

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

碧巖録物語独語〔二十四〕

後堂 門原 信典

第十九則「俱胝一指頭」寐語⑤
現代の達磨様

【本則】拳。俱胝和尚

【著語】有什麼消息。鈍根阿師

【著語】なんの消息か有らんや。鈍根の阿師

【本則】凡有所問、只豎一指

【著語】這老漢也要坐斷天下人舌頭

【著語】這的老漢也天下人の舌頭を坐断せんことを要す

【著語】熱則普天普地、寒則普天普地寒

【著語】熱するときは則ち普天普地熱す、寒すれば則ち普天普地寒す

【著語】換却天下人舌頭

【著語】「天下人の舌頭を換却す」

【著語】「碧巖録」は北宋初期の雪竇重顕

【著語】「景徳」

【著語】「伝灯録」などの語録から、古人の

修行の軌跡を先ず百則選ばれ、それを「本則」と云います。

【本則】「拳す」つまり、さあ今回はこれを読んでみよう。と最初に宣言され、呼びかけられます。

俱胝和尚は、いつでも、誰がどこから来ても、答えは決まっています。

佛道修行に関する質問ならば何も言わずに、黙って指を一本立てるだけでした。

それに対して圓悟克勤禪師が著語と云うツツコミを入れます。

【著語】俱胝和尚の指一本に意味などあるのか？何という不器用な機転の利かぬ和尚さんだ。(鈍根は愚かな働きですが、ここでは愚直で目立たない事。阿師は親しみの気持ちを表し、私達が「和尚さん」とか「お坊さん」と呼ばれるのと同じです)

ところが、この俱胝という老和尚は指一本で全ての人を黙らせ、引き下からせてしまったという事だが、一体どんな手段を使えばそうなるのか？

「熱い時には熱いがよろしく。寒い時には寒いがよろしく」と良寛様のように全てをいただいた、そこから出発するしかないのがあるが、例えば「いかなるかこれ佛」「いかなるかこれ坐禪」「いかなるかこれ人生」と何を尋ねても、黙って一本の指を見せられたら、問うた人はそれを数字の「一」か、順番の「一」か、それとも俱胝和尚の身体の「一本の指」と受け取るのか。俱胝和尚は一本の指で、みんなの迷いも不安も葛藤も包み込んでしまったのである。どういう事だろうか。

十月十四日秋の爽やかな一日、三十一世村上徳存老師の退堂式、三十二世金岡潔宗老師の晋山式が行われました。退堂は任職を退かれ、晋山は新しく住職に就任する事です。

退堂される徳存老師は、御幼少の頃より瑞應寺に身を寄せられました。長年にわたり瑞應寺、また僧堂生活で培われた禅僧としての厳しさと慈悲心を兼ねた

独特の落ち着きと雰囲気は、一朝一夕で具わる事ではありません。徳存老師の法要のお姿に初めて接して「現代の達磨様に出会いました」と感激された方がありました。もうそれだけで十分なのです。

瑞應寺での法要はもちろん、葬儀、法事等のお勤めも徳存老師でなければ、あれだけの安心感に包まれることは無いでしょう。ただ静かに法要をお勤めされる、そのお姿だけで衆生が救度されるのです。

そこに檀信徒の皆さんの深い信頼があります。

前日の十三日の朝、山門の階段を掃除していたら、男性の参りの方が法要の準備の様子を見て、開口一番「徳存さん本当にやめるんやなア」と寂しそうに尋ねられました。

僧堂においても同様です。徳存老師は静かに入堂されます。

私は僧堂で徳存老師の歩かれる足音を聞いたことがあります。本堂に静かに歩みを運ばれます。私は後堂単に対面です。

私から、よくわかります。

徳存老師が坐に上がられますと途端に堂内が引き締まり、それだけではなく安心に包まれるのです。

安心に包まれるということは、もうそれで疑問も不安も迷いも怖れも葛藤も包み込まれてしまうのです。それは言葉でも文字でも表現できることではありません。

そしてその眼差しは雪舟の描いた慧可断臂図の達磨大師そのままです。

これは慧可大師が達磨大師に入門される時、腰まで積もる雪の中に一晩中立ち尽くし、ついには達磨大師に歩み寄り、自らの左臂を切り落として差し出し、ようやく入門が許される場面ですが、この切り落とされた左臂は、自分だけが救われるための求道ではなく自分を空しくして衆生を救う為の求道心の現れです。

