あなたと
お寺をむすぶ
ふれあいマガジン
No.97

かるな

2018
冬
Jodo Shu

この人を訪ねて ときいきインタビュー

自分を見つめ命を生かす

福原隆善台下 大本山知恩寺法主

翌朝スッキリ! 湯上がり5分間ストレッチ❷

［肩のこりをほぐす］

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❼

［マイほどほど］イラストレーター　みうらじゅんさん

かるな 2018 冬 No.97 もくじ

この人を訪ねて ともいきインタビュー 3
自分を見つめ命を生かす
大本山知恩寺法主　福原隆善台下

介護とケア ワンポイントアドバイス❽ ［最終回］ 9
認知症を患う人へのケア
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&A❽ 10
四季つれづれ 浄土宗の年中行事

翌朝スッキリ！ 湯上がり5分間ストレッチ❷ 14
肩のこりをほぐす
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❹ 16
白菜と紫玉ねぎのサラダ
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❼ 18
マイほどほど　イラストレーター　みうらじゅんさん

ほとけにあいに㊿　高松市・法然寺 20
釈迦涅槃像
しゃかねはんぞう

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❽ 裏表紙
ツワブキ　理学博士　塚谷裕一先生

※「法然さまのお歌を味わおう」はお休みします

この人を訪ねて

ともいきインタビュー

自分を見つめ命を生かす

インタビュー／文・笠倉奈都
写真・鈴木英隆

大本山知恩寺法主

福原隆善 台下

大勢の人が円座に並び、お念仏をとなえながら大きなお数珠を回す光景をご覧になったことのある方もいらっしゃるのでは？　大本山知恩寺はその大念数繰りで知られ、「百万遍さん」の愛称で親しまれています。今回は、第七十五世法主福原隆善台下を訪ねました。長く仏教学者として研究を修められ、佛教大学の学長も務められた台下に、法然上人のお話や、私たちが日々の生活にお念仏をどう生かせばよいかなどをうかがいました。

第七十五世に就任されて

――平成27年夏のご就任から2年半が経ちました。現在のご心境をお聞かせください。

台下　知恩寺は元祖さま（法然上人）をご開山と仰いでいるお寺ですので、大変由緒あるお寺へ来てしまったなという思いと、そもそも私はとてもこのような任に就くような者ではないと思っておりますので、いまだにあたふたするばかりです（笑）。ご期待に添えていればいいのですが…。

――台下はお寺にお生まれになり、仏教の研究者として歩まれてきましたが、やはり幼少のころからそのような思いを？

台下　仏教以外の道に進んだり、抜け出す勇気もなく（笑）、ただ、幼いころから檀信徒の方に育てていただいたという感謝もありましたので「いずれは」という気持ちでした。

――浄土宗僧侶を目指す人の多くは浄土宗学を修めますが、台下は三論（※1）や天台教学（※2）を研究されております。かつて法然上人は当時の仏教教学を吸収し尽くしたうえでお念仏を選ばれたわけですから、台下の歩みは上人の歩みを辿られているようです。

凡夫へのまなざし

――そういったお立場からお念仏とはどういうものか、お教え願います。

台下　そうですね、ちょっと難しくなりますが……。『般若心経』には「無」の字が多く出てきますが、仏教は否定が基本にあるんです。しかし現実を生きている立場をどのように生かしていくかという思想が重要です。『般若心経』で言うと「色即是空（※3）」は否定的な立場で、「空即是色（※4）」が肯定的な立場。天台教学といわれるものは、その両方をうまく調和させているのが特徴です。法然上人は比叡山でまずそれを学ばれ、その後、南都（奈良）に赴いて当時のすべての仏教を学ばれて最終的に行きつかれたのがお念仏でした。つまり、それまでの各宗派で示されていた、哲学的で論理的な境地を説いた教えでは凡夫（※5）は救済はされない、いろいろな思想や教義を理解したうえで凡夫には浄土や阿弥陀さま、お念仏をわかりやすく説くことこそ大事、という立場をとられたのが法然上人だったのです。

――赤裸々な凡夫の救済に焦点を当てているのが浄土宗の宗旨なのですね。

台下　難しい教義や厳しい修行などは、さまざまな悩みを抱えながら、毎日を生きるだけで精一杯の凡夫にはとても難しいことです。法然上人はそんな凡夫の悩みを抱きかかえてくださったのです。

