あなたと
お寺をむすぶ
ふれあいマガジン

No.96

かるな

2017 秋

Jodo Shu

この人を訪ねて ときめきインタビュー

心和む草木の灯り 自然はオシャレなアート

川村忠晴さん 造形作家

NEW 翌朝スッキリ! 湯上がり5分間ストレッチ❶

［硬くなった筋肉をほぐす］

ジムインストラクター・浄土宗僧侶 国子克樹さん

みうらじゅんの オール・シングス・マスト・パス❻

［いいかげん］ イラストレーター みうらじゅんさん

★かるな――サンスクリット語「カルナー」からの造語。慈悲＝思いやりを意味します。

こんな植物みいつけた……⑦

小菊

（キク科）

東京都文京区で2016年撮影。

日本には多種多様な菊があります。展示会などで人気の大輪咲き、厚物系統などは、専用の菊鉢で決まった形にきっちり仕立てられるものですが、写真のような小菊は、気軽な放任栽培で楽しまれてきました。こぼれ種でも増えますし、地下茎も横に這います。写真の場合は、コンテナに植えられた親から独立してスキマに入ったもののようです。

解説　植物学・**塚谷裕一**

1964年神奈川県生まれ。88年東京大学理学部卒業、93年同大大学院理学系研究科博士課程修了、理学博士。現在は東京大学大学院教授。著書に『カラー版　スキマの植物図鑑』（中央公論新社）など。

法然上人の心を世界に［浄土宗21世紀劈頭宣言］

愚者の自覚を　家庭にみ仏の光を　社会に慈しみを　世界に共生を

https://jodo.or.jp/

かるな 2017 秋 No.96 もくじ

この人を訪ねて ともいきインタビュー 3
心和む草木の灯り 自然はオシャレなアート
造形作家　川村忠晴さん

介護とケア ワンポイントアドバイス❼ 9
日ごろから筋力づくりを
内科認定医、循環器内科専門医　廣瀬憲一先生

なぜ？なに？浄土宗 Q&A❼ 10
四季つれづれ 浄土宗の年中行事

法然さまのお歌を味わおう⓴ 13

NEW 翌朝スッキリ！ 湯上がり5分間ストレッチ❶ 14
硬くなった筋肉をほぐす
ジムインストラクター・浄土宗僧侶 国子克樹さん

20分でラクうま！ 精進料理❸ 16
さつまいもときのこのクロケット
料理研究家 真野智恵美さん

みうらじゅんのオール・シングス・マスト・パス❻ 18
いいかげん　イラストレーター　みうらじゅんさん

ほとけにあいに㊾　彦根市・宗安寺 20
阿弥陀如来立像
あみだにょらいりゅうぞう

読者のひろば 22
読者からの感想・読者プレゼント・お知らせ・パズル　etc

こんな植物みぃつけた❼ 裏表紙
小菊　理学博士　塚谷裕一先生

この人を訪ねて

ともいきインタビュー

心和む草木の灯り 自然はオシャレなアート

インタビュー／文・笠倉奈都
写真・鈴木英隆

造形作家

川村忠晴さん

この人を訪ねて ともいきインタビュー

川村忠晴さん

照明を落とした静寂な空間に、マロニエやカエデの葉、ほおずきやすすきが内側から灯りに照らされて浮かぶ。見慣れた草木が見たことのない存在感で人々を魅了します。まるでいつもそばにいる人のまったく別の顔を見たときのような驚き…。川村さんの作品にはそんな不思議な感動を覚えます。

今回は、草木の新たな魅力を引き出し、見過ごしがちな身近な豊かさに気づかせてくれる作品が人気の造形作家・川村忠晴さんの工房を訪ねました。

絵描きになろうと思っていたのに

――このお仕事をされるまでに紆余曲折があったとお聞きしたのですが。

川村　そうなんです（笑）。子どもの頃は手先が器用で、絵や工作が大好き、通りの桶屋さんの作業を飽きずにいつまでも眺めていたものです。それで将来は絵描きになろうと思っていたのですが、中学の時、もう原因は忘れましたけれど、絵の先生と揉めて、あっさりやめてしまいました。道具も全部捨ててしまった（笑）。

高校に入るともう絵のことは忘れて、フォークソングやロックに夢中になりました。大学時代はバンドを組んでステージに立ったりもしていましたね。人に喜んでもらうことが楽しかったんですよ。それは今も変わらないところですね。

真剣な人たちとの出会い

川村　映画も好きだったので映画会社への入社を考えたのですが、徒弟制度があって厳しいと聞いたので、楽しく働けそうなところということで、テレビ局に就職しました。

大きなチームで働くのが楽しかったですし、人生観を左右するような人たちにも出会いました。

大ヒットしたテレビドラマで萩原健一さんとお会いしましてね。同年代なんですが、僕にとっては恩人です。社会に出ると〝長いものに巻かれろ〟とか〝体制に服す〟といった考え方が出てくるものだけれど、彼はそういうことを一切せずに「いいものを作る」その一点だけだったんですよ。こういう生き方をしてもいいんだと教えられました。