その慧可大師に対する達磨大師の厳しさと慈悲心が、黙って壁に向かつて坐す達磨大師の眼差しに現れています。そこには慧可大師の達磨大師に対する絶対の帰依と安心があります。

数年前の臘八提心(十二月一日〜八日までの集中坐禪)の最終日です。瑞應寺では十二月七日の夜が午後十時まで、そして八日の朝は三時振鈴で如常に勤めま

す。その当時は雲水さんも十名ほど在山しておりました。その最終日の午前三時過ぎからの暁天坐禪に徳存老師の独特の重低音の垂戒が身心に響きます。

そして坐を下りて、一人一人に一打づつ警策を入れて励ます。策励をされました。

一打一打懇ろに打たれ、そして警策を横にして一人一人に深々と問訊されました。励ますと云うより人数の少ない中で、鷹八摂心が無事円成した事に対する、その感謝の一打でした。そのお姿に私も一打入っていた。だいたいくらい、胸が熱くなつたのを覚えています。

一人一人の修行僧に心を配られ叢林(修行道場)の行持を大切にされて来られた尊いお姿でした。退童ということで住職は退かれますが、これからもどうかご法身ご自愛いただき、引き続き僧堂長としてあたたく見守っていた。だいたいと存じます。

達磨大師は少林寺で九年間ただひたすら壁に向かつて坐禅されました。それを宏智正覚禪師(二〇九一〜一一五七)は「寥寥として少林に冷坐し、黙々として正令を全提す」とお示しです。少林寺での孤独で静かな坐禅が、佛法の全体を提示しているのです。ですから俱胝和尚の一本の指も佛法の全体でした。俱胝和尚が差し出してこそその一指頭でした。(続く)

たんばく質は足りています

菜食で足りないのはビタミンB12

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
高岩寺 来馬明規

引き続き菜食のお話です。本稿では「菜食と栄養」について、特にたんばく質とビタミンB12を取りあげて説明します。

【菜食は栄養不良?】

毎日の食事でこれだけを食べれば良いという、完全な食材はありません。ですから様々な食材を組み合わせるわけですが、食材の種類を制限していけば、栄養のバランスが崩れやすくなることは明らかです。健康目的の菜食も、やり方が悪ければ栄養不足で体を壊します。

完全菜食で不足しがちな栄養素として、たんばく質、リノレン酸、鉄、亜鉛、カルシウム、ビタミンB12、ビタミンDの七項目が挙げられます。しかし少々工夫すれば、これらは決して不足しません。(1)

【たんばく質は不足しない?】
その一方で、「たんばく質は不足しないのか?」という質問によく遭遇します。結論から言えば、植物由来の食材を適切に組み合わせ

れば十分なたんばく質が摂取できます。

やや特殊な例ですが、毎日の食事に特段の注意が払われるボディビルディングの世界では、大勢の完全菜食の選手達が筋肉の美しさを競っており、筋肉作りに関して、菜食が全く遜色のない食習慣であることが実証されています(写真)。(2)

私たちが日常よく食べる白米、うどん、パンなどの精製された穀類は、味は良く入手しやすい。

植物由来の食材の特徴 豆類・ナッツ類が重要

食材	カロリー	たんばく質	食物繊維	脂肪	ビタミンミネラル	アレルギー	特徴
精製穀類 白米 小麦	十分	少 低品質	少	少	少	小麦 グルテン	入手調理易 血糖上昇
未精製穀類 玄米・全粒粉	十分	多 低品質	多	少	豊富	小麦 グルテン	入手困難 調理手間
豆類	十分	多 高品質	多	少	豊富	あり	発酵ガス 浸水が手間
イモ類	十分	少 低品質	多	少	豊富	少ない	血糖急上昇 (高GI)
ナッツ類	多い	多 高品質	多	多 良質	豊富	注意 特に ビーナッツ	高カロリー 時に欠点

完全菜食のボディビルダー ニマイ・テルガド選手(2)



しかしデンプンが中心でたんばく質の量が十分ではありません。そこで、肉、魚に代わる高たんばくの「豆類」「ナッツ類」「植物の種」などを組み合わせるので

すが、これらの食材の特徴を上表にまとめました。具体的にはダイズ、レンズ豆、カシューナッツ、クルミ、ピーナッツ、アーモンド、麻の実、カボチャの種などを摂取すれば、たんばく質を「総量」としては十分補えます。

