

謹賀新年

令和七年 乙巳

銀 杏

発行所

〒792-0835
新居浜市山根町8番1号
曹洞宗瑞應寺専門僧堂

編集発行 瑞應寺

電話(0897)41-6563

FAX(0897)40-3127

毎月1日発行

(振替 01330-2-31918)

瑞應寺

印刷所 東田印刷株式会社

元正啓祚
萬物咸新

大晦日ランタン

佛國山瑞應寺

住職 金岡 潔宗

東堂 村上 徳存

寺選総代

河端 宏一

住友金属鉱山株式会社
総務センター長

地区総代

一区 三浦 廣志

二区 本田 龍朗

三区 大條 雅久

四区 村上 義幸

五区 篠原 元久

六区 伊藤 数義

七区 藤田 理

八区 鴻上紳一郎

瑞應寺専門僧堂

堂長 村上 徳存

堂監 門原 信典

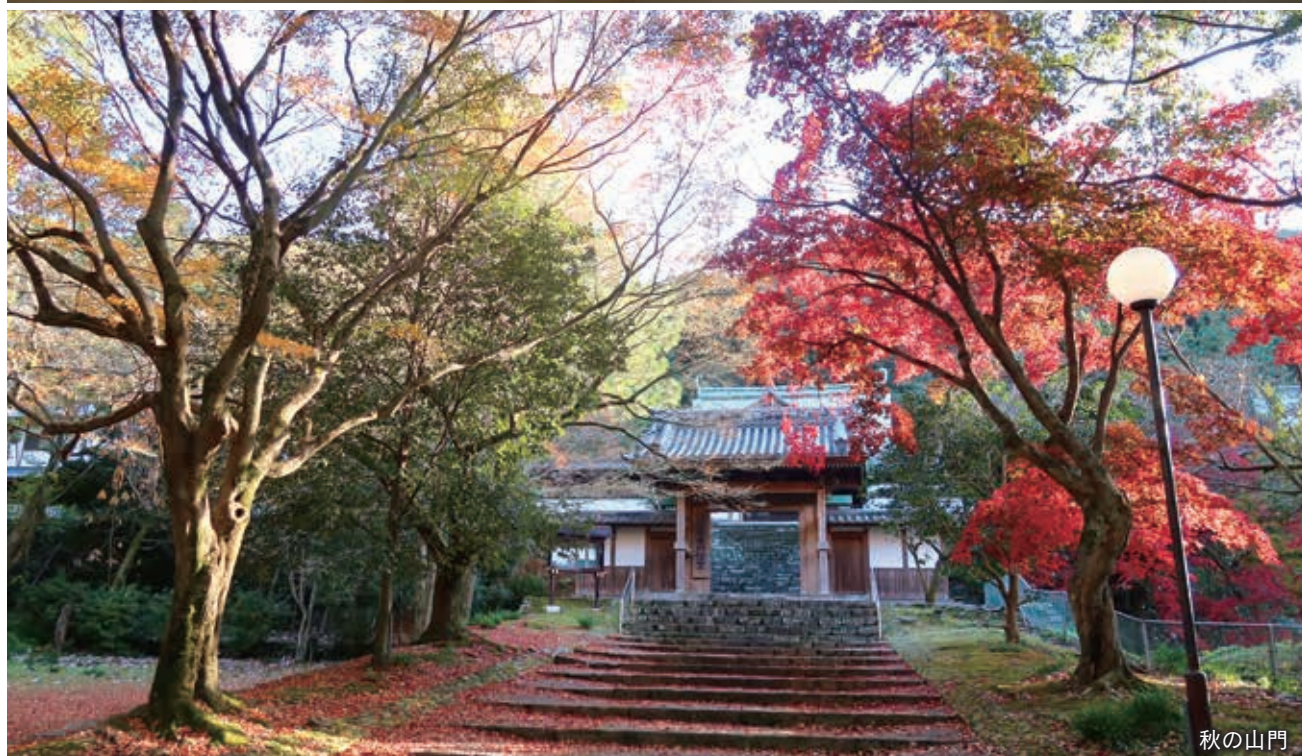
監事 阿部 信宏

瑞應寺護持会

会長 大條 雅久

学校法人ひかり幼稚園

同 保護者会



秋の山門

頌

春

瑞應寺住職 金岡 潔宗

福寿無量 萬福多幸

新年明けましておめでとう
ございます。

昨年十月に晋山式を挙げ
させていただき、最初の新年
を修行僧と共に迎えることが
できましたこと、有難いこと
だと、この身の法幸を感謝い
たしております。

また現在、熊本の聖護寺兼
務の手續きをさせて頂いてお
ります。

私は、平成二年に瑞應寺専
門僧堂へ安居し、その一年後
の五月から秋の大祭までの
間、聖護寺で修行させていた
だきました。

当時は、電気もガスも無く、
ランプの灯りで坐禅・朝のお
勤め・庫裡にて行鉢等懐かし
く思い出されます。特に外の

手洗い場から見た満天の星、

さらに佐藤寿志子さんから山
椒の佃煮を頂き、美味しくて
お釜のご飯を全て食べてし
まったこと等、聖護寺での修
行は、時間がゆっくり過ぎ、
本来の自分に戻れる時間だっ
たのかもしれない。

一抹輕煙遠近山

一抹の輕煙遠近の山

展成淡墨画図看

展べて淡墨の画図と成し
て看る

目前分外清幽意

目前分外清幽の意

不是道人俱話難

是れ道人にあらずんば
俱に語り難し

これは、ご存知の通り大
智禪師偈頌 鳳山山居の一首



です。

聖護寺は、菊池市から約
二〇キロ弱行った斑蛇口山の
中にあります。

軽乗用車が一台通れるほど
の山道を登ると「鳳儀山聖護



聖護寺からの景色

寺」と刻まれた自然石が建っ
ています。そこから四〇五十
メートル行くと山門があり最
初に聖護寺の宝篋印塔にで
ます。その左手に眼をやると
この一首にある景色がひらけ
てきます。

昨年秋の法要に行かせて頂
きましたが、三十年以上前の
景色と変わりませんでした。
さらに言えば、大智禪師開創
から六百八十年以上変わらな
いであろう景色に感動すら覚
えました。

一抹とは、画筆でサーッと