お念仏とは、となえていく中で、霧が除々に身体を濡らしていくように染み渡り、心が安らいで変わっていくもの、そうした導き方をされたのではないかと思うのです。

他宗では厳しい修行をする方もいるのに、本当にお念仏をとなえるだけで救われるのかと、率直に疑問を持たれる方は今も昔もおられます。

有名な『徒然草』に、兼好法師が法然上人の語録として「疑いの心を持ちながらとなえても良い」ということを記しています。現状を認めることで相手はまず安心感を持ちますね。そのうえで「救われるのか？」という疑問を解決することよりも、お念仏を続けていくことで、心にじんわりと感じてくるものがあるよと、上人は導いておられるのだと思います。

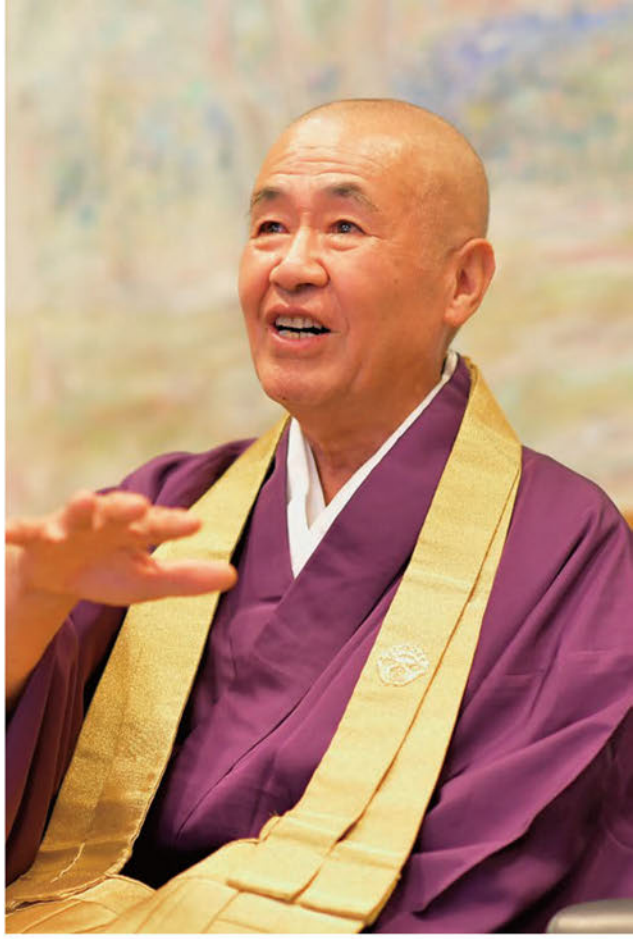
――法然上人は人間の心理を知り尽くしていらっしゃるかのようです。

台下　上人の教えには入り口と奥行きがあります。「ここまで導く」という最終地点があっても、いきなりそこを提示しては変化がありすぎて凡夫はついていけないかもしれません。まずはお念仏の世界の入り口にいざなって、その人の今の立場を認めつつ、お念仏の縁を結んでこられたのだと思います。たとえば「お酒

●ふくはらりゅうぜん
昭和16年11月1日、京都府生まれ。昭和45年、龍谷大学大学院文学研究科博士後期課程満期退学。文学博士。49年から佛教大学、大正大学、龍谷大学、叡山学院、大谷大学などで長きにわたり教鞭をとり、平成17年佛教大学学長就任。平成12年から上善寺住職を務めた。27年７月28日、大本山知恩寺第七十五世法主就任。

※1　三論…三論宗が拠りどころとする『中論』『十二門論』『百論』の三つの論書
※2　天台教学…中国天台宗の祖・智顗（ちぎ）により体系付けられた『法華経』にもとづく教義
※3　色即是空…この世にあるすべてのもの（色）は、因と縁によって存在しているだけで、固有の本質をもっていないこと
※4　空即是色…全ては実体がないながら、仮のものとして存在すること
※5　凡夫…煩悩にまみれ、仏教の道理の理解や実践に乏しい者

この人を訪ねて　ともいきインタビュー
福原隆善台下



法然上人がいかに人々に寄り添い、お念仏を大切にされていたかをおだやかな口調で話される福原台下。

臨終の一念だけでもよい、心からのお念仏ができるなら一遍でもかまわない、とまでおっしゃっています。

とはいえ、急な神頼みのような〝にわか念仏〟では心のこもったお念仏にはならないでしょうから、やはり日ごろからおとなえすることが大切ですね（笑）。「衣食住の三は念仏の助業（※6）なり」とありますように、お念仏のために衣食住の助けを得て生活することが安穏につながるということです。

――人々に対する法然上人のまなざしは本当におやさしいですね。

台下　そうですね。いつも凡夫に目が向いておられるのです。それがよくわかる一節があります。

「浄土とはどのようなところですか」と聞かれると、経典に詳しく書かれているのを承知で、「自分は仏の世界について口を挟まない、私などが言うのは不遜なこと」との立場をとっておられます。阿弥陀さまが、あるとの思うのです。