そのドラマの脚本を書いておられた倉本聰さんの、仕事に対する厳しさ、真剣さには凄みがありましたね。またそのドラマで萩原さんのお母さん役を演じられた田中絹代さんは、すでに末期のガンで具合も非常によくなかったのですが、最終回の前日は寝ずに稽古されたそうなんです。お二人の作品に向き合う姿は今も忘れられません。

その後、僕は入社5年で助監督になっていたのですが、当時アメリカでは新しいタイプの映画が出始め、だんだん日本のテレビドラマが物足りなくなって…。辞めてしまいました（笑）。

真剣な生きざまの先輩たちに感動するんだけれど、僕自身は諦めが早いというか、見切りが早いというか、いつも決断があっさりしているんですよね（笑）。

――好きではないことはしない、というのもひとつのこだわりや真剣さなのかもしれないですね。その後はどうされたのですか？

田舎暮らしへ

川村　テレビの仕事は常に時間に追われていたので、その反動だったのでしょうね、結婚して長野の山あいの村に脱出し、見よう見まねの田舎暮らしを始めました。

実はここで僕の器用な手がよみがえってきたんです（笑）。借りた家が古くて修理が必要でね。大家さんが大工だったので、「サッシにしてあげようか」と言われたけど、せっかくの田舎暮らしなのにサッシなんて、というわけで自分で直し始めたんです。それが何とかできちゃって（笑）。

●かわむら ただはる
東京都出身。造形作家。平成26、27年、6万人を動員した自黒雅叙園での「和のあかり×百段階段」に出展。東京・渋谷の常設展の他、全国各地で展覧会を開催。

子どもが生まれて5月の節句には兜も和紙で手作りし、こいのぼりも自分で作りました。当時、東京からいろんな人が遊びに来ていたのですが、みんなが「すごい器用じゃない！」って驚くんですよ。

そのうち村の子どもたちが家に遊びに来るようになって、絵を描かせたり、小さなものを作らせたりして幼稚園みたいになっていました。そんな様子が珍しかったのか農協新聞から取材が来たり（笑）。

東京へ帰ったが・・・

川村　おもしろい生活だったのですが、子どもが小学校へ行く年齢が近づいたこともあり東京に戻りました。田舎の家に遊びに来て「器用だね」と感心していた友人の中に、コマーシャル用の道具を作る工房を経営している人がいまして、誘われてそこで働き始めました。

撮影の現場はライトで熱いので本

物の食品は使えないんですよ。溶けないアイスクリームとかを本物そっくりに作るんです。おかげでものづくりはずいぶん勉強できましたね。

しかしこの仕事の材料はケミカルといういわば人工の極致。どうも僕の中には自然志向があって、手作業は楽しいんだけれど、やはり自分には違うかなと思い、辞めました（笑）。

「都会といわれるところでも、周りをよく見れば草木は結構ありますよ」と語る川村さん

ボランティアで飾りつけ

――だんだん今のものづくりの方向に向かってきたようですね（笑）。

川村 バブル時代に友だちとデザイン事務所を始めたのですが、当時はよく環境問題のイベントが開かれていたんです。僕はもともと自然志向だから環境問題にも興味があり、よくボランティアで飾りつけをしていました。*ネルソン・マンデラさんが来日して日比谷でイベントがあったときもステージを飾ったんですよ。

でも予算なんてないし、環境問題の会だから自然のものが良いだろうと、葉っぱを使っていたんです。

これが今の作品につながっているのですが、結構評判が良くて、ギャラリーをやっていた友だちに「これおもしろいね。個展をやらないか」と誘われたんです。すると雑誌社が特集を組んだり次のオファーが来たり、勝手に独り歩きし始めちゃったんですよ。忙しくなったものだからデザイン事務所の仕事は断っていたら来なくなってしまって、気がついたらこれ一本になっていたんです（笑）。

自然には手を加えない

川村 おかげさまで全国で個展が開けるようになったのですが、いまだに僕は自分をアーティストだとは思っていません。

第一、これらの作品は僕が作っているわけではないですし。

――それはどういう意味ですか？

川村 僕は何もしていないんですよ。葉っぱも拾ってきたら乾燥させるだけなんです。ただ紅葉した葉は地面に落ちて2日くらい経つと色が変わってしまうので、持ち帰ったら湿気を早く抜いて紫外線に当てないようにするだけで（笑）。

――手をかけないとおっしゃいますが、川村さんの手にかかると、素朴なものが急にアートになりますよね。

川村 いやいや、葉の並べ方も、まずは上から意図せずに落としてみるんです。

葉っぱは自然に地面に落ちている姿が一番素敵ですからね。だって神様がやったことだから（笑）僕がかなうはずがない。神様はこの宇宙で一番のデザイナーだと思っているので、本当は僕が手を加える必要なんてない、そのままが一番だと思っているんです。