ひときしたような状態をい
います。いわゆる、うすい煙
のような霧がかかり、近い山、
遠い山がもやの中に、ちよう
ど、うす墨で描いたようにみ
える。というのです。

まったくその通りで雲仙や
阿蘇の山々が遠くにあり、淡
墨の画図のようで実に素晴ら
しい光景です。

それをただ素晴らしい光景
とみるか、自己の姿として受

け止めてみるか。

眼に見える風景以上に、清
らかにして幽なるところは、
これ道人にあらずんば語るこ
と難し。というのです。

いつも目の前のことにとら
われ右往左往しています。本
来の自己を見つめることが、
今の私たちには必要ではない
でしょうか。

実際に聖護寺で坐禅弁道
し清幽の意を養いたいもの
です。



聖護寺本堂

下山の路は是れ上山の路

後堂 門原 信典

新しい年を迎えましたが、昨年は元日早々の能登半島地震から始まり、様々な天災地災人災は後を絶たず、新年の祝辞をどう述べるべきか躊躇する年明けです。

しかしながら時は刻々と移り変わり因縁所生のお示し通り、私達は何があっても、そこから出発するしかありません。世界中の全ての人が穏やかに生きて行けるよう祈るのみです。

私は昨年十一月、瑞應寺とご縁のある熊本県菊池市の聖護寺に拝登（恭しく参拝する）のご縁をいただきました。聖護寺の事は一光老師、通元老師、また先輩諸老師より度々お話を伺っておりました。

近年聖護寺行きの予定を立てては、悪天候等で三度続けて頓挫し、これは憧憬を抱くのみで、よほどご縁を頂けぬ事と半ば諦めかけておりましたが、佛の顔

婦人が三名来山され「寿志子さんのお墓掃除と、お墓参りに来ました」との事。夕方には再び護持会長さんが会員の緒方さんと共に薬石（夕食）の差し入れを届けていただきました。

この三日間、好天に恵まれ、車道の整備、草刈り、庭木の剪定等の作務をこなし、日暮れには一番近くの銭湯に行き、帰りは満天の星に包まれました。

二日目の夜、星の輝きと、漆黒と云うより鉄紺の夜空が、「汝、何故此処に來たれり」と私に問いかけます。私は何も答える事が出来ず立ちすくんでいると「汝往事を憶うやいなやと（遠い昔を知っているか?）」と声が聞こえ、そこで気が付きました。「我、遠劫の中を念うにここに居せり。今日昔因にかなえり（今私の遠い昔を想えば、私はここに居ました。今ようやくその因縁によりここに來ました）」と天に答えました。

聖護寺関連のホームページ等を見ますと、平安時代の後期から室町時代にかけて四百五十年にわたって活躍した菊池一族の事が記されています。

菊池一族は源氏物語、蒙古襲

来絵詞、太平記などにその足跡を刻み、中央にまでその名を轟かせた九州の一大豪族でした。菊池一族の大きな魅力は、全てに対する誠実さです。代々朝廷の忠臣として奮闘し、たとえ不利な立場になったとしてもその信念を覆すことはなく一途に忠誠を尽くしたのでした。