無理をしないで心をこめて

台下　法然上人のお言葉に、「安穏にしてお念仏をしなさい」、つまり無理をすることはないんだよ、というものがあります。入信の時間の長短でもなく、お念仏の数でもない。

を飲んでもいいですか」、という民衆からの質問には、「本当はダメだよ、でも世の習いだね」とおっしゃる。それは決して「ゆるい」ということではなく、一度ダメだとはっきり言ったうえで、でもしょうがないよね、とその人が安心してお念仏を続けられる気持ちになるようにしておられ

※6　助業…心を、よりお念仏に励むよう向かわせる実践。たとえば、お念仏に励むために食事をとるなら、それは助業と位置づけられる

またある仏道修行のうちから、なぜお念仏を選ばれて私たち凡夫に与えてくださったのか、その真意などとてもわかるものではないと前置きしたうえで、自身のお考えを披歴されることもありますが、それでも恐る恐る、実に謙虚に語っておられます。浄土についても、行ってみるべし、行けばわかることだ、と。それは法然上人自身がどこまでも凡夫の立場にあって、お念仏を大切にしていらっしゃったということではないでしょうか。

自分を見つめる心

――ところで御影堂が重要文化財に指定されるなど貴重な時期に台下にご就任されましたが、今後どのようにお導きくださいますか？

台下　重要文化財という評価を得られたのはありがたいですし、さらなる責任を感じております。これまでずっと守ってこられた代々の御法主や檀信徒の方々のおかげと思っています。

私自身は、他人さまを導くどころか私を導いてほしいくらいで、外からのさまざまなご縁に導かれてここまでこさせていただきました。私にできるのはただ阿弥陀さまにお仕えすることだけと思っておりますが、それには自らの念仏生活が大事で、結局は自分自身の問題に関わってくることだと受け止めております。

――法然上人もそう思っておられたのでしょうか。

台下　人々にお念仏の縁を結ぶ立場でいらっしゃいましたが、同時にたびたびご自身を「極めて罪深い存在」との厳しい自覚を述べられています。導いてくださるのは阿弥陀さまであって自分はご縁を結んでいるだけである、と思っておられたような感じがいたします。常にご自分を厳しく見つめておられたと思うのです。

本堂内に巡る大念珠は長さ110メートル、重さ350キロ、珠は1080顆あるという。

自分に厳しい人は、人にやさしくあたたかい心になり、自分に甘い人は人に厳しく、冷たい心になるのではないでしょうか。法然上人はご自分に厳しかったからこそ、ご自身を偉い人間だなどとは微塵も見せておられませんし、人に常にあたたかく

接しておられました。
私は上人のようにはとてもできませんが、結局自分をよく見つめることに尽きるものと思っております。

自分を生かす心

——読者の皆さまへメッセージをお願いします。

台下　どうぞ、お念仏を通してしっかり自分自身を振り返ってみてください。それが仏教の基本です。もちろん目をそらしたくなることもありますが（笑）、お念仏をとなえていれば心は自然と内に向いて自分と向き合えるものです。

そこから死生観なども出てくると思います。人はおおむね、臨終などまだまだ先のことと思うものですが、実は「今」とはその都度終わっていくものです。法然上人は「臨終が延びているのが平生、平生が終わる時が臨終」とおっしゃっています。一寸先には何が起こるかわかりません。今、臨終を迎えるとしたらどうするか？　常にそういう問いかけをしていることが大切です。そしてその心構えでお念仏を心を込めてとなえましょう。

仏教は「不殺生」を説きますが、これは生き物についてだけを言っているのではありません。水一滴、紙一枚を大事にするのも不殺生ですが、さらに、自分で自分を殺していないか、つまり〝本当に自分を生かしているのか〟と問うてみましょう。

自身に向き合い静かにお念仏しておりますと、私たちは永遠の過去に遡る縁の中で生かされており、生まれてからも空気や水や土など、ありとあらゆるものがなければ一瞬も生きていけない存在であり、しかも全てが無常だということに気づくものです。お一人おひとりがそうした縁によっていただいた本当に貴重な命なのです。どうかお念仏の中で静かによく自らに問い、見つめていただきたいと思います。

台下の座右の銘は「任運無作」。計らいを持たずにご縁にお任せするという意味です。おやさしく謙虚なお言葉の中に、ご自分を厳しく見ていらっしゃる様子が垣間見られました。それは法然上人の軌跡を辿る道を歩いてこられた台下ならではの佇まいであるように感じました。

