

一仏兩祖の教えを今に伝える

令和4年6月1日発行(毎年1.3.6.9月の1日発行) 第161号

# 曹洞禅 グラフ

SŌTŌZEN GRAPHICS

2022 お盆 夏号

No.161



「聞き手」加藤順子

インタビュー  
太瑞知見師  
お釈迦様からの  
贈りもので、  
心と身体をととのえる

本人は勤勉な国民です  
から、仕事のしすぎと  
いう面はあっても、なかなか  
時間的余裕が持てないという  
のが実情ではないでしょうか。  
良く聞く言葉に「時間が足り  
ない」「忙しい」「時間に追わ  
れてしまう」というものがあり  
ます。その結果、今日なす  
べきことや、仕事を積み残し  
てしまい、開き直るしかなく  
なるわけです。

「今日どうしてもやらなければ  
ならない」ということもない  
し、あとは明日でもいいや」と  
いう言葉が頭に浮かんでき  
ます。

しかし、実は、それがます  
ます時間を窮屈にしているの  
です。今日やるべきことを明  
日に持ち越せば、明日の時間  
がその分だけ窮屈になる。そ  
んなことが繰り返されていけ  
ば、最後には「ああ、間に合  
わない!」「もう時間切れ  
だ!」ということになって、  
心に余裕をなくし、イライラ  
し、焦りにさいなまれるのは



神奈川県建功寺

そして正受老人はさらに、  
「如何ほどの苦しみにても、  
一日と思へば堪え易し」

どんなに苦しいことでも、  
この一日にやるべきこと、今  
日しかやるべきではないのだ、  
と思っていれば乗り切れるも  
のだ、というのがこの言葉の  
いわんとすることです。この  
言葉にならえば、「明日でい  
いや」と考えたら、堪え難い  
ものになる、ますます苦しく  
なる、ということですね。先  
延ばしたからといって、そ  
の仕事をしなくてすむわけ  
はありません。いずれ必ずし  
なければならぬのです。

みなさん、時間とは上手に  
お付き合いをし、明日に積み  
残すことは出来るだけなくし  
て、今日やるべきことは、今  
日やるようにつとめることが  
上手な生き方に繋がります。

合掌

必定です。

「歳月は人を待たず」という  
言葉は誰でも知っているでし  
ょう。時間は、人の都合に合  
わせてはくれない、どんどん  
過ぎ去って行つて人は置きざ  
りにされる、といった意味で  
す。仏教でいう「無常」も同  
じです。この世のものは一瞬  
たりともとどまっていること  
はなく、常に移ろいでいるの  
です。すでに移ろいでしまつ  
た時間は二度と戻つてくるこ  
とはありません。

そんなことはあたりまえ、  
わかり切っているというかも  
しれませんが、当たり前すぎ  
て、案外、意識の外に置かれ  
てしまうのです。あらためて  
肝に銘じる必要があると思  
います。

今日なすべきことは、今日  
中によつてしまう。これが時

今日やるべきことは、  
今日やる



いまこそ  
禅にふれるとき

柘野俊明



間に追われないための、時間  
を窮屈にしないための秘訣で  
あり、これ以上ない極意です。  
臨済宗の中興の祖である白隠  
禅師のお師匠さま、正受老人  
(道鏡慧端)の言葉に次のよう  
なものがあります。  
「一大事と申すは、今日只今  
の心なり」

もつとも大事なことは、今  
日只今を、すなわち、一瞬一  
瞬を精いっぱいので生きる  
ことだ、という意味でしょう。

「水映庭」インドネシア B 邸

撮影：中村彰男氏



神奈川県 / 建功寺

ますの・しゅんみょう

1953年、神奈川県生まれ。  
建功寺(横浜市鶴見区)住  
職。多摩美術大学環境デザ  
イン学科教授。住職であり  
ながら庭園デザイナーとし  
ても高い評価を得ている。  
祇園寺紫雲台庭園『龍門  
庭』など国内外多数の庭園  
作品を手がける。『心に美  
しい庭をつくりなさい。』  
など著作多数。



# お釈迦様からの贈りもので、心と身体をととのえる



聞き手 加藤順子

たいずい・ちけん  
長崎県生まれ。長崎県南島原市の太月山玉峰寺住職で薬剤師。たまみねこども園の園長。九州大学大学院で薬学を修め、その後駒澤大学大学院（仏教学）修了。  
金沢市にある大乘寺専門僧堂にて安居。帰山後は檀信徒や一般の方をはじめ、学生や外国人に対する坐禅の指導や法話を行なっている。二〇一一年に古代インドの医学書『チャラカ・サンヒター』の邦訳の一部を担い、二〇一五年には、原始仏典を薬学の知識をもって読み解いた『お釈迦さまの薬箱』（河出書房新社）を上梓。その後も科学と仏教の交わりを優しい語り口で説く随筆を多数発表している。現在、曹洞宗宗務庁刊『てらスタイル』で「仏教語り草」を、『禅の友』で「日々からのだ」（共著）を連載中。

**加藤** 仏教界隈のみならず様々な分野でご活躍ですね。大学院での薬学研究から一転、僧堂での修行を経て仏教の研究に身を投じられたそう

ですが、仏教のどんなところに魅力をお感じですか？

**太瑞知見師（以下知見）** それはもう、お釈迦様の魅力です。仏教の教理も素晴らしいと思うのですが、お釈迦様の人としての魅力にとっても引きつけられました。それを知ったのは大学院時代の指導教授、奈良康明先生から勧められて、「律」の研究を始めたことがきっかけです。