最盛期の南北朝時代には、全国的な北朝有利の状況にあっても南朝の雄として最後まで戦い抜き、その愚直なまでに信義をつらぬく姿勢は、後の世にまで語り継がれることになりました。四百五十年という長い時の中で、それぞれの時代を真摯に駆け抜けた祖先の姿は、現在もその一族の名前が市の名称となった菊池市民の誇りとして脈々と息づいています。

そして、聖護寺は延元元年（二三三八）にその菊池一族第十三代菊池武重公が道元禪師から直系六代目の大智祖繼禪師を開山として招き建立。禪師は武重公、十四代武士公や一族の人々の参禅指導にあたり、それが人生の指針となり、帰依するところとなりました。聖護寺は禪師が玉名の広福寺に移

り、その後十数代続きました。が、廃寺と化して五百年以上を経て、昭和十七年長崎暗臺寺二十九世村上素道老師が徒手空拳で入山、すでに荒地と化していた寺跡を大智禪師の遺徳の顕彰、古蹟復興に尽力されました。昭和三十九年大智禪師六百回大遠忌を目前に九十歳で御遷化、弟子の鈴木素田老師が、瑞應寺で修行僧の指導をされた橋本恵光老師を請せられますが、橋本老師も御遷化、そこで橋本門下の方たちが中心に鎌谷仙龍老師の導師の元到大遠忌法要を勤められました。素田老師は諸堂の建立、整備等に尽力され、佛足石の勧請、全世界の戦没者供養の宝篋印塔を建立されますが、昭和四十八年突如として御遷化、檜崎一光老師が葬儀を勤められ、昭和五十二年後継とされました。一光老師は、聖護寺を「道元禪」を正しく伝え実践する国際禅道場として伽藍施設等を充実され、檜崎通元老師によって大智禪師六百五十回忌が厳修され山門も整備されました。聖護寺は檀家は無く、浄土真宗のお寺の檀信徒でありながら、鳳来地区穴川地区の皆さん

が中心に聖護寺の護持をされています。そこには菊池一族の大智禪師への信仰心と共に、長い間育まれた聖護寺への絶大なる帰依と誠実な報恩行の御心と姿が随所に伝わってきます。車で三十分くらいかけて町に行き、コンビニやガソリンスタンド等のお店に入ると、必ず「聖護寺さんからですか？」と尋ねられました。それほどに聖護寺は菊池市の皆さんの日常生活、人生に根付いているお寺なのだと思えました。

僅かな滞在でしたが、よく言われる「ここが私の魂の故郷」という感傷に浸る事でもなく、隠棲して世間の煩わしさから離れるという消極的な事でもなく、そこにはずっと前からここに居るのが当たり前の私が居ました。その私の当たり前とは何か？ 星空が語り掛けたものは何か？ それは、大智禪師から村上素道老師、鈴木素田老師、檀崎一光老師、檀崎通元老師と受け継がれた「仏祖正伝の坐禅」の相統と拳揚でした。

近年「禅」という言葉だけが世界に広まり、また聖護寺も深山幽谷の中の閑寂な禅の道場という

事のみに注目され皆さんが憧れます。しかし、道元禪師の「正伝の佛法」が私達の坐禅です。

大智禪師の「出山相」という、お釈迦様が成道（お悟りを開く）され世間にお出ましになる偈があります。

耿耿青天夜夜星

耿耿たる青天 夜夜の星

瞿曇一見長無明

瞿曇一見して無明を長ず

下山路是上山路

下山の路は是れ上山の路

欲度衆生無衆生

衆生を度せんと欲するに衆生無し

雲一つない鉄紺の夜空に星は煌めき、お釈迦様（瞿曇）は臘月八日の未明、明けの明星の輝きを一見し真理に目覚められます。そのお釈迦様のお悟りの光があつてこそ私達は深き闇を知

るのです。私達が今ここにただ只管に坐禅をする「上求菩提（上山）」は、それがそのまま下化衆生（下山）という衆生済度と同じ路でした。お釈迦様の成道は、生きとし生ける物全ては、光輝く真実の姿であり、そこには迷いも悟りも、佛も無く、釈尊が度す（救う）べき衆生も無いのです。釈尊の歩みはただ光の中にある全ての生命を見つめる路でした。

