

うちの
みんなで
読んでね

生命に任せきることしか養生の道はないのです。
生命の声に耳を傾け、
生命の要求を全身で感じとり、
それに沿って生きるのです。
生命の声が素直に感じ取れるためには、
いつでも体中の力すっきりを抜いて、
ポカンとできることが大切です。

自分の行動を「べし、べからず」で
縛らないことも大切です。
「べし、べからず」で
縛られていないという理屈で、
自分の行動を正当化するのも愚かなことです。

(故岡島瑞徳師 中心感覚研究会会報誌「ユイ」NO.59 巻頭言より)

* 1947 年生まれ。元演出家、ヨガや整体を世に広めた岡島瑞徳師。整体法創始者故野口晴哉氏に傾倒・師事し、修験道や後に古武術にも精進しつつ、中心感覚（CS）という体の深い統一感を柱に、CS ヨガ・調息整体法を体系化。『からだ育て』の第一人者として日々何十人もの人々を指導し、多くの門弟を輩出。卓越した調整技術と 30 年以上にわたる深い人間理解、自然体で多くの人を魅了した。

04 年末スマトラ沖地震で津波被災し、多

くの仲間を失いながらも奇跡的に生還。その後独自のからだづくりを目指した「創体法」をまとめた。06 年秋、脚本家・田淵久美子氏と再婚し、NHK 大河ドラマ「篤姫」執筆にも多大な影響を与えたとされる。08 年 10 月 12 日急逝した。著作多数。福井でも 10 年間、講座や個人指導を開催。



老いが病が死が 私の生を

問いかけています

◆二階堂師は、浄土真宗の葬儀の意味、看取りや葬送儀礼の作業が家庭外で合理化されている昨今の問題を語った後に次のように述べます。

「生老病死という人生苦を、私だけの体験として固執し、私だけが災難に遭ったように考えてしまい、そこから自分の人生をすぐ結論づけてしまおうのです。しかし人生の体験は、結論を与えるものではなくして、むしろ人生体験の事実からその人の人生が問いかけてられているのです。老いが、病が、死が、私の生を問いかけています。「これでいいのか?」と。しかし自分の合理的な思考では、その問いに答えられないのです。それで苦悩する。それが人間なんですな」

かつての自宅葬や、短くても総列を組んだ時代から見れば、現在は空調の聞いたホールではほぼ全て業者の方が手際良く進めてくださる葬儀は、楽で便利で合理的な葬儀となりました。しかしそこから、先立つ人を「仏様として敬う」信仰心を感じ取ることができずでしょうか。浄土真宗にとって、葬儀は「告別式」「お別れ会」ではありません。身近な人の生死を通して、今の私の命と生き方が問われる場所です。

「大往生」「若死に」と言われる人も、いのちの重さには何の違っても認めないのが仏教です。大切なのは、人生で真実に出逢い生死の迷いを超え、仏恩を報ずる生き方に目覚めたか」ということでしょう。老病死が、自分の思い通りにならない現実となつて、私に何を抛り所としてどこへ向かつて生きているのか、問うています。(引用「月々の言葉」)

頭じゃわかるけど、死ぬことってあまり考えたくないよ

教えて、お坊さん
②⑧



一社「お寺の未来」の調査では、「死後に浄土や天国などに行く」という回答が、5年前と比較してコロナ禍の今夏には2割以上も増加(特に男性)。「自然の一部」「お墓の中」という現世にとどまる価値観が大きく低下し、厭世観が強まっているとしている。あの世観の高まりは、長引く生活苦や様々な事情で絶望に追い詰められている(特に女性や子供)となれば、物心両面でケアが必要だ。

仏教では、人生は「一切皆苦」「諸行無常」という教えを説く。誰もが、いつかは寿命が尽き、受け入れ難い苦しみがあることを知りつつ、なるべく目を背けていたい。ある「死生観セミナー」に参加した際、中年男性の一人はとても草臥れたと漏らした。普段、深く考えたことない生死の現実、死にゆく自分と向き合うのは、合理的解決のない厄介なテーマだ。

