

# 慈光

Jiko The Light of Merciful

「行事報告1」 内弟子 得度式

「行事報告2」 令和3年福厳寺あきば大祭

住職あいさし  
「若さとは、どこから  
やってくるのか」

1  
2022

Jiko  
The Light of Merciful  
No.024 Jan. 2022



時間と空間と真理を巡る  
仏教の旅



佛心僧学院  
BUSSHINSOU GAKUIN

第3期 今春開講



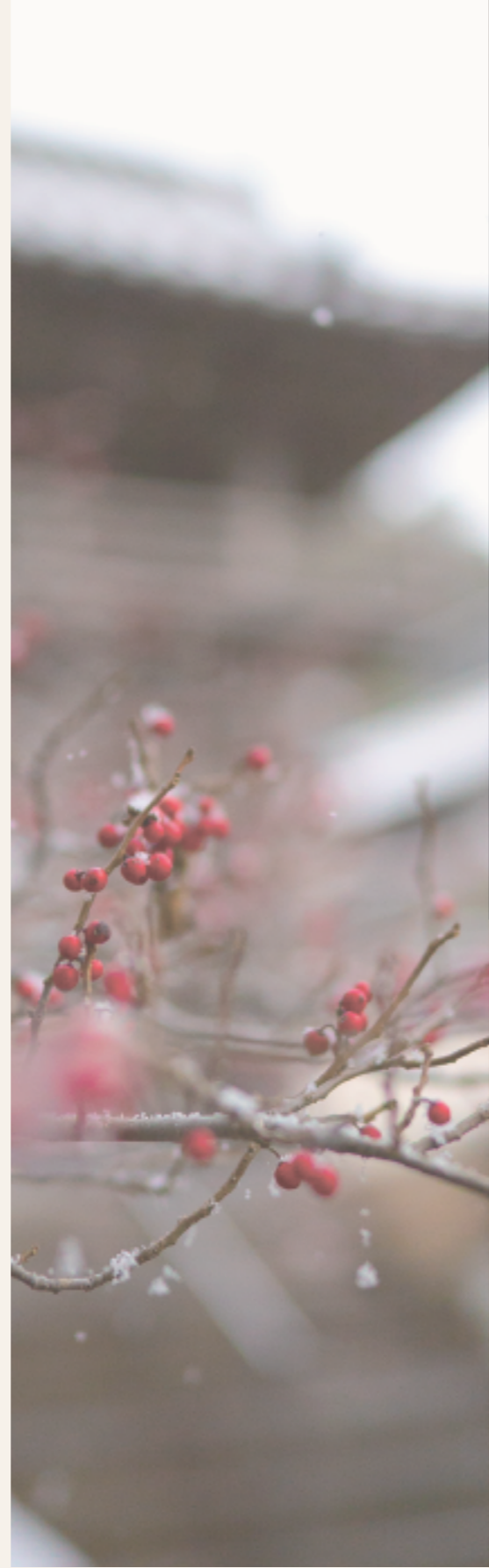
講師：大恩元勝

- ・30週集中オンライン仏教講座
- ・月に一回の生配信
- ・佛心会会員入学特典あり

詳細は佛心会メルマガ等でお知らせいたしますので、お待ちください。

## CONTENTS

- 4：住職あいさつ  
〈若さとは、どこからやってくるのか〉
- 8：行事報告1  
内弟子4期生 得度式
- 10：行事報告2  
令和3年福厳寺あきば大祭  
御寄進者一覧
- 12：行事報告3  
大愚和尚講演会／内弟子研修
- 14：コラム 〈日本人の自然観〉
- 16：めまい・耳鳴りに効果的な体操と生活習慣
- 17：内弟子便り
- 18：コラム 〈般若の智慧と悲哀〉
- 20：和尚さんの台所  
『厚揚げ・青梗菜・エリンギの炒め物』
- 22：お知らせ／行事案内



慈光 2022 年 1 月号  
発行：佛心宗 大叢山 福厳寺  
〒485-0802  
愛知県小牧市大草 5229 番地  
発行人：大愚 元勝  
編集：廣瀬 知哲 / 橋爪 竜生 / 竹中 大裕  
編集協力：佐々木 理恵子 / 天野 瀬捺  
制作：株式会社ナーランダ出版

### 佛心宗 福厳寺 どうぶつ 供養



これからも一緒に、ずっと家族。  
”ありがとう”を伝え、命の尊さを語り合おう。

縁あって出会うことができた者同士は、必ずお別れの時を迎えます。生きているすべての命には、必ず死が訪れるからです。「一緒に過ごした時間が幸福であればあるほど別れの痛みは深く、容易に受け入れられることはできません。その悲しみは、とても自然な感情です。」

ご家族の一員である動物が旅立ってしまった時、誰もが「もう会えないなんてウソだ」と現実を否定し、「どうしてうちの子が…」と怒りに近い感情が湧き、「もう一度だけ会いたい」と叶わぬ願いにさいなまれることでしょうか。お寺の葬送儀礼

悲しみを乗り越え、  
”あの子”の願いに耳を傾ける。



ご家族が前を向いて“生きていく”ために、慈愛に満ちたご供養を。

佛心宗 大叢山 福厳寺

〒485-0802 愛知県小牧市大草 5229 番地  
【寺務受付時間：午前9時～午後4時まで】

どうぶつ葬儀24時間電話受付 TEL 0568-79-2183



▲HPはこちらから

## 若々しさを保つ最もおおきな要因

毎年届く年賀状の中には、毎年、家族の写真がプリントしてあるものが少なくありません。

時流に乗って、「そろそろ年賀状を辞めましょう」とも思いますが、やっぱり、顔の見える年賀状を頂くと、微笑ましく、心が楽しくなります。

写真を通して、関わりがあった人々とのご縁を振り返りながら「子どもたち、大きくなったねえ」とか、「〇〇さん、ずいぶん歳をとられたなあ」などと、自分勝手な独り言をつぶやいたりして過ごす時間が、幸せだと感じるようになったのは、私もまた年齢を重ねたからなのでしょう。

それにしても、いつまでも「若々しく見られたい」とは、古今東西、中高齢者に共通する願望です。私は職業柄、さまざまな分野で、さまざまな人生を生きておられる方々にお会いしてきましたが、多様な方々との、長年のお付き合いを通