私は聖護寺を下りましたが、「仏祖正伝の坐禅」を相続する上山の道の一步となりました。瑞應寺、聖護寺住職として就任された金岡潔宗老師の元に「仏祖正伝の坐禅」を実参実究するのみです。本年も同行同修何卒宜しくお願い申し上げます。 合掌



年頭所感

謹んで新春のお喜びを申し上げます。

本年の干支は乙巳、努力を重ね、物事を安定させていくという意味合いがあるそうです。

年頭書懷

海天相映曙光紅

（海天、相映映じて、曙光紅なり）

淑氣蓬蓬滿梵宮

（淑氣蓬蓬として、梵宮に満つ）

何日戰場兵火歟

（何れの日ぞ、戰場、兵火歟）

人民安堵太平中

（人民、太平の中に安堵するは）

恙無く新年を迎えましたが、

世界に目を向けますと、数年来の戦火は収まらず、多くの人命

や暮らしが破壊されています。

昨年より、後堂老師が提唱下

さつているのが、『法華経』の

『常不輕菩薩品』。法華経の中で

もとよりわけ好きところで、和

文の配布用を作り、檀信徒の方々

とともに拝読してきた所、有り

難い学習の機会を頂いています。

常不輕菩薩は、お経の学習な

どせず、人を見つけては近寄つ

て行き礼拝し、「あなたは素晴らしい仏さまとなられるべき人だ」

などと褒めるばかり。相手には

愚鈍者と評され、罵倒され迫害を受けるが、なお礼拝を止めず、「常に人を軽んじない」生き方を全うし、やがて成仏して拝まれる方となった。

今年は「常に人を軽んじない生き方」を修行のテーマとしたい。 監事 阿部信宏

除夜の鐘つきの寒気も改まり、新春の華やきと共に皆様の御多幸をお祈り申し上げます。コスパ・タイプと効果効率

を求められる時流とは真逆に思われる禅の修行。最初は訳も分からずやらされていくうちに、少しずつ修行生活に自分

が重なっていきます。つらく厳しく思いがちですが、実は道にかなった工夫辦道は楽しくさえあります。まずは身近なことからひとつひとつ。

私も改めて自分の足下を見つめ直してひとつひとつ。今年もよろしくお願い致します。

知客 家古谷光祥

巳の年は、ヘビが皮を脱ぎ捨てて新たな姿に生まれ変わることから、新しい挑戦や変化、成長、変革の年とされている。それもいいのですが、仏道は人々の脚根下にある訳ではなく、他に求むべ

きものでもない。

私は、ご法事の度に、諸行無常ということを口にしています。自分が本当に無常を感じて、その日その日を真剣に過ごしているのかどうか。僧侶としての自身の体たらくに反省させられます。お寺の玄関口にある立て札に「脚下照顧」とあるように自己を振り返り、回光返照の退歩を参学していきたい。

維那 吉松聖博

新年明けましておめでとうございます。

この新年が皆様にとりまして良き年でありますことを心より祈念しております。

令和も、はや七年となりましたが変わることなく「行住坐臥」寝ているときも、歩いているときも、すべての瞬間が禅でありますので、今年も一日、丁寧に行じたいと思います。

侍真 足立光顕

特安で初めて瑞應寺に来させていだいてから、気づけば四半世紀がたっていた。

遇一行修一行。いただいたご縁に随って務めさせていただいていたつもりだったが、どこことなく受け身、悪く言えば及び腰でいた部分があったように思う。

そう感じ、これではよくないと思いはじめたのは、いつもご指導いただく隣方の諸尊宿、同行の善知識、大衆の皆さんのおかげである。ご縁に感謝し、遇一行徹一行。さらに精進していきたい。本年もよろしくお願いいたします。

知殿 古川承久

紅葉

明けましておめでとうございます。今年もお互いに精進して行く一年になることを願います。

先月は大銀杏の紅葉とともに撰心が例年通り行われました。銀杏の紅葉がとてもきれいで訪れる人もたくさんありました。しかし、すぐそばで行われている坐禅にはほとんど興味を持たず、もしくは気づくこともなく銀杏の前で写真を撮るのに夢中でした。

私は坐ったままこの様子を観察してみました。確かにきれいな色に染まって、また地面には黄色い絨毯になっている景色はまるで別世界にいるような錯覚を起こすくらい素晴らしい空間でした。しかし、冷静に思惟すると銀杏の紅葉、または落ち葉は我らに無常を教えていることにも気づくはず。銀杏は一年周期で自分の姿を変えながら成長していきます。春には新しい芽を出して、夏のあいだ命溢れる新緑に成長