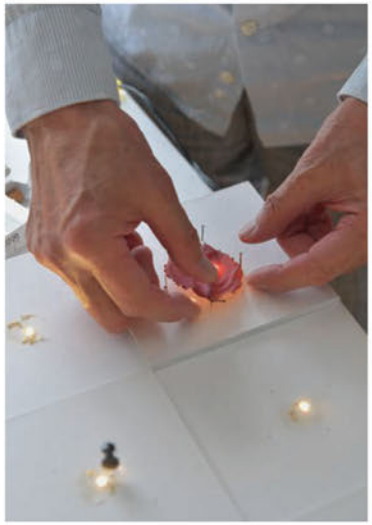
――灯りで照らすアイデアで、草木の思いがけない表情が引き出されると思いますが。

川村 ただ、自然はそのままにしておくと枯れて腐ってなくなってしまいますからね。だから自分のイマジネーションで向き合って、美しさを引き出す役目を担いたいとは思っています。

たとえば樹の葉が太陽の光で外から照らされているときの美しさと、暗い中で内側から灯りで照らされた表情は違いますよね。自然のものって、すごくたくさんの顔をもっているんだなあ、もっと違う表情はあるのかなあ、といろいろ工夫するのはとても楽しいものです。

灯りを当てたときにできる影を楽しむのも好きですね。草木一つひとつにそれぞれの影があるんです。影を生かして照明を作るのもまた楽しいですし。

唯一のこだわりは、オシャレでありたいということです。だってそもそも自然ってすごくオシャレでしょう？　世界的にも自然の造形物をデザイン化した図案はたくさんありますよね。手を加える必要はないけれど、オシャレな雰囲気は大切にしたい



直径1ミリもない針金に1枚1枚ていねいに葉を貼りつける

この人を訪ねて ともいきインタビュー

川村忠晴さん

*1918–2013　南アフリカ共和国の政治家、弁護士。アパルトヘイト撤廃に尽力し、1993年にノーベル平和賞を受賞

いですね。

一番の表現に出会えた

——いろいろな変遷がひとつになって独特の表現になったのですね。

川村　そうかもしれないですね。いろんな仕事をそれなりに楽しくやってきたけれど、植物と関わり始めて一番自分の思ってきたことを表現できているなと思っています。

平成27年目黒雅叙園にて行われた「和のあかり×百段階段」に出展した時の様子（写真提供：ホテル雅叙園東京）

僕がとてもうれしく感じるのは、展覧会に来てくれた人が、「私も葉っぱを拾って帰ります」と言ってくれることですね。僕は長い間、どうしたら自然と人は調和していけるのだろうと考えてきたけれど、それを聞くと「あ、自分らしい形で実現できているじゃない」って思えるんですよ。

葉っぱってその辺にいくらでも落ちているもので、普段気にも留めないようなものですよね。それをあらためてきれいだなと感じる心って、何か大きくて大切なものにつながっていくような気がするんです。

言葉では上手に説明できないけれど、僕の作品を見てそういう気持ちになってくれる方がいるなら、まだまだがんばろう、と（笑）。

自然の中に入ってみよう

川村　これからは現代の遊びとしてのワークショップをみんなでやっていきたいと思っています。

東日本大震災で被災した子どもたちとも、森に入ったり川で石を拾ったりしながら、自然のもので万華鏡を作ったり、灯りの作品を作ったりしてきました。自然のものと向き合うと言葉は必要なくて、もっと深いところから癒されるように思います。

ですから子どもはもちろん、大人も自然の中に入ってみてほしい。そしてただ見るだけではなく自分の手で何か作ってみてほしい。「自然を見直すと、きっといいことあるよ」と言い添えたいです（笑）。

職業はいろいろ変遷しても、人に喜んでもらうのが好き、自然が好き、との気持ちは形を変えながらも実は一貫していた川村さん。手先が器用で絵を描くのが好きだった少年は、やがてすべての要素が一致したものに出会って、自分らしい人生を素敵に生きていらっしゃいます。新しい作品を楽しみにしています。

介護と
ワンポイントアドバイス 7

日ごろから筋力づくりを

アドバイザー：
内科認定医、
循環器内科専門医
廣瀬憲一

イラスト・毛利みき

今回は一時的な入院で寝たきりによる筋力低下と、日ごろからの筋力づくりの大切さについてです。

一般的に一日中寝ている状態では1日に約1～3%、1週間で約10～15%の筋力を失い、特に下肢筋力の低下は著しいといわれます。

ある論文によれば75～85歳の下肢筋肉量は男性が体重の25%、女性は21%とされています。私の経験では下肢筋肉量が体重に対して20%前後に低下すると、歩行に不安が出てきます。さらに15～17%以下に低下すると杖や歩行器などの介助が必要となり始めます。これらから、平均的な男性の場合で1、2週間、女性の場合は4、5日、ベッドで動かないでいると歩行が困難になる可能性があるといえます。

回避の方法としては、日ごろから下肢の筋力トレーニングをして筋力の貯金をしておくことです。筋肉量を増やすにはスクワットをオススメします。膝が悪い方は角度を60度ぐらいにとどめるハーフスクワットでいいでしょう。

杖を使って歩行する方は8～10回程度、歩行が自立している方は15回程度を目安に1セットとして、休憩5分をはさんで2セット行います。これを午前と午後に2セットずつ（計4セット）行うように指導しています。ある方は1カ月で下肢筋肉量が8%程度増え、歩行が安定しました。

