

仏心ある生活を!

# さちあ

## 第 4 号

発行 黄檗宗青年僧の会「大阪の集い」の有志  
 教化布教紙研究会  
 霊亀山 九 島 禅 院  
 〒550 大阪市西区本田3丁目4-18  
 Tel 06-582-5772

# 粉ミルク健康法 と白隠禅師

「末期ガンをミルク断食とマッサージで治す」と宣伝し、全国からガン患者ら計七千名を集め、「自然治癒療法」を指導していた「健康再生会」が、医師法違反で摘発されました。死が忍び寄ってきた時、不治と宣言された時、どんな気丈な人でも、あるいはどんな理性的な人でも心は揺れ、乱れます。そうした人々にとって「飲んだ！効いた！粉ミルク健康法」といった表題や「必ず治ります」という断定的な言葉は、どれほど励ましに聞こえるかわかりません。ベストセラール小説「氷点」で知られる作家三浦綾子さんも、直腸ガンと闘いながら、三年前、健康再生会に二十日入所し、現在も自宅で粉ミルク療法を続けられているそうです。でもそうかといったら、この種の療法が、ガンに効果があつたとは言えません。なぜなら、裏づけするデータがなくて、これだけ多数の患者がいれば、確率からガンの自然治癒例がでて

おかしくないからです。しかし、ガンという病気は、俳優宇野重吉さんの例もあるように、非常に精神力が必要で、治ると信じ、いや、治らなくともガンと闘う生命力により、一日でも延命できるのだそうです。フランスの有名な外科医パレは「私は包帯をほこごころし、神がこれを治した」という言葉を残しています。人間の意志力が病気を征服する実例も数多く知られています。わが国においては、江戸時代の禅僧で、臨済宗中興の祖として知られる白隠慧鶴禅師は「夜船閑話（やせんかんな）」という健康養生書を遺されています。その中で、彼自身の体験を通して、あらゆる治療法を施しても治らず、死生の境をさまよった難病が、京都山中に住む仙人から秘法を伝授され、それを実行したところ完治したという実話をもとに、「内観法」という養生法を生み出しました。参考までに、やり方をあげて

- ① 床に入ったたら、上を向いて、静かに横たわる。枕は高からず、低からず。ちょうど握り拳（こぶし）一つぶんの高さ軽く目を閉じ、両手を伸ばし両脇から少し離して置く。両足もまっすぐに伸ばし、腰幅程度に開く。そして全身の力を抜いてリラックスする。
- ② 意識を集中して、体全体の、「気」をへその下（気海丹田）きかいたんでん）に集中させる。両足を強く伸ばすようにして腹式呼吸をする。この時「気」が、下腹部から股（また）、もも、ふくらはぎ、足の裏へと満ちたすようにする。
- ④ 以下の句を繰り返して内観瞑想する。



●「わがこの気海丹田、まさに、これわが唯心の浄土、浄土な人の荘厳(しょうごん)かある」(私の丹田は、すべてそのまま心の浄土である。どんなに荘厳だろう) ●「わがこの気海丹田、まさに、これわが己身(こしん)の弥陀(みだ)、弥陀なんの法をか説く。(私の丹田は、自分自身の弥陀である。その弥陀はどんな法を説くか) この句が長すぎるのであれば、「唯心の浄土、己身の弥陀」と観想してもよい。ちなみに、この言葉は、私どもの黄檗宗の宗旨でもあります。

こうしているうちに、いつしか足の裏が温かくなり、そのままぐっすり眠れるのです。この方法は、現在、心身症の治療の一つである自立訓練法として応用され、有効な治療法として高く評価されています。 白隠禅師は同時に、仙人から「軟酥鴨卵(なんそおうらん)の法」という養生法も伝授されたと伝わっています。これは一種の暗示療法ですが「内観法」と併用すると、効果がさらに上がり、疲労回復や体質改善によりとされています。やり方は、次の①〜⑤

これは、中国古典の「老子」が出典の有名な言葉ですが原文によると「道は沖なれども、之れを用うれば盈(み)たざるあり。淵として万物の宗に似たり。その鋭を挫き、その粉を解き、その光を和らげ、その塵に同じうす」 口語訳にすると「道は型のないものであるが、その働きは無限である。測り知れない深さの中に、万物を生み出す力を秘めてとげしさを対立を解消包みこんでする」

