 回 生

横浜善光寺 留学僧募集

平成28年度・2016

横浜善光寺留学僧育英会は、海外留学僧を募集いたします。

ご希望の方はご応募ください。

詳しくは、宗教法人横浜善光寺留学僧育英会の
規程ならびに細則をごらんください。



ZENKŌJI
YOKOHAMA

普門寺からのお便り

ヨーロッパ国際布教師

大悲山普門寺アイゼンブッフ禅センター

中川 正壽

過日は育英会募集要項を確かに拝受いたしました。
した。

さて二〇一六年はドイツ普門寺創立より満
二十周年となります。横浜善光寺様より多大の
ご支援を賜ってまいりました。心より感謝申し
上げます。

普門寺山内はコースの定着とともにサンガゲ
ループが成長して、普門寺の活動になくてはな
らない存在となっています。

さて、近年はドイツの十を超える主な都市で
在独日本人の方々が、老後を考え老後に備え学
び合う会が設立されています。この運動はドイ
ツ政府も大いにバックアップし、日本政府も対
応するようになっていきます。法律、医療、介護
のサポートなどのほかに、生きる死ぬというこ
とをスピリチュアルな面から取り組むというこ
とで、会のメンバーでありつつ講師の一人とし
て呼ばれ、講演と質疑応答を務めます。本年夏
はベルリン日本大使館が会場のひとつでした。
これもまた普門寺活動の一端と理解していま
す。私の講演のあと、あるグループは早速に二
泊三日でここ普門寺に参禅研修にやって来まし
た。外国にあつて老い死んでゆくということは、
全く文化の違う日本に生まれ育った在独在欧の
私たちには様々な面での学習と相互扶助が必要
です。普門寺はこうした面でもお役に立ちたい
と思っています。

最後に貴育英会並びに貴山の一層のご発展を
心より祈念申し上げます。

■二〇一五年一月

成寿山善光寺尊董

謹啓 過日は『成寿』冬季号をご恵送頂き
り難うございました。

ご住職のご活躍に感服いたしております。
また先号には拙寺アイゼンブッフ禅センター
からの報告を全文ご掲載いただきまして大変恐
縮致しました。あれからさらに一年以上が経ち、
サンガメンバーが積極的な活動を進め、また村
の女性陣チームも人も増えしっかりとした土台
が出来ております。

私は山内の活動のほかに出張があります。ド
イツ国内には日本人による老後に備え老後を考
える「友の会」が各地に出来ておりますが、そ

の本部より招聘があり「生きるということ」と
いうテーマで話ばかりではなく簡単な椅子坐禅
の瞑想の手ほどきもします。本年はベルリン日
本大使館の会場ですることになっていきます。時
代と国と文化の違いを越えて生老病死は人間に
とって最大のテーマです。

丁度私どもは冬安居中ですが、とりわけこの
五日間正味四日間と短いものですが、眼蔵会と
して道元禅師の『正法眼蔵山水経』の冒頭を参
究しました。丁度昨日より雪が降り積もり禅師
の漢詩が思い出され講義中に引き合いに出して
紹介したことでした。

「雪」

生涯事事是非乱る

物に対して真を失す虚実の間

多歳徒らに看る山に雪ありと

今冬忽ち覚ゆ雪の山となることを

まことに私たちは日常「雪」の真に出会うことなく、「雪」を解釈してなんの出会いもなく感動もなく素通りしているようです。『山水経』には芙蓉道楷禪師の強烈な申し分「青山常運歩、石女夜生児」が取り上げられています。山が歩き、石造りの女が子を産むというわけです。ちようど私たちが雪を見て雪に出会わないのをガツンと警告されているようです。

ドイツ普門寺は来年九月三日創立二十周年を祝います。(東京にあるドイツ普門寺国際友の会が再び動き出すようですが、詳細はまだこれからです)