とはいえ、1カ月で8%増えた筋力も1週間寝たきりになるとそれ以上低下するわけですから、日ごろから筋力づくりを心がけたいですね。

●ひろせ けんいち
1976年東京生まれ。浜松医科大学卒業。総合病院での勤務を経て、現在神奈川県相模原市・広瀬病院院長。2008年より在宅医療を開始。

なぜ？ なに？

浄土宗 Q&A ⑦

なかなか聞けない、仏事や作法にまつわるギモン。解決すれば、もっと仏教が好きになりますよ。

文・編集部　イラスト・寺井さおり

Q 本堂に飾られる仏具、名前は？ 由来は？

菩提寺のご本尊の頭上にある、金色のシャンデリアのようなものがずっと気になっています。あれは何ですか？　北海道　加藤愛子さん

A

なるほど！ 確かに、シャンデリアにも見えますね。それは天蓋と呼ばれるものです（①）。仏さまの威徳を示すもので、日ざしの強いインドにおいて、暑さを避けるためにかざした笠が起源といわれています。六角形をしているものもあり、地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天の六道世界すべてに仏の利益がもたらされるように、との意味があります。このように、本堂の荘厳（しつらえ）には、さまざまな意味があるので、イラストでご紹介しましょう。

本堂のさまざまなしつらえ

浄土宗寺院の本堂は、極楽浄土の様相を模したものとされています。中央に阿弥陀さまのお像が安置されるのもその理由からです。

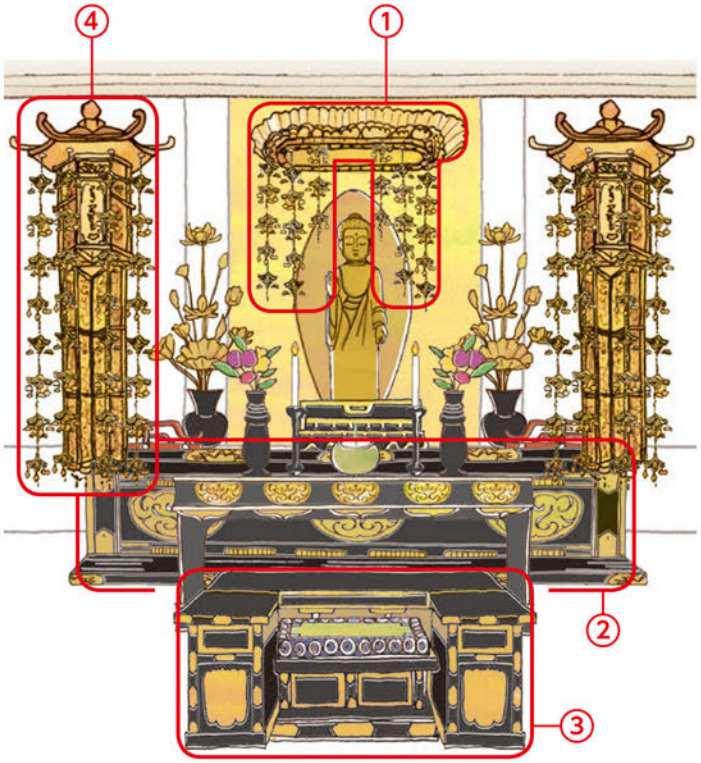
本尊などのお仏像を安置する台を「須弥壇」（②）と呼びます。「須弥」とは「須弥山」、古代インドの世界観において、世界の中心にそびえる山を意味します。本堂の須弥壇が一段高いのはこの山をかたどったもので、そこにご本尊を崇め奉安するのです。

その正面には、法要のときに導師（儀式を主導する僧）の座る「高座」（③）が配置されます。主に住職が座り、法要を行う場所といってよいでしょう。「高座」というと「寄席の舞台」を思い出す方も多いかと思いますが、じつは仏教がルーツ。元来は僧侶がお説教を行う場所を指すもので、「お話をする場所」との意味が転じて現在の「寄席の舞台」となったのです。

高座の上に天蓋が吊るされることもあり、それを「人天蓋」、仏像の上にあるのを「仏天蓋」と呼び分けられています。

天井から一対（または二対）の大きな柱「幢幡」（④）を吊り下げている本堂もあります。これは、堂内の柱や天蓋などにかけられる仏具である「幡」を六角形や八角形に組み合わせたもので、「金製幢幡」といいます。

また、天蓋や幢幡などには「瓔珞」という垂れ細工があしらわれることもあります。玉に似た石をつないだ首飾りが起源で、紀元2～3世紀ごろに古代ガンダーラ（現在のアフガニスタン東部からパキスタン北西部）で制作された菩薩像などには、体に装飾した姿のものがみられます。



※イラストは一例です。寺院、地域などによってしつらえには違いがあります。詳しくは菩提寺のご住職にお尋ねください。

これらの他、欄間や天井絵などのさまざまな装飾も、極楽浄土の様相を表しています。

本堂を荘厳する意義は？

「荘厳」とはそもそも古代インド語に起源をもち、「美しく飾ること」「きれいに配置すること」の意があります。「信は荘厳より生ず」と古くから語られていますが、今回ご紹介したすべては、私たちの信仰心を育むために備えられたものです。そして浄土宗の本堂は冒頭にもある通り「極楽浄土」の様相を表したもので、荘厳は「お念仏をとなえる心を励ます」ためのものといえます。