の翻訳にも参加なさっていますね。

律とは、出家修行者が守らなくてはならない規則のことです。当時から出家者は集団生活を行なっていました。多種多様な人たちが一緒に生活をするものですから、それはもういろいろな問題がおきるんですよ。お釈迦様は集団生活がうまく機能するように、優しく、時には厳しくルールを定めていかれました。そうした問題解決の過程と結論をまとめたものが律蔵に書いてあるんですよ！面白そうですね！（笑）

**知見** 第一章の薬に関するところを訳したのですが、この知識のおかげで仏典の理解が深まったように思います。

とがどういう生活をしていたのかわかります。生活がわかると仏典の理解がすすむ。ぐんぐんと仏教の面白さに吸い込まれました。せっかくなら原文で読んでみたい！と、サンスクリット語やパーリ語を勉強し始めました。

仏教書というと、思想とか坐禅とか、難しいお経がありがたいと思われている傾向がありますが、医学的にも有用な情報が記されていて、日々の健康にも役立つんですよ。お釈迦様は、大勢の出家者たちが集団で健康的に暮らすための工夫もなさっていたわけですよ。

一方で道元禅師も律蔵をしっかりと読みこなしていたんですよ。曹洞宗の僧侶も、修行道場で集団生活を行ないますので、そこにお釈迦様の教えや工夫が反映されています。

**加藤** インドの伝統医学であるアーユルヴェーダの『チャラカ本集』はサンスクリット語で書かれています。そ



お釈迦様のご生涯を描いた「LiFE of Buddha」（太瑞知見画）

**加藤** 集まった僧侶たちの統制のために必要なことを律から学び取ったということですか。

**知見** 統制というより、健康のために、という一面もあつ

コロナ禍三度目のお盆がやってきます。一日も早く、家族や親戚と顔を合わせて、ともにご先祖様に想いを馳せる時間を持ちたいものです。  
暑い日には、冷たい飲み物で体温を下げるのが熱中症の予防に効果的。氷をかく音や削られた氷がつもる様子は、目や耳からも涼を感じさせてくれますが、冷たい飲食物は胃腸に負担をかけてしまうのです。じつは、お釈迦さまも胃腸がとても弱く、体調管理や食事には気を使っていたのだそう。心も身体も整えることで、コロナにも暑い夏にも負けない自分を目指しましょう！

お釈迦様の生きた時代をさまざまな分野の書物から読み取り、薬学の知識をもって当時の暮らしを温もりごと立ち上げる。そんなエッセイで定評のある太瑞知見さんに、夏を乗り切るお釈迦様のくらしの知恵をうかがいます。

たと思います。爪楊枝の使用も勧められていますし、修行僧が健康を維持しながら修行を続けるためのルールを採用されているように思います。



有明の海を望む境内にたつ聖観世音菩薩像(製作：北村西望)

例えば、修行道場では、いまでも朝食にお粥を食べるのですが、その際に「粥時呪願しゆくじじゆがん」を唱えてからお粥を頂くのです。これは、「お釈迦様自身がおっしゃっているお粥の効能で、お釈迦様の教えが現代まで連綿とつながっているのを感じますね。」

### 身体へのおくりもの

**加藤** お釈迦様もおっしゃったお粥の効能とは、どのようなものですか？

**知見** 「血色を良くし、力を与え、寿命を延ばし、安楽で、言葉もはっきりする。また空腹が癒え、のどの渇きがなくなる。さらに、ヴァータを順調にして、下腹部を浄化し、未消化物を取りのぞく」と記されています。お粥の効能、すごいでしょー！（笑）最後の三つはアーユルヴェーダ的な医学知識が入っていて、興味深いです。お粥は未消化物を輩出し、身体を温めるので、夏場にも有効なんですよ。冷たいものを食べることが多い夏場、お粥で身体の中の未消化物をキレイにしてゆくと、身体が整っていきます。すると坐禅の座りが良くなる。そうやって、修行する循環が整っていくように思えます。

**加藤** おもしろいですね。お粥だと高齢になっても食べられそうですね。

**知見** はい。お粥は万人にお勧めです。

ここで少し科学的な話しをしますね。年をとるといろんな機能が衰えていきます。それを修復するために、僕たちは新陳代謝をしています。それにはエネルギーが必要です。熱力学に「エントロピー」という概念があるのですが、簡単にいうと「物事は乱雑さの方向に進む」というものです。宇宙が拡大しているのもこの原理です。僕たちの身体も同様で、細胞は乱雑さの方向に向い、崩れていきます。エントロピーによって崩れる前に細胞を新しくしていくというのが新陳代謝です。それで老いに抗って身体が維持できているわけです。新陳代謝の元は食べ物ですから、身体に良い物を選ぶよう心掛けたいですね。

**加藤** 「私たちは食べた物でできている」んですね。

**知見** はい。自分の身体に合ったものを食べるのは大切なことですよ。

**加藤** 知見さんも朝はお粥をお食べになるそうですね。お勧めの食べ方を教えてください。



外国人にむけて「朝の坐禅後に朝粥をいただく会」をひらいている

**知見** もうずっと朝はお粥です。そのせいか、体調はいいですよ（笑）僕は花粉症があるので、花粉の時期には「トリカトウ（三幸）<sup>\*</sup>」をかけて頂いています。これは律にも記されているスパイスなのですが、花粉症にも効果があるんです。そのおかげで、ここ二、三年はずいぶんと楽になりました。詳しくは「禅の友」四月号に書いています（笑）