じて思うことがあります。それは、「年のわりに若く見える人」と、「年のわりに老けて見える人」がいるということ。

その違いは、一体どこから来るのでしょうか。花王スキンケア研究所が行った研究によれば、人が感じる若々しさを規定する印象は、

- ① 推定年齢
- ② イキイキ感
- ③ 清潔感

の3つに集約されるといいます。

①推定年齢は、「顔のシワやたるみ感」と関係し、②イキイキ感は「目力感」と関係し、③清潔感は、「透明感」と関係している。

中でも若々しさに最も強く影響しているのは、②の「イキイキ感」だそうです。

# 若々しさとは、どこから

# やってくるのか

住職あいさつ 文：大愚元勝



「年のわりに若く見える人」と  
「年のわりに老けて見える人」  
何が違うのか？



心は、意識すること、死ぬまで育てることができません。

目力に現れる、イキイキ感とは、「心のありよう」によって変わります。

歳を重ねても若々しい人というのは、顔のシワやたるみの多少以上に、心が若く、ピチピチしているのです。

また、若々しさには、「姿勢」も大きく関係していることを忘れてはなりません。姿勢とは、「姿に勢い」と書きます。若々しい人というのは、単に形としての姿勢が良いというだけでなく、「若々しい心のありよう」によって、姿に勢いが出てくるのです。

では、「若々しい心のありよう」は、どこからやってくるのでしょうか。それは、「誓願（せいがん）」からやってきます。誓願とは、仏教の言葉で「必ず〇〇する」という誓いと「〇〇のようになりたい、ありたい」という願いのこと。

なぜ誓願を持つことが、イキイキ感を生むのか。それは、私たちの頭（心）と

身体が持つ、特性が関係しています。

私たちの頭は、常に少し先の未来を想像します。けれども、私たちの身体は、「今、ここ」にしか生きられません。具体的な誓願を持つと、頭（心）がイキイキしてきます。

明確な誓願を持つと、そこへ向けての取捨選択や、努力の方向性が明確になるため、身体がイキイキします。

一方、頭（心）に誓願がない人は、「今、ここ（身体）」がぼんやりして、周囲に流されるままに生きることになります。

誓願による未来への想像が、具体的にしなければならず、「今、ここ」ですべき選択や努力が、明確になります。

誓願に向けて、ものごとの優先順位が明確になるため、自分の怠け心や、周囲の誘惑にも流されなくなるのです。

# 「若々しい心のありよう」は誓願からやってくる

日本には、お正月に、新年の抱負を紙にしたためる「書き初め」という慣習があります。書き初めとは、「誓願を明文化することです。

新年のはじめに、皆さまは、どのような誓願を持ち、したためられたでしょうか。「誓願など無い、思いつかない」という方はぜひ、

- 一、悪しきことをせず
  - 二、善きことをなし
  - 三、心を清らかに保つ
- という仏の教えを、誓願となさってください。年を重ねれば、自然と肉体は衰えます。

けれども、心は、意識することで、死ぬまで育てることができません。

「悪しきことをせず、善きことをなし、心を清らかに保つ」日々そう誓い、願い、唱えることによって、心身を若々しく、イキイキと保つことができます。

令和4年、2022年。皆様の心願成就、健康無事を、お祈りしています。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

合掌  
令和四年一月吉日  
佛心宗 福厳寺住職 大愚元勝



佛心宗 福厳寺 第31世 大愚元勝 プロフィール

佛心宗 大叢山 福厳寺 住職。  
(株) 慈光マネジメント 代表取締役。 慈光グループ会長。

僧名「大愚」は、大バカ者＝何にもとわれない自由な境地に達した者の意。 駒大学、曹洞宗大本山總持寺を経て、愛知学院大学大学院にて文学修士を取得。 僧侶 事業家、作家・講演家、セラピスト、空家と5つの顔を持ち、「僧にあらず俗にらず」を体現する異色の僧侶。 愛知県小市に540年の歴史を誇る禪寺、福厳寺 弟子として育つ。  
3歳で経を習い、5歳で葬儀デビュー 10歳で僧籍を取得するも、厳しい師匠や苦しいしきたり、「お寺の子」と噂され 重圧に反発して寺を飛び出す。

32歳で起業。 慈悲心を具現化したいと、複数の事業を立ち上げて軌道に乗せる。 社員教育は人間教育であることを実感し、40歳を目前に寺に戻ることを決意。 事業を後進に引き継ぎ、インドから日本に到るまでの仏教伝道ルートをはじめとする世界23カ国を遊行し、現代における寺や僧侶のあり方を問う。

平成27年に福厳寺31代住職に就任。 令和元年には、仏教の本質に立ち返って「慈悲心、知恵、仏性を育む」ことを宗旨とする佛心宗を興し、従来の慣習や常識にとらわれない、会員制寺院として新たなスタートを切る。

現在は、住職としての職務のほか、内弟子 僧侶の育成、インターネットを通じて「仏教の本質と実生活への応用」を学ぶことができる「佛心僧学院」、心技体を備えた次世代の経営者を育成する「仏教経営マンドラ研究会」を開催するなど、様々な切り口から仏教を伝えている。

今後は、人口減少、少子高齢化によって消滅しつつある地方寺院の復興モデルとして、「テンブルステイ」や「寺町構想」を計画、「人づくり、生きがいづくり、町づくり」をテーマに、「心も生活も豊かな、小さくとも美しい寺町を作ろう」と提案する「寺町構想」には、国内外の経営者から関心が集まっている。

また、過食、拒食、リストカットを繰り返す少女の母親からの相談をきっかけに始めた、YouTubeでのお悩み相談番組、「大愚和尚の一間一答」は、42万登録を超え増え続けている。