これを私たち人間の生き方にあてはめてみると、「光」というのは自分のもっている才能です。それをギラギラ光らせないのが、「和光」ということです。また「塵」というのは、世俗心を意味しています。それと同じように振る舞うのが、「同塵」ということです。そういう生き方を心掛ければ良いのではないのでしょうか。(中川)

禪のしとげは①  
和光同塵

消し去ってし、才知を世俗と同調



(仙人)

- ①まず、鶏卵大の妙薬が頭の上にあると観想する。この薬は、色美しく香りのよい仙薬をいろいろと練り混ぜて丸めたものである。「軟酥」とは乳を煮つめたクリーム状のものと思えばよい。
- ②妙薬は、体温で溶けて次第に柔らかくなり、たたりたりと流れ始める。
- ③頭脳のすみずみの細胞を潤し、さらに両肩、両腕、両手足まで流れめぐる。
- ④両胸から肺、心臓、胃腸、肝臓などの内蔵諸器官のすべてを潤(うるお)し、背中、腰を通り、両脚を経て、両足先にまでゆるりゆるりと流れ下る。
- ⑤この時、胸中にある苦惱、しこりまでも一緒に溶けて流れ落ちてしまい、気分は爽快になる。

昔から、「病は氣から」という諺があります。事実、胃潰瘍の患者に、ただの小麦粉を「薬」と偽わり、一方は看護婦を通じて、他方は医師自身が投薬したところ、前者は二十五%の患者が、後者は七十%の患者がよくなったという実験データもあります。このことから、健康再生会の弁を待つまでもなく、人間には自らの力で回復する機能も持っているのです。 今回の摘発の背景には、ガンの治療法が完全に確立されておらず、患者本位より医師本位で、検査・検査で痛めつけられ「最期」まで副作用を伴う治療に苦しめられ、医師不信、病院不信があることを浮き彫りにしているといえます。(九島)

花まつり子供会

子供たちが、お寺で楽しく仏教の教えを学べる行事と想って「花まつり子供会」を始めて十年になります。 四月八日、始業式の終わった後、子供たちはポスターや案内のハガキをみて、お寺へ

# 仏教実践週間

## お彼岸とは？

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、四季の移り変わりがはっきりしている日本では、春分・秋分の日を中心とした前後七日間を「お彼岸」といいます。

「彼岸」というのは、古いインドの言葉「バラミター」（波羅蜜多）は「らみた」の訳語で「到彼岸」という言葉が省略されてきた言葉です。こちらの岸からあちらの岸にいたることで、苦しみや悩みの多い迷いの岸から煩惱の河を渡り、平和で和やかな悟りの彼（か）の岸（きし）に行こうということなのです。



お釈迦さまは一人でも多くの人達と共に渡って行く方法を悟られ、我々に示されましたが、それが「六波羅蜜（ろくはらみつ）」の六つの実践行です。

布施（ふせ）―何の報酬も求めない純粹な施しのことです。損得を考えずに、生活の豊かな者は金品財物を施し、仏教の教えを知る者は人々に教えを説き、何も持ち得ない者はやさしく相手を思いやる心を持つことです。

持戒（じかい）―戒を持つとは禁止されたり、束縛されるものではなく、自らの心に戒律を持つことです。悪いことをやめて、善いことを行い自らを浄らかにしていくことです。

忍辱（にんにく）―お互いに我慢し合い、耐えるということだけでなく、相手を暖かく包みこむ大いなる慈悲の心を育てていくことです。

精進（しょうじん）―猛進ではなく、自らのなすべきことを精（ただ）しく行うこと



(彼岸会)

です。自他の向上のために小欲を制し、勤め励みますと善因は善果をもたらすものです。禅定（ぜんじょう）―心を落ち着け、集中することです。姿勢を正し、お腹で呼吸をする。自然に心が整えられてきます。何事も冷静な心で、深い思索と綿密な計画、そして着実な実践が必要なのです。

智慧（ちえ）―知識や才智のことではありません。智慧は迷いの闇を照波する光明と言えます。智慧を得るためにはお釈迦さまの説かれた教えをよく理解し、布施・持戒・忍辱・精進・禅定を正しく実践してこそ初めて智慧の眼を開くことができるのです。お彼岸は、この六波羅蜜の実践強化週間なのです。(仏目)

自敬寺花まつり子供会  
4月4日(月)2時より  
自敬寺本堂にて  
Tel (06)391-5348



集まってきました。目的は最後に出る、おみあげかもしれない。それでも百名近くが集まってきました。

本堂で、本尊さまに代表者が、お花とろうそくを供え、皆一緒に「心経」でおつとめをします。その後、一人一人が焼香をし、花御堂の誕生仏に甘茶をかけます。坐禅、聖花の合唱、花まつりの法話を聞きます。そして、ゲームやクイズをし、スライドや8ミリをみるのです。