紆余曲折ようやく形を成してきたかと振り返りますとはや二十年―さらにこれから二十年欲しいところですよ。

総監部への年度の報告とプログラムを同封いたしました。

「横浜善光寺留学僧育英会」のさらなるご発

展を祈念いたしました、このたびの報告がてらの御礼の結びとさせていただきます。

では今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。
合掌

■平成二十六(二〇一四)年度報告

第一 普門寺における活動は同封のプログラムの通り

第二 ミュンヘン参禅会「正法会」を指導

第三 DeJ&友の会主催による講演会

テーマ…生きるということ

五月三十一日 デュッセルドルフ

六月一日 ラインネッカー友の会

第四 スイス ラサールハウスにおける会議

「西洋における禅」に講師の一人として参加

第五 袈裟把針の会「福田会」の定着

が……。

いま普門寺の冬安居の修行期間が終わり、その後が続いた二つの撰心を終えて、ここ二週間山内は静かです。

この安居では十年前に取り組んだものの最後までは出来なかった『山水経』に再び取り組み、今度は巻末まで終えるべく続けています。「山」の分が終わりました。原文がドイツ語になるわけはありませんが、原文の内容を伝えるべく努力しています。今度は手ごたえがあり読み込むことの楽しさも少し感じています。また尺八も四ヶ月ぶりに手にしています。坐禅三昧、眼蔵三昧、そしてこれからはセミナーが続きますが、作務に庭仕事、ジャガイモ畑のある野菜畑と手入れに忙しくなります。電話来ず、メールもほとんどない。思えば曹洞宗という組織のなかでの公務がないだけにこういう日暮らしが出来て有り難く思っています。

前にもお知らせした在独日本人が作っている各地の「友の会」という老後扶助の会にてお話しすることが今年もいくつかあって、とくにベルリンの日本大使館と私も会員である「DoJ友の会」との共催で私の講演会が予定されています。

当地では日本人のかかわる公の場、とくに官庁では仏教僧侶である私を講演に呼ぶことは一切ありませんので、これは「友の会」のお陰です。「友の会」でお話が出来て在独日本人の方との新しいコンタクトが生まれ、大変うれしく思っています。

全ヨーロッパもドイツも中間層が貧困層に落ちていって大きな社会問題になっていますが、今のままの資本主義ではさらに貧富の差が大きくなっていくようです。とくにドイツの中でも貧困の拡がっている地域があり、また老人や母子家庭が生活難に喘いでいます。田〇の中で一

番豊かなドイツですら一般国民の生活は楽ではなくなってきました。年金はどんどん削られてきました。

人類全体で終末に突進しているような昨今ですが、その中で元気があつて生きることには積極的な若者たちに触れ合えることは楽しい限りです。この週末にそれぞれ独立している二人の若い左官職人がこの禅コースにやつて来ます。

その友達と都合三人で禅堂の天井と壁を塗つてくれています。いままで長年私の元にやつて来る人たちをまとめてサンガづくりに精を出してきましたが、これがようやく軌道に乗っていますので、今度はさらにどんどん参加の増えている二十代、三十代の人たちをどうまとめてゆくにあります。禅入門のコースのあと、若者に声をかけて自主的に若い普門寺経験者のインターネット・コンタクトを立ち上げてもらおうべく、すでに二十代半ばの女性がこの役を引き受

けてくれています。

こういうことを動かす発想と機動力はいつもルートから出てきますが、それを実行してゆくスザンネも着々と成長しています。あとは私が健康で長生きしてしっかりした後継者を育ててゆくことが課題です。長年の脚の痛み、背中の差し込む痛みもなく、この三ヶ月再び十分に坐禅が出来るようになって、喜ぶとともに責任を感じています。これもまたひとえにルートの健康にかかわる長年の知識と経験のお陰です。

朝夕零下前後に冷え込みますが日中は暖かく、猫も嬉々として庭を徘徊しています。

二月末に観音院さんと電話でゆつくりとお話しすることが出来ました。私も懸念していたとおり同じ点を指摘されました。普門寺友の会をご支援いただいたきた奈良先生、小坂老師はご高齢その上ご多忙であること、またドイツ普門寺はこれまでにすでに十分にご支援いただいて

きたこと、観音院様、永見寺様またお越しいただいた御寺院方も昨今は立场上さらにお忙しい日々を送っておられること、などから来年の二十周年は普門寺サンガでお祝いするのがよいであろう、もし日本から来られる御寺院があるのならば個人として来られればよいであろう、ということでした。私も同感であります。私たちももうヒヨコではなく若鶏として成長してゆきたいものです。