# 得度式



令和3年12月19日、新しく入った内弟子の得度式が、兄弟子一同、ご家族立ち会いのもと、厳粛に執り行われました。

式中大愚和尚式師から衣、袈裟、坐具、そして僧としての名前を授かり、正式に僧侶の仲間入りを果たしました。

仏弟子として新たな人生を歩むことを実感し、これからの修行生活に向けて気持ちを新たにしました。



〈得度式とは〉

得度式とは、正式に僧侶となるための儀式です。

犯してきた罪を懺悔し、菩薩として生きることを誓います。

また、お釈迦さまから始まって、師匠から弟子へと脈々と伝え続けられ、正しく今の住職に受け継がれた「戒」と「血脈」を授かります。

## 人と比べない人間を目指します

私が内弟子道場に入門した理由は、「私はこのままでいいのだろうか」という問いに対しての答えを探していたからです。

それまでは両親に何不自由なく育てて頂き、ごく普通の大学生活を送っていました。

しかし大学二年生の頃から、漠然と人生がつまらないと感じるようになり、「私はこのままでいいのだろうか」という問いが生まれました。

その時にたまたま Youtube で見かけたのが大愚和尚の一問一答でした。

見つけてからは、ほとんど全ての動画を視聴し続けました。

そして「できたら直接この人から学びたい」と思うようになり、内弟子道場の門をたたきました。

私の今の決意と目標は「他人のしたことしなかったことを見るな。自分のしたことしなかったことを見よ」です。

サンガと呼ばれる修行仲間がどれだけ動き、どれだけ食べ、どれだけ寝たか等を自分と比べてしまいます。

明日死んでも悔いはないかと日々自分に問いただすことによつて、人と自分を比べない人間を目指していきます。合掌



東京都出身  
拓岳 真龍

## 新弟子紹介

### 小さくても、一隅を照らす ことのできる存在になりたい

私が内弟子道場に入門した理由は、自分を変えたかったからです。

昔から、道理が分からず、人間関係が不得意で、色々なことから逃げて逃げての人生を送ってきました。

結局、問題に行き詰まり、佛心僧学院を受講させていただきました。

講義が終わって考えた時に、世の中の見え方、とらえ方がこれまでと違って感じ取れるようになりました。

社会に出て十数年、一通りやりたいことはやり尽くしたと思います。しかし今後の人生を考えた時に、今の年齢で自分自身と向き合い、見つめ直した方が良いと思い、仕事を辞め、身辺

整理をして内弟子道場に入門しました。

これから僧侶として、小さくても、一隅を照らすことのできる存在になりたいです。

その為に、まずは二年間の修行を、なんとしてでもやりきる事。その中で、慈悲、知恵、仏性の三種を育み、自分にできる事、得意な事をみつけ、成長し、小さくても社会の為になれるよう、精進していきます。合掌



山形県出身  
啓岳 成道

# あきば大祭

今回も無事、あきば大祭を  
修行することができました。

厳粛な雰囲気の中  
火渡りの儀が  
執り行われました。

昨年12月4日、福厳寺あきば大祭が開催されました。

秋葉本殿ではご祈禱が行われ、多くの方が新しい年へ向けての祈願を行いました。

夕方住職の法話の後、火渡りの儀が本堂前で行われました。法螺貝や鐘、太鼓、お経や真言が境内に響き渡り、祭場は清く厳粛な空気に包まれ、全国から集まった参拝者は、先陣を切る大愚和尚に続いて、火渡りを行いました。

火の圧倒的な力を肌で感じ、それぞれが謙虚さと、心の火(怒り、むさぼり、迷いの心)を整え、修めることの大切さを実感できた儀式となりました。



また、去年はできなかった屋台やキッチンカーの出店も行われました。大愚和尚秘伝の大愚煮、内弟子の太康が焼いた太康パンをはじめとする各種食べ物の出店、写仏や、苔テラリウム作り、紙灯籠作り、佛心翻訳クラブの活動など、福厳寺ならではのイベントブースが並び賑わいました。

地元大草の役員の方々も、世代を越えて大祭でのお役を努めて勤めていらっしゃる方もおられました。

その他、授戒を受けられた戒弟や、佛心会員の方、慈光グループ各社のスタッフもボランティアとして参加してくださり、多くの方々のご協力のお陰で、伝統の祭を、今年も無事に開催することができました。

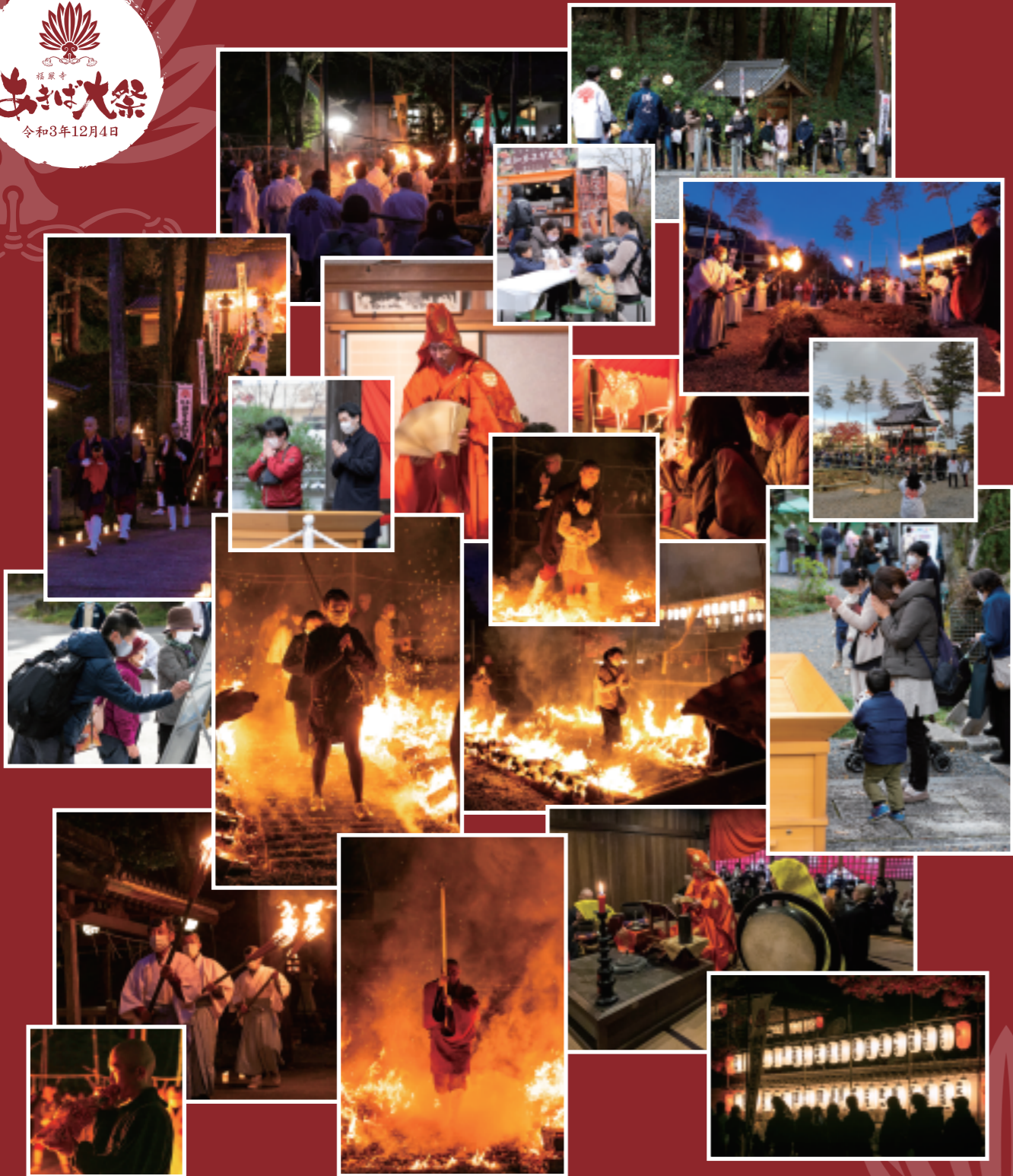
最後になりましたが、会員の皆様、ボランティアの皆様、協賛各社のご寄進、ご支援に感謝お礼申し上げます。