します。そして秋になると実が実ると同時に紅葉になって自ら葉っぱを落とし、冬のあいだ来年の準備をする働きをします。これが自然の在りかた、真実の姿であると言えるでしょう。

この銀杏の一連の姿を見て我らは自分の人生の無常さを見つめることが出来るのではないのでしょうか。人の命の周期は人それぞれだと思ふとき、または生まれてからは死に向かっている今の現時点は、まるで銀杏の紅葉の姿であるとも言えるでしょう。

私は自分の紅葉はどういう色であるかを自覚する一年にしたい。皆さんも自分の紅葉を吟味する一年になることを私からも応援いたします。それでは今年も瑞應寺の大銀杏の紅葉とともに坐禅を楽しみましょう。

知殿補 金 範松

昨年悦事の配役をいただき、また、看糧として料理をする機会も増え、雲水さん達の衣食住に、より深く関わるようになりました。そこで痛感したのが、自分自身の指導力不足。年齢も育った環境も違う雲水さん達、それぞれの立場とタイミングを考えながら、分かりやすく、時には厳しく伝える事が、なかなかできませんでした。

新たな課題が見つかったので、雲水さん達と励まし合いながら共に成長していきたいと思っております。

悦事 三宅俊尚

流汗悟道

新年あけましておめでとうございます。昨年は瑞應寺専門僧堂の家風でもある、綿密に行持を勤める事により「二日一日を大切に生きる」というみ仏様の教えを実践してまいりました。私が永平寺で修行をしている時、福山禅師様のお話の中に「流汗悟道」というお話しがありました。悟道とは真実を理解する事、そのためには、流汗つまり自ら額に汗をかいて行動を起こさなければなりません。知識は知識でしかなく物事の真実は、その知識を実践し感じる事によってのみ体得されるものです。仏教という教えがいくら尊いものであっても、修行生活の中では、その教えを観念で理解するだけでは悟道にはならないのです。それは大変残念な事です。仏法（み仏様の教え）は行ずること、つまり実践することによってのみ仏道となります。先ずみ仏様の前に座し姿勢を正し、静かに呼吸を調え、手を合わせる。その姿そのままがみ仏様そのもののなのです。流

汗の修行はそこから始まります、本年も皆様と一緒に額に汗を流し、み仏様の一年となりますよう祈ります。本年も同行同修どうぞよろしくお願いいたします。

副典 楠本剛大

あけましておめでとうございます。二〇二五年、皆様のご多幸を心より祈念しております。昨年の七月に瑞應寺に来てようやく半年が経ち、あっという間に新年を迎えました。今まで西日本にあまりご縁のなかった私にとっては、今までと大きく違う環境に新鮮な気持ちで毎日を過ごさせていただいております。この新たなご縁に感謝しつつ、さらに自分なりの仏道というものを見つめて、修行僧と共に本年も歩んで参ります。

受処主事 森 香有

大衆年頭所感

「光陰虚しく度ること莫れ」私は雲水として修行する中でこれまで意識しなかったことを感じるようになりました。

例えば「季節」。瑞應寺にいると木々が徐々に紅葉していく姿を見る事ができます。さらに服装も作務衣、着物に限られるため気温



大衆

の変化が顕著に感じられます。
例えば「音」。修行する中で多くの
鳴らしものがあることを知りまし
た。初めは、今鳴っているものは
何なのか全く分かりませんでした
が、何の為に鳴らしているのかを
知っていくにつれて音の意味や違
いを感じられるようになりました。

修行以前の生活では多くの事に
気をとられ感じなかった小さな変
化、意識していなかった身体之感
覚に気付く、とても新鮮で充実し
た経験をさせて頂いています。

新しい年も、自分がこれまで意
識していなかったことや感覚を大
切に、一日一日を丁寧生きてい
く所存です。
首座 泰晴

瑞應寺に安居して二度目の新年
を迎えた。

上山前までは足を踏み入れたこ
とも無かったこの新居浜の街に
も、年中行事や檀務等で檀家の皆
様をはじめとした地域の方々と交
流させて頂く中で、少しずつ親し
みを覚えるようになった。

ふと私がこの瑞應寺に初めて訪
れた日のことが思い出される。

「修行ならどこでも出来る。なぜこ
こへ来たのか」と修行に対する意気
込みを問われるのは禅の修行道場
では恒例の問答であるが、瑞應寺
と同じ愛媛県の在る寺の弟子とし
てやって来た私はこの質問にこう
答えた。

