

# 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【二十八】

後堂 門原 信典

第十九則「俱胝一指頭」寐語 ⑨  
僕らはみんな生きています。【評唱】六道四生は平等の法、牧童  
笛を吹いて前山を過ぐ「普灯録」「正法眼蔵深聲山色の巻」に「若  
し菩提心を発して後、六趣四生に輪転すと雖も、その輪転の因  
縁皆菩提の行願となるべし」とお示しです。修証義第四章にも引  
用されています。「六趣」は私たちが生きている  
限り趣く六つの道、つまり「六道の事です。そして「四生」は胎生、  
卵生、湿生、化生を云い、あらゆる生物を發生の形態で四分類  
してあります。「胎生」は母胎から生まれる人間も含めた哺乳類。  
「卵生」は卵から生まれる鳥類、爬虫類等。「湿生」は湿によって形  
を作る虫類。「化生」は母胎、卵、

湿以外の「業力」によって生まれ

る物と云われています。「輪転」と

はこの四生がそれぞれ六道に関

わって、回転する車輪のように生

まれ変わり死に変わりを繰り返

す輪廻転生の事です。ここで

は「刹那生滅」つまり「刹那」とい

う瞬間に目にも止まらぬ速さで

回転するように時々刻々、六道

四生に生死、つまり「生滅」を繰

り返す事です。新陳代謝と云う

見方もあります。私達が常に

惑いながら葛藤しながら成長す  
る生命の姿です。

今この私の肉体の本源は父母

の赤白の二滴です。実は哺乳類  
だけではなく、魚類も爬虫類も、  
昆虫たちも植物も同じです。自坊には田んぼが五反ほどあ  
り、数年前までお米を作ってい  
ました。田植えが終わわり、苗も  
伸びて、やがて茎の中からお米  
になる穂が出て花が咲き始め、  
中にはわずかに六本のおしべが出  
ています。この稲の花が咲いて  
いるのはたった一時間、この短  
い時間に受粉を終えます。おし  
べの根元の小さなめしべに付い  
た花粉はすぐに花粉管を伸ばし  
受精を行います。受粉が終わる  
と稲の花はすぐに閉じてしまい、  
もう開くことはありません。日  
照時間が少なく条件の悪い圃場  
でしたが、やはり自分で育てた  
新米の味は格別でした。そして毎年六月から七月にか  
けてモリアオガエルがその田ん  
ぼにせり出した真竹や木の枝に  
産卵し、白い卵塊がいくつもぶ  
ら下がっていました。オスが「ケ  
ロッコッコッコ」和鳴き始  
め、メスが竹や木に登り複数の  
オスが群がってメスの背中にし  
がみつ産卵が始まります。卵  
は三〇〇〜五〇〇個生まれ、産  
卵と同時に分泌される粘液をオスとメスがかけ回し、その白い  
泡の塊が卵を乾燥や外敵から守  
るのです。普通カエルは水中に  
産卵するのですが、モリアオガ  
エルは水面上の樹木などに卵を  
産む珍しい生態です。その卵塊  
の中で小さなオタマジャクシに  
成長し水面に落下します。しか  
し自然界の摂理で多くはアカハ  
ライモリなどに食べられてしま  
います。無事成長したモリアオ  
ガエルは主に森林生活をします。  
きれいな黄緑の精悍な姿で吸盤  
が大きく、真つ黒な瞳と目のふ  
ちの虹彩が何とも可愛いのです  
が、田んぼを止め、竹も樹木も  
伐採したので出会いも少なくな  
り寂しい限りです。動物や植物の神秘で不思議  
な生命の成り立ちと同様に私達  
も成長します。今の言葉で表現  
すれば、稲は稲として、カエル  
はカエルとして、私は私として  
遺伝子として決定しているのだ  
です。それが「業力」という表現です。  
私の生命は一体どこから始まっ  
たのでしょうか。【赤白の二滴始終  
これ空し、ゆえに我にあらす】の  
通り、この二滴も辿っていけば  
どこから始まったのかもわから  
ないので「化生」としか云いようが無いのです。そしてこの地球  
も私達の身体も七割が水分であ  
る事を思うと「湿生」です。また  
哺乳類も卵子が受精して生命が  
誕生するならば「卵生」、稲も花  
が閉じて粉の中に守られ、モリ  
アオガエルも卵塊に守られて成  
長するならば「胎生」です。  
「胎」は月偏に台で、始に通じ、「は  
じめ」の意味があり、形は違つて  
も肉体（身体）つまり生命体の始  
まりの事です。こうして思いを  
巡らすと、三界六趣（道）四生は  
全ての生命の中身です。稲もカ  
エルも私も何があっても、みん  
な生き生きと生きています。「輪  
転」こそは生命の証しです。【若し菩提心を発して後、六趣  
四生に輪転すといえども】そして  
私達は人として生まれ、迷いの  
中に刹那生滅しているからこそ、  
佛様に出会い、菩提心も起きる  
のです。お釈迦様が生きとし生  
ける一切の生命の「苦」に向き合  
われたように【その輪転の因縁皆  
菩提の行願となるべし】私達はど  
んな時でも菩提心を起こし、全  
ての人々の苦しみ悲しみに思い  
を巡らし懺悔と誓願に生きるこ  
とが出来るとは。（続く）