## 【福厳寺あきば大祭とは】

愛知県小牧市大草に540年以上続く福厳寺あきば大祭。この祭りは、火防の神として知られる秋葉三尺坊大権現の、

「三毒(欲望、怒り、愚かさ)を鎮めて、三徳(慈悲心、忍耐力、智恵)を育てなさい」という教えを守り伝えるための大祭です。

いつの時代でも、人間の不幸は三毒が原因です。三毒の火種を放置すれば人生を見失ってしまいます。そこで、火を三毒の象徴としてとらえ、燃え盛る火の中を渡ることによって、心を鎮める大切さを学びます。また、火には浄化作用があります。一年間の心身のケガレを、大祭に参加することによって焼き払い、無垢な心身、清らかな魂になって新しい年を迎えます。





11月18日、長野県上田市にて、上田情報ビジネス専門学校(通称・ウエジヨビ)さん主催の講演会が行われました。今回講演の依頼をしてくださった、副学長の比田井先生は、学生さん一人一人に対してとても真剣な方です。そしていつでも明るく、和顔施を体現されています。そんなエネルギーが学生の方々に伝わる学生の方々の様子



11月18日、長野県上田市にて、上田情報ビジネス専門学校(通称・ウエジヨビ)さん主催の講演会が行われました。今回講演の依頼をしてくださった、副学長の比田井先生は、学生さん一人一人に対してとても真剣な方です。そしていつでも明るく、和顔施を体現されています。そんなエネルギーが学生の方々に伝わる学生の方々の様子

### 上田情報ビジネス専門学校講演会

## 2021年あきば大祭ご寄進者一覧

【あきば大祭心施(敬称略・順不同)】	埼玉県鴻巣市	有川 千春	愛知県犬山市	中嶋 勇太
	愛知県小牧市	稲垣 喜久治	愛知県犬山市	中嶋 将悟
	埼玉県草加市	伊藤 侑太郎	長野県上田市	中嶋 大志
	埼玉県富士見市	伊藤 一枝	愛知県小牧市	中川 陽子
	沖縄県うるま市	池之上 政浩	愛知県小牧市	西尾 満
	埼玉県鴻巣市	植田 久仁子	愛知県小牧市	西尾 光子
	愛知県小牧市	大川 紀栄	愛知県小牧市	波多野 孝光
	愛知県小牧市	大川 飛祐	愛知県小牧市	半沢 由美子
	愛知県小牧市	落合 員明	愛知県小牧市	浜口 直子
	愛知県小牧市	落合 浩二	神奈川県横浜	花柳 輔悠奈
	大阪府枚方市	近江 輝光	滋賀県守山市	梅花里香
	兵庫県宝塚市	大庭 ひらかず	岐阜県瑞穂市	廣瀬 九美子
	広島県広島市	尾田 光弥	岐阜県瑞穂市	布川 孝実
	広島県呉市	掛田 知美	愛知県小牧市	藤田 慶子
	滋賀県甲賀市	掛田 慶次郎	愛知県小牧市	文山 昭
	栃木県栃木市	坂根 利恵	神奈川県横浜市	福田 大揮
	東京都杉並区	佐藤 きみよ	神奈川県横浜市	細田 海人
	東京都渋谷区	禰原 美樹	長野県佐田郡	松下 純子
	東京都港区	佐藤 佳代	長野県佐田郡	三浦 隆子
	神奈川県小田原市	佐野 やす子	大阪府浪速区	宮川 彬央
	愛知県小牧市	白石 昌之	高知県高知市	宮本 美佐
	愛知県名古屋	真諦悟道	埼玉県東松山市	宮林 薫
	神奈川県逗子市	菅原 幸典	福岡県福岡市	三藤 啓子
	東京都江戸川区	鈴木 みどり	三重県亀山市	水谷 澄子
	愛知県春日井市	末岡 晶子	愛知県春日井市	森本 伸二
	鹿児島県霧島市	瀬戸山 和子	愛知県春日井市	森本 陽子
	静岡県袋井市	禪覚大観	神奈川県相模原市	山口 洋右
	東京都世田谷区	千峰 慎月	愛知県豊川市	山本 浩子
	愛知県安城市	高橋 和子	愛知県豊川市	山本 叶和
	愛知県犬山市	堤 嘉市	愛知県豊川市	山本 李和
	北海道旭川市	塚形 友佳子	大阪府東大阪市	山本 博子
	沖縄県石垣市	登野城 悦子	岐阜県飛騨市	由心香月
	愛知県東海市	土居元 勉	愛知県半田市	吉村 城太郎
	栃木県日光市	中村 浩子	愛知県小牧市	横川 初江
	愛知県犬山市	中嶋 寛一	奈良県生駒市	渡邊 恵子
	愛知県犬山市	中嶋 智里	東京都江戸川区	渡邊 みどり
			岡山県倉敷市	財部 美代子
			神奈川県中頭郡	禪覚知正
			石川県金沢市	中村 明美
			宮城県塩竈市	佐々木 理修
				安部 知也