長年お世話になりご支援をいただきましてまことに有り難うございました。

では今一度心よりご健勝をお祈りして次回お目にかかれる日を楽しみにしております。

合掌

二〇一五年三月一五日

中川正壽九拝

追伸 このところ YouTube で昭和の終わり頃一九七〇年代頃の美空ひばり、島倉千代子の歌

唱、「忠臣蔵」最後の部分の三船敏郎、仲代達也、また横山やすし・西川きよしの漫才を楽しんでいます。当時私は何の関心もなくまた機会もありませんでしたが、ここドイツの片田舎で深夜にこれらと接するタイムトンネルに入ったように当時の日本が現出します。当時世間はこういうふうだったのだと初めて発見して、自分の中になかったものが満たされる思いです。

もう一つ、高い値段でしたが禅文化研究所出版の『景德伝灯録五』を机上において手当たり次第好きなどころを開いて一、二ページ読みますが、曹洞系の祖師たちが扱われており、また注釈も行き届いて、これもまたコーヒーブレイクのように楽しみです。

このような日暮らしです……

どうぞご自愛下さり、善光寺様のご発展を祈念致します。



嘉慶畫
大



育英生からのお便り

李 子捷

(第二十七回育英生)

横浜善光寺留学僧育英会の皆様、ご無沙汰しておりますが、最近はいかがお過ごしでしょうか。先日『成寿』第四十四巻を受け取りました。今年度の育英生として採用されることができまして、心から感謝の意を表したいと思えます。

二〇一四年四月に駒澤大学大学院仏教学専攻の博士課程に入学することができました。石井公成教授、松本史朗教授、池田練太郎教授、奥野光賢教授、吉村誠教授等の諸先生に師事して、東アジア諸国の唯識仏教思想史を幅広い視点から研究するよう努めています。この一年間、漢字文献については、コンピュータを活用して語

法と用例に注意しつつ正確に読む恩師である石井教授の方法を身につけて、著者不明の文献の年代や成立地を推測できるよう努めるとともに、松本教授等の授業に参加して、梵語とチベット語の読解力を向上させて、原文と漢訳の細かな思想的差違を把握できるようにしています。また、駒大には中国の様々な学派の研究者が多いため、諸先生の授業に参加して知識と視点の拡充に努めています。

今年度、日本で発表した論文を報告させていただきます。『杏雨書屋所蔵敦煌写本『入楞伽経疏』(羽726R)について』というテーマで、日本奈良東大寺編集の『南都佛教』(第98号)に掲載されました。東アジア仏教研究会で発表して、学会誌に掲載する予定です。テーマは『大乘起信論』の如来藏思想の再検討——真如との関係を中心として——です。日本印度学仏教学会で『大乘起信論』の如来藏思想の再検討

——『勝鬘經』・『楞伽經』・『宝性論』との対比を中心として——』というテーマで発表して、『印度学仏教学研究』第六十三巻に掲載されました。駒澤大学の定例研究発表会で、『究竟一乘宝性論』の「gotra（種姓）」について——なぜ那耆摩提は漢訳本でこの語を翻訳しなかったか——』というテーマで発表して、『駒澤大学大学院仏教学研究会年報』第四十八号に掲載される予定です。

今年の秋、幸いなことに、文部科学省直属の日本学術振興会より、平成二十七年～二十八年年度の日本学術振興会特別研究院DCとして採用されました。二〇一五年四月から二〇一七年三月まで、日本学術振興会特別研究員DCとして自分の研究を続けていくことができるようになりました。これは駒澤大学大学院仏教学専攻の最初例ではないかと諸先生に言われました。この三年間の受賞者を見ますと、毎年、「中国

哲学・インド哲学・仏教学」という分野においては、日本全国のすべての博士課程の在学者から二人しか採用しなかった、という厳しい実状を了解しました。

これからも引き続き努力していきます。改めて皆様に感謝いたします。



育英会寄付者

■平成二十七年度

千葉県 藏田光雄殿
 港北区 瀧澤武雄殿
 港南区 南有里殿
 港南区 増山静江殿
 東京都 真清浄寺吉田日光殿
 大阪市 乗雲寺安井隆同殿
 磯子区 越石哲永殿
 世田谷区 富田繁殿
 港南区 熊谷豊太郎殿
 磯子区 國廣敏郎殿
 都筑区 阿部匡宏殿
 川崎市 宮田富夫殿

高槻市 東郷敏殿
 相模原市 大野孝雄殿
 柏市 伏見邦弘殿
 平塚市 山口義男殿
 磯子区 越石重博殿
 我孫子市 山崎康弘殿
 台東区 翠雲堂山口肇殿
 新宿区 東亜建設工業(株)殿
 町田市 鈴木幸雄殿
 豊島区 新井正枝殿
 港南区 (株)せんざん山泉篤殿
 港南区 鳥居秀行殿
 江東区 西谷榮殿
 南区 大森キク工殿
 小田原市 萬松院安藤道隆殿

