

銀杏

發 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

碧巖録物語独語【二十五】

後堂門原信典

第十九則「俱^ぐ胝^い一^{いつ}指^し頭^{とう}」寐^み語^ご⑥
 生^な鉄^{てつ}鑄^{ちゅう}就^{じゅう}
 さんてつちゅうじゅう

【評唱】若向指頭上會，則辜負俱胝。若不向指頭上會，則生鉄鑄就相似。會也怎麼去，不會也怎麼去，高也怎麼去，底怎麼去，是也怎麼去，恁麼也怎麼去。所以道，一塵纔起大地全取，一花欲開世界便起。一毛頭師子百億毛頭現。

ここからは「評唱」圓悟禅師の講義の部分です。

「若し指頭上しゆうじやうじやうに向かつて会せば、則ち俱胝こぶに辜負こぶせん。若し指頭上に向かつて会せずんば、則ち生鉄せいてつに似たり」

俱胝和尚は誰が何を尋ねてきても、指一本で対応したという事であるが、この指一本だけに注目して、それが俱胝和尚の佛法だと解釈したならば俱胝和尚の本心に背

くことになる。「辜負」というのは、相手の意に背くこと。逆にその指

一本示されて、それを理解しようと努力しないならば、「生鉄」とは精錬されていない屑鉄の事です、それで作った鋳物と同じ事、形ばかりで佛道修行では無い。この「生鉄鑄就」は、「中身が粗末ででつち上げ」という意味なのですが、逆に「中身が粗末でも堅固なもの」と言う解釈があります。

修行道場では、小参と言つて老師（指導者）に対して日頃の修行の疑問を質問する問答の機会があります。

以前も書いたのですが、私が初めてこの僧堂に参禅に来たのが、昭和五十五年十二月一日から八日までの臘八摂心でした。その摂心の最終日に小参があり、私は当時の堂監の通元老師に問いました。「身

体が不自由で坐禅出来ない人はどうすれば良いでしょうか」と。すると「莫妄想まくもうそう（妄想をおこす事莫れ）」と即答されました。

ここで私が「やつぱり妄想で片づけられたか」と納得したら「生鉄鑄就」で終わってしまったのです。ただ形だけ、恰好だけの問答でそれでおしまい。

しかし、この「莫妄想」とは何か？
果たして私のこの問い自体が間違っていたのか？「さらに一句指示したまえと重ねて問うべきだったのか？自問自答の葛藤がありましたか、そのおかげで「いつでもどこでも誰でもそこから始めるしかない」という私にとって生涯の一指頭を通元老師からいただけた。

ここでは全ての問に対しての俱
 胝和尚が答えとして差し出す「一
 本の指」の事が中心なので「俱胝の
 一本の指を疎かにするな、生鉄に
 するな、しっかりと受け止めよ」と
 読ませていただきます。

しかし、逆に「堅固なるもの」という意味で読むならば、その堅固なるものは私達の坐禅の事です。「二寸坐れば一寸の佛」「二超直入いっせうちくじつにちよう如来地にようらいち」と言われるように、中途半端な屑鉄のような境界の私が「一たび坐禅に向かえば、たちまちに佛坐ぶつざ（佛様の坐禅）」と成り、それは

如來の姿であり、これ以上不動で堅固な姿はありません。

但し坐禅の時にそんなことは考
えてはいません。大智禪師お示し
の十二時法語に「坐禅ともうすは、
手をくみ足をくみ、身をもゆがめ
ず、正しく持せたまいて、心に何
こともおもうことなく、たとい佛
法なりとも心にかげずして御座候
べし。それを佛にもこえたるとも
うし候なり、いわんや生死の流転
をや」とありますが、ここに私達
の坐禅の信仰があります。