大本山知恩寺

法然上人の弟子源智上人（1183-1238）が建立、「（師の）恩を知るお寺」として名づけられた。後醍醐天皇（在位1318-1339）の頃に、疫病が流行、勅命を受け７日間百万遍の念仏を修したところ鎮まったことから「百万遍」の称号を賜った。法然上人二十五霊場第22番。

住所——京都市左京区田中門前町103
電話——075-781-9171
アクセス—市バス「百万遍」下車徒歩３分

介護と
ワンポイントアドバイス
8［最終回］

アドバイザー：
内科認定医、
循環器内科専門医
廣瀬憲一

認知症を患う方へのケア

イラスト・毛利みき

最終回は、認知症を患う要介護者へのケアについてです。

我々医療者も学んでいる最前線のケアの一つに「ユマニチュード」という手法があります。これは要介護者の人間性を尊重し、その方が持っている能力を再び引き戻すというものです。ケアのポイントは「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4点。それぞれ説明していきます。

まずは「見る」。相手の目と水平に、正面から、顔を近づけて、なるべく長い時間見つめます。これによって相手に平等、正直、優しさ、愛情を伝えることができます。

次に「話す」は、相手と目が合ったら2秒以内に、赤ちゃんに対するように優しく話しかけます。何を話すか迷ったら、自分が行っているケアの内容を実況中継すると良いでしょう。相手が何か答えようとしていたら3秒間相手の出方を待ちます。

三つ目の「触れる」。これはそれだけで相手に何かしらのメッセージが伝わります。「狭い範囲」を「強く」「急に」掴むと、相手は恐怖を感じますので、「広い範囲」を「優しく」「ゆっくり」と触れましょう。

四つ目の「立つ」。春号で簡単に説明しましたが、要介護者にとって自分の足で立って視線を変えることは、自立心を養うのに非常に大切です。要介護者が立てるなら、そのお手伝いをしてあげましょう。

一見どれも当たり前のことです。私は訪問診療した際、帰り際に患者さんと握手するのですが、それだけでとてもいい表情を見せてくれます。相手を見て、触れる、そんな〝当たり前〟を大切にしてください。

●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 ⑧

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 「発願文」の意味を教えてください。

先日、お寺から配られた経本に、「発願文」というものがありました。どんな意味なのでしょうか。

福井県　古田まどかさん

A

人生の終焉に向けた活動、いわゆる「終活」が注目されています。たとえば、自分の終末期の医療、あるいは財産分与や葬儀の仕方などに対する当人の考えを存命中に表明しておくことです。

内容は人それぞれですが、誰もが望むのは「最期のときは、安らかでありたい」ということでしょう。

「発願文」には、臨終についての浄土宗の教えが平易に説かれています。

極楽往生を願う文

これをしたためたのは、中国・唐時代の高僧・善導大師（613―681）です。浄土教にまつわる書物を多数著し、後世に大きな影響を与えました。特に法然上人は、その思想にもとづいて浄土宗の開宗を決心されたほどで、「善導さまは阿弥陀さまの化身である」との言葉まで残されています。

「発願文」は、その善導大師が著した『往生礼讃』*という書物の一節です。漢文にしてわずか89文字ですが、込められた意味は、とても奥深いもの。声に出して、その音韻も味わってください。

安らかな臨終を

傍線①は、臨終の様相についての願いです。苦痛がなく、むしろ快いとさえ感じるようなおだやかな状態でありたい――。千年以上昔に書かれたものですが、私たちの望みは変わらないということがうかがえますね。

＊『往生礼讃』……極楽往生のための具体的な実践方法が記されている書

発願文

①願わくは弟子等　命終の時に臨んで、心顚倒せず、心錯乱せず、心失念せず。身心に諸の苦痛なく、身心快楽にして、禅定*に入るが如く、②聖衆現前したまい、仏の本願に乗じて、阿弥陀仏国に上品往生*せしめたまえ。

③彼の国に到り已って、六神通*を得て、十方界に入って、苦の衆生を救摂せん。虚空法界尽きんや、我が願も亦是の如くならん。発願し已んぬ。至心に阿弥陀仏に帰命したてまつる。

注釈

禅定……智慧を得るために精神を集中させること。

上品往生……生前の行いによる（浄土に）往生した後の九つの階位（九品）のうち、最上の階位。

六神通……仏や仏弟子などが修行の結果得ることができる、次の6種の能力の総称。

一、神足通　思い通りにどこにでも行ける能力。
二、天眼通　あらゆるものを見通し、未来の人々の転生をも知る能力。
三、天耳通　あらゆる音、声を聴く能力。
四、他心通　他人の心のありさまを知る能力。
五、宿命通　自身の過去世を知る能力。
六、漏尽通　自身の煩悩が尽きて輪廻しないことを知る能力。