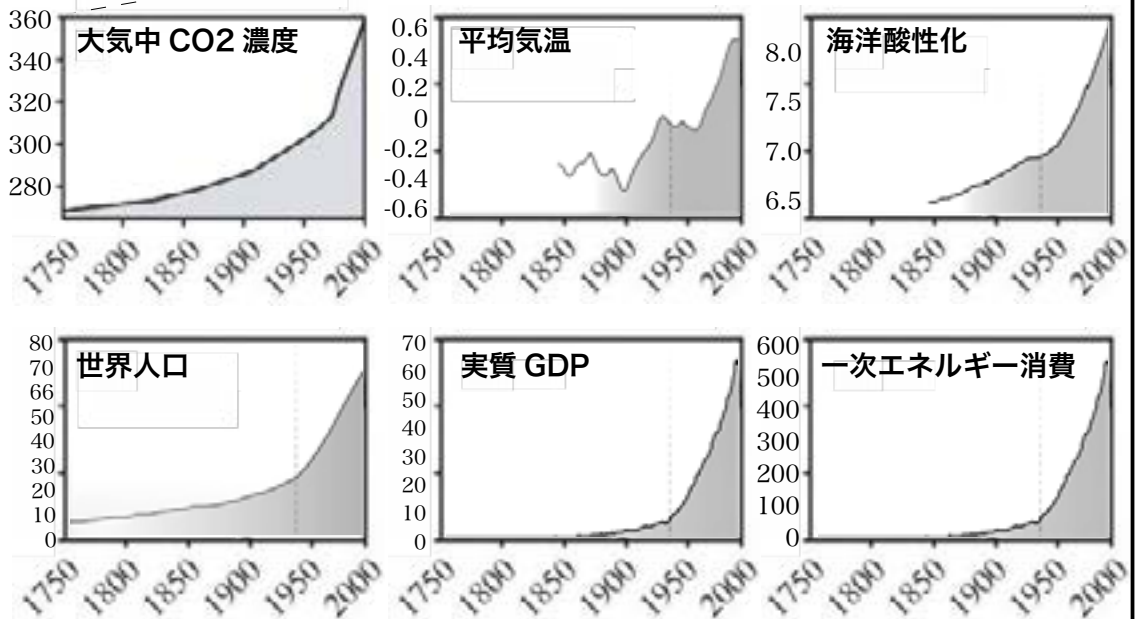
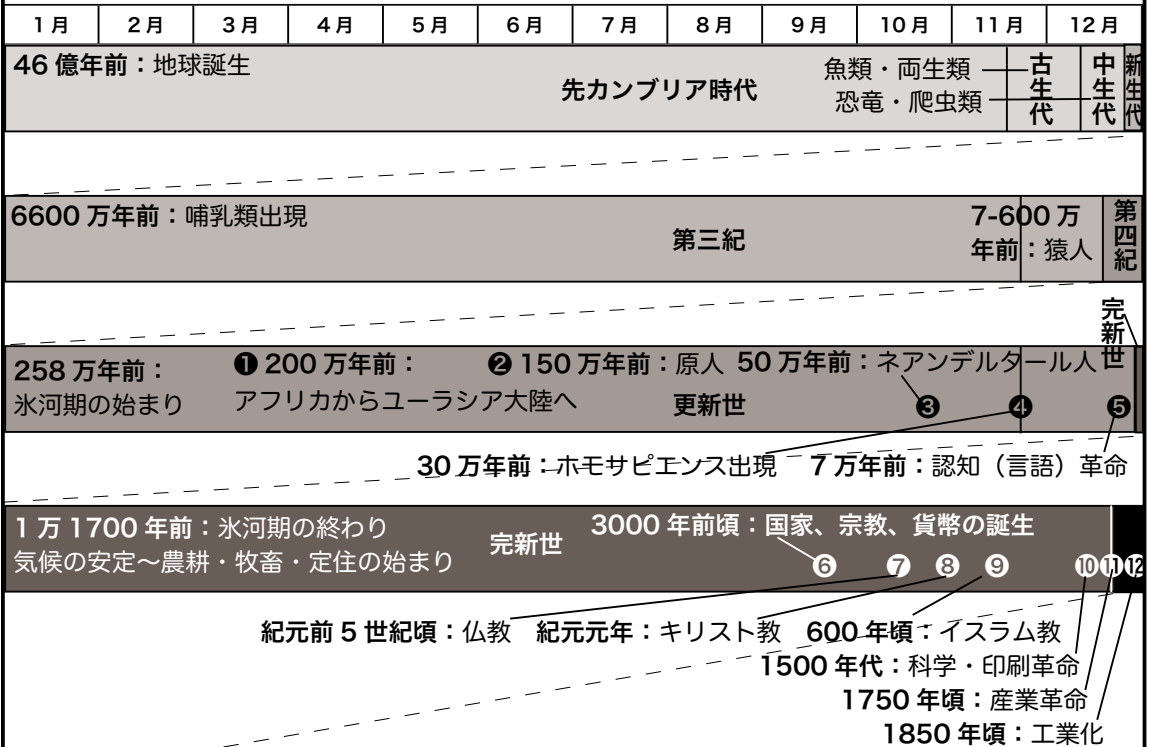
大事な人を亡くし、大病を患い、ある年代に差し掛かったり、世の不条理を目の当たりにした時などに、私たちは自分の無力さや生き様を考え、本物の「抛り所」を求め、大事なことを伝えたい。「死」だけで終わらない物語は、宗教の教えに継承されている。