法要などで菩提寺を訪れた際には、そのことに思いをいたし、お念仏をおとなえください。

❖仏事や浄土宗・仏教の教え、信仰などにまつわる質問を募集しています。あて先は23ページ記載の浄土宗文化局「Q&A」係へ

四季つれづれ

浄土宗の年中行事

十夜法要

じゅうやほうよう

10月から11月にかけ、多くの浄土宗寺院で勤められる十夜法要は、「お十夜」「十夜講」「十夜念仏」などとも呼ばれます。

イラスト・遠藤由貴子

この法要は本来、旧暦10月5日夜から15日朝までの10日間に修する別時念仏会（時と場所を定め、お念仏に励む法要）です。

浄土宗でよりどころとするお経の一つ『無量寿経』にある「（私たちが生きている）この娑婆世界で十日十夜のあいだ、善行を行うことは、仏の国で千年ものあいだ、善行に励むよりもすぐれている」という一節が、この十夜法要の起源となっています。

娑婆世界で修めるわずか十日間の善行がすぐれているとするのは、娑婆には善行を妨げる誘惑や煩悩がはびこっているからです。環境が整っていない場所で何かを成すには、強い意志が必要です。ましてそれが善い行いであればなおさらでしょう。

「善行」というと身構えがちですが、浄土宗における最上の善行は〝お念仏〟です。いつでも、どこでもできることにもかかわらず、つい怠りがちな私たち。だからこそ、この機会にお寺に集い、声をそろえて「南無阿弥陀仏」ととなえ、お念仏の尊さをもう一度確かめることが大切なのです。

あなたのお念仏の声を、阿弥陀さま、ご先祖さまは必ず喜んでくださいます。十夜法要にお参りの際はそれを心に留め、「善行」を修める時間をお過ごしください。

法然さまのお歌を味わおう ⑳

文・編集部　イラスト・長尾映美

かりそめの
色のゆかりの
恋にだに
あうには
みをも
おしみやはする

意訳

いっときの熱情による恋愛においてさえ、いとしい相手に逢う際には、自分の身を惜しむことなどありましょうか、いいえ、そんなことはないでしょう。

法然上人って、人の情というものをなんと見事に察する方なのでしょう！　そしてそれが心地よい洒落感すら与えてしまう！　そう感嘆せずにはいられない歌です。「恋」という語が使われていることに、正直、意外性すら感じてしまいます。

でも、これはなにも男女の色恋を詠じたわけではありません。この歌が記されている法然上人の伝記（国宝『法然上人行状絵図』巻30・知恩院蔵）には、この歌のすぐ前に「仏法に逢いて身命を捨つといえることを」との詞書（前書き）があります。

スポーツ選手などが抱負を語る際「不惜身命」という言葉を使うことがありますね。経典によく出てくる語で、仏道を歩むうえでの覚悟を意味します。歌の中の「み（をも）」は「身（をも）」を、「お（しみ）」は「惜（しみ）」を当てたものでしょう。「おしむ」は「愛しむ」（古語）ともとれますから、「自己に執着せず」という仏教の基本姿勢をも込められたのかもしれません。

無常な人の世の色恋沙汰ですら命賭けで燃えるのだから、まして「いっときのことではない」仏の境地を目指す仏教に出会ったなら、当然、身命を顧みずに邁進するべきでしょう、との、実に本質を突いた示唆を伝えているのです。

翌朝スッキリ！

湯上がり5分間ストレッチ ❶

硬くなった筋肉をほぐす

身体が硬いと肩こりや腰痛など、さまざまな不調をきたします。
入浴後は筋肉の温度が上がり、血のめぐりもよくなっています。身体の柔軟性の改善、疲労の回復には絶好のチャンス！ お風呂上がりのリラックスタイム、筋肉を伸ばして身体と心をほぐし、翌朝スッキリ目覚めましょう。まずは全身をほぐすストレッチから。

用意するもの

- 背もたれのあるイス
- バスタオル

※イスはキャスターのない、しっかりした安全性の高いものを使用してください。

太腿裏

❶イスに座って右脚を前に伸ばし、踵（かかと）をついてつま先を上に。
❷上体をまっすぐに伸ばしたまま前屈します（反対側も同様に）。

左右それぞれ 10秒×3セット

太腿前

❶イスの前半分に横向きに座ります。
❷前後に大きく脚を開き、太ももと付け根を伸ばす感じに。
❸背もたれを持って上体を左にひねります（反対側も同様に）。

左右それぞれ 10秒×3セット

胸部

●イスに浅めに座り、手を後ろにし、腰のあたりで組んで肩甲骨を寄せ、胸を広げます。

10秒×3セット

背中&体側

❶イスに座ってバスタオルの両端をつかみます。
❷両腕を前に出し、ゆっくり上げて、背中を伸ばしましょう。
❸タオルをつかんだまま、上体を左へ倒し、右わき腹を伸ばします（反対側も同様に）。

左右それぞれ 10秒×3セット

ストレッチのPOINT

1. 息を止めずに行いましょう。「息をはきながら」もしくは「はく方に時間をかけて」伸ばしましょう。
2. 反動や勢いをつけると筋肉がかえって縮まろうします。ゆっくり伸ばしましょう。
3. 痛みを伴わない程度に。