浄土宗発行『浄土宗　毎日のおつとめ』より

意味

私ども往生浄土を期している者は、このように願っております。

「命が終わるときには、どうか心がうろたえませんように、どうか心が乱れませんように、どうか心がおぼろげになりませんように。そして、どうか身心ともに何の苦痛もなく、喜びに満ち、あたかも禅定に入ったようにおだやかでありますように。阿弥陀仏はじめ、多くの菩薩方を現前に拝することができ、阿弥陀仏の本願（他力）の船に乗せていただいて、極楽浄土の最高の位に往生させていただけますように」と。

極楽浄土に往生したなら、六つの優れた能力を得て、あらゆる迷いの世界に還って、悩み苦しんでいる人々を救い、お念仏にご縁を結ばしめ、皆をお浄土に導こうと思います。

すべてを包みこんでいるこの広大な世界には際限というものがあるでしょうか（いや、ありません）。それと同様に、私どもの願いにもまた、際限などございません。以上、私どもの願いと誓いを申し述べました。

心から阿弥陀仏にお願いし、おまかせいたします。

そして傍線②は、「来迎」、いわゆる「お迎え」についての説示で、阿弥陀さまをはじめ、多くの菩薩さまが目の前に現れ、極楽浄土へ導いてくださることを願っています。

お浄土で「仏」を目指す

極楽浄土は、「楽の極みと書くくらいだから、楽しいことが溢れているのだろう」と考えている方もいらっしゃるかもしれません。

ここでいう「楽」とは、欲望を満たす意味での「快楽」ではありません。世俗の価値観を超えた真の安らかさなのです。

仏教の究極の目的は「仏になること。しかし、娑婆世界に生きる私たちの心は〝煩悩〟で溢れていて、「仏になりたい」という思いや修行は妨げられています。極楽には苦しみや悲しみがありませんから、「仏を目指し修行をする最良の場所」といえるのです。

その極楽に往生したなら、阿弥陀さまから直接説法を受け、すでに往生された方々とともに、私たちもまた「仏さま」となっていくのです。そして私たちの子孫や大切な人を守り導く存在になりたい――。傍線③で示しているのが、そういった内容なのです。

大きな安心のなかに

臨終はおだやかに、死後は安らかな極楽浄土に往生したい、そして仏となり、苦しみ惑う人々を救い導きたい。これが「発願文」の主旨です。

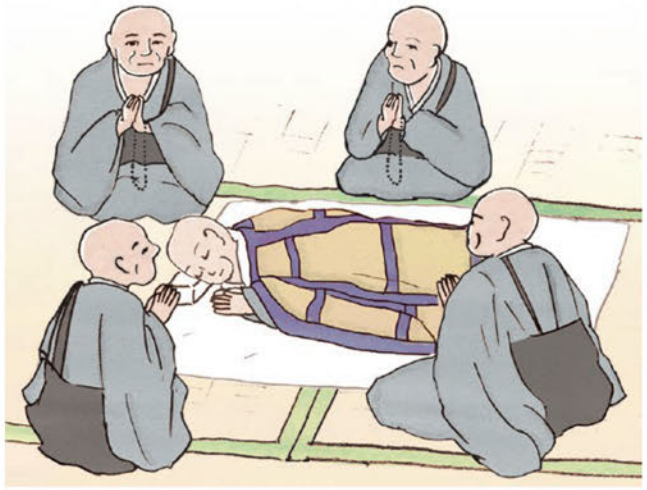
大切な方を守り、導きたいという願いは、極楽に往生してこそ叶えられることです。

そのためには、日ごろからお念仏をおとなえすることです。阿弥陀さまは「南無阿弥陀仏」ととなえる、すべての人を救いとると誓われました。極楽に往生し、仏となるという安心は、人生をよりよく生きる支えとなるはずです。毎日のお念仏への想いを、より強く、確かなものにしていくためにも、くり返し「発願文」を読み返してください。

❖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

御忌法要
ぎょきほうよう



浄土宗の宗祖、法然上人の恩徳を偲び、1、2月頃（総本山と一部の大本山では4月）に各地の浄土宗寺院で御忌法要が勤められます。

上人が亡くなられたのは、建暦2年（1212）1月25日。伝記には、その日の様子が詳しく綴られています。

もともと病を抱えていた上人ですが、年が明け、病状が重篤になっていきます。しかし、かえって、より長い時間をお念仏にあて、その声も大きくなった、と伝えられます。

いよいよ臨終のとき、「光明遍照十方世界　念仏衆生　摂取不捨（阿弥陀さまの光明は遍くすべての世界を照らし、念仏をとなえる人々を救いとって捨てることがない）」というお経文を唱え、眠るように息を引き取られました。その表情は、笑っておられるように見えた、と伝記は結んでいます。

上人が最期にこのお経文を唱えたことは、「苦しみ迷う私たちを救ってくださる阿弥陀さまの御教えを伝えたい」という揺るぎない信念を象徴しているといえるでしょう。

御忌法要に参詣し、お念仏をとなえましょう。それが法然上人への、何よりの報恩です。

翌朝スッキリ!