# お肌を護つてみ仏になろう

清浄な皮膚は仏の特徴・濡れ手にワセリンの大利益

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

## 【はじめに】

今月は皮膚について仏教と医学から観ていきます。寒い季節は寒冷と乾燥で、お肌の不調が多い季節です。読者の皆さんはこの冬、「肌荒れ」「手荒れ」「指荒れ」にお困りではなかったでしょうか。

## 【仏の特徴は金色に輝く肌】

皮膚は私たちの体の一番外側にある、「見える臓器」です。仏教における皮膚は、時に「清浄・悟り」を示し、時に「表面的で軽薄」「けがれ・迷い」の喩えとなつてきました。



金色の肌は悟りの象徴

仏の身体には様々な特徴があるとされています。パンチパーマのような髪の毛（螺髪）や大きな舌（広長舌）が有名ですが、仏の皮膚の色は「金色」、性状は「滑らか」とされています。では仏の皮膚の特徴を經典で確認してみよう。

偉大な人釈尊は、金色です。黄金のような色の皮膚です。（金色相）

偉大な人釈尊は、皮膚が滑らかです。中略ほこりや汗が体を汚しません。（細薄皮相）

『三十二相經』(1)

仏の皮膚は無傷にして金色に光輝き完璧であり、ホコリや不浄（煩惱）を寄せ付けない、美しい「身心の鏗」として、仏のさとりを象徴しています。

## 【私たちの皮膚は無我と無常】

一方、私たちの皮膚は、加齢のみならず紫外線、喫煙、飲酒、内臓の病気など、さまざまな「負の因縁」が積み重なって徐々に衰え、元には戻りません。シワ・シミ・弛みは老化の象徴であり、皮膚は私たちに「諸法無我」と「諸行無常」を、眼に見え、触れて分かるかたちで突き付けてきます。そして私たちに皮膚の美容と健康への執着を発生させる存在でもあります。

例を挙げましょう。『維摩經』は、在家の維摩居士が出家者の言動

を痛快に論破していく異色の大乘仏典ですが、その中に私たちの皮膚（身体）の無常を説き、執着を戒めている一節があります。維摩居士が、病氣見舞いに訪れた在家の人々にこのように説きます。

人の身体は無益で、汚く、悪臭を発し空しく、（皮膚に）香油を擦り込み、撫でさすり、洗浴しても磨滅する。

あなたたち（在家）は自分の身体に失望し、関心を捨て、如来の身体を熱望すべきである。

如来の身体は布施・持戒・三昧・智慧・解脱・解脱知見・四無量心から生じるのだ。（2）

『維摩經』方便品第二（著者要約）

維摩居士の言説はとてもキツイですが、在家の人々に我が身の「無常」を気づかせ、正しい仏の道を実践すれば、すばらしい仏の身体を獲得できることを、巧みな方便によって示しています。