決して無理をせず、ご自分の身体の声に耳を傾けながら行いましょう。

監修 国子克樹

●くにこ よしき
大阪市天王寺区 光傳寺・副住職。健診センター付属のメディカルフィットネスクラブで、ジムインストラクターとして運動指導にあたる。これまでに高校野球部のトレーニングコーチ、医療・スポーツ系の専門学校での講師を務めたこともあり、近年はうつ病等で休職している方への復職支援プログラムの一環でエクササイズを担当。心と身体の健康を目指す。

きょう食べたい！

20分でラクうま！
精進料理 ③

●料理制作●
真野智恵美
写真・カイトスタジオ

さつまいもときのこのクロケット

食欲の秋に食べたい、旬のさつまいもときのこの旨味が凝縮された「クロケット」です。クロケットは、フランス語でコロッケのこと。一般的なコロッケと比べて工程が少なく、簡単に作れます。ごまの香ばしさがさつまいもの甘みを引き立て、年代を問わず好まれる一品です！

材料

	2人分
さつまいも	1本（250g）
しいたけ	2個
玉ねぎ	1/4個
サラダほうれん草・ルッコラ	各適量
レモン	1/3個
オリーブオイル	小さじ2
小麦粉	大さじ2
白ごま・黒ごま	各約1/4カップ
油	適量
塩・こしょう	少々

アドバイス

手に水をつけながらタネを俵型に丸めると、きれいにまとまります。ごまをまぶすときはフォークなどを使って転がすようにしましょう。

●まの ちえみ
フランス料理のシェフである夫の金子淑光氏と渡仏し、各地のレストランで働いた。帰国後、夫婦で「ビストロ サン・ル・スー」を開店。フードコーディネーターの経験もあり、雑誌等へのレシピ提供を展開。著書に『カンタンあったかサラダおかず』『そうだじゃがいも新発見レシピ』（いずれも講談社）がある。

●ビストロ　サン・ル・スー
東京都杉並区西荻南3-17-4　第2篠ビル2F
TEL　03-3247-1408
営業時間　12:00~14:00、18:00~21:30
定休日　月曜・第2第4火曜

作り方

1 さつまいもをよく洗い、皮を剥（む）かずに3～4㎝幅に切り、蒸し器などで蒸す。さつまいもをボウルに移し、熱いうちにフォークでつぶしてマッシュ状にする。

2 軸をとったしいたけと玉ねぎをそれぞれ1㎝角に切り、オリーブオイルを熱したフライパンで炒める。炒めた野菜をボウルに移し、1のさつまいもを加え、塩・こしょうで味を調える。粗熱がとれたら俵型に丸める。

3 小麦粉と水を2：3の割合で混ぜたものに2をくぐらせてから、白ごまと黒ごまをまぶし、170度に熱した油で表面がキツネ色になるまで揚げて器に盛る。付け合わせのサラダほうれん草とルッコラに、塩・こしょうをふり、レモン汁をかけてできあがり。

みうらじゅんの オール・シングス・マスト・パス
ALL THINGS MUST PASS
6

いいかげん

人間にとって最も厳しいことは禁欲ですよね。

したいことが出来ないなんてどう考えたって苦しいし、第一、何のために禁欲するのか？特に若い頃はよく分かんない。

一応、世の中には法律ってものがあって、それを我慢しきれず犯しちゃった場合は警察に捕まって裁かれることになっている。

しかし、行為にもよるけど、世界を見渡せば同じことでも、それをダメとする国もあれば、よしとする国もあったりしてますますわけが分からない。それは社会生活を営む上での規律であり、仏教が説く〝真理〟ではないからだ。

嘘も方便、罪も見つからなきゃセーフという考え方がどこか心の中にある限り、到底、真理に近づくなんてことはないだろう。

禁欲をすることで煩悩が増すことだってあるだろうし、人生は一度なのだから、自分の思った通りに生きるのも悪くない気もする。

しかし、そんな自分の中にもう一人の自分がいて、〝いつかはどえらい目に遭う〟んじゃないかとハラハラさせてくる。その時の後ろめたさってやつがまだあるうちは欲にも少しは抑制が効くけど、遂に、まわりからどう思われたって構わないという開き直りが出たら最後、したいことだけしてしまうのも人間である。

「素直な気持ち」を曲解して、思ったことは何でも口にする人も同じ。これもまわりがどういう気持ちで聞いているか全く読めていない状態なのだから仕末が悪い。そのうち、まわりが本当にいなくなって一人ぼっちになりようやく気付く。

どうやら人間ってやつは、欲を抑えないと淋しいことになってしまうようである。

どうだろう。ここは禁欲なんて大層な言葉を使わなくて、もっと他人に優しい人になろう、みたいな簡単な言葉で自分を戒めることが出来ないものか。まわりを傷つけたり、悲しませたりしないことをモットーにさえ生きていければいいわけだから。