旭 区 半 澤 範 之 殿
港 南 区 桂 川 正 克 殿
富 山 県 浅 香 惠 殿

ありがたいご寄付を賜り、
心より厚く御礼申し上げます。





読者のために

興味ある内容

御誕生寺 板橋興宗老師

福井県

拝啓 本日、『成寿』誌、

冬号とどきました。お写真や、
絵がいっぱい読んで読みやすく、
興味ある内容です。ありがとうございます。
うございます。

私も、何回か善光寺様にお
うかがいしております。寒く
なりました。よき新春を迎え
られますように。
敬具

新しい息吹

大乘寺山主 東隆眞老師

石川県

冠省 早速乍ら『成寿』最

新号拝受いたしました。いよ
いよ新しい息吹きを感じま
す。御活躍を祈念いたします。

草々

教学の糧と……

清水寺貫主 森 清範様

京都市

謹啓 貴下益々御清祥の段

大慶に存じ上げます。

平素は当山に対し格別のこ

懇情を頂き、尚その上此度『成寿』第四十四号を御惠贈下さい誠に有難うございます。当山の貴重な蔵書として納め、教学の糧とさせて頂きたく寸書をもって御礼申し上げます。

合掌

正法の宣揚と衆生教化

興禪寺住職 木崎浩哉老師
福井県

冠省 『成寿』冬号を拝受致しました。厚く御礼申し上げます。全頁、正法の宣揚と衆生教化の活文字に合掌。殊に伯母様との永別、虔んで哀悼申し上げます。吉峰寺まで

お会いに行かれたとか……。涙を禁じ得ませんでした。何卒ご法体お大切に恙なき御越年を念じ上げます。

合掌

諸行を実感

蓮光寺住職 今泉源由老師
埼玉県

謹啓 今年もあと五日を残すのみとなりました。諸行を実感します。この度も『成寿』第四十四号をご惠送下さり真にありがとうございます。いつものことながら行事の厚み、ご親切に敬意をおぼえます。迎えます新春も皆々様のご健

勝とご繁栄を祈念いたします。笑顔いっぱいの日々でありますように。

法灯を高く掲げて

洞雲寺 齋藤賢隆老師
福井県

謹啓 歳末の候 尊薫大宗師におかれましては益々御清祥にて四衆御接化の段、大慶至極に存じ上げます。

さて、この度は、貴山季刊誌『成寿』第四十四号を御惠贈賜り誠に有難うございます。御老師の御活躍は喜ばしい限りでございますし、御本師様の法灯を高く掲げての御

精進心より敬服申し上げますと共に、今後一層の御隆昌と御健勝を祈念申し上げます、一言御礼申し上げます。 謹白

先住様の

茶禅一味に感激

秋田県
松庵寺住職 渡邊紫山老師

拝復 『成寿』 拝読、先住様の茶禅一味に感激しました。

昨年は、実父の葬儀に御同吟下さり懐心より御礼申し上げます。実家の菩提寺の若方丈様と博志老師が同安居というご縁にも有難く感謝するばかりです。先住様からは、父

に沢山の御厚誼を頂きました。育英会の創設についてもご相談を頂いたのだと、生前父が楽しそうに話をして居りました。益々の御活躍、御発展を祈り上げます。 合掌

スリランカの小学校の

開校

東京都
真清浄寺 吉田日光師

施本感謝申し上げます。本年はいよいよスリランカの小学校（ボランティア）の開校です。 三拝

ありがとうございます

埼玉県
森祖道様

『成寿』誌第四十四号拝受しました。いつもどうもありがとうございます。

御活躍を念じ上げます

千葉県
久保田展弘様

自然災害の打ち続いた一年でした。この度は季刊誌『成寿』第四十四巻、恵与賜りまして恐縮です。ありがとうございました。

世界に鳴り止まない民族紛争の前に仏教がもつ意味を考えております。皆様の御活躍を念じ上げます。

菩薩行が

生かされている

大圓寺 石黒玄章師
長野県

冠省 この度も『成寿』を有り難く拝受致しました。善光寺様益々の隆昌が伝わり、その裏で博志住職始め、山内皆々様の菩薩行が生かされているとページを捲る度に実感できます。どうぞご慈愛されながら檀信徒の皆様と益々の仏法興隆をご祈念いたしてお