また、夏は汗をかくので塩分が必要ですから、ごま塩と梅干しがお勧めです。アーモンドやナッツをトッピングして軽く塩をかけて食べるのも美味しいですよ。特にお気に入り、煮干しを炒ったものを入れたお粥です。煮干しはお醤油で軽く味付けするのですが、これをお粥の底に入れ込んで、しみ出す味を楽しんでいます。食事は身体への贈りもの。暑い夏にも負けないうよう、身体が喜ぶものを選んで上げて下さい。

## 幸せになるためのダーナ

**加藤** お盆には、亡くなったご先祖さまを供養する施食会という法要を行なうお寺が多くありますが、知見さんのお寺ではいかがですか。

**知見** 私のお寺でも毎年、参拝される方に「施食」としてお食事をお出ししています。これはお寺でみんなで作るんですよ、三〇〇食ぐらい。お檀家さんたちとわいわいと。最近ではコロナの影響で集まることはできなくなっていますが、みんなで作ると本当に楽しくて美味しいんです。またやりたいですね。

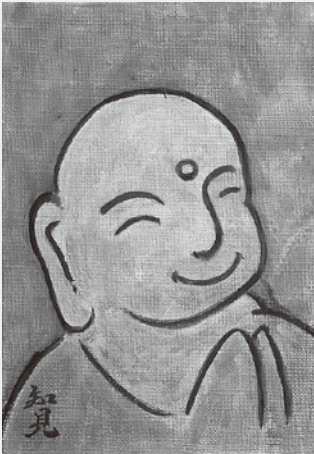
「施食」とは食を施すこと。原語は「ダーナ」といいます。「ダー」は「give / 与える」という動詞で、その名詞形が「ダーナ」、つまり「give / 贈りもの」のことなんです。贈りものですから、相手を思い浮かべ、その人に合わせた贈り物をしますよね。無理なく、やれる範囲で贈り物をします。実は、このダーナは「お布施」の語源なんですよ。

**加藤** ダーナとはお布施のことなのですか！お布施というと身構えてしまいますが、ダーナ（贈り物）と考えると割とハードルが下がりますね。

うのがあります。何も持っていないくても、いつでも誰でもできるお布施のことです。その中に「和顔施」があります。これは笑顔のお布施です。笑顔がダーナになるんですって。素敵なことですよ！この笑顔の布施にはもう一つ良い面があります。ドイツ、マールブルク大学の研究によると、人は口角を上げて笑顔を作るだけで、心が幸福を感じやすくなるそうですよ。

**加藤** 笑顔を贈ることで、自分の心も幸せにできるんですね。とっても素敵です。

**知見** お釈迦様は「ダーナをするとき幸せになる」と仰っています。どんなダー



絵のタッチや作風はとても自由かわいらしい「地蔵菩薩様」

ナをして幸せになりましょう！

＊トリカトウ……黒胡椒・インドナガコシヨウ（ヒハツ）・乾燥生姜を混ぜて作りま  
す。スーパでもスパイスとして売っていますので、簡単に手に入ります。

**知見** たとえばお子さんに食事を用意するのも立派なダーナです。ダーナで功德が積めること  
で、毎日功德を積んでいるのです。一緒に作ってもいいし、外食だって、買って来たっていいんです。その人のために用意するのがダーナになる。特別なことではなく、日常のこととして「布施」ができるんです。

また、お釈迦様の教えに「無財の七施」とい



「prajñāpāramitāhṛdayasūtra (般若心経)」(写経・写仏：太瑞知見)とともに

## 仙台市 高橋久美子様

私は七十八歳ですが、老人ホームで朝六時半から九時半まで食事のライフサポーターをさせていただいておられます。利用者さんの方が私より若い方もたくさんおられます。食事でも何でも感謝できる方は元氣です。大勢のいろんな方がおり、一瞬のうちに変わられる様子を見させていただき、本当に一日一日に生きている、積み重ねの大切さを身にしみて感じます。

私は二〇一六年五月に亡くなった夫のお徳に守られていることに感謝しております。また亡き父母お姑さん、御先祖様のおかげで生かされています。息子たちも少しでも世の為、人の為にと働かせていただいております。

今回の特集にご登場頂いた太瑞知見師のご著書『お釈迦さまの薬箱を開いてみたら』をすこやかに過ごす仏の智慧』を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(下記「お便り募集」送り先)まで、お名前・郵便番号・住所・電話番号・プレゼント名を明記のうえハガキでご応募ください。……………2022年8月31日消印有効



## 読者プレゼント

曹洞禅グラフ159号(冬号)プレゼント、西村一郎氏の著書『広島・被爆ハマユウの祈り』は次の方々が当選されました。

- 広島県/岡村美紗子様 長野県/熊谷欣子様
- 愛知県/重野宏美様 東京都/鈴木秀子様
- 岩手県/吉田真紀子様

## お便り募集

身近な人との心温まるふれあいや本誌への感想、仏教についての質問などを600字以内でお寄せください。Eメールでも受け付けております。

送り先……………〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5 仏教企画編集部  
Eメールアドレス……………fujiki@water.ocn.ne.jp

## 読者からのお便り

「人間には教養が大事」と、秘書の私にもよく道元禅師のすばらしさをお話し下さいました。今もそのお言葉を胸に、仏教や禅に関する本心を込めて読ませていただきます。たくさんのお便りに感謝いたします。ありがとうございます。