でも、そんなことすら忘れてしまい、ついつい私利私欲のために突っ走ってしまうのも人間。

もう、優しいとか優しくないとかもDNAのせいだと、努力を放棄してしまう。

また、ここで考える。

それを努力とか、果ては修行だと思うから重いわけで、みんなに好かれたい、いい人だって思われたい、そんな不純な動機でもいいんじゃないか？

子どもの頃は誰かに褒められたくてやったことも、大人になるとあまり褒めてもらえなくなってやめてしまうのは、みんな自分のことで精一杯だから。

そこにヒントがあるのでは？

他人のいいところを見つけて褒めていれば、いつかは自分にも回ってくる。それにはまず、他人を優先すること。これを続けていれば私利私欲は減るだろうし、禁欲なんて言葉も使わなくてもいいようになるのではないだろうか？どう思います？

イラスト・さいとうかこみ

●みうらじゅん
1958年生まれ、イラストレーターなど。武蔵野美術大学在学中、漫画家デビュー。1997年、「マイブーム」が流行語大賞を受賞。いとうせいこうさんとの共著『見仏記』シリーズ、『色即ぜねれいしょん』、『さよなら私』、『マイ仏教』、『アウトドア般若心経』『「ない仕事」の作り方』など著書多数。

＊ALL THINGS MUST PASS＝諸行無常

阿弥陀如来立像

あみだにょらいりゅうぞう

大坂夏の陣で無念の死を遂げた豊臣秀吉の側室・淀殿。その念持仏と伝えられる阿弥陀如来立像を本尊として祀るのが、彦根城下の宗安寺です。石田三成ゆかりの千体仏や地蔵菩薩立像も安置されたことから、多くの歴史愛好家が訪れるところでもあります。

文／写真・藤井勝彦

像高79.5センチ。鎌倉時代・文永７年（1270）。寄木造。滋賀県指定文化財。

寺の創建は、天正18年（1590）に遡る。徳川四天王のひとり、井伊直政の正室・東（唐）梅院が、父母の供養のために上野国箕輪（群馬県）に安国寺として建てたが、井伊家の転封（領地を他へ移し変えること）にともなって、佐和山へと移転。さらに彦根城の築城が開始された慶長８年（1603）に現在の地へと移し、宗安寺と改名した。その後は、井伊家の庇護を受けて隆盛を誇り、元禄８年（1695）には、塔頭、末寺を多数有するまでになった。朝鮮通信使が彦根に立ち寄った際には、三使をはじめとする上官の宿泊所になったほど格式の高い寺だった。

燃え盛る炎の中に仏の威容

本尊は、大坂夏の陣（1615）で非業の最期を遂げた茶々こと、淀殿の念持仏（個人が身近において日頃の信仰とする像）と伝えられる。３代目彦根藩主・井伊直孝が大坂城内へと踏み込んだ際、家臣の一人が燃え盛る炎の中にすっと立つこの仏像を目の当たりにして、彦根へと持ち帰り、後に宗安寺に寄進され、本尊として祀られるようになった。身の丈約80㎝、端正な顔立ちの立像で、黒光りする様に、戦火をくぐり抜けてきた威光までもが感じられそうだ。昭和55年の修復の際、仏像の胎内から多くの摺仏や経巻などを発見、「文永七年庚午後九月一日、仏子阿澄」との奥書が見つかったことから、県の文化財に指定された。

また、佐和山山麓の瑞岳寺に安置されていた千体仏や、三成公の念持仏と伝えられる地蔵菩薩立像なども拝観することができる。

井伊家の庇護を受けて隆盛

「ひこにゃん」で一躍有名となった彦根城。その西南端の京橋から、行楽客で賑わう城下町をイメージした街並みが続く夢京橋キャッスルロードをたどって西へ５分。右手に朱塗りの大きな門が見えてくる。石田三成が城主を務めた佐和山城（彦根市＝廃城）の表門を移築したものではないかとの説もある、宗安寺の表門だ。

宗安寺

竹内眞道 住職

滋賀県彦根市本町2-3-7
TEL　0749(22)0801
JR琵琶湖線彦根駅より徒歩20分。拝観料200円。
※参拝については事前にお問い合わせください。

千体仏（せんたいぶつ）。石田三成が討ち取った敵の武将たちを供養するために祀った数百体以上も並ぶ金色の阿弥陀如来。１体の大きさは約3センチ。

紅葉が美しい彦根城

周辺ぶらり

彦根市　人口：約11万人　面積：196.87㎢

彦根市役所
TEL　0749（22）1411

見どころ

●彦根城（写真上・JR琵琶湖線彦根駅より徒歩10分）。慶長12年（1607）天守が竣工して以来、幕末に至るまで歴代彦根藩主の居城となった連郭式平山城。明治の廃城令の難を逃れた12城のひとつ。天守、附櫓、多聞櫓は国宝。

●彦根城博物館（JR琵琶湖線彦根駅より徒歩10分）。彦根藩の政庁・表御殿（復元）を利用した博物館。国宝『彦根屏風』などを所蔵している。

名産品

近江牛、鮒寿司、赤かぶら漬けなど

読者のひろば

亡き姑の姿

茨城県　向井千恵子さん

今年の増上寺御忌詠唱奉納大会で詠頭の任を務めさせていただきました。生前、詠唱に励んでいた姑が後押ししてくれたのだと感じています。姑は一にも二にも浄土宗、ご詠歌、時間があればお墓参り、家にいるときは小さい声でお念仏をとなえ、夕方には孫たちと一緒に仏さまの前で「一枚起請文」をとなえる日々でした。姑が亡くなって28年。来年の命日にはねんごろにご供養したいと思います。