「愛媛という同じ地域に根ざした道
場で修行することで、師匠の寺を引
き継ぎ檀家さんを守っていくだけ
の力と繋がり自身に付きたい」と。
結果的に言えば「地域」だとか
「繋がり」といったものは修行に
臨むうえで甘えにつながるとして
見事に一蹴されたわけだが、今思
えば上山前から山を降りた後のこ
とを心配してどこか安心を得よう
としていた私の甘い考えを見事に
吹き飛ばし、自己の鍛錬にひたす
ら努めるよう促していただいた大
変ありがたい問答であった。

「雲水というのは、煩わしい世
間のしがらみや社会的責任から離
れ、ひたすら目前の行持に全力を

尽くすことのできる一番幸せな境
涯である」というお言葉を頂戴し
たことがあるが、生死事大、無常
の迅速なることを胸において、本
年も実り多き一年となるよう、精
一杯歩んでいこうと思う。

書記 義晃

瑞應寺に安居して来て二度目の
新年を迎えた。

毎日、くり返し行ってきた修行。
同じ時間に起床し、同じ時間に
坐禅をし、同じ時間に鐘の音や
木版の音を聞き、同じお経を読
み、決められた動きを決められた
通りに行う。ずっと同じことばか
りくり返してきた一年だった。

量を知って食をとる

積尊のことは新年の食卓に

東京奥鴨とけぬき地蔵尊高岩寺住職・医師・医学博士
東北福祉大学客員教授 日本禁煙学会役員

高岩寺 来馬明規

【はじめに】

あけましておめでとうございます。
年頭にあたり、読者の皆様が平穩
無事な一年をすごされますことを
心より祈念申し上げます。

お正月にはご馳走をいただく機会
が増えるかもしれません。そこで、
食べ過ぎや太り過ぎをやさしく
戒めた積尊の言葉を紹介し、その

こうした日々には辟易して中弛み
してしまった時期もあったが、近頃
はそうした日々にも慣れて、修行が
日常になった、そんな感覚がある。

新年を迎え、これからも日々は
好日と、一日一日を大切に過ごし、
毎日全力の修行が出来る様心がけ
ていこうと思う。
堂行 慈皓

母ちゃん

少し疲れて来た この道に
花が咲いている 小さな花が
元気かい 目を挙げて
遠い地平が 待っている
僕は進むよー母ちゃん
遠く遅れて来た この僕に

鳥が啼いてる 優しい声で
ありがとう 耳すまし
受けた まごころ 大切に
僕は歌うよー母ちゃん

夢を忘れちゃならない僕に
風が吹くのさ 厳しい風が
泣くもんか ほほ笑んで
いつか帰るぞ ふる里へ
僕は忘れぬー母ちゃん

佛國山瑞應寺・臘八攝心にて

二〇二四年二月五日

自分を死に切って自分を生
きる、出来ない自分を出来る
自分にする。
鐘司 雄大

人はつねにみずから懸念して
量を知って食をとるがよい

さすれば、苦しむことなく
老ゆることおそく、寿を保たん

『南伝大蔵経』『相応部經典』
三、十三、「大食」増谷文雄訳

現代語訳

つねに自分をふりかえり
適量をわきまえて食べなさい

そうすると、苦しみが減り
寿命も延びて幸せになれますよ

(食べ過ぎは苦が多く短命です)
あるとき、積尊がインド コーサラ

国に滞在していた時のことです。面会に訪れた大食漢の国王パセーナデイは食べ過ぎの結果、丸々と太り、歩くのもやっと、ふつうに息をすることさえつらくなり、ひどく苦しんでいました。

この様子をみていた釈尊は、上記の詩偈をとえ、おだやかに節制を説きました。そこでパセーナデイ王は従者の少年ウツタラに、毎日の食卓でこの詩偈をとえ、命を命じました。

かくして、パセーナデイ王はこの詩偈の力によって少食で満足するようになり、減量に成功し、釈尊に深い感謝をささげた、というほほえましいお話です。

【肥満で呼吸もできなくなる】
現代の視点から解説を加えましょう。肥満は体重が多いことではなく、体脂肪が多すぎること、つまり脂肪を言います。重い身体や過剰な脂肪組織が運動を妨げて悪循環に陥るだけでなく、体内に悪玉の物質が増えて糖尿病、がん、高血圧、動脈硬化などの様々な病気の元をつくり出します。