## 【釈尊が示す皮膚病の治療法】

この説話は我々が皮膚病になっても無常を觀して放置せよ、という意味ではありません。私たちの信仰世界は何事も「中道」。修行道場で疥癬が流行し、大事な袈裟を膿で汚すほどの苦しみをうけた弟子たちに、釈尊が薬用の草木の採取(3)と薬浴を許可している一節を示します。

比丘(弟子)世尊我ら疥を病み、膿血流れ出でて安陀会(袈裟)を汚すなり。」  
釈尊「今より後 諸の疥を病む比丘に薬を用いて塗ることを許す。（中略）拘頼闍樹・波尼無祇陀樹なり。」

『十誦律』卷第二十五(4)

今はダニの感染症「疥癬」にはそれほど困りませんが、新型コロナウイルスを始めとする様々な感染症を防ぐために、私たちは石けんや強い消毒薬を使った入念な手洗いが求められています。しかしその（副作用）として、ひどい手荒れが発生しています。本稿の後半では、冬に手荒れが悪化する理由を述べ、安価で有力な対策方法を伝授いたします。

## 【冬は肌の鬼門】



ダメでリンワセラ皮膚科なら

夏は湿気と汗でしつとりといていた皮膚も、冬になるとカサカサして痛みやすくなります。その理由は、つぎのようです。

## ①低温自体による代謝低下

皮膚の細胞が寒さで活発に活動できず、汗、皮脂の分泌量も減少

し、皮膚を守る善玉菌も不活発になります。

## ②暖房による乾燥

冷たい空気を加熱すると、空気が膨張して薄くなるために、水蒸気が入り込む「余裕」がたたくさんできて水分の蒸発を促します。これが「寒い場所」で空気を暖めると乾燥する「現象」です。空気の乾燥で皮膚から水分が蒸発しやすくなり、皮膚の細胞に脱水ストレスがかかります。

## ③内臓保温優先・手足の血流低下

私たちの身体は、体温を維持するために、血液を優先的に内臓に回すので、手足の皮膚の血管が収縮して血のめぐりが悪くなります。これが「冷え」です。皮膚の栄養補給と老廃物の排出が滞り、皮膚の温度もさらに低下して、汗と皮脂の分泌量が減ります。バリア機能が弱まり、さまざまな刺激物が皮膚の深くまで入りやすくなります。

## ④消毒薬・化粧品毒性

美容乳液、栄養クリームなどと称される白濁した液体や軟膏が長年にわたり社会に流通してきました。私たちは美容と健康に良い製品であると思つています。ところが、乳液・クリームには有害な「界面活性剤」が含まれており、必ずしも皮膚に良い影響を与えていません。界面活性剤は本来混ざることの





ない油と水の二者の間には入り込み、油の粒子を小さく切り取って包み込み、油を水に溶け込んでいるように振る舞わせる物質です。皮膚につければバリアとなる皮脂を剥がし、皮膚のタンパク質や、華奢な細胞膜を破壊する力を持っています。殺菌剤のエチルアルコール、一般的な石けんや、家庭用洗剤なども界面活性剤の一種です。真実を語るべきメディアや皮膚科医でさえも、化粧品・健康ビジネスに取り込まれてしまい、正しい知識を消費者に向けて啓発しているとはいえません。

⑤ **スマホ・PCによる指荒れ**  
私を含め、携帯端末やキーボードを長時間使用する方々に「指荒れ」が目立ちます。皮膚科受診をお勧めしますが、是非本稿のお作法もお試しください。

⑥ **消毒薬の使い過ぎ**  
消毒薬はそれ自身が「毒」であり、

皮膚のバリアを壊し、細胞を殺します。消毒とは「毒を以て毒を制すること」であって、手荒れを防ぎながらしぶとい病原体を死滅させることは簡単ではありません。皆さんは消毒でむしろ皮膚を傷めています。