### 儀式・法式研修会



12月上旬、大愚和尚が尊敬申し上げる、川上老師が、北海道より福厳寺へご来山され、内弟子へ向けた、研修会が開催されました。二日間にわたる研修では、儀式における所作や、着物や衣の身に付け方、御装束の扱い方、そして裁縫の仕方まで丁寧に教えていただきました。ご自身で手縫いをされたお袈裟や、それを美しくたたむ所作など、



研修の過程でかいまみえる、川上老師の丁寧な姿勢やあり方から、学ばせていただくことがたくさんありました。老師は「知っている」だけでなく、どまらず、繰り返しおこなうことで「身につけている」状態を目指して欲しいと伝え、内弟子達も熱心に耳を傾け、教えていただいたことを繰り返し行いました。



【秋葉本殿修築(敬称略・順不同)】

愛知県名古屋	住ノ江 慎吾
大阪府寝屋川市	川根 和子
埼玉県本庄市	禪覚大観
愛知県小牧市	森山 啓子
京都府宮津市	勝田 知美
埼玉県川口市	黒崎 明子
愛知県春日井市	三輪 拳
広島県広島市	山口 三紀恵

愛知県清須市	松本 淳
スペインバレンシア	佛心翻訳クラブ
愛知県名古屋	ゆびすいグループ
愛知県豊田	フォトプラス
京都府京都市	黄瀬法衣佛具店
愛知県名古屋	株式会社オフィスハタノ
愛知県小牧市	株式会社三宝堂佛壇本店
愛知県小牧市	有限会社日東
愛知県名古屋	株式会社城南警備保障
愛知県一宮市	株式会社Lynx
愛知県小牧市	株式会社中部燃料
愛知県瀬戸市	株式会社コリーナ
東京都北区	株式会社ハベリ王子
愛知県春日井市	株式会社石原石材
神奈川県相模原市	株式会社文道
愛知県小牧市	株式会社雲水
愛知県小牧市	株式会社慈眼
愛知県小牧市	株式会社ナランダ出版



沢山のご寄進、ご支援をいただき、感謝申し上げます。  
あきば大祭実行委員会一同

# 日本人の自然観

## 〈自然（しぜん）〉

日常よく使う言葉であるが、実は明治維新後19世紀末になってヨーロッパ言語や英語のNatureの訳語として当てられることとなった比較的新しい言葉だという。

明治以前の日本では、自然を人と対比して見るという概念が薄かったため、ネイチャーを日本語に訳す際、翻訳者は色々考えた。そして、〈自然〉を訳語にした。その時期を境に、私たちは人間を除く自然物、そして人工物の対義語としての自然という観点を習った。私たちが西洋のネイチャーの意味合いでの自然という言葉を用い始めたのはここ200年ほどで、日本の長い歴史から見ると割合浅い。

日本の辞書、広辞苑によると、自然の定義は、『おのずからそうなっているさま。天然のままて人為の加わらないさま。』とあり、状態を指している。

一方、英語の辞書、Oxford Dictionaryによると、『人間や人間の創造物ではなく、植物、動物、風景、その他の地球の特徴や産物を含む、物理的世界の現象の総称』と具体的な事物、現象の存在を指している。

日本で生まれ育った私が、西洋との接触を持つようになって受けたカルチャーショックの一つに、〈自然の征服〉という概念がある。自然をあたかも人間と対立するものかのよう捉えらることは、私にとっては驚き以外の何物でもなかった。

## 自然と人は対立しない

自然の中に全身全霊を委ね、そこから精神と宇宙の広大な奥行きを感じ取っている。自然こそ至高、最高の姿であることを知っていて、そこに自身を一体化させ喜びを見出している。

華道では天地人という自然に順応し、調和の取れた一つの小宇宙を意識して花を活けるよう教わり、茶道では、お茶室に小宇宙があるという。日本庭園では借景や縮景といった技法が存在し、背後にある自然の風景の一部を取り込んだり、様々な景勝を箱庭に凝縮したりし、またそこに小宇宙を作り上げる。  
多様な〈道〉という習い事、修練

西洋では、自然は「征服する」、「耐える」ものだという。

日本では、「自然に抱かれる」、「自然を愛でる」という。

ここは決定的に大きい違いだと思ふ。真逆ではないか。

乳幼児の振舞いは、「私、可愛いでしょ？」とアピールすることは少ない。そこに自我はない。野山に咲く花々は「きれいに咲いているでしょう、見て見て」と人の注意を引こうとはしていない。

「かわいいなあ」「きれいだなあ」と見る側の心が、自然なありのまま状態を愛でているのである。

仏教用語では同じ漢字で〈じんねん〉と読みます。自然（じんねん）とは、ありのままの状態、おのずからそうである世界で、一切の囚われを離れた悟りの世界だという。日本人は今でもこちらの意味合いで使っている場合が少なくない。

私は明治以降になって導入された西洋的な自然という概念は、本来の日本的なものから離れているように



感じる。それは人間と自然界の一種の分断、二極化をした考え方に見える。

一方、古来からの日本人の自然観は、現象を主観、客観に分ける以前の段階、未分化の状態を含蓄していると思う。

私は、日本語が英語のIやYouなどの主語を省く傾向が強い言語であることと、日本人がこの未分化の部分を見る感性を持ち合わせていることとは、通じているような気がする。

日本人は自らの状態と自然とを重ね合わせて感応するという特徴がある。だから、日の出参り、お花見、お月見、紅葉狩り、と四季折々自然の中に溶け込むことを好んできた。

## 「自然に守られている」という、謙虚な気持ち

私たちが古来から、自ずから生ずる状態を尊いものと見る観点で自然を使ってきたところ、明治に入り西洋的な意味が加わり、動的状态を表現する言葉から静的な存在を指す名詞用法が付随された。そのため、それまで日本で使われてきた意味に西洋の見方が覆い被さり、両方の概念が混在してしまった。そこが日本人の自然観の独特さの所以ではなからうか。