二時間は、あっと言う間に過ぎていきます。子供たちはおみあげをもらい「ありがとうございました」と一言のこして、家路につきます。

そのうしろ姿を見ながら、私は、今日のことを成長した時、ふと思いついてくれればと願っています。小さな心の種時きかもしれません。どこかで、この子供たちと仏教との縁が結ばれればと思います。(自敬)

テレビホン相談談

大阪の真中、長堀橋に「大阪仏教テレビホン相談室」が開設されて、もうすぐ二年。仏教各派の若手僧侶約百二十名が宗派を越えて、電話相談をしています。

相談内容は、仏教相談から人生相談までさまざまです。相談によっては、聞き手に徹することもあります。また、私たちに判断を求められることもあります。しかし、私たちはどの道がよいというのではなく、自ら判断し、自分で

進む道を見出しってもらうことを、方針としています。相談することになると、いろいろ困ることがあります。が、電話相談はいろいろ便利な事があります。顔を会わさないでいい、別に名前も住所も言う必要がない。しかも、単刀直入に悩みをうち明けることができますという点です。「仏教テレビホン相談室」は、それに無料です。

私たちの活動は、小さな活動かもしれない。それに、仏教ということでは、何か現代人の悩みに何も答えてくれないと思われているかもしれない。

私たちが活動は、小さな活動かもしれない。それに、仏教ということでは、何か現代人の悩みに何も答えてくれないと思われているかもしれない。

せん。しかし、仏教はお釈迦さまの時代から、どこか人の心を離さないものがあるので、現代まで残ってきていると思います。お釈迦さま自身、生きることで悩まれ、その解答を得られたからでしょう。

私たちは、まさにお釈迦さまの教えを学びつつある僧侶です。気軽に相談下さい。「大阪テレビホン相談室」は、いつもあなたの相談をお待ちしています。

なお、以前にもお知らせしました。私のほかにも当紙の会員でもある瑞輪寺の阪田

和尚、常休寺の普喜和尚も相談員として活躍されています。ぜひご利用下さい。私たちの宗派(禅宗)の当番は木曜日です。電話番号は、0624515110です。(自敬)

● 鉅編 佳末 依訂 ●

○今回から、新しく二名、メンバーに加わりました。(中川) 中川眞禎禅師 (にしかわ 敏) 西川秀敏禅師 新進気鋭の青年僧です。ご期待下さい。(編集子)

画 餅

「梅早春を開く」

冬枯れたなかにポーンと一本、梅の木が立っている。

「梅早春を開く」という言葉がある。春になれば、梅が咲くのではない。梅が咲くことで、春になったという意味である。

四季のめぐりは、人生に似ている。いい時もあり、悪い時もある。常にめぐりめぐって春夏秋冬をくり返している。

生きていく上には、色々な悩みがある。しかし、いくらお金があろうと、健康であろうと、いつも物欲しそうな顔に見える。「春が来れば」と御幸を望んでいる。すべてが調って生まれてくる訳ではない私達には、当然かもしれない。

法句経という、わかりやすいお経の中に次の言葉がある。

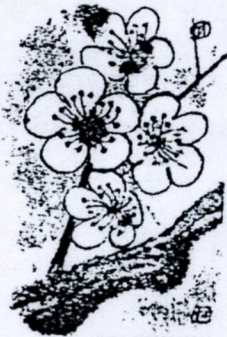
「自己の依りどころは自己のみなり。よくととのえられし自己こそ、かけがえのない依りどころなり」と。

この言葉は、今までの生き方に反省をしいる。外にばかり自分の安心を求め、いい悪いと思ひの中であがいていた。しかし、それでも安らぎはない。自己に落ち着くこと、そのまま本当の安心を生むということである。ただ、自分の心の底にある自己に目覚めればいいのである。

自己に目覚めた人は、いくら貧しくあろうと、病身であろうと安らいでいる。春の到来待つ必要がない。生きること自体、「春ならざるはなし」である。

自分の中にある自己の花を咲かせよう。たとえ、今が自分の思いに満たされなくとも。それでも、自己の季節が訪れるだろう。

梅の木は、今も寒風に吹かれながら立っている。細い木だが、粘り強く。白い花を咲かせて、春の到来を告げている。



(にしかわ 敏)