説話中の王様のよう、極端な肥満は呼吸器にも不調があらわれます。

①膨らんだお腹が肺を押し上げて呼吸が楽にできなくなり、疲れないはずの呼吸筋がバテて「肥満低換気症候群」になる

②「気管支喘息」が発症しやすく重症化しやすい



③のどに脂肪がついて空気の通り道が狭くなり、「睡眠時無呼吸症候群」になる、などがあげられます。

この説話は「釈尊が重症の肥満によって呼吸の不調が始まった患者に対し、心理療法を用いた食事指導を施し、見事治療に成功した」という見立てになります。

【長生きの体重とカロリー】
それでは釈尊の「量を知りなさい」という説話を現代の科学を通して解釈し、実践しましょう。

①ボディマス指数(BMI)
まず現代の「体重を評価する方法」を説明します。

もともとは基本となる数字は、BMI(ジーエムアイ・ボディマス指数)で、「体重(キログラム)を(身長(メートル)の2乗で割った値です。体重70キログラムで身長1.7メートルなら、BMIは24.2で、次の表の「目標とするBMI」の範囲に入ります。

「目標の意味は「長生き・死亡率最低」を基本に病気のかりやすさ、必要となる医療費や体の機能など膨大なデータを勘案して厚労省が定めた最新の数字という意味です(1)。太り過ぎのみならず、やせ過ぎも寿命が短くなることにご注意ください。

そして体重がこの範囲を保てる

身長(m)	体重(kg)	BMI
1.5	15.0	24.9
1.6	16.0	24.9
1.7	17.0	24.9
1.8	18.0	24.9
1.9	19.0	24.9
2.0	20.0	24.9
2.1	21.0	24.9
2.2	22.0	24.9
2.3	23.0	24.9
2.4	24.0	24.9
2.5	25.0	24.9

ように、食事や運動量を調節すれば大きな間違いはないと考えられます。

②はかりを手元・食卓に
高性能の小型デジタルはかりは通販で千円以内で購入できます。キッチンばかりも三万円程度。これで毎日食べる食事の重さをはかり、「食品交換表」(2)でカロリーを計算します。これで健康になれるなら安いものです。

③カロリーの出入りを理解する
体重の変化を小売店の「仕入れ・在庫・売上げ」に喩えてみましょう。太ることは「売上げより仕入れが多い」ので在庫が増えること、やせることは「売上げより仕入れが少なく在庫が減ること」です。食事を減らしてもやせないのは「仕入れ」と「売上げ」が釣り合っているからです。

【炭素の出入りに注目する】
人間の体の構成要素は、ざっくりと骨のカルシウム、水、そして炭素で出来ています。内臓、筋肉、脂肪組織もすべて炭素が基本です。

【肥満とは不良在庫の積み上がり】
ふとる在庫増↑
体脂肪在庫
食事仕入れ → 運動売上げ
やせる在庫切れ

体が大きい小さいは炭素の量が多い少ないということであり、太るやせるは筋肉であれ脂肪であれ、炭素が増える、減ることです。

そして炭素の入口は口から入る食べ物のみ、出口は鼻から出る二酸化炭素しかないのです。つまり、やせるためには体の中の炭素に、吸った息から入ってくる酵素が結合して、二酸化炭素となって吐いた息から出ていくしかありません。つまり体重をしっかりと減らすには、**たくさん息を吐いて**

【現代のやさしいアドバイス】
私がいつも内科外来で勧める、四つのコツを示します。「食べるな」とは云っていないことに注意してください。

①間食をしない
間食をしても定時の食事はしっかり食べてしまふものです。

②よく噛んでゆっくり食べる
消化がよく逆にならざるやうな気もしますが、顎・口の運動が脳に満足信号を送ります。

③多めの野菜を先に、デンプンは最後に(ベジファースト) (3)

食事の最初に低カロリーで味のうすい野菜をよく味わって食べること、野菜が胃腸のなかに留まって消化吸収のスピードを遅くすることは、他の方策と組み合わせればそれなりの効果があると考えています。私自身生野菜を2〜3回に分けて、毎日400グラム以上を食事の最初に食べるように心がけています。新鮮な野菜のために週3回の買い物はいささか大変ですが。

④毎日体重をはかりカレンダーやスマホに記録して人に観てもらおう
私たちは多かれ少なかれ、みな「ほめられて伸びるタイプ」です。太らない人はお腹がすいても気にならず、腹八分目で満足できるもの。自分の脳の報酬回路を「たくさん食べる」と楽しいから「ほめられると楽しい」に直してもらうのです。

テレビやインターネットではつねに減量の新しい方法が喧伝されていますが、背後のスポンサーによって歪められた話が少なくありません。

やせる薬、やせる食べ物はこの世にはありません。あるとすればそれは毒です。例えば「禁煙したら太った」という話をよく聞きますが、それは「タバコという毒が抜けて本来の自分の体格に戻った」だけのこと