「守ろう」というスローガンではなく、「守られている」ということに気づき、謙虚さを取り戻すことが、人類の未来を明るくする鍵だと思ふ。それが日本人の自然観であるはずである。

元台湾総統であった李登輝氏は、その著書、「李登輝より日本へ贈る言葉」の中で、『日本人は生活において、(中略)自然との間に共生的関係を持っています。これは世界の人々にはなかなか分かるものではあ

りません。』と書いています。

私たちが自然を語る時、実は似て非なるものなのかもしれない。であるならば、日本人が人類の明るい未来に果たせる役割は、案外大きいと思う。

文・天野 瀬捺

著者プロフィール…天野 瀬捺  
千葉県出身。作家、通訳。禅寺に生まれ育つも、西洋に対する関心が強く20歳で海外へ飛び出す。オーストラリア、スイスに長期滞在した後、外資系航空会社のCAに。日本を外から眺めることを通じて日本人に特有の傾向や性質、さらに人間の本質とは何かを見つめ続ける。2016年に『世界が憧れた日本人の生き方』を出版。国内では沖縄在住経験もあり。現在はカナダ在住。





毎年、冬の時期になると増える症状のひとつが、自律神経系の不調です。特に最近では、ぐるぐる回るようなめまいや耳鳴り、難聴、耳の閉塞感（耳がふさがった感じ）といった症状が繰り返し起きる「メニエール病」と診断をされた方からのご相談をよくいただきます。そこで、今回は、ご自宅で今すぐできるメニエール病に効果的なケア方法を紹介していきます。

## メニエール病の原因とは？

メニエール病は、「内耳のリンパ水腫（すいしゅ）」つまり、内耳のリンパ液が増え、水ぶくれの状態が原因と考えられています。これは、耳の血液・リンパ液などの体液循環が悪くなっているということですが、極度の疲労や過度な緊張状態が続くことで、自律神経が乱れ、体液循環が悪くなり、「内耳のリンパ水腫（すいしゅ）」が起きると言われています。

## 体液循環を良くするために 取り組みたい2つのポイント


特に冬の時期は、寒さで筋肉の緊張が強くなったり、水分をあまり飲まな

いことで体液循環が悪くなり、めまいや耳鳴りなどが増えやすい傾向にあります。ですから、まずは、

- ① 緊張した筋肉をゆるめること
- ② 体が吸収しやすい水分（塩水）を摂ること

という2つのポイントから取り組んでいきましょう。

具体的な取り組み方は、文章でお伝えするとわかりづらいので、こちらの動画をご覧ください。



30秒でできる「耳体操」  
めまい・耳鳴り・難聴・耳の閉塞感に効果的！  
メニエール病

メニエール病（めまい・耳鳴り・難聴・耳の閉塞感）に効果的！30秒でできる「耳体操」

こちらの QR コードをスマートフォンのカメラで読み取り視聴してください。



メニエール病は、決して治らない症状ではありません。症状の原因をひとつひとつ解消していけば、良くなる可能性のあるものなので、諦めず、一緒に取り組んでいきましょう。

## 仲間と共に自分の足で 登り続ける仏道の山

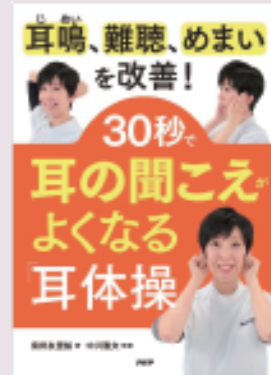


私たち一期生は一昨年の六月に入山し、修行を開始して一年半が過ぎました。二年という区切りまで残り半年程となりました。例えば最初の数ヶ月は、先の長い道のりに呆然とし、これから二年の修行を続けることができるのかと不安になった時もありました。過去の習慣や執着が捨てきれず、まだ三ヶ月か、まだ半年かという時間が過ぎる遅さに愕然としたこともありました。それでも一年が経ってからはあつという間に時間が過ぎていく様になりました。今では時間が全然足りないと感じています。

大愚和尚は仏道の修行を富士山の登山に例えられます。富士山は遠くから見ると美しい山だけれども、実際に登ってみると、ゴツゴツとした岩ばかりの殺風景。「富士山は登るのではなく見るものだ。」という人もいます。実際に登ると、とてもしんどいし、高山病にかかる人もいます。中には登頂を断念する人もいます。それでも、登頂したときの達成感や、御来光を見たときの感動はどんなに言葉を尽くしても、登ったものにしかわからない。他の誰かが頂上まで吊り上げてあげることができない。自分の足でしか登ることはできない。それは仏道修行も同じであると。

さて、2021年は二期生や三期生が新たに入山しました。今では総勢八人の内弟子らが寝食を共にしています。生活を共にする中で、本当に皆それぞれ特性が違うことを感じます。得意なこと、不得手なこと、

## 新書出版のお知らせ



耳鳴、難聴、めまいを改善！  
30秒で耳の聞こえがよくなる「耳体操」(PHP研究所)

【2022年1月15日(土)より書店・Amazonにて発売開始】

著者：柴田 友里絵  
(FMT整体代表)

監修：中川 雅文  
(国際医療福祉大学医学部耳鼻咽喉科教授)

自律神経不調の改善に役立つ20種類の体操と生活習慣をまとめた一冊です。

ぜひ、本書の体操を日々の生活に取り入れてみてくださいね。



QRコードをスマートフォンのカメラで読み取ってください。Amazonの販売ページにアクセスできます。

好きなこと、嫌いなことがさまざまです。そのことが相対的に自分という存在を明らかにしてくれます。そして何より、このサングという仲間の存在が私を励まし、戒めてくれたおかげで私はここまで山を登り続けることができたように思います。二年という時間軸で見ればもう八合目かもしれません。

しかし大愚和尚を通して仏教の教えに触れる中で、仏道という軸で考えると、今までは登山口に立つまでの予行練習でしかないのだと、これからは本場のスタートなのだと感じています。大愚和尚は頂上まで登るコツは「頂上に到着するまで登ることを止めないこと」と仰いました。