【カギとなるアミノ酸「リジン」】
問題なのは、植物由来のたんばく質に含まれるアミノ酸の構成率なのです。たんばく質は小さなアミノ酸がつながった

「集合体」ですが、体の中に入ると消化され、完全にばらばらのアミノ酸になってから、目的とするたんばく質に再編成されます。ヒトのたんばく質を構成するアミノ酸には20種類ほどあり

ますが、そのうちヒトが自分で合成できない9種類の「必須アミノ酸」をそれぞれ十分に調達することが必要です。

ところが一般的な植物のたんばく質は、必須アミノ酸の「リジン」をあまり含んでいません。植物のたんばく質は、アミノ酸の構成、配分が動物とはちがうのです。

動物由来のたんばく質を食べれば、すべての必須アミノ酸を苦労なく摂取できるところを、植物由来限定にするためには少々注意が必要です。日常に消費する小麦・白米・じゃがいもなどは、たんばく質の総量が少ないうえに、リジンが少なく、「アミノ酸の構成」という点でも優れていません。しかし、豆類、特にダイズは他の植物由来の食材よりも高たんばくで、リジンが豊富ですので、積極的に摂取することが勧められます。写真のテルガド選手もダイズを食べ、金剛力士像のような見事な筋肉をそなえています。

【目立たないビタミンB12】

次に、ビタミンB12は「メチコパール」の商品名で親しまれ、神経痛などに処方されることの多いビタミンです。遺伝子の合成に必須の物質で、不足すると重い貧血でだるくなり、手足のしびれや抑うつ、認知症もみられます。

ところがビタミンB12は、他の水溶性ビタミンと異なり、細胞の中で備蓄されるため、不適切な食事を始めても、数年経たないと欠乏の症状が現れず、気づかれにくいのです。

【ビタミンB12は微生物由来】

実は私たちが摂取するビタミンB12のほとんどは微生物が作り出したものです。植物はビタミンB12が不要ですので、野菜には含まれていませんが、肉類に十分なビタミンB12が含まれているのは、微生物由来のビタミンB12が動物によって濃縮されているからです。私たちはこれら微生物の作ったビタミンB12を肉食を介して享受しています。私たちが普通に肉食、雑食をする限り、ビタミンB12不足にはならず、その存在を意識することもありません。しかし厳格な菜食では、ビタミンB12を食材から摂取する方法がほとんどなく、現状では菜食人はサプリメントでビタミンB12を摂取するように推奨されています。(1),(3)

それでは草食動物たちがビタミンB12不足にはならないのはなぜなのでしょう？
それは胃腸が「ビタミン製造工場」になっているからです。『ジャータカ』で釈尊の前世と

して登場する、菜食の大先輩ウシとウサギのビタミン事情を示します。

【ウシは反芻胃が発酵タンク】

ウシは「反芻動物」と言われますが、反芻とは「一度飲み込んだ食物を口の中に戻して噛み直し、再び飲み込むこと」です。ウシは繊維質の多い牧草をくり返し噛んで消化液と混ぜ合わせ、消化吸収をよくするために四つの胃袋を持つていて一般に認識されていますが、胃の中に有用な微生物を招き入れ、消化補助のみならず、たんばく質やビタミンB12を含むさまざまな栄養素を作ってもらっています。



【ウサギは盲腸がビタミン工場】

ウサギは反芻しないかわりに、大腸のかたちが複雑です。人間

では5センチほどに退化してしまつた「盲腸」が、40センチメートルもあり、そのなかで食物が発酵して栄養の吸収を助けるのみならず、ビタミンB12を初めとするさまざまな栄養素が製造されています。しかし、盲腸で作られたビタミン類はその場で吸収することができないので、盲腸から出てきた栄養豊富な糞を、ふたたび食べてしまうのです！これは「食糞(コプロファジー)」と呼ばれ、ウサギが健康を維持するための必須の行動です。食糞とは「食物を胃腸に二回通して栄養をしっかりと吸収することであり、厳しい自然界でかよわいウサギが身につけた究極の生き残り戦略なのです。



【まとめ】

菜食を始めるときは、たんば

く質の「量」と「構成」に注意し、豆やナッツを適切に摂る必要があります。栄養不足を避けるために、最初は卵と牛乳を含めた菜食から始め、サプリメントの併用も検討してください。私たちのからだは釈尊の前世にも及ばない存在ですから…

【参考】

- (1)まるごと解説 ベジタリアン＆ヴィーガンの世界 福音社 2024.