# 毎日書道

書家 松山妍流

或遭王難苦  
臨刑欲壽終  
念彼觀音力  
刀尋段段壞

解説  
或いは国王のくだした刑罰の苦に遭い、刑を執行に臨み、壽を終わらんとするとき、彼の觀音の助けを念ずれば、刀はやがて段々に壞れな

或遭王難苦  
臨刑欲壽終  
念彼觀音力  
刀尋段段壞

## 作品集

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

お手本を参考にして、作品を半紙(横向、お名前は左側)に書いてご応募ください。(無料)ご応募の中から優秀な作品を選び、年に1度誌上で発表し、記念品を贈呈します。住所、氏名、電話番号を明記して作品をどしどしお寄せください。157号(夏号)~160号(春号)の作品をご応募の方の審査発表は、163号(冬号)にて行います。

送り先 〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5 仏教企画 ☎042-703-8641

締切 2022年8月末

松山妍流先生は、埼玉県所沢市吉祥院住職丸山劫外師のお姉さんで書家(佐藤柯流に師事)です。

# 『曹洞禅グラフ』 募集俳句選

選・尾崎竹詩

芹なずなはたと戸惑う七草がゆ

埼玉県 西岡良男

言わずと知れた春の七草のことでしょう。「芹・なずな」まですぐ言えたのだが、はてその次はなんだだったっけ? こういうことがよくあります。とくに年齢を経るごとに多くなりました。日常生活の中のちょっとした出来事に気づき、それを句にしたのです。ユーモアの中に自虐が込められていて見事な詩に昇華しています。俳句とは本来身の周りの題材を詠むものだったので、

宙に舞ひ鳥もびっくりビッグエア

兵庫県 松井 豊

記憶も新しい北京オリンピックのシーンでしょう。私は、スノーボードのハーフパイプで金メダルを獲得した平野歩夢選手の映像が頭から離れません。空中に五メートル以上飛び出すだけでなく、空中で複雑な回転などの技を披露して着地するのです。この句には季語がないので俳句と認めないという俳人もおられると思いますが、「不易流行」の流行の句だと思います。

術後傷にそっと触る、や春の月

神奈川県 大川千鶴子

## 作品募集

みなさまのご応募をお待ちしております(お一人3作品まで)

### お申し込み方法

作品、住所、氏名、電話番号を明記して下記のいずれかにてお寄せください。

- はがき、封書で投稿  
送り先・〒252-0116  
相模原市緑区城山4-2-5  
仏教企画  
『曹洞禅グラフ』俳句募集係宛
- Eメールで投稿  
fujiki@water.ocn.ne.jp

締切 令和4年8月31日消印有効

- ご応募の中から優秀な作品を選び、誌上にて発表します。
- 更に年に1回冬号(新年号)にて年間優秀作品を選出し、記念品を贈呈します。

おざき たけし ● 1947年 徳島県阿南市生まれ。2016年 現代俳句協会理事。2019年より神奈川県現代俳句協会会長

大地てふ母のふところ薯を植うる

三重県 荻谷奈良美

漢字で書く「薯」は馬鈴薯・ジャガイモをさします。「芋」は里芋、「薯」は甘藷・サツマイモと区別されますが、現在では混同されて使われることが多くなりました。春になると草木の芽吹く大地を「母のふところ」とは感性に富んだ表現です。馬鈴薯を植える人の願いを込めた気持ちがよく表れています。

選者詠

恐竜の進化の果ての羽抜鶏

尾崎竹詩

前回の「行」、今回の「識」に共通するテーマは《思う》です。では「識」とは、どう思うことなのか、でしょうか。

まず「目の前にある花」を例えとして、「五蘊・色受想行識」的知覚作用の流れから説いていきます。（便宜上「目の前にある花」を「花」と略称いたします）

◆色・花そのもの

◆受・花から五感にて受け止められ、感覚に働きかけられた、直接刺激

◆想・花から五感への直接刺激によって想起された、個人特有で再現性のあるイメージの元

◆行・花から湧き出た個人特有なイメージの元が、内的・外的要因によって絡み合うことで生じた、志向や欲求などの意思、これらを踏まえ「識」を説きますと、

◆識・花が個人々の知覚作用によって「色」から「行」へと移ろい変化した結果、固有化された認知

このように「五蘊」的知覚作用の流れに沿うと、私たちは花をそのものの状態で認知することは絶対にできないのです。汎用

## 優しさが培われる

# 五蘊の智慧

藤井隆英

ふじい・りゅうえい  
豊橋市一月院副住職。  
横浜市 徳雄山 建功寺  
勤務。北海道大学水産  
学部卒業。同大学院中  
退。整体師。NAC代表  
身心堂主宰。「ぶつざ  
ふ」「安楽坐禅法」開  
発者。禅をベースにし  
たオリジナルの運動療  
法、動的瞑想法を伝え  
る活動を展開。

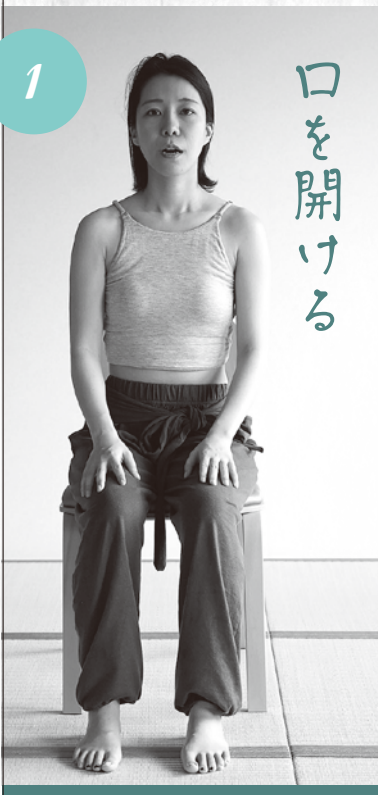
## 4 識～どう思うか～

的に説きますと、自分が「これ」と認知しているもので「これそのもの」を表している物事は絶対に存在せず、勝手に「これそのもの」と認知しているのです。

「五蘊・色受想行識」とは、知覚作用の流れであるとともに、人間を成り立たせている五大要素の象徴でもあります。各要素とは「色・肉体」「受・感覚・感情」「想・知覚認識」「行・心の働き・志向」「識・意識」となります。各要素は絡み合いながら、自分という存在を保つべく常にバランスをとり続けています。