この正身端坐こそが無条件で私の身心を育てて下さるのです。

「云するも也た恁麼にし去り、会せざるも也た恁麼にし去り、高も也た恁麼にし去り、底もまた恁麼にし去り、是も也た恁麼にし去り、非も也た恁麼にし去る」

「会す」は、会得する理解する、「忤麼」は、「そのように」という意味。「去」は……という結果に成るという助字。つまり指一本で解決してしまったのです。

果たして俱胝和尚は、会得している者にも、してない者に対しても、志の高い者にも、低い者にも、また佛道を信する者にも、信じない者にも只指を一本示したただけだった。

「恁麼にし去り」を「坐禪」に置き換えると「会するも也た坐禪にし去り、会せざるも也た坐禪にし去

り、高も也た坐禪にし去り、底もまた坐禪にし去り、是も也た坐禪にし去り、非も也た坐禪にし去る」坐禪で全て完結してしまうのです。

私達の僧堂での坐禪がその通りです。この秋も新到さんが入堂されましたが、一たび僧堂で止静しじょうという坐禪の始まりの鐘が三声鳴ると、新しい人も古参の人も指導者も、みんな等しく佛道修行者「一寸坐れば一寸の佛」「超直入如来地」の佛坐なのです。

一光老師は「正という字は一もつて止まる」とお示しでした。この私も含めて全てが一坐に収まるのです。

正法眼藏辨道話に「わすかに一人
一時の坐禪なりといえども、諸法と
あい冥し、諸時とまどかに通ず」と
あります。私の一坐禪は、私を超え
て、あらゆる物、あらゆる時と完全
に通じ融けあつているのです。無限
の生命、無限の時間、無限の空間を
中身とする「二人の私」が有つて、
お釈迦さまから途切れることなく
伝わつてきた佛法が有つて、そこに
はインド中国日本の全ての佛道修
行者が有つて「私の一坐」がありま
す。「塵纒いじんえんかに起つて大地全く収
まり、一花開かんと欲して世界便ち
起くる」と言われるのもその通りで
す。一塵も大地があつての一塵、こ
の一つの花も周りの全ての環境が
あつて開く。一塵即大地、大地即一

塵。一花即世界、世界即一花。」「毛頭の獅子。百億毛頭に現す。」これは華嚴經に「文殊菩薩する所の獅子王、一毛頭上の獅子、百億毛頭に現じ、百億毛頭の獅子、一毛頭上に現す」とありますが、み佛様の智慧を表す文殊菩薩様が獅子に乗っています。獅子の毛の一本一本が獅子全体の働きであるから、百億本の獅子の毛一本一本が獅子であり、文殊様の智慧です。これは獅子だけではなく、この私の一本の髪の毛さえもキレイに剃ってもまた伸びてきます。高校生や一般の寺院の方が僧侶の資格を取得する為に一定期間僧堂で修行する制度がありますが、以前高校生の感想文に次のような文章がありました「浄髪（髪を剃る事）のあと頭を手で触れてみると、そこにあるのは髪の毛ではない、『頭の肌』だった。幾度むなし気分になったことだろう。初めて剃った時は、もう毛が生えてこないのではと恐怖がありました。」どんなにむなし気持ちになっても、私の身体全体の働きで生えてきます。私の身体全体は実は宇宙全体の働きです。

そうしてみると私達の一日の生活の一つ一つどんな些細な事でも諸法とあい冥し、諸時とまどかに通じているのです。(続く)

おめでとうビタミンの誕生日

追い出したい修行道場の脚気

高岩寺 来馬明規
東京巣鴨とげ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

【はじめに】

十二月十三日は「ビタミンの日」。一九一〇年明治四三に鈴木梅太郎博士が当時の国民病「脚気」を予防する成分を、世界で初めて米ぬかから抽出し、「オリザニン」(1)と命名して学会で発表した日にちなみます。

オリザニンは後に「ビタミンB₁」と改称されました。現在は商品名のアリナミンや、ニンニク注射の通称で広く知られています。本稿ではビタミンB₁とその不足によって発症する脚気について解説します。

【日本に馴染みのビタミンB₁】

日本では江戸時代に精米技術が発達し、「銀飯」すなわち白米食の普及がすすみました。ところが米の味を落とす米ぬかに、命を左右するビタミンB₁が含まれていることに気がつかず、江戸時代から明治にかけて多くの人々が体調をくずし、命を失いました。