死に臨んで数時間か数年か、どれだけ猶予が与えられるかわからないが、私が執着し私を支える大事な人も、モノや環境も、仕事や趣味も活動も、夢や将来設計も順次手放し、諦めていくことになる。しかし今現在、生きている私はそれを全部抱えているのだ。「後生の一大事」(白骨の御文章)、この命がどこへ向かい何を希求するのか、考えておきたい。

人新世（じんしんせ、ひとしんせ）を考える年表

人類の活動の痕跡が地球表面に永続的に残るといふ地質学年代として、「人新世」と呼ぶ概念が提唱されている（2000年～オゾンホール研究でノーベル化学賞受賞者・クルツツェン氏など）。惑星規模の急激な環境変動など、人類・生物種全体が直面する課題を浮き彫りにしている。

***地球の46億年を一年に例えると：現生人類は12月31日23時30分頃（約30万年前）に登場し、58分40秒頃に氷河期が終わって農耕を始め、最後の1秒で工業産業化（150年前）を果たし、0.5秒（戦後）でグローバル経済を進展させ、地球環境に急激な変化をもたらした。**



出典：<http://www.comm.tcu.ac.jp/otsukalab/lb/anthropocene.html>、ナショナルジオグラフィックほか

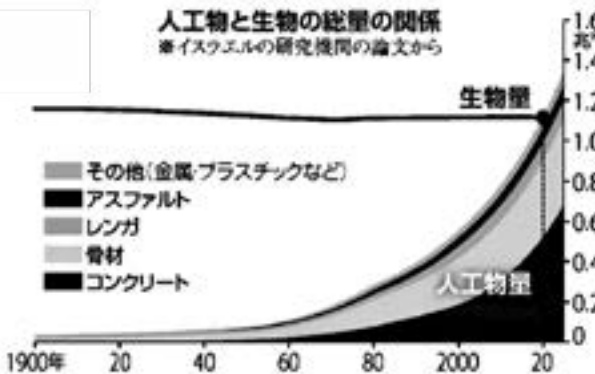
人 新世時代とは「世も末」か!?