ります。小生も貴師を励みに精進して参ります。

頓首

支えを忘れては

いけない

元衆議院議員 田中慶秋様
神奈川県

『成寿』第四十四号の発行おめでとうございます。開山以来善光寺さんは、本来国が行うべきような留学僧育英会を立ち上げ、国際的な活動をされておられます事、心から敬意を表します。師父が作られた意志をしつかりと実現され、先代によく似てきている、その影にはお

母様の支えを忘れてはいけな
いと思います。經典の中に「父
母恩重經」があり、師父、お
母様から頂いた恩を大切にし
ていつて下さい。

早くも二十年に

富山県
浅香恵様

前略 『成寿』四十四号を
ありがとうございます。
亡き武志大和尚様に、小矢
部市教育委員会生涯学習講座
で感動の法話をいただいで、
早くも二十年になります。
善光寺さまとの御縁をあり
がたく思っております。

倫子様の姉上加藤弘美様のご冥福を心からお祈り申し上げます。

かしこ

『成寿』は

心のバイブル

千葉県
藤田正子様

毎日毎日何かと気ぜわしく忙しく、心も体も不安定な十二月のある日、久々、突然といってもよい様なうれしい神さまからの「プレゼント」をいただきました。美しい『成寿』です。

私にとりまして『成寿』は心のバイブルです。墨彩画を一生の楽しみ……今では仕事

になつておりますが生涯出来る限りは描き続けたいと思つて日々がんばつておりますが、難しい。しかし楽しい世界です。師の三喜庵先生の自由奔放な筆使いの味のある表紙の「佛仏様」の作品……。私もがんばらねばと痛感いたしました。新年大切に、ゆっくり心して読ませていただきます。ありがとうございます。

御発展心より御祈

東京都
奥村公規様

拝啓 毎回『成寿』御恵贈

賜り感謝申し上げます
善光寺の益々の御発展心より御祈りいたします

幅広い御活動の証

千葉県
山崎康弘様

拝復 『成寿』有難うございました。

記事内容が多様にして中身の濃い御編集であったと思います。それは善光寺の日頃の幅広い御活動の証であり、慶賀にたえません。博志方丈様はじめ関係者の皆様の御努力に頭の下がる思いです。

亡き武志方丈様の「茶禅一

味」を拝読させて頂きました。

茶道をはじめ利休居士そして先生方への熱き思いが行間に迫って来る様な文章だったと思います。直接もつとお話を伺いたかったと思いました。

取り急ぎ感想と御礼まで申し上げます。

一層の興隆をご祈念

神奈川県
磯勝保様

この度『成寿』四十四号をご恵贈賜りありがとうございます。早速拝読させていただきました。貴寺の一層の興隆をご祈念申し上げます。

多大なる立派な行事

神奈川県
鈴木義雄様

毎日きびしい寒さが続きますが御健勝のこととお慶び申し上げます。

さてこのたびは季刊誌『成寿』をご送付頂きありがとうございます。ございました。

多大なる立派な行事が行われており感銘を受けました。これからも横浜善光寺のますますのご発展を祈願いたします。

黒田君の

思い出をサカナに

神奈川県
八木嘉信様

伏見君のおはからいで『成寿』が届きました。去る一月十六日、川崎に於いて京浜八起会を開催。大高同級生十一名が集いました。

この会は黒田君が京浜の卒業生が集う会をと提案し始められたもので、かれこれ二十年になりますか。

今回の出席者は阿久津登、磯勝保、磯恒夫、池田早苗、植木守、大西正雄、小宅正吾、鈴木康彰、鈴木義雄、森定男、

八木嘉信の十一名でした。

『成寿』を回覧し、少年時代の黒田君の思い出をサカナに大いに盛り上がりました。ありがとうございます。『成寿』のますますの充実を御祈り致します。

御礼まで

立派な本に載せて頂き

神奈川県

高杉富美子様

拝啓 年内すでに余日少なくなりまして。方丈様はじめ善光寺皆様ご健勝のことと心からお喜び申し上げます。

いつも大変お世話になりま

して日頃の御厚情に感謝申し上げます。この度は方丈様よりご依頼を受けまして未熟な私の様な者がと思いつつ原稿をお渡ししました。『成寿』

立派な本に載せて頂き、まさかと驚き入っております。拙い私をご鞭撻ご指導下さいまして身にあまる光栄に深謝して御礼申し上げます。添えて頂きました文章に誠に有り難く幾重にもお礼申し上げます。