当時は未知の微量の栄養素が不足すると病気になる、という着想がありませんでした。一方、感染症の

原因菌を続々と発見し、脚気を治びていた細菌学者たちが脚気の「細菌感染症説」に強烈にこだわっていました。そしてあるはずもない脚気菌を必死に探し「栄養欠乏説」が根拠をもつて証明されたあとも、攻撃、否定を続けたため、脚気の予防の確立がずいぶん遅れました。

そのようななか、強硬に批判されながらも麦飯食で世界で初めて脚気の予防法を確立した、高木兼寛(慈恵医大創立者 通称麦飯男爵)やビタミンB₁の製剤化を実現した武田薬品など、上述の鈴木博士とともに、日本は脚気の医学史に関して国際的な足跡を残しています。

しかし、とつくに克服されたはずの「脚気」が現代の曹洞宗の修行道場で発生しており、いまだに悩まされる修行僧が後をたちません。なぜでしょうか？

【普通は不足しないビタミンB₁】

ビタミンB₁は一般名「チアミン」と呼ばれる小さな物質で、様々な食材に含まれています。一日にたった2ミリグラム(千分の2グラム)も吸収

すれば十分で、肉、魚、野菜などをバランス良く摂取したり、菜食でも玄米や全粒粉を摂取すれば不足することはまずありません。ところが白米やインスタント食品中心の偏食やアルコール依存など、食生活に欠陥があると数週間不足がはじまります。なぜならビタミンB₁はそのままの形で胃腸から吸収されにくく(2)、汗や尿から失われやすく、体内に貯蔵されないからです。

【絶対必要な脇役】

ビタミンB₁は食物をエネルギーに変換するときに絶対に必要となる栄養素です。ガソリンで動く自動車にたとえると、エンジンが人体、ガソリンは食物で、ビタミンB₁はエンジンオイルとなります。整備されたエンジンに良いガソリンを入れても、オイルを怠らずに補充・交換し続けないと、エンジンが回らないというわけです。



【ビタミンB₁欠乏症「脚気」】

「脚気」という病名は、症状が脚だけに現れるような印象を与えますが、ビタミンB₁不足は全身の組織

のエネルギー不足であり、表のような様々な症状が個人差、時間差をもって現れます。エネルギー消費の大きな組織、神経系や心臓の症状が現れやすいものの、他の病気に聞きとり、最初から疑われない限り、診断が難しいことがあります。取り返しのつかない深刻な後遺症をもたらすこともあり、集中治療室に運び込まれて救命できた例もあります。

ビタミンB ₁ 欠乏によるさまざまな症状	
全身症状	けんたい痛 食欲不振 倦怠やすい (エネルギー不足)
呼吸循環系	足のむくみ 筋、呼吸が速い 呼吸苦 (心不全、血が酸化した)
消化系	便秘 下痢 腹痛 はき気、おう吐 (胃腸の運動低下、消化液分泌低下)
神経筋系	筋力低下 痺れ 腕のしびれ 運動失調 (筋力低下 痺れ 腕のしびれ 運動失調) 気分の変化・易怒 うつ せん妄 認知症

【なぜ修行僧が脚気に?】

それでは僧侶が修行中にビタミンB₁欠乏になりやすいのはなぜでしょうか?理由は単に「菜食だから」というだけではありません。私は次のような複合的な要因が修行道場の脚気流行にあると考えます。

① 食材の制限

菜食では「ビタミンB₁の豊富な

食材」の利用が、ややむずかしくなり、食材に工夫が必要です。

焼いた豚肉なら100グラムで一日の必要量がまかなえますが、白米をなるべく避けて、玄米、麦、そば、大豆、ナッツなどを多めにしなくてはなりません。

② 食事の時間制限と白米食の長所

ビタミンB₁の豊富な主食は玄米や小麦ですが、どうしても精米した米を用いた白米粥や米飯になりがちです。白米は入手しやすく、調理しやすく、味が良くて食べやすく、消化も良いなど数々の利点があります。分刻みで行持が進む修行道場の日常では、限られた時間内で済ませなくてはならない食事の主食として適しています。一方、ビタミンB₁やミネラルが豊富な玄米は、調理にも食べるのにも時間がかかります。食物繊維の多い玄米に慣れていない修行僧が、よくかまずに飲み込んで下痢してしまうことも玄米が避けられる理由のひとつです。