湯上がり5分間ストレッチ ❷

肩のこりをほぐす

肩にこりを感じる方は多いと思います。今回はその「こり」をやわらげるためのストレッチと簡単な体操をご紹介します。
寒い冬は特に身体が縮まりやすく、血流も滞りがち。湯冷めに気をつけながら、お風呂上がりの血行が良いときにしっかりと伸ばして、動かしましょう！

用意するもの

- 背もたれのあるイス
- フェイスタオル

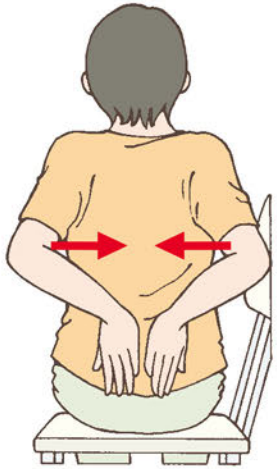
※イスはキャスターのない、脚の部分がしっかりした安全性の高いものを使用してください。

肩全体

●両手の指先を鎖骨にあて、両肘で小さな円を描くようにゆっくり動かしていきます。

①両肘同時に前回し 20回
②両肘同時に後回し 20回
③左右交互に前回し 左右合わせて 20回
④左右交互に後回し 左右合わせて 20回

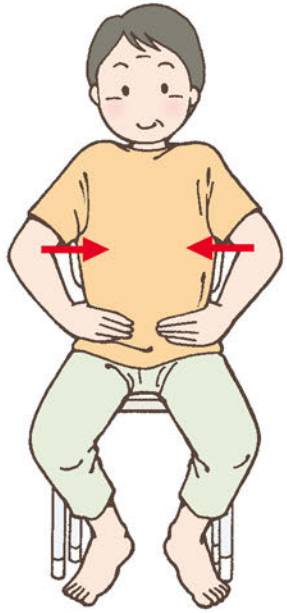
肩前部



●両手を腰にあてます。両肘を後ろ内側に寄せるように近づけます。

30秒×1セット

肩後部



❶親指が後ろになるように腰の横部分に両手をあてます。両肘を内側に寄せるように近づけます。
❷次に親指を前にして同様に1セット。

❶❷をそれぞれ 30秒×1セット

タオルを使ったストレッチ

❶ タオルの両端を持ち引っ張り合いながら、上にあげます。
❷ さらに肩をすくめるように、上に持ち上げ10秒ほどキープ。
❸ 一度、下におろして10秒ほど休憩。

3セット

注）息を止めず、力を入れすぎないように気をつけましょう。

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。

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。

監修 国子 克樹
イラスト・松本三津代

●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 4

白菜と紫玉ねぎのサラダ

冬野菜の代表格ともいえる白菜をたっぷり使ったサラダです。白菜は手でちぎるとドレッシングも絡みやすく、器にふんわりと盛ることができます。甘みが増して柔らかい旬の白菜を召し上がってください。

●料理制作
真野智恵美
写真・カイトスタジオ

材料　2人分

白菜（葉の部分）	150g
紫玉ねぎ	1/4個
パルメザンチーズ（おろしたもの）	大さじ2
赤シソのふりかけ	小さじ2
塩・こしょう	各少々
オリーブオイル	大さじ2
赤ワインビネガー（米酢でも可）	大さじ1
韓国のり（もみのり）	適量

作り方

1

紫玉ねぎを薄切りに、白菜はなるべく柔らかい内側の葉の部分を使い、手で一口大にちぎる。冷水にさらしてパリッとさせ、しっかり水気を切る。

2

1をボウルに入れ、塩・こしょう、パルメザンチーズ、赤シソのふりかけ、オリーブオイル、赤ワインビネガーを振り入れる。

3

手早く全体を混ぜたら器に盛り、韓国のりをたっぷりとのせてできあがり。

アドバイス

野菜の水気をしっかり切りましょう。また調味料と和えたらすぐにいただきましょう。

●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

みうらじゅんの オール・シングス・マスト・パス
ALL THINGS MUST PASS
7

マイほどほど

他人との比較でしか今、自分が置かれてる立場や状況が把握出来ない。そんな悲しい人間。

それでも「自分は自分」と、必死で言い張ってみても、肝心の自分が一体何者なのかすらよく分からない。〝意外〟という言葉はそんな自分を信じている人にこそ多い、自分じゃない自分。いや、それも自分なのだけれど、意外なことを思ったり、したりする自分をなかなか認められない。