⑦ **ワセリン・手荒れの救世主**  
それではどうやって肌を守ればよいでしょうか？  
荒れた皮膚の救世主。実は、なんの変哲もない「ワセリン」です。⑤⑥ワセリンは石油（古代の植物油）を原料としていますが、高度に生成された炭化水素であり、純粋に炭素と水素だけでできています。毒性のないとても良い皮膚保護剤です。医療の分野では、皮膚や粘膜に使う薬を溶かし込み、塗り薬の「基剤」として用いられています。薬が絵の具なら、ワセリンはキャンバスです。品質を高めたワセリンはデリケート

な眼や粘膜にも用いられ、もし食べてしまっても毒性はありません。私たちは無意識のうちに基剤としてのワセリンにお世話になっていると言えます。

「ベビーワセリン（商品名）」は皮脂腺・汗腺が未発達乾燥しやすい新生児の皮膚に使われますが、成人も「ベビーワセリン」で十分です。アレルギー体質の方、お顔の保湿やデリケートな部分の使用には高価になりますが高純度、高品質の「サンホワイト（商品名）」がおすすめです。

⑧ **「鉄則ワセリンは濡れ肌に塗る」**  
さて！ ワセリン自体にはまったく水分がないので、皮膚が濡れた状態で使用します。

乾燥した皮膚に塗ってもほとんど効果はありません。ここがとても大事なポイントです。

ワセリンを手指に塗る際はかならず水気を拭き取る前に塗り始めてください。

① まず少量のワセリンを紙切れに取りだしておく。チューブ型なら長さ5〜10ミリくらい。

② 手を洗う。

③ 濡れた手でワセリンをとり、両手全体に擦り込んでゆく。特に爪、爪の周囲はよく擦り込む。擦り込みながら乾燥させていく。

④ 余分なワセリンは水気と共に紙タオルでふきとるか、身体どこか

キレイな部分になすりつけながら拭き取る。ベトツキが嫌なら拭き取っても良いでしょう。皮膚の溝に残った僅かなワセリンも効果を発揮する。

⑤ ワセリンは効果が持続しないので手洗いのたびに③を繰り返す。一日5回以上を推奨。

⑥ もし先に水分を拭き取ったら20秒以内にワセリンを塗る。

【まとめ】  
大事なことは「水が滴り落ちるほど濡れた手にワセリンを擦り込んで拭き取る」ことです。

X 濡れ手に泡（界面活性剤）  
O 濡れ手にワセリン！

【附記】  
① 『三十二相経』岡田行弘訳『原始仏典』長部經典Ⅱ 197頁 春秋社。  
② 『維摩経』植木雅俊訳 65頁 岩波書店。  
③ 『菜食に質問です』筆者『銀杏』第915号 令和六年「植物採取は殺生？」について解説しました。  
④ 『十誦律』『大正大藏経』第二十三卷 184頁  
⑤ 『化粧品を使わない！水とワセリンで美肌になる』北條元治 内外出版社 2020年。  
⑥ 『新しい創傷治療ウェブサイト「傷はせつたい消毒するな」』夏井睦 光文社。  
※夏井先生は外傷・熱傷治療に革命をもたらした有名な医師です。

◆ **トイレ掃除の禅**  
日ごと暖かくなり、寒に耐えた生命が力を増しているように感じられます。

瑞應寺僧堂では、ひと月遅れで始まった冬の修行期間が三月十五日に明けます。この冬の第一座、首座和尚さんは、縁あって脱サラからお寺に弟子入りした青年で、三ヶ月間修行僧を牽引して勤めてこられました。

首座和尚さんの主要なお勤めとして、毎朝四時に、お寺の大きな鈴を振って起床させる振鈴と、トイレ掃除があります。

トイレ掃除をリーダーがやるの？と怪訝に思われる方もあろうと存じますが、禅寺に於いては大切な修行とされています。道元さまが中国で出会った正師としての如浄さまに、トイレ掃除にまつわるエピソードがあります。