- (2)ニマイ・デルガド選手(米国) ヒンドゥー教徒の家庭で、誕生時から菜食で育ち、ボディビルディングの大会優勝も多数。 GREAT VEGAN ATHLETES <https://www.greatveganathletes.com> VEGANFITNESS.COM <https://veganfitness.com>

- (3)ビーガンアスリートのための栄養学的配慮。 West's Adv Nutr 2023.

テレホン法話(〇八九七)四一〇〇三三 禅のたより



◆ 和合の功德は 僧宝なり

十月に入り衣替えの季節となりましたが、日中は陽射しがまだまだ強く、残暑というより未だ夏日のようです。それでも、お彼岸の後半からは色なき風が吹き始め、朝晩を中心に秋の気配を感じられるようになりました。 瑞應寺で、毎朝のお勤めでお唱えしている『永平高祖弁道法』という、僧堂(坐禅堂)を中心とした修行道場での生活を示されたお経の一節に、「動静大衆に一如し、死生叢林をはなれず。群を抜けて益なし、衆にたごうは

儀ならず。」というみ教えがあります。これは、道場での日常生活では、一緒に修行している仲間と同じ行動をし、生死を超えた限りの無い修行を続ける。周りの仲間を出し抜いたとしても、なんの利益もなく、仲間と異なる行動をしていたのでは、修行道場での正しい振る舞いとは言えない。という教えです。抜群という、優秀さを表すことばですが、ここ(修行道場)では、とにかく自分だけがことさら変わった事をせず、皆と一緒に行動するのが肝要である。と、示されています。 瑞應寺では、以前と変わらな

い日程で修行を続けているのですが、常時二、三十人修行していた頃と、今の数人での修行とは、朝晩の坐禅や行持は皆一緒に、日中はそれぞれの分担する公務を各自でこなしている。といった状況で、かえって「大衆一如」とは？と考えさせられる機会がふえました。とは言え、私自身も瑞應寺と自分のお寺とを歩き来する身で、自分のお寺の行事を済ませたら、皆と出来るだけ大衆一如に修行するという配役。まだまだ、若いつもりなのですが、本場に若い雲納(修行僧)さん方には及ぶべくもなく、雲納さんの励ましを受け、これが和合の功德かと感じさせられながら、なんとか勤めさせて頂いている配役。そうゆう配役なので、この配役の勤め方が、いまの自分の修行のしどころなのだ、秋の夜長にふと思うのでありました。

瑞應寺専門僧堂維那 吉松 聖博
令和六年十月一日〜十日



■両相忌

九月二十九日(日)、高祖道元禅師、太祖瑩山禅師の御征忌にあたる。前晩に特為献湯を厳修。当日に献粥諷経、正當献供諷経を金岡山主導師のもと如常に行行された。

■住友供養

十月六日(日) 毎年恒例の住友供養として、別子銅山殉職者並びに、新居浜住友関係会社殉職者の追悼法要が開催された。金岡山主、眞光寺様、慶正寺様の三導師、合山清衆随喜にて施食供養、系列十一社代表による焼香、回向中の読立供養にて殉職者諸精霊の大法要が厳修された



■退董式・晋山式

十月十四日(月)、三十一世村上徳存大和尚の退董式並びに三十二世金岡潔宗大和尚の晋山式が行われた。

当日は、晴天に恵まれ、ひかり幼稚園児五十名による稚児行列、約一五〇名の寺院が随喜し、多くの檀信徒の参列があり無事円成した。



十月の日鑑

- 一日 祝禱
- 六日 住友供養
- 十四日 退董式・晋山式
- 十五日 祝禱・略布薩
- 十八日 観音講・勉強会
- 廿日 略布薩

十一月の予定

- 一日 祝禱
- 三日 日曜参禅会
- 四日 達磨忌速夜
- 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 大祖降誕会
- 卅日 略布薩

講書始

令和七年一月二日(木)
午前九時

先月の銀杏九一五月号において、村上徳存師のお名前に誤りが有りました。深くお詫び申し上げます。



鐘声

瑞應寺での安居生活は厳しくもあり心身共に成長させてくれました。「大衆一如」年齢、学歴等といったしがらみを捨て雲水の皆と共に生活し、修行をする。「拔群無益」文字通り群(雲水)と共に行動しなければ益(成長)は無いということ、自我を捨て定められた修行を雲水全員で行うことで得られるものは多くありました。これからも一日一日大切に、精進していこうと思います

副堂 陸生