③ 空腹を癒やす過剰な飲水

また、修行僧は空腹に耐えかねて必要以上に水を飲みがちです。水に溶けるビタミンB₁は尿とともに体から出てしまうので、水を飲めば飲むほどビタミンB₁は不足していきま

ります。脚気になると尿量が増え、ビタミンB₁喪失がさらに増加します。

④ 五辛(ネギ・ニンニク)の制限

修行道場の食事は菜食に加えてネギやニンニクなどの臭気のある野菜「五辛」を禁じています。ところがこの臭気の正体は「アリシン」という物質で、ビタミンB₁にアリシンが結合すると、ビタミンB₁は油に溶けやすくなり、吸収が飛躍的に良くなります。ニンニクが強壮薬として珍重されてきた大きな理由は、ビタミンB₁の吸収を補助する効能にあります。ですから、五辛が禁じられていることもビタミンB₁不足をもたらす大きな要因と思われます。

【ビタミンB₁サブリの開発】



我が国ではニンニク・アリシンの効果に注目し、「吸収は良いがニンニク臭が少ない新型ビタミンB₁」を目指して開発が進みました。これが商品名「アリナミン」(フルスルチアミン)です。私は両親、祖父母が「アリナミン」の錠剤を飲む姿を見て育ちました。巷で「元気になる」と話題になる

「ニンニク注射」も改良型のビタミンB₁ですが、血液を通して鼻の嗅神経に濃厚にとどくため、ニンニク臭を感じます。

【まとめ】

ビタミンB₁は菜食でも、玄米、小麦の全粒粉、そば、ナッツなどを食べれば十分に摂取可能で、不足しやすいビタミンではありません。しかし、現実には修行僧がビタミンB₁不足に苛まれ、仏道修行の大きな妨げになっています。



ビタミンB₁不足はビタミン剤(サブリメント)によって容易に解消できますので、ためらいなく摂取(3)するべきです。私は修行道場の時間割や五辛NGは守りつつも、清規(しきたり)や祖録の記載(4)にこだわらず、ビタミンB₁のサブリメントを予防的、積極的に摂取することを推奨します。食事を厳格にするあまり、修行僧を簡単に予防できる病気に陥れることは、明治時代の旧日本陸軍の大失態の再現であり、もはや非人道的行為と考えます。

【参考】

(1) コメの学名「オリザ・サティバ」が語源です。当初は「アベリ酸」

としていました。

(2) 小腸の表面には特別なタンパク質があり、ビタミンB₁専用の通路を作っています。ビタミンB₁にアリシンが結合していると取り込みが良くなります。

(3) ビタミンの一種「葉酸」は妊娠初期に不足すると、深刻な胎児の神経系奇形をもたらします。そこで厚生省、日本産婦人科学会は、若い女性に対して妊娠前から「葉酸」のサブリメントを

摂取することを推奨しています。曹洞宗もビタミンB₁サブリメントの服用を修行僧に推奨してもよいのでは?と考えます。

(4) 「山茶及び風病薬を喫すべからず」茶や薬に執着してみだりに用いない、と記載されています。『宝鏡記』五

※ 編集注 瑞應寺専門僧堂では、玄米粥(麦飯)等を採用しています。

星の輝き 変わらぬ事

テレホン法話(〇八九七四一〇〇三三)



で不変、変わらないものが有るのでしうか?