坐禅や禅作法は「五蘊」をフラットな状態で深く観、各要素の癖を知っていく方法でもあります。禅を学ぶとは、決して各要素にある悪い癖を矯正していくことではありません。すべての癖と共存共生していくべく、丁寧に寄り添い続ける生き方を問い実践していくことです。結果として本質的な優しさが培われた「識」が生じてくるのです。  
今回は、心地よさを伴ったほほえみの表情により、優しさの認知が育つ「につこり顔作法」をお伝えします。

## 1 口を開ける



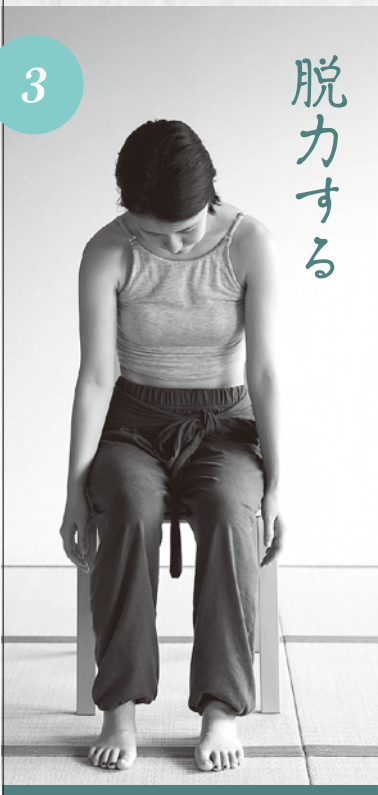
顔を正面に向けます。口を縦方向にゆっくり大きく開け閉めしながら、一番緊張していないと感じる開口状態を探ります。見つかりましたら、その表情を覚えておきます。同様に口を横方向に開閉し、一番緊張していないと感じる開口状態を探ります。見つかりましたら、縦方向で見つけた表情と合わせ、一番緊張していないと感じられる表情をキープします。

## 2 耳をひっぱる



両耳外縁(耳輪)を、左右の親指と人差し指で挟みやすい箇所を探り、見つかりましたら、その箇所ですぐ軽く押さえておきます。①の表情のまま、ゆっくりと息を吸っていきます。吸うと同時に外縁を挟んでいる両指を、痛くない程度で斜め後ろに伸ばし続けます。息は吸いきったとしてもキープし、耳も伸ばし続けます。表情は緊張していない開口状態をキープし続けます。

## 3 脱力する



苦しくなる直前に一気に息を吐きます。吐くと同時に全身脱力するよう、腕を下ろし首や上半身を前に傾けます。脱力時に深く吐かれた息が自然な呼吸に戻るまでの最低3呼吸は、緊張から解放された心地よい脱力感を味わいながら、呼吸をコントロールせず、自然に吸われ吐かれていくことを観察し続けます。脱力感とともに柔らかなほほえみの表情が自然と現れます。

# あせらない

おだやかな日々を ていねいに生きる

久保田永俊

くぼた・えいしゅん

1975年、東京都生まれ。駒澤大学仏教学部卒業。中瀧寺（千葉県いすみ市）住職。自死遺族に寄り添う活動に取り組んでいる。



挿絵 長谷川葉月

この頃、年齢を重ねたせいなのか、一日、一年の時間の流れが、早く感じております。それだけでなく、「待つ」という行為そのものに対して、待てる時間が体感的に短くなってしまったのでしょうか。

先日、書棚を整理していたときにある書籍が目に入り、懐かしい気持ちで開きました。作家、開高健のエッセイでした。開高氏が、実際にフランスの国際空港で見た光景が記されています。到着ロビーで、中年の紳士が大きな旅行用スーツケースに腰かけて、長い時間ぼんやりしているのです。その様子から心配になった空港職員が彼に質問しました。「どうされました？ 長い間座り込んでいらっしやいますか、どこか具合でも悪いのですか？」その男性は顔を上げて空港職員に答えました。「僕はね、随分と遠くから、今、やっとパリにやって来た。確かに身体とこの荷物は到着したのだけれど、肝心の僕の心が到着してないのだよ。だからね、僕の心が到着するまで、もう少しここで待たせて欲しいんだ。」

このエッセイを拝読したのはもう昔のことでしたが、はっとわれに返る想いがしました。私自身も、この紳士のことを思いおこし、気持ち落ち着けたのちに、ことにあたるよう

にしなければと、改めるようになりました。

小学校一、二年生時の担任教師と、今でもお付き合いがあるのですが、読書について教わったことのひとつに「行間を読む」というのがありました。文字が縦に並んでいる行。一行目と二行目、その間にあるものを読みみなさいと。「この先生、わからないことを言っているな」と、子どもながらに感じたのは、小学生の時の素直な反応であったろうと思います。実際その言葉の意味が理解できるようになるには、ずいぶんと時間が必要でした。