2022年、また新たな内弟子も増えることでしょう。サング全員その言葉を胸に刻み、励まし合い、戒め合いながらこれからも一歩一歩進んでまいります。合掌

東雲 雅鵬



# 般若の智慧と悲哀

— 誰の心にも宿る鬼の面 —



## なぜ鬼女の面が「般若」と呼ばれるに至ったのか？

「般若」と聞いて、何を感じるのか…。仏教を学ぶご縁を頂く前の私にとっては、「般若」とは、単に能面のひとつ。口が裂け、目はギラリと見開く、あの鬼女の面。しかし仏教を学び、「般若」という言葉は、サンスクリット語の「プラジュニャー」やパーリ語の「パンニャー」に由来する「すべての道理を明らかに見抜く深い智慧」のことであると知り、なぜ鬼女の面が「般若」と呼ばれるに至ったのか、それが不思議でなりませんでした。調べてみますと諸説あるようです。そのひとつがこんなお話です。

かつて、とても優れた能面師がいました。精力的に面づくりを励んでいましたが、ある時大きな壁が立ちほだかり、どれほどの時間と労力をかけてもまったく思うような面が彫れずに行き詰まってしまいました。なすすべもなく最後には自分の名前を仏の智慧を意味する「般若」に変えようと決し、以降「般若坊」と名乗ったそうです。その後、般若坊の彫る面は傑作揃いと高い評価を得て、中でも鬼女の面が特に素晴らしいと評

判になった、とのこと。

さて、その鬼女の面は世にも恐ろしい表情ですが、その面が表すものは「怒り」のみではないのですね。面の上半分は「怒り」を表し、下半分は「悲しみ」や「愛い」や「恥ずかしさ」を表しているのだそうです。能の演目で、鬼女が登場するものがいくつもありますが、その中の「黒塚」のお話は実に切なく深く人間の心のひだが表された物語です。簡単にご紹介させて頂きます。

遙か遠い奈良の時代、諸国を巡る修行僧の東光坊祐慶は同行の者とともに安達ヶ原を旅していました。日も暮れ、薄く明かりの灯る一軒家に宿を乞うことに。そこに住まうは一人の老婆。孤独に憂う日々を送っていました。粗末なあばら家だと修行僧の頼みを一旦は断るも、それでも老婆は祐慶らを招き入れることに。

自身の境遇を嘆き悲しみ語る老婆に、祐慶は優しく諭します。悲しみの淵からようやく救われた思いの老婆は、祐慶らをもて

## どんな鬼にも怒りだけではない、深い悲しみと哀れみがある。

なすために「寒くなってきたので山へ薪を取ってくる。私が帰るまで絶対に奥の間を見てはいけな」と言い残し、出て行きます。ところが、一行のひとりが奥の間を開けると、そこには幾重にも白骨死体が…。山から戻ってきた老婆は、祐慶らが奥の間を見て逃げたことに気づき、恐ろしい鬼女と化し祐慶らの後を追います。必死に経を唱える祐慶。怒り狂う鬼女。そこに観音菩薩が舞い上がり、光明によって鬼女を仕留めます。

この「黒塚」の伝説は諸説あります。それぞれ



に細かな描写など異なるようですが、その中でも結末に至っては、老婆が観音様の導きによって穏やかに成仏したとされるものや、観音様の導きによって改心し後に高僧となった、というものもあるようです。

さて、この老婆なのですが、なぜに鬼女と化してしまったのか。なぜに人を殺め食らうなどという日々を送るようになったのか。それにも諸説あるようです。そのひとつが、このお話です。

老婆は若き日に高貴な屋敷で乳母として奉公していました。ところが、我が子以上に可愛がる必要のある奉公先の姫が不治の病に侵され、姫に胎児の肝を与えれば病気が治るといふ祈禱者の言葉を信じ、何とかして姫を救わねばと、生まれたばかりの我が子を置いて旅に出ます。

長い旅路の末に安達ヶ原に辿り着き、そこで宿を構え妊婦を待ちます。長い長い年月が経ち、とうとう若い夫婦が訪れました。女の人は妊婦。その晩、包丁を取り出し襲いかかり、胎児から肝を取り出したのですが…。

その妊婦が身につけていたお守りを見て愕然。それはかつて、自分が姫を救おうと家を出る際に我が子につけたお守り…。まさか我が子を殺める

とは…。そこから精神を病み、旅人を襲うようになり、鬼女と化してしまったのです。

どんな鬼にも鬼となった訳がある。どんな鬼にも怒りだけではない、深い悲しみと哀れみがある。そのことを思うとき、どんな人の心にも鬼が宿り、どんな人の心にも悲哀が満ち溢れ、しかし、どんな人であろうとも必ずやそこには救いの灯があるのではないかと…。

鬼であること。罪深きこと。決して、それらを肯定するわけではありません。ただ、私たちが、純粹無垢な幼少時代から一筋縄ではないかない人生の険しい道のりを歩んでいく中で、自分の心に鬼の部分など微塵もないと言い切れる人は果たしているのでしょうか。

自分の中の鬼の部分でもかと思せつけるのが仏の教え。そしてまた、自分の中に宿る仏の存在を照らし鍛え抜こうとするのも、それもまた仏の教え、つまり「般若」なのかもしれませんね…。

文…理修

### 著者プロフィール…理修

1997年、夫、娘と共に渡米し、2004年よりスタンフォード大学にて秘書として勤務。幾度かの病を経験し、地元北陸の菩提寺住職より、「人生を通し、ものごとの道理を習い修めよ」との命を受け「理修」の名を授かる。2020年、佛心会入会。佛心僧学院にて仏教の原点と佛心の教えを学ぶ。

材料  
4人分



## 厚揚げ、チンゲン菜 エリンギの炒め物

- 厚揚げ ……4枚
- チンゲン菜 ……3束
- エリンギ ……3パック
- 鶏ガラ ……少々
- 塩 ……少々 ■ 黒コショウ ……少々

## 作り方

1



厚揚げ、チンゲン菜、エリンギを食べやすい大きさに切ります。  
※厚揚げは、鍋に厚揚げが浸る程度のお湯を沸かし、沸騰したら厚揚げを入れます。  
2分程度加熱したら取り出して、キッチンペーパー等で水気を拭き取ります。

2



フライパンにゴマ油をひき、エリンギ、チンゲン菜、厚揚げを入れてさっと炒めます。

ここがポイント!



