平成１８年６月５日発行

仙林寺だより

NO. ５８
編集・発行
松田正貴

◆行事報告◆

◇鈴木秀子さん講演会

私的な話題で恐縮ですが、二十五日講演会に行って参りました。▼鈴木さんはカトリックのシスターであり、聖心女子大教授を経て現在文学療法の提唱者として活躍されております。キリスト教者でありながら、仏教、特に禅への理解も深いようにお見受け致します。同じ宗教者として昨年来お付き合いを頂いておりますご縁で、お話を聞いてまいりました。▼「幸せに生きる」という演題でしたが、まず「幸せ」「不幸せ」とは何かという問いに答える形で例に出したのが「昔偉いお坊さんがいまして・・・」お釈迦様が子供を亡くした若い母親を立ち直らせるキーサゴータミーの有名な説話です。三つの村を回り家庭内に不幸を一度も出さなかった家など無い事を実際に確かめさせることで、辛い心を抱くものは自分だけではないことへの気付きを与えたものでした。次に、では幸せとは何だろう、物質的金銭的に恵まれていてもそれは喜びであって幸せとは言えない。幸せとは他人に施す事によって得られる清らかな心であると。まさに仏教で言えば布施の心です。▼また与える事の実践としてご著書「死に行く人のために」の中にも書いておられますが、ガンを患った友人を見舞い、そこでじっと手を握りひたすらにその方の役割を見つめ直させる事で、奇蹟の治癒をみたとの事、四摂法（ししょうぼう）の内「利行」只々相手を思い慈しみを施す行いに共通項を見出すものです。そして最後にカトリックの修法による瞑想を試みましたが、呼吸法に限定すれば坐禅の腹式呼吸の簡略型。まことに宗教間の邂逅をみる一時間半でした。先生の退場と同時に清々しい空気の動きを感じたのは私だけではなかったでしょう。

◇保原小学校二年生校外学習

三十日、保小二年生がそれぞれの班に分れ町内を見学だそうです。当山にも三つの班が訪れました。金ピカの仏さま、足のあるダルマ、音が聞こえる地面、七人の小人が隠れる欅の大木、見るもの聞くものしべてに興味津々、好奇心百パーセントの様子が何とも可愛らしかったです。

◇梅花全国大会

二十九日、住職以下二十五名で梅花大会に参加しました。今年は札幌月寒ドームでの開催、大会に合わせて発表される新曲は、シンガーソングライター南こうせつさんの作詞作曲。これまで親しんだ曲調とは全く異なった趣にはじめは？！。只、聞く毎に耳になじむ沖縄民謡のようなメロディーは、さすがにツボを心得ているという感じでしょうか。▼折角訪れた北海道、今回の観光ポイントは利尻、礼文、初夏とはいえそこは最北の地、セーターが欲しかったとは住職後日の談、宿泊地定山渓では、旧友との楽しい一時を過ごし、旅のスナップにもセピアの一枚が追加されました。▼一日夜、無事ご帰還、珍道中ながら事故無く過ごせた四日間も仏天のご加護でしょう。

◆ひとこと◆「デトックス」

中高年男性の二人に一人はメタボリック症候群予備軍なのだそうです。因みにメタボリック症候群とは、肥満、高中性脂肪血症、低ＨＤＬコレステロール血症、血圧、血糖等の内三つ以上が基準値を上回る場合、動脈硬化などをひき起こす確立が二、五倍も高まる、つまり『一つ一つは病気でなくても三つ合わせると立派な病気』といったところでしょうか。▼そんな報道の中、「健康オタク」というような造語があるところを見ましても健康を気にする人々は―症候群以上に増えているのも確かなようです。▼人類が進化する過程における環境は、そのほとんどが飢餓との戦いであったといわれるほど過酷な生命維持の歴史を辿ってきたようです。自ずと足し算の進化、つまり最小限の栄養を最大限に取り入れる体が作られてきたといわれております。しかしながら現在の日本は、飽食の時代といわれるように栄養は充分すぎるくらい得ることができる、ゆえに今度は自発的に引き算の生活を考えなければならない時代となったものでしょう。▼デトックスとは、解毒や浄化という意味だそうです。栄養が過ぎるという感覚とはやや異なりますが、知らず知らずに溜まった老廃物（毒素）を積極的に取り除く事によって、身体に有益な成分を取り入れ易い身体作りをすることが大切なのだそうです。食物織維は余分なミネラルの吸収を抑え、緑黄色野菜は、解毒力を高める。これらの食材を積極的に取り入れることで相乗的に毒素を排出する健康な身体作りをいうものでしょう。▼さて、仏教で毒素といえば「三毒」といわれるように主に三つ、不思議と危険なトリオ因子が一致します。貪（とん）貪りの心、瞋（じん）怒りの心、癡（ち）愚かな心がそれですが、これらの毒素はすべて私達の身口意（しんくい）、体と口そして心の用い方により溜まっていく、その悪い用い方を、悪い行いであることから、悪業（あくごう）といいます。そしてその解毒の方法も一朝一夕というわけにはいきません。日々の正しい心の用い方、善業（ぜんごう）の積み重ねでのみ老廃物は取り除かれる決して甘くはない現実があります。▼「我昔所造所悪業　皆由無始貪瞋癡　従身口意之所生　一切我今皆懺悔」私達僧侶がお経をあげる前に唱える懺悔文（さんげもん）と呼ばれる偈文です。▼日頃の行いによって生じた罪咎を日常的に懺悔することで滅罪しようとする自発的善業、日々のお唱えによって毒素を抗う免疫力も高まるのでしょうか。▼天然成分百％の安全なサプリを摂り込むことで、鉛やヒ素、アルミニウムなど有害な化学物質を取り除くデトックス効果。▼お釈迦様は、老廃物の溜まりやすい私達の足し算の心をお見通しのようです。引いても引いてもなおも引ききれない我が身を顧みるとき、引き算の難しさを認めながらも「デトックスサプリメント」はもはや手放すわけにはいきません。

仙林寺ホームページ URL　http://www.senrinji.com/　**※更新しております。アクセスして下さい。**