曹洞宗は、お釈迦さまより歴代のお祖師さまによって相続されてきた「正伝の仏法」を依りどころとしています。坐禅の実践によって得る身と心のやすらぎが、そのまま「仏の姿」であると自覚することにあります。そして坐禅の精神による行住坐臥（「行」とは歩くこと、「住」とはとどまること、「坐」とは坐ること、「臥」とは寝ること、生活すべてを指します）の生活に安住し、お互いに安らかでおだやかな日々を送ることに、そして人間として生まれてきたこの世に価値を見いだしていくというのです。

日々の行いすべてが点と点で存在しているのではなく、点が線になるような生き方をしていく必要があるのだと思います。



# 筆を手 に 母娘であゆんだ日々

## 木内照子の生きた跡



8歳のころ

一枚の色褪せた写真がある。おかつぱ頭の少女があでやかな振り袖姿でこちらを見ている。くりつとした大きな目。少女の隣には背丈よりも大きな掛け軸がある。のびやかな筆遣いで「品由心定」の四文字。数え年で八歳の少女の筆とは思えない、凜としたものが漂っている。セピア色の写真には、折れ目やし

軽井沢にて

取材 | 矢田海里

わが刻まれている。昭和十年ごろに撮られたもののようにだ。  
少女の名は木内照子さん。九十四歳まで生きた。晩年、パーキンソン病を患いながらも、多くの人に支えられ、

愛された。そして何よ

り気丈に生きた。不自由になつていく手でも晩年も筆を持ち続け、自分の骨壺に自ら般若心経を描き込み、それを終の棲家としたという。長女の直子さんと次女の陽子さんが、そんな生前の照子さんについて語ってくれた。

ともに筆写したお経で  
母をいだけ続ける



米寿のお祝い

きつかけは米寿のお祝いだったという。照子さんの友人で、陶芸をたしなむ人が言った。「骨壺なんてど

思いやる、心が育んだ  
ゆたかなかわり

の棲家というだけでなく、母娘の絆の証でもあったかもしれない。

う？自分のを持ってしていると長生きするのよ」言われたらぎよつとしそうなものだが、ごく自然に「それはいいわね」となったという。柔軟な考えの人なのだ。書を書いていると写経をたしなむこともあり、長女の直子さんと二人、壺の側面に般若心経を書き込むことになった。一度きりの作業で、失敗はできない。半紙と違って壺の曲面に書くので難しい。進出した難病のために、手元も震える。ただ、結果としてその文字の揺らぎは、骨壺に温かみを加えることになったかもしれない。「わたし、骨壺持っているのよ、なんて話をするに驚く人もいましたけど。ただ母は、最後はここに入るのね、とむしろ安心してたようでした」

「なんだか軽やかだ。自分の骨壺を、と聞いてどこか悲壮な覚悟のようなものを想像していたので、少し意外だった。」

直子さんは、母、照子さんに少しでも長く書道を続けてほしいと願い、自分も同じ教室に通うことにした。教室への送り迎えも一緒だった。そうした日々の積み重ねのうえで、ともに般若



骨壺に書き込まれた般若心経

生前の思い出は様々だが、国際交流もそのひとつだった。直子さんの夫、泉さんは著名な南太平洋諸国の研究者だった。外務省とのつながりもあり、各国要人が頻りに自宅を訪れた。フィジーやパラオの大使、マイクロネシア連邦の大統領。顔ぶれはそうそうたるもので、日本側からも国会議員や南太平洋にゆかりのある研究者などが集まり、華やかな晩餐が何度も催された。南太平洋諸国の多くは母系制社会であり、「年配の女性がもっとも偉い」のだという。すると、白バイに先導された大統領は、到着すると誰よりもまず照子さんのところへ行き、

挨拶をすることに  
なる。照子さんは  
そんな待遇に驚き、  
また喜んでくれた。  
現地の習わしに  
シヤカオを飲むと  
いうのがある。胡  
椒科の木の根っこ

を水と混ぜて叩き、布越しにエキスを絞り出す。それを回し飲みして、互いの絆を深め合う。すでに八十歳を超えていた照子さんも微妙な味わいのシヤカオを口にし、「漢方薬の味がする」と言いながら、交流を楽しんだ。

手打ちうどんも思い出の一つだ。晚餐ではいつも直子さんや陽子さんが中心となってピユツフェを準備するのだが、会の最後の方になって、照子さんお手製のうどんが振舞われるのが恒例だった。小麦粉と塩をこね、気温や湿度にまで気を配り、三日も前から準備したうどん。ご母堂のお手製の、ということで大変好評だった。そして、客人たちに喜ばれることを照子さん自身も楽しんでた。

「他人のお世話をして自分はほっとする。達成感を得る、ということだったのかもしれない。せんね」と直子さんは言う。

厳しい母親でもあったが、昔から二人の娘のために色々なものを手作りしてくれた。ピ

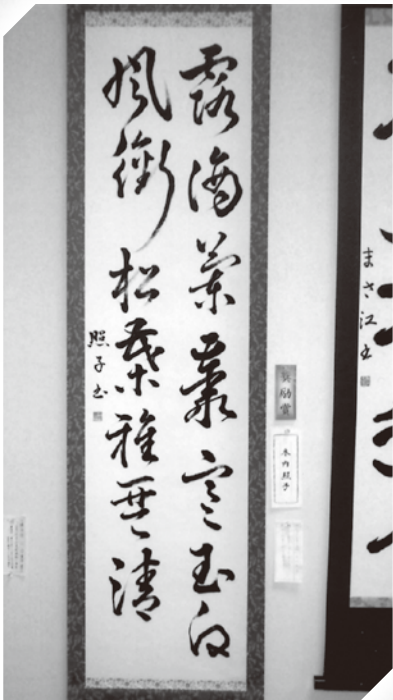


直子さんと軽井沢にて

分でやろうとしていた。たとえば台所で料理の準備をしているときに、台を持ってきて自分でその上に乗る、ものを取ろうとする。しかしあるとき台から落ちて怪我をしてしまった。