チンゲン菜は葉の部分から炒めて、彩りと食感を残します。

3



鶏ガラを入れ、塩、黒コショウで味を調整したら完成です!

旨味を、ギュッと凝縮。  
肉料理にも負けない満足感。

## 厚揚げ、チンゲン菜、 エリンギの炒め物

簡単レシピだから、  
アレンジ自在で飽きない美味しさ。

私たち修行僧の食材として、よく使用される厚揚げですが、厚揚げは豆腐より栄養価が高く、タンパク質やカルシウム、マグネシウム、イソフラボンなどが豊富に含まれた万能な食材です。今回はそんな厚揚げと、葉物野菜、キノコを使って、鶏ガラと塩、黒コショウのみで味付けしたシンプルな炒め物をご紹介します。

厚揚げは、食べ応えがありますが、ダイエット中の方は、満足感を得られるようにあえて大きめに切るのもオススメです。チンゲン菜のシャキシャキした食感は、炒めすぎるとしなしになっちゃうのでさっと炒めましょう。

今回はシンプルな味付けとなっておりますが、オイスターソースでコクを出すのもよいでしょう。キノコはエリンギでは

なく、しめじや舞茸でも代用できますし、チンゲン菜も小松菜やほうれん草を使ってもよいと思います。

ご家庭でも作りやすい食材のみで、アレンジもしやすい料理ですので、ぜひ参考にしてみてください。

合掌 瑞雲 太康 (右)  
雄峰 大禅 (左)



## 五観の偈

一つには功の多少を計り  
彼の来処を量る  
二つには己が徳行の全欠を  
忖(はか)って供に応ず  
三つには心を防ぎ過を  
離るることは貪等を宗とす  
四つには正に良薬を事と  
するは形枯を療ぜんが為なり  
五つには成道の為の故に  
今此の食を受く

五観の偈は、食事の前に唱えられる偈文です。食事をただ漫然と食べるのではなく、いただくことができることを尊び、大切にしたい5つの視点を述べています。

## 和尚さんの台所



information 大愚和尚〈書籍〉のお知らせ

僧侶のほか、事業家、作家、講演家、セラピスト、空手家と5つの顔を持ち、起業をして多額の借金を背負い、過労で倒れて生死をさまようほどの壮絶な経験を乗り越え、借金を完済した、大愚和尚だからこそ伝えられる、困難を乗り越え打破する教えが満載です。

この本には、大愚和尚自身が厳選し、仕事、人間関係、お金、健康、恋愛など、さまざまな局面で、「もうダメだ」と思ったときに救いになる禅語を、自身の波乱の半生から得たメッセージとともに紹介しています。

昨年、扶桑社から出版された「最後にあなたを救う禅語」が、この度〈新書版〉となって、発売されました。



2021年2月22日発売

Editor's Note

「仏教」は、勉強するだけではなく、学んだことを実践し、より良い人生を歩むための、ライフスタイルである。と心得ておりますが、今年も佛心宗では新しい活動のための準備が着々と進行中です。

福厳寺で修行する、弟子たちはもちろんのこと、佛心会の会員さんたちともいっしょに活動実践ができる機会のひとつとして「大愚道場」が、大阪（2月27日）を皮切りに全国で開催されます。

今年は会員さん同士が繋がり、新たな交流が生まれる1年になりそうです。私たちもしっかり準備していきたいと思っております。  
編集担当 廣瀬 知哲 合掌

Schedule 今後の福厳寺行事予定

※年間行事は、コロナの状況により、変更や中止する場合があります。



2022年1月下旬 節分修正会（中止）

本年の節分修正会は、新型コロナウイルス感染のリスクを鑑みて中止とさせていただきます。大般若の御札をお求めの方は、お問い合わせください。



2022年2月27日 大愚道場（大阪）

大愚道場 第2回目は、大阪で開催いたします。詳細は右のページのQRコードよりご確認ください。本年は大阪以降も全国での開催を予定しております。



2022年3月8日（火） 三代忌

福厳寺の御開山、盛禅洞爽大和尚の命日にちなみ、報恩感謝をお伝えする行事です。盛禅さまの師匠と兄弟子を称える姿勢を受けつぎ「三代忌」と呼び、山内僧侶、弟子達で法要を営みます。



2022年4月30日（土） 花まつり佛心大祭

福厳寺の2大大祭の1つ。お釈迦様の誕生と、佛心宗の設立にちなみ法要を行い、すべての命に感謝するお祭りです。特別法話会のほか、グルメ屋台やワークショップなどが催される予定です。

慈光編集室への感想  
おたより、ご意見などは  
contact@busshin.or.jp  
までお送りください。

福厳寺 Official WEB  
https://fukugonji.com  
〒485-0802  
愛知県小牧市大草 5229 番地  
TEL 0568-79-2183

小牧 福厳寺



佛心宗 内子道場 第4期 今春募集予定

「慈悲心、知恵、仏性」を育み 社会の一隅を照らすことが出来る 堂々たる僧侶を養成します。

佛心宗福厳寺では、本年2月より新たな内弟子の募集を開始します。詳細は近日会員メルマガ等で、お知らせいたします。

佛心を世界に!

「大愚和尚の一问一答」 仏教の法話を世界に届けるために 佛心翻訳クラブが立ち上がりました

佛心翻訳クラブへの 参加申し込みはこちらから

Busshin Translation Club 佛心翻訳クラブ

2022年2月27日 〈大阪〉開催

大愚道場は、仏教の知恵を、頭で知識としてとらえるのではなく、体感として、身体感覚で感じていただくことを大切にしています。

武道やスポーツトレーニング、整体を通じて、身体と向き合ってきた大愚和尚の真骨頂とも言える道場です。

昨年未東京で第一回目が開催された大愚道場ですが、第2回目を2月27日に大阪にて開催いたします。すでにメルマガ等でも案内をしておりませんが、コロナをふまえ人数を制限しての開催となりますので、ご了承ください。詳細お申し込みは、下記QRコードよりご覧ください。

大愚道場は、仏教の知恵を、頭で知識としてとらえるのではなく、体感として、身体感覚で感じていただくことを大切にしています。

武道やスポーツトレーニング、整体を通じて、身体と向き合ってきた大愚和尚の真骨頂とも言える道場です。

詳細はこちら