こういったことは年を重ねれば自然と消滅、または完治するものと思っていたが、年をとればとるほど、その自分ってやつへの執着心が強くなり、やたら頑固になったり、他人の幸せが疎ましく思えてならなくなるのはどうしてか？

生命は一度っきり。そんな単純かつ、当り前のことが理不尽に思え、もっと他に命を使う道はなかったのか？もっと幸せになっていても良かったんじゃないのか？と、死を確実に意識し始めた頃から思い悩む。それは、もうおしまいだと考えるからである。

中には損をしたと思う人もいるかもしれないが、そもそも損や得という概念も人間が作り出した幻想に過ぎないことをすっかり忘れている証拠。人間はまた、人間が作ったものを〝さも、あるように〟思い込んで悩んでしまう生き物である。〝この世には実体があるものは何もない〟つまり、あるように見えて実はない。それに踊らされて一生を終えるのも人間だもの。

金はあったに越したことはない。なければ困るから。

でも、あったらあったで使い道のない人は困ってしまうし、他人に奪われてしまう心配も起こる。

あり過ぎる、なさ過ぎるのもいろいろ面倒だから、〝ほどほど〟にあるのがいいのでは？そのほどほども人によっては額が違ってくるだろうし、結局この世には平均なんてものはないことを知る。この平均ってやつも他人との比較から生まれる大権現。信用してたら痛い目にあう。

イラスト・さいとうかこみ

ここは、そろそろ自分というものをわきまえて考え、仮に自分というものがあるとしたら、その自分にとっての〝ほどほど〟とはどれくらいのものなのかを決める必要があるのではないか。

そして、その〝ほどほど〟で満足する癖をつけてみるのはどうかと考える。今、思っている〝ほどほど〟以上でも、以下でも必ず悩みが生じると自分教に自分を洗脳する。

これは仏教のいうところの「中道」とはまた違うかもしれないが、自分教の教祖（自分）としては譲れない。

これから先もどんなことが起こるか分からない。そんな時、意外なことを考え、行動し他人を傷付けるかもしれない。それだけはよくないと戒め、そのためにも〝マイほどほど〟を自覚し、いつだって満足すること。それが煩悩を減らす唯一の作戦ではないだろうか？

●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

ほとけにあいに 60

釈迦涅槃像（しゃかねはんぞう）

法然上人二十五霊場の第2番となっている法然寺。香川県には上人ゆかりの地やご遺跡が多くあり、法然寺もその一つ。もとは、香川県西部、現在のまんのう町にあった生福寺が前身。本尊の阿弥陀如来像が生福寺から移され、高松の地に松平家の菩提寺として開かれました。今回は同寺に祀られている珍しい立体涅槃像にあいにいきました。

文／写真・編集部

壁には4対の沙羅の木が描かれている。内側の2対が少し茶色く彩色されているのは、釈尊の入滅を悲しんで枯れてしまったことを表している。涅槃像両端には嘆き悲しむ動物の像も。寝釈迦の大きさは、約2.7メートル。江戸初期ごろの作とみられている。

高松藩松平家の菩提寺

琴平電鉄「仏生山駅」から県道166号線に出て南へ向かって歩くこと20分、法然寺参道にたどり着く。入り口には十王堂、ここから黒門まで並び立つ灯籠が道案内をしてくれる。その先の仁王門では大きな金剛力士像が出迎えてくれた。

寺伝によると法然寺は、芝・増上寺（東京都）を菩提寺とした徳川家康の孫・松平頼重（1622―1695）によって寛文10年（1670）に開かれた。頼重は念仏信仰に篤く、高松藩の初代藩主として、寺社仏閣の再建をはじめ、道路整備などに力を注いだという。

涅槃図のジオラマ!?