直子さんも陽子さんも当然、心配になる。本人が「大丈夫よ」と言っても、大丈夫じゃないと周囲には映る。「危ないからダメ」と言って母娘でもめたこともあった。

やがて手の力もなくなっていき、箸も持てなくなつた。その影響はずっと続けてきた書道にも表れた。紙一枚取る、筆を握るといったことが困難になった。照子さんはかつて新宿区のコンクールで賞を取るほどの腕前だった。そのこともあってか、とても悔しがっていたという。ある人からいただいた物があつたのでお礼の手紙書こうと思って筆を執る。しかしうまく書けない。そのようにして途中で止まってしまったはがきもいくつもあるとい



新宿区の展覧会入選作品

自分の子供だけではなかった。近所の幼稚園の子のお母さんが病気になる、面倒を見られないと言えば、家に子供を招いて面倒をみたり、弁当と一緒に作ってやったりもした。照子さんは一世紀近いその長い人生の中で、近所の小さな子供にも、一国の大統領にも、ある意味では分け隔てなく接していたのかもしれない。

### 懸命に生きた 母の姿をむねに

「大丈夫よ」

晩年の照子さんは、病氣と闘いながら、そう口癖のように言っていた。それは自らを鼓舞する言葉だったのだろう。パーキンソン病は二十年近くかけて、ゆっくりと進行していた。足がもつれ、うまく歩けず、だんだんと体が動きにくくなっていく。

それでも照子さんは気丈だった。何でも自

う。「自分でやらないと気が済まなかつたん  
でしょうね」

ただ、その書きかけのはがきには、無事に届いた他の手紙とは違った趣があつたかもしれない。親しい人への思いやりだけでなく、懸命な生き様そのものが映り込んでいるからだ。直子さんは、諦めない気持ちで母を長年支えていたのだろうと目を細める。

「母は亡くなったけど、生き様を残してくれたのは大きいですね」

「そうね」と陽子さんも頷いた。



ご先祖さまを迎えるために

# お盆につくる 精進料理



献立

- ◆ 胡麻豆腐
- ◆ 小松菜の海苔和え
- ◆ ごぼうの梅煮
- ◆ 黒米寿司
- ◆ 長芋と梅のお吸い物
- ◆ アボカド寒天寄せ



ご先祖をお迎えするお盆。  
今年のご自宅で精進料理を作ってみませんか。  
精進料理研究家の藤井まり先生に教えていただきました。

## 家庭でできる本格精進

精進料理は「追いかけると逃げる」ものを食材にしない植物性のお食事です。それと五葷ごこんと呼ばれる香りの強い食べ物も修行の妨げになりやすいため、人にく、玉ねぎ、ニラ、らっきょうなどは使いません。それで

も基本調味料をしつかり使うことで、満足度の高い精進料理が作れます。夏は気温も湿度も高く、食べ物傷みやすい時期。手早く調理できる工夫や腐りにくくするポイントもご紹介いたしますので、故人がお好きだったお食事と合わせて、作ってみてください。

## 藤井まり

精進料理研究家。1982年に僧侶で夫の藤井宗哲そうてつ（2006年他界）と共に鎌倉不識庵ふしちあんを始め、現在も精進料理の作り方や家庭で楽しむためのとらえ方を精力的に発信。精進料理塾「禅味会」やワークショップなど、海外を含む各地で伝え続けている。著書に『鎌倉・不識庵 宗哲和尚の精進レシピ』（河出書房新社）他多数。



## 胡麻豆腐

精進料理における胡麻豆腐は少し特別です。修行寺では生の胡麻をすり鉢で搗るところから作りますが、ご家庭では市販のねり胡麻を使います。30分程で手軽にできます。



- 作り方（4人分）……………
- 1 焦げないタイプの鍋を使い、鍋の中で葛粉（30g）、水（200cc）、ねり胡麻（大さじ2）をよく混ぜる
  - 2 1を中火にかけ、フツフツと固まり始めたらへらでよく練る
  - 3 全体がクリーミーになったらきたたら弱火にしてさら

## 小松菜の海苔和え

- に3〜4分練る（練るときでコシとテリが出る）
- 4 四等分して、ラップで茶巾包みにして口を閉じる（または流し缶を使う）
  - 5 氷水の入ったボウルに入れて冷やし固める（盛り付けに柚子胡椒などを添える）

小松菜は茹でた後に「しょう油洗い」をします。これによって下味がつき、水気をしっかりと絞ることでタレとよく合わさっておいしく仕上がります。大切なのは合わせる前に、先に海苔に味をつけておくこと。逆ではいけません。小松菜以外に、ほうれん草や白菜でも。

- 作り方……………
- 1 小松菜（6本）はさつと茹でて約3cmに切り、醤油（小さじ2）をふりかけてから絞る（しょう油洗い）
  - 2 醤油、酢、みりんを各大さじ1ずつ合わせたタレ