如浄さまがお若い頃、お寺の修行に入り、お師匠さまにトイレ掃除のお役目を申し出た際、お師匠さまが如浄さまに問いました。

「もともと汚れていないところを、君はどのようにして浄める

のか」

と。如浄さまは答えに窮し、お役目は与えられませんでした。そこからなかなか答えが出ない如浄さまに対しお師匠さまは、「古い巢からぬけだせば答えは出るはずだ」

とアドバイスをします。古い巢というのは、「トイレは汚いところであり、掃除という手段によって綺麗にする」という、如浄さまの固定観念でした。禅修行の本領は、浄と不浄の対立を超え、ただひたすらに掃除に打ち込むという実践にありました。それに気づかれた如浄さまはお師匠さまに対し、

「不染汚の処を打す」と、かつての問答の答えを示したことにより、お師匠さまに認められ、トイレ掃除のお役目を許されたといいます。

首座和尚さんのお役目が解かれる頃、新しく修行僧が加わってきて、日々の修行が受け継がれていきます。

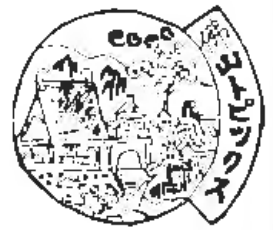
瑞應寺専門僧監事 阿部信宏  
令和七年三月一日〜十日



常 楽 会

### 常楽会

三月十五日(土)、三力年までの新亡精霊を供養する毎年恒例の行事、常楽会(おねはん)が行われた。金岡山主導師のもと山内一同、釈尊涅槃会法要を厳修。続いて金岡山主による法話、読立供養が行われた。



### ひかり幼稚園卒園式

三月十八日(火)、令和六年度の卒園式が行われた。子どもたちを笑顔で送りだし、ののさまのやさしい気持ちで伝わってくる卒園式でした。



幼稚園卒園式

### 萬霊塔供養

三月二十日(木)、当山西墓地の「萬霊塔」の供養が行われた。



萬霊塔供養

### 三月の日程

- 一日 祝祷  
十全ユリノキ慰霊祭
- 二日 日曜参禅会
- 八日 淡交会法話
- 九日 日曜参禅会
- 十一日 参玄会(十三日迄)
- 十三日 土地堂念誦
- 十四日 人事行札
- 十五日 祝祷  
常楽会(おねはん)
- 十六日 略布薩
- 十八日 日曜参禅会  
観音講(仏教勉強会)
- 廿日 萬霊塔供養
- 廿三日 日曜参禅会
- 廿八日 東予信金新入社員研修
- 卅日 日曜参禅会
- 卅一日 略布薩

### 四月の予定

- 一日 祝祷
- 六日 日曜参禅会・前夜祭
- 七日 春季金毘羅大祭
- 八日 釈尊降誕会
- 十三日 日曜参禅会
- 十五日 祝祷・略布薩
- 十八日 観音講(仏教勉強会)
- 卅日 略布薩

瑞應寺  
公式ホームページ  
を開設しました

4月より  
公開予定です



3月に入り、少しずつ春の気配を感じられるようになってきました。道場に響き渡る木版の音を聞きながら、人の一生とは「どのよう」に生きるか」ということが肝心だと思ふこの頃です。

修行道場に掲げられている木版には、

生死事大 無常迅速  
各宜醒覺 慎勿放逸

「生死は一大事であり、無常は迅速である。各々覺醒し、慎んで怠ることのないように。」これは修行者に向けられた言葉ではありますが、今を生きるすべての人に知っていただきたい言葉でもあります。

生まれたらいつか終わりが来る。これは生を受けた者の逃れられない事実です。しかし、今ここに与えられている命と共に、どのように生きたいと思うかは自分にか決められない一大事です。尊い命には限りがあり、あつという間に月日は過ぎていきます。この限りある尊い命にあためて感謝しつつ、新年度を迎える節目に「自分にとっての一大事とはなんだろうか?」そんなことを考えてみてはいかがでしょうか。

受処主事 森香有