たくさんある伽藍のひとつ、三仏堂（涅槃堂）に入ると、おびただしい数のお像が〝ある様子〟を表して安置されている。それは仏教を開かれた釈尊が80歳で臨終を迎えたときの様子を描いた「釈迦涅槃図」。〝絵〟ではなく、等身大の仏像を配置して再現された、いわばジオラマで、そのスケールとリアリティは圧巻だ。「涅槃図」は多々あるが、〝立体〟になっているものは非常にめずらしい。

正面上段に阿弥陀如来、その左側に釈迦如来、右側に弥勒菩薩（3体とも県指定有形文化財）が祀られていることから「三仏堂」の名があり、三尊の手前に寝釈迦、その周りには釈尊の命終を嘆き悲しむ十大弟子や羅漢、また、右上方には、釈尊の母・摩耶夫人が薬壺を持って天空から我が子のもとに駆けつける様子が表されている。平成30年3月25日には涅槃会が営まれる。ぜひ拝んでいただきたい。

法然寺には他に、法然上人ご自作と伝わる本尊の阿弥陀如来像や阿弥陀如来と二十五菩薩像を安置した来迎堂なども。合わせて参拝したい。

境内には法然寺が母体の社会福祉法人「竜雲学園」が運営する本格手打ちうどん店「竜雲」がある。本場の讃岐うどんに舌鼓。

仏生山来迎院法然寺（ぶっしょうざんらいごういんほうねんじ）

細井孝治 住職

高松市仏生山町甲3215番地
TEL　087(889)0406
琴電琴平線「仏生山」駅下車、車で5分。
拝観料：350円

周辺ぶらり

高松市　人口：約42万人　面積：375.44㎢

香川県観光協会
TEL　087（832）3377

見どころ

●栗林公園（琴電琴平線栗林公園駅から徒歩8分）。江戸時代初期の回遊式大名庭園。国の特別名勝に指定され、庭園の中で最大の広さをもつ。園内にある南湖の和船に乗ればさらに一味違った景色を楽しめる。

名産品

うどん、オリーブ

読者のひろば

いつまでも輝いていたい

愛媛県　西平満子さん

2017年夏号「この人を訪ねて」のコーナーでは青木倫子さんのメイク術について拝読し、感動しました。〝高齢になっても心は少女のまま〟と女性ならいつまでも輝いていたいと願っています。メイクアドバイスの部分にはマーカーでポイントをチェックし、参考にしています。

世界に目を向けて

滋賀県　木村常雄さん

世界各地で戦乱などが絶えず、多くの尊い生命が失われています。仏教の立場から手を差しのべる活動や、呼びかけができないものかと感じます。

孝行したいときに親はなし

東京都　松島利行さん

母を見送って3年が経ち、昨年は父の13回忌を勤めました。両親を亡くした悲しみは癒えることはありませんが、家族のためにもしっかりしなければと、日々を過ごしています。

「孝行したいときに親はなし」。この言葉を息子たちにも伝えて、「後悔先にたたず」とならないようにしてほしいと感じています。

孫とのお参り

長野県　赤沼秀三さん

菩提寺でいただいて毎号楽しみに読んでいます。昨年は父が亡くなり、お寺に預けていた母の遺骨とともに7月に納骨しました。お盆には孫と一緒にお墓参りをすることができました。

この一冊 BOOK

てらこやブックス9
発願文　ほつがんもん
浄土宗出版　文庫判　24ページ
80円（税・送料別）

本誌10ページ「なぜ？なに？浄土宗Q&A」に掲載した「発願文」を詳しく解説した一冊。内容をより深く読んでみたい方におすすめです。

読者プレゼント

「発願文」を抽選で10名様に。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、「かるな冬号　プレゼント係」まで。2018年2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。

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。

編集後記

料理コーナー「真野智恵美先生のお料理を作ってみました」というお便りをたくさんいただいています。20分以内の手軽さがいいですよね。春号もお楽しみに！

かるな　№97　2018冬号
平成30年1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。

春号予告

「ほとけにあいに」
山梨県笛吹市　九品寺
阿弥陀三尊像

「20分でラクうま！　精進料理」
春野菜のガレット
※予告なく変更することがあります。

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。

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

出題…北村恵子（イーソフィア）

2017夏号の答え
A：6　B：6　C：3　D：7　E：3　F：1　G：2　H：1
I：記載なし

応募方法はコチラ

A～Iに入る数字、住所・氏名・年齢・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2018冬号」へハガキ、またはメールでふるってご応募ください（2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夏号に掲載します。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上、このコーナーでご紹介することがあります。

★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。

こんな植物みつけた……⑧

ツワブキ（キク科）

東京都文京区で2016年撮影。

冬が深まってくると、次第に見かける花も減ってきます。そんな中でも咲く花が、日だまりに黄色く暖かな色彩の花、ツワブキです。もともと海浜性のため、葉は厚く濃い緑です。昔から民家の庭に植えられてきましたが、最近は都市部にもよく植栽されており、そこからタネが飛ぶのでしょう。コンクリートのスキマなどにその姿を見ることがあります。

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へ［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/