## ごぼうの梅煮

に、海苔1枚を親指の爪先ほどの大きさにちぎりながら浸し、1と和える

- 新ごぼうを使うとアクが少なく、調理が簡単です。コツはごぼうを一度蒸すこと。この1手間です。煮る時間を短縮し、味も染み込みやすくなります。
- 作り方……………
- 1 ごぼう（300g）は半割り、食べやすい長さに切って10分前後蒸す
  - 2 鍋に昆布だし（3カップ）、醤油（大さじ3）、塩（小さじ1）を合わせてから梅干しを3個加えて、1と一緒に煮ふくめる



## 黒米寿司

梅酢の抗菌作用を活かして酢飯にしましょう。同時に味わいもさっぱりして、暑い季節にも食べやすくなります。黒米は少し混ぜて炊くだけで全体的に色味がつき、御膳が華やかに。



作り方……

- 1 米2カップに、黒米(大さじ2)を入れて炊く
- 2 梅酢(大さじ4)とみりん(大さじ4)を合わせておき、炊き上がったお米を蒸らす時に全体に回し掛けて合わせる

## 精進料理の盛り付け

盛り付けは、ご飯が左手前、汁椀が右手前、中央に胡麻豆腐、右側には形がはっきりしているものを、左には和え物など形がはっきりしていないもの



## 長芋と梅のお吸い物

昆布だしを注ぐだけでできる、手軽なお吸い物です。

作り方……

- 1 長芋(10cm前後)を拍子切りにする
- 2 梅干し(1個)は種を取り、梅肉をみじん切りにする
- 3 鍋に昆布だし(4カップ)、醤油(大さじ1)、塩(小さじ1/2)を合わせて熱しておく
- 4 汁椀に1と2を取り分け、熱々の3を注ぐ。仕上げに刻んだ大葉や青海苔、胡麻など吸い口(葉味)を散らす



## アボカド寒天寄せ

脂質の多いアボカドは寒天を使って爽やかに。二杯酢でさっぱりと仕上げます。

作り方……

- 1 アボカド(1個)は皮をむき1cm角に切り、型に入れてレモン汁(大さじ1程)をまぶしておく
- 2 鍋に粉寒天(4g)と水(300cc)を入れて沸騰させ、火を止めて粗熱が取れたから1の型に注ぐ
- 3 冷蔵庫で冷やし固めてから食べやすく切って盛り。酢(大さじ2)と醤油(大さじ1)を合わせた二杯酢を掛けていただく



を盛りつけます。ご家庭ではそれほどお作法に気をつける必要はないと思いますが、それでもきちんとした器に盛り付けると気持ちがいいです。無理のない範囲で、形から入ることも大切ですね。

## 食の教えは生きる基本に

栄養が取れて、味わいも良い。精進料理には数百年前から先人たちの体を守ってきた教えや知恵が込められています。食材も、植物性や五葷のことで以外は全て自由です。季節の食材や地域の特産などを活かして「五味、五色、五法」を意識するだけ。五味とは甘い、辛い、酸っぱい、塩っぱい、苦いといういわば食味のこと。五色は色彩のことで、黒、白、赤、黄、青または緑、そして五法とは蒸す、揚げる、煮る、焼く、生という調理方法のことです。これらを自由に組み合わせることで、栄養も見た目も、バランスがよい食事が作れるようになっていきます。食べることは生きることですから、現代の暮らしにとっても大切な心構えが込められていることに変わりはありません。私はそうした仏教における食の教えを、ご家庭向きにお伝えして

います。修行僧ではなく一般のご家庭の場合、時間と労力を掛けて胡麻を搗るよりも市販のねり胡麻を使って「精進料理はおいしい」と実感できる方が継続しやすいでしょう。コロナ禍が長引き、気持ち沈みやすい時もあると思いますが、こういう時だからこそ、昔から続いていた智慧を実践してみたいです。実はシンプルで、とてもおいしい精進料理。ぜひご家庭でお試しく下さい。

## 編集後記

周囲も元気になる明るい笑顔と心地良いお声。つい「まり先生の元気の源はやはり精進料理を召し上がっているからですか?」と質問してしまいました。すると「それもあけれど、人との出会いに刺激をもらう」とのこと。精進料理教室での出会いなどが「ありがたい」とおっしゃっていました。

いまこそ「禅」にふれるとき	榎野俊明	2
特集 お釈迦様からの贈りもので、 心と身体をととのえる 太瑞知見師インタビュー		4
毎日書道	松山妍流	10
俳句募集	尾崎竹詩	11
優しさが培われる「五蘊」の智慧④	藤井隆英	12
生活の中の仏教―あせらない―	久保田永俊	14
筆を手に 母娘であゆんだ日々 木内照子の生きた跡	矢田海里	16
ご先祖さまを迎えるために お盆につくる精進料理	藤井まり	20

表紙画「食を布施する仏(施食会)」／平川恒太

今日も世界には餓えに苦しむ人々があります。その一方で、先進国ではフードロス(可食部分の食品廃棄)が問題となっています。食は命の基本です。施食会は食という命の根源的な営みへの感謝の気持ちに改めて気がつかせてくれます。「いただきます、ご馳走様」日々、命をいただくなかで私たちは仏教の教えと繋がっているのです。

# 宗教人類学の地平



佐々木宏幹 編著

シヤーマニズム研究の泰斗が綴る  
仏教人類学 珠玉の18遍  
別冊『写真が語るシヤーマニズム』(全62頁)付き

仏教企画刊 定価: [本体2,300円+税]

お申込 書店には置いてありません  
はがき・Eメール・FAX・電話にて

仏教企画

〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5  
電話: 042-703-8641 FAX: 042-782-5117  
Eメール: fujiki@water.ocn.ne.jp