◆コンクリや金属 人工物 1兆トン超す

コンクリートや金属など地球上にある人工物の総重量が2020年、生物の総重量を

た。このまま歯止めがかからなければ、最大100万種の動植物が姿を消すことになり、このうち多くは数十年以内に滅びる可能性がある(2019年5月国連報告書)。

・別府湾の水深約70mの調査で、核実験で放出されたプルトニウムが1955年からの10年間の地層で極めてわずかに検出。マイクロプラスチックも60年前後の地層で見つかり始め、人間活動による赤潮の藻類は60年代から急速に増加。(朝日21.5.31)



上回った。2019年12月、イスラエルの研究機関が英科学誌ネイチャーに発表した推計だ。20世紀初めには生物の3%に満たなかった人工物は、工業化の進展に伴って爆発的に増加し続け、1兆トンを超えた。

人工物のうち約半分はコンクリートが占め、アスファルトは6%で、地球の表面を建物や道路などが覆い尽くしていく。20年後には人工物が今の2倍になるという。一方、生物量はやや減少傾向で、森林破壊などの影響が表れているとした。

では、人新世はいつ始まったと考えられるのか。農耕の開始や、産業革命が起きた18世紀とする意見もあるが、第2次世界大戦や工業化・核実験などが本格化した20世紀半ばが有力だ。ただ、正式に認められるかは不透明だ。(読売21.5.10)

◆人工物は年間300億トンずつ蓄積=人類全員が毎週、自分の体重以上を製造に相当

- ・ 人類の農耕以前、植物の総重量は今の2倍はあった?が、現在人間と家畜の総重量は野生の哺乳類や鳥類の20倍近くに上る。
- ・ 現在の地球上の動物総重量(40億トン)の倍のプラスチックが過去に生産された。
- ・ 地球の陸地における75%以上、海洋の66%以上が「人類によって大きく姿を変え

◆温暖化と臨界点(ティッピングポイント)

既に+1.2°Cに達した気温上昇。今世紀末にCO2濃度は1400ppmに達し気温は4°C以上高くなりその後も長く続く。

一方、+1.5°Cに抑えるにはCO2排出量を2030年までに半減、2°Cに抑えるには今世紀末までに約490ppmでピークアウトさせなければならない。0.5°Cの差でも臨界点の発動リスクも高まる。変化の連鎖が加速し臨界点に達してしまうと、もはや人間の力では制御できず、地球史上例外的に安定した完新世の状態に二度と戻れない。

* 数千万キロにわたる道路網、放射能で十万年後まで住めない土地、数万年も吸収されないCO2、生物体内に入り込むマイクロプラスチック。遠い未来の子孫たちは人新世時代のどんな「化石」を発掘するのか。

十年かけて復興された東北沿岸部も、膨大な土(1mmを作るのに百年必要)と人工物で大きく改変された。それらの源泉は、数億年かけて埋蔵された化石燃料・地下資源の急速な消費と、貨幣(借金)の力だ。

80年程度しか存命せず、40年程度しか現役として働けない人間が、責任を取れる範囲とは一体どこまでなのか。その限界を気づかせてくれるモノサンやビジョンを、政治や宗教や科学の智慧の中に期待したい。

■ 2021/08/28

体重には波があり、2キロくらいの幅を行ったり来たりしている。月の動きや気候に結構影響を受けている。海の満干があるように、私の体も水分の量が変わるみたい。

増え始めの身体の状態

は大体わかるようになってきた。身体がその時、何か必要な食べ物を探しているようだ。食べるから増えるのではなく、必要なものが身体に足りていないと増えてしまう。

だから、その時は食べたいと浮かんだものを食べている。いつも食べたいと思うものを食べているには違いないが、体重が増え始めているのに関わらず、それを自分に許している。

そしたら毎回、数日のうちに元に戻ることがわかってきた。戻るのは、1人目出産前20代の体重だ。身体に全てお任せ、の状態にしたら身体は間違わないようになってきた。

身体にも自然に還ろうとする力がある。あたりまえのことで、私たち一人一人の身体もまた自然の一部。それを忘れていたことが、長年のトラブルの原因だったと思う。

■ 2021/09/06

昨日も大学4年の男子が一人できてくれて、最近ビーガンになったという。最近の若い子たちの特徴として、特にこれといった理由はなく、何かのきっかけでビーガン（できるだけ動物性の食事をしない）という食スタイルを知ってやってみようかなという子が多いようだ。