いつでもどこでも

千葉県　植村博子さん

『かるな』はどこでも読むことが出来るので、いつもバックに入れ便利に活用させていただいています。料理コーナー、みうらじゅんさんの記事が面白く、参考になりました。

みうらじゅんさんのエッセイを読んで

北海道　会田チヨ子さん

2017年春号は「よーく考える」でした。自分がどう納得できるのか、迷って、悩んで…。やっぱり誰かとちょっとだけ比較して（参考までに）みるのもいいですよね。自分のできる範囲で進んでいきたいと感じました。信念を貫くって難しいですね。

彼岸法要に学生の姿

大阪府　永野要さん

今春、菩提寺の彼岸法要に行ったときのことです。いつもなら60歳以上の高齢者ばかりの本堂で、学生服の男子が私の隣に座りました。宗教離れが叫ばれるなか、若者が参列してくれたことに、うれしくなりました。

この一冊 BOOK

『心に沁みる日本のうた』

浄土宗出版　文庫版　192ページ
730円（税・送料別）

「浄土宗新聞」に連載した西館好子先生（NPO法人日本子守唄協会理事長）のエッセイが待望の文庫化。「故郷」「赤とんぼ」など…。幼い頃に歌ったあのうた、このうた。口ずさめばあの頃の記憶がふっと蘇り、心を和ませてくれる一冊です。

読者プレゼント

ご紹介した、『こころに沁みる日本のうた』を抽選で1名様にプレゼント。ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・感想を一言お書きのうえ、「かるな秋号 プレゼント係」まで。2017年11月末日必着。発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。また、感想は「読者のひろば」に掲載することがあります。

ご購入をご希望の方は浄土宗文化局（03-3436-3700）までご連絡ください。

お待ちしています！

200字程度のご感想、写真・イラスト、俳句や短歌などを募集しています。採用された方にはもれなく、浄土宗のキャラクター「なむちゃん」のオリジナルグッズをプレゼント！

あて先

下記　浄土宗文化局
「かるな　読者のひろば」係へ。
ハガキでもメールでも結構です。

かるな アタマの体操

ナンバープレースを解いて、リフレッシュしましょう！
ナンバープレースは、9×9の81のマスの空欄を数字でうめるパズルです。81のマスは、さらに3×3のボックス9個に太線で区分けされています。

ルール

- 縦、横各1列に1～9の数字が一つずつ入る。
- 太線で囲んだ3×3のボックスにも1～9の数字が一つずつ入る。
- それぞれの縦、横、エリアに同じ数字が2度入ることはなく、全てのマスに数字を入れることができたら完成。

A	7	6		4		9	5	
3	8		B	5			4	1
4			6		8		C	2
	D	4	3		2	5		
2	6		E				1	4
		8	1		4	2	F	
6			8	H	7			5
8	4	G		2		I	7	6
	2	7		3		1	8	

出題…北村恵子（イーソフィア）

2017春号の答え

A:8　B:4　C:6　D:6　E:7　F:1　G:7　H:1　I:2

応募方法はコチラ

A～Iに入る数字、お名前、ご住所、電話番号を明記のうえ、『かるな』へのご意見やご感想を一言添えて、左記浄土宗文化局「ナンバープレース2017秋号係」へハガキ、またはメールでふるってご応募ください（11月末日必着）。正解者の中から抽選で10名に、なむちゃんオリジナルグッズをプレゼント。答えは2018春号に掲載します。当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。なお、ご意見やご感想は若干の編集のうえ、ご紹介することがあります。

［お詫び］夏号のナンバープレース、右下の太線で囲んだボックスに「I」が記載されていませんでした。心よりお詫び申し上げます。なお、2017夏号の解答はA～Hとさせていただきます。

編集後記

今号から「翌朝スッキリ！ 湯上がり5分間ストレッチ」が始まりました。一日の疲れを取ってリフレッシュしましょう。

季節の変わり目、お身体ご自愛ください。

かるな　№96　2017秋号
平成29年9月1日発行

- 発行＝浄土宗
- 編集＝浄土宗文化局

〒105-0011
東京都港区芝公園4-7-4
TEL　03（3436）3700
FAX　03（5472）4878
URL　https://press.jodo.or.jp/
E-mail：bunka@jodo.or.jp

- デザイン＝志岐デザイン事務所
- 表紙イラスト＝やすひでこ
- 印刷＝図書印刷株式会社

★定期購読が便利です。
詳しくは浄土宗文化局へ。

＊個人情報は厳重に管理され、プレゼントの送付ほか『かるな』の編集・企画以外の目的で使用することはありません。

冬号予告

「ともいきインタビュー」
大本山知恩寺ご法主
福原隆善台下

「20分でラクうま！　精進料理」
白菜と紫玉ねぎのサラダ
※予告なく変更することがあります。