私は夜空の星の輝きに永遠の美しさを知ったのです。生まれてくる星もあれば、消滅していく星もあります。弱い光、明るい光、小さな光、大きな光、様々に輝いています。何がかわらないかと云うと、全てが輝いているということです。その輝きこそが美しくとても尊いものなのです。

夜空の星と同じように、世の中の全ての人達が、それぞれ輝いて尊いのです。

現代社会を見つめると、未だに人種差別や不公平が生まれ、

さらには理不尽な事件事故、戦争によって尊い命が軽視され簡単に奪われます。

お釈迦様のみ教えの根本は「一切衆生悉有仏性」つまり、全て生きとし生ける物はみんな生き生きと輝いている。という事です。

その輝きにお互いが気づかなければ、本当の平和な世界は生まれてきません。

命の尊さは夜空に輝く星のように優劣も不公平ありません。消えゆく命、生まれくる命、その無常の生命の営みの中に私たちは生かされています。

私たちは変わらないものに憧れます。

しかし、私たちが生きているこの世界は少しの事でいともたやすく変わってしまうのです。それでも、お互いに生命の輝きを見つめ、感じながら、お互いの生命に手を合わせながら一日一日を感謝し大切に過ごせるように心がけたいと私は思います。拝聴いただきました皆様の一日が少しでも心豊かな一日でありますように。

瑞應寺専門僧堂副典 楠本 剛大
令和六年十一月一日〜十日



達磨忌

当山では十月の第一日曜日に住友供養が行われる為、十一月五日(火)に、金岡山主導師のもと達磨忌正當献供、前晚に、逮夜特為献湯が厳修された。

金毘羅秋大祭

十一月十日(日) (旧十月十日)、当山鎮守金毘羅様の秋大祭を開催。

社殿にて、転読大般若祈禱を厳修。また、当山梅花講員の詠讃歌奉詠が行われた。

境内ではキッチンカーによる販売や福餅進呈などで賑わい無事円成した。



十一月の日鑑

一日	祝禱
三日	日曜参禅会
四日	達磨忌逮夜
五日	達磨忌正當
十日	金毘羅秋大祭
十二日	参玄会(十四日迄)
十五日	祝禱・略布薩
十八日	観音講・勉強会
廿一日	太祖降誕会
卅日	略布薩

十二月の予定

一日	祝禱
	臘八摂心(八日迄)
	日曜参禅会
四日	ヘルモニ合同慰霊祭
八日	成道会
九日	断臂摂心(十日迄)
十日	震旦二祖忌
十五日	祝禱・略布薩
十八日	観音講・勉強会
廿九日	餅つき
卅一日	略布薩・除夜

銀杏感謝録

熊本県	明徳寺 殿
岡山県	野林百登美 殿
福岡県	古賀和子 殿
広島県	徳雲寺 殿
長野県	圓福寺 殿
鳥取県	国分寺 殿
愛媛県	越智俊之 殿
鳥取県	松田從郎 殿
茨城県	長福寺 殿
広島県	光福寺 殿
広島県	運西寺 殿
長野県	龍洞院 殿
島根県	完全寺 殿
島根県	岩瀧寺 殿
東京都	山本朴宗 殿
愛媛県	光明寺 殿
愛媛県	近藤 覚 殿
愛媛県	三宅順子 殿
鳥取県	大塚二美 殿
静岡県	常雲寺 殿
滋賀県	慈眼寺 殿

(令和六年四月九日受付迄)

講書始

令和七年一月二日(木)
午前九時〜

寒行托鉢 随喜募集

※随喜を希望される方は
ご一報下さい



鐘 声

私が瑞應寺に上山し、一年半が経ちました。

安居生活が始まった当初は、毎日進められる分単位のスケジュールや生活、行持の中に定められた細やかな進退作法の連続に戸惑っていたが、そうした日々にもやっとな慣れてきた様に思う。

安居する以前は、毎日毎日が修行で辛いことばかりだと考えていたが、安居生活に慣れてくると、辛い修行が日課になってしまったというよりは、日常それ自体が修行に変わっていった様な不思議な感覚がある。

これからも良い修行を学び続けていくことが出来る様に、今の生活に慣れたからといって慢心することなく、精進していきたいと思う。

堂行寮 慈皓