ビーガンのお店をやっていると、宗

自分の体、食で改善！

渡辺真江氏（釈唯妙）
「オーツ麦や」ブログから



教上の理由から、動物愛護の観点から、アトピーが出て、最近体調悪くて、産まれた時からずっとビーガンです、という様々な理由を持つお客様が来て下さる。

私は16年前、2人目の子供が重度のアトピー

だったことがきっかけで、いろいろ勉強し始めた時に、ビーガンという食スタイルを知った。これだ！と思った。

ビーガンになって常食をやめたのは、動物性のもの、白砂糖、添加物、小麦製品。動物性のもの以外は、ビーガンとは関係ないけれど、やめてみようと思ってやめてみたものになる。

最初の3年ほどはかなりストイックに。その後は、外食の時やいただきものでは体に入ることがあるし、最近は実家に帰ったら魚も食べ、好きなお店のパンやクッキーもたまには食べている。

食べるものが少なくなったというより、それまで食べてこなかった美味しいものとの出会いが色々あり、むしろ食の世界は広がった。中でも大麦との出会いは大きかった。穀物、野菜、豆、海藻、フルーツで基本的に満足できたのも、それまで食べてこなかった大麦が食卓に加わったことが大きい。

身体が必要としているものが毎日の食事で満たされてくると、自然と余計なものは遠ざかっていく。食べ過ぎていたチョコレートや小麦製品は、次第に食べたいと思うことが少なくなった。

当たり前前に食べていたものをやめてみて初めてそれらの身体への影響を知ることになったのだ。



ビデオ法話会 第2、3回のご案内

参加者
募集!

11月13日(土)、12月4日(土)

13:30 ~ 15:30 ごろ 参加無料 定員10名

どなたでも
出入り自由

*体に優しいお茶・お菓子付き

前半は真宗、仏法テーマのビデオを観ながら
かる〜くまたはしっかり?お勉強(リクエストもOK!)



後半はざっくばらんに、お話&質疑タイム
仏さまのことでも世間のことでもな〜んでも

注) 急な法務が入ることがあり、ご来寺の前に下記携帯までご一報ください。



▼拙寺報恩講〜小波乱記

お参りいただいた皆様、ど

うもありがとうございます。しかし今年

は個人的に思い出に残った。例年一週

間ほど前から家中大掃除や準備

にかかるその間になんと葬儀が四件!

一日に二件と前日にも入って、もう当

日までかかって準備掃除はいつもの半

分か。当日配布すべきこの通信も諦め

たのは今回初めてのことだ。

今年葉書案内を少し多めに出した

ら、初めてお参りくださった方々も数

名。夜のビデオ法話にお参りの男性は、

市内の御講がコロナ禍で中止になって

いて、ここでいろいろお聴聞や話ができて

よかったですと仰ってください。

さて、何とか無事に済んだ翌朝、腹痛

で目が覚め、どんどん上腹部から背部左

側まで痛みが広がり、これは心臓か膵臓

か?もしかこの世の後始末かともよぎる。

昼に近所の医院で薬をもらうが痛みは継続、

読経もすくすくつらい。翌日少し動ける

ようになり、結局四日目に胃力メラ検査。

画像では内臓に決定的な悪い病態はないが、血液

中アミラーゼ酵素値が異常に高く、臨時

の膵炎か?吐き気も下りもないが、ハラに

気が入らないとこれだけ頭も回らず体の動きも鈍くなるとは。だんだん小康状態から落ち着いて、再受診ではピロリ菌もないそうで一安心。結局過労心労??このかんアルコールも断ち、体重も2キロほど減った。もうじきリバウンドするに違いないが、還暦すぎたらしっかり摂生せよ、ということらしい。(S)



説教: 梅原義峯師



*イラスト: あらい太鼓持ち事務所 (P2も)

あれこれご相談、仏事全般もぜひお気軽に 住職: 林 暁 T090-9765-1343