善光寺様と論語に学びを求めて努力してまいります。今後共によりしく御指導くださいます様お願い申し上げます。

お寒さの厳しい折、この上ともご自愛下さいませ。御礼迄に。

合掌

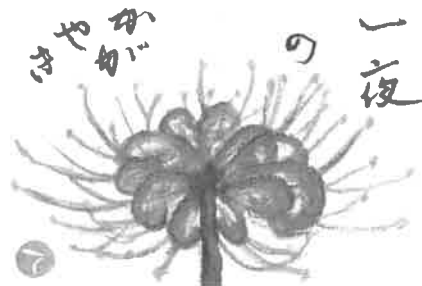


《絵手紙》

越石哲永様

前号よりご紹介しておりますが、善光寺留学僧育英会第三期生です。

脳梗塞を患うも善光寺講座「論語からのお話」に出席されるなど心身のリハビリに努め、毎月、心のこもった絵手紙を送って下さっています。



編集後記

▼成寿四十五号お届け致します。

今号のテーマは『相承』。受け継ぎつないでいくこと。善光寺も先代大圓武志大和尚から博志方丈がその遺志を受け継ぎ早や一年が経とうとしています。これも善光寺を支えてくださっている多くの檀信徒の皆さまのおかげ、また善光寺に関わる多くのご縁の方々のおかげです。心より感謝申し上げます。

▼私たちの命も親から受け継ぎ、頂いた命です。親もさらにその親から頂いた命。祖父母にも親があります。このように十代さかのぼると一〇二四の尊い命の上に今の自分の命があるのです。永い時間をかけて今の命がある。その命を無駄にしないように日々を大切につとめたいものです。そして次の世代に何を伝え、残していくべきか考えて参りましょう。

▼先代方丈の『二十一世紀の使命』。

十五年前、二十一世紀を迎えるにあたっての文章です。百年先を見据えた人づくり、寺づくり。何世代を通して変わらぬものをつつかりとつなげて行く使命。先代方

丈の篤いエネルギーが伝わってくる感じが致します。

▼会者定離。鳥居秀行総代がご逝去されました。日野の地にて寺を開創して以来永い間大変お世話になりました。親方、ありがとうございます。衷心よりご冥福をお祈り申し上げます。

▼節分会。(株)板橋様に舞台を設置して頂き旭秀鵬関による豆まき。巨体による盛大な鬼払いでした。来年は趣向を変えて『笑う門には福来る』をテーマに予定しております。

▼医食同源。食べ物は明日の命を育みます。旬の食材を程よく食べ身体と心の健康に努めましょう。『四季の養生訓』としてやすらぎの郷にご縁のある薬剤師の井上裕之先生に執筆頂きました。

▼今年も各地で自然災害が多く発生しました。九月の豪雨、鬼怒川の決壊は驚愕でした。備えあれば憂いなしとは申せ、天災は何時・何処に起きるか？被災されました方々に衷心より御見舞い申し上げますと共に一日も早い復興を祈念致します。東日本大震災復興支援共々赤十字を通して皆様の真心で頂いた貴重な維持会費の一部を寄附させて頂きました。

▼ラクビー・ワールドカップ。にわかファ

ンとして盛り上がりました。初戦の強豪・南アフリカ戦。終了間際、確実に引き分け狙いのキックではなく、あくまで逆転のトライを選んだ選手たちの意志の強さ、そしてそれを裏付けるだけの練習量。練習は嘘をつかない。大切なのは日々の積み重ね。『この一当は百不当の一老なり』あきらめないで継続する事の大切さ。また五郎丸選手のキック前のルーティン(習慣動作)も話題になりました。精神集中のルーティン。私達仏教徒のルーティンは合掌であり坐禅でありますよね。調った姿勢、丁寧な呼吸から精神(心の落ち着き)への働きかけ。

▼来年は京都清水寺参拝旅行を計画しています。皆さまお誘い合わせの上どうぞご参加下さい。

成寿 第四十五巻

平成二十七年十二月十日発行

発行所 成寿山善光寺

横浜市港南区日野中央二丁目

十二番九号

電話 〇四五(八四五)二三七一

FAX 〇四五(八四六)二〇〇〇

印刷所 (株)中外日報社