です。喫煙は病気であり、タバコは毒。タバコを吸ってやつれている時の体重は比較の基準になりません。

【まとめ】

「量を知って食をとる」とは長生きが見込める範囲内に体重を維持する、ということです。絶食や極端な食事制限も「量を知る」とはいえません。栄養失調や拒食症のもとになり危険です。

釈尊の御言葉とともに、あらためて健康に、楽しく、感謝しながら食事をいただく大切さを、年初の心にかけてくださればと思います。

【註】

- (1)「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書P.52～85 令和六年十月 厚労省ホームページ
- (2)糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版 日本糖尿病学会編 文光堂
- (3)2010年に「野菜を先に食べると食後の血糖が上がりにくい」という論文が発表され、大きな反響がありました。しかし話題が一人歩きし、「ベジファーストでやせると根拠なく拡大解釈されているようです。減量効果のあるベジファーストについて医学的な検証がまだあります。私見ですが、お腹にパンやご飯がはいっている場所がなくなるくらい沢山の野菜を最初に食べる必要があります。」「ミニサラダ」程度を先に食べてもやせることはないように思います。



臘八摂心

釈尊成道の聖日を因み、十二月一日（旦）より八日（旦）暁天まで、恒例の臘八摂心を修行。会中は、金岡山主（『正法眼蔵』自證三昧 門原後堂（『常不輕菩薩品』）吉松維那（『普勸坐禪儀』『伝光録』）知殿師（『正法眼蔵』重雲堂式）の提唱を拝聴。会中の供養施主に感謝。



臘八摂心 僧堂行鉢

令和六年臘八摂心 供養施主（順不同）

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|------------|----------|------------------|
| 当山 総代会 殿 | 当山 梅花講 殿 | 愛知 森川法雲 殿 | 香川 南隆寺 殿 | 松山 義安寺 殿 | 愛知 宝泉寺 殿 | 高知 浄光寺 殿 | 愛媛 福泉寺 殿 | 鳥取 禪興寺 殿 | 鳥取 玉泉寺 殿 | 広島 東光寺 殿 | 山口 吸光寺 殿 | 福岡 高座石寺 殿 | 鳥取 山中憲良 殿 | 愛媛 義安寺 殿 | 広島 長福寺 殿 | 愛媛 田中淑恵 殿 | 愛媛 稲見ゆかり 殿 | 岡山 中興寺 殿 | 他、野菜、果物、菓子等多数頂戴。 |
|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|------------|----------|------------------|

成道会・断臂摂心

十二月八日（旦）臘八摂心大開静、堂内朝課に引き続き成道会献粥飢経、小参（金岡山主）。行鉢は乳粥謹喫。午前、成道会正當飢経。当山梅花講員による詠讃歌の中、出班焼香を厳修。九日（月）、震旦二祖慧可大師断臂報恩の一夜摂心。翌朝三時覚眠、暁天只管打坐。続いて二祖忌献粥飢経、二祖忌正當飢経を厳修。



臘八摂心大開静



成道会

十二月の日鑑

- | | |
|-----|------------|
| 一日 | 祝禱 |
| 一日 | 臘八摂心（八日迄） |
| 八日 | 日曜参禅会 |
| 九日 | 成道会 |
| 十日 | 断臂摂心（十日迄） |
| 十四日 | 震旦二祖忌 |
| 十五日 | 配役行茶・入寺式 |
| 十五日 | 土地堂念誦・庫司点湯 |
| 十八日 | 祝禱・小参 |
| 十八日 | 人事行礼・略布薩 |
| 十八日 | 日曜参禅会 |
| 十八日 | 観音講・勉強会 |
| 廿二日 | 観音講・勉強会 |
| 廿二日 | 日曜参禅会 |
| 廿二日 | 略布薩・除夜 |

一月の予定

- | | |
|-----|-----------|
| 一日 | 大般若祝禱飢経 |
| 二日 | 歳朝人事・年賀ノ拝 |
| 二日 | 角野消防団初祈祷 |
| 二日 | 講書始 |
| 三日 | 寿餅ノ拝 |
| 五日 | 日曜参禅会 |
| 七日 | 年頭総代会 |
| 七日 | おねはん受付開始 |
| 七日 | 参玄会（九日迄） |
| 十二日 | 日曜参禅会 |
| 十五日 | 祝禱・略布薩 |
| 十六日 | 水施食 |
| 十八日 | 観音講・勉強会 |
| 十九日 | 寒行托鉢（廿日迄） |
| 十九日 | 日曜参禅会 |
| 廿六日 | 日曜参禅会 |
| 廿六日 | 略布薩 |