

うちの  
みんな  
で  
読んでね



左：2月10日 陸前高田市・普門寺境内の五百羅漢像（撮影：藤共生氏）

右：3月11日 浪江町請戸海岸で慰霊行進の同慶寺田中徳雲師がお札を撒いて弔う（撮影：山本宗補氏）

## 春の彼岸を迎えて

迷いの世界に生きています。私たちは、浄土に生まれることを自ら知ることはできません。阿弥陀様にお任せして念仏申すばかりです。

俳句がブームとなっている。そこで、春と秋の年二回ある「彼岸」はいつの季語か調べてみると、「彼岸」は春の季語、秋の季語には「秋彼岸」を使うそう。また「彼岸太郎」という言葉があって、春本彼岸の第一日目を指すと知った。この日が晴天だと、その年の稲の実りが良いという。

私たちは「暑さ寒さも彼岸まで」と申すのは、夏と冬を経験するからである。でも夏に地上に出てわずかな期間に死んでゆくセミは、春も秋も経験しないので、夏ということも知らない。このことを「蟋蟀（セミ）春秋を識らず。伊虫あに朱陽の節を知らんや」（浄土論註）と中国の曇鸞大師は仰られた。

迷いの世界に生きています。私たちは、ちょうどセミのようなもので、南無阿弥陀仏によって浄土へ往生できることを、自らは知ることができない。そのことをお聞かせくださった阿弥陀様におまかせして、お念仏させていただくばかりです。（「仏教家庭学校」から）

お  
し  
ら  
せ

新型コロナウイルス感染防止のため、3月20日に予定していました当寺永代経法要は中止と致しました。ご進納戴いた皆様には来年度にご案内申し上げます。どうぞご理解の程お願い致します。

\*なお、西光寺彼岸法要も勤行のみとなり、法話や茶話会はありません。

# 人が何よりも 執着せんとするものが 自己である

◆金沢出身の仏教思想家で詩人・  
毎田氏の選集に述べられた言葉。

釈尊が説いた仏教は「仏になる」  
教えですが、生まれきたことによ  
る苦しみ、老いていき、病になり、  
命尽きてゆくことからくる苦しみ  
をどう乗り越えるかが出発点でし  
た。まずその原因を考えると、

・苦しみの原因は自分の外になく、自分自身の心が生み出している。

・自分の心が苦を生み出すのは、ものの本当のあり方を知らないからだ。  
とわかりました。それで釈尊は、自分と自分を包む周りの世界のあり  
のままのあり方を静かに考えられ、洞察した内容は、

・すべてのものは生滅変化を繰り返して、変わらないものはひとつもない。  
・すべてのものは、互いに関わり合って存在している。

・とおなじみの真理ですが、本当に誰もが理解しているでしょうか。  
死滅も誕生も含め、全てが絶えず変化する「無常」なのは、さまざま  
な条件(縁)によって、互いに関わりながら異なった姿で存在している「縁  
起」だからです。関わりなしに存在することはできません。

しかし真理の内容を今知ったのに私もあなたも仏にはなっていません  
ね。頭で理解するだけでよいなら、この世に苦しみも争いもありません。  
自分が出会う場面面で、我が身の方からしかものが見えない、自己中  
心の思いが私たちの悟りを妨げています。こうした我執そのままに  
なる救いの働きが、南無阿彌陀仏の名に込めて願われている身だと安心  
するとき、私たちは阿彌陀仏に出会っているのです。(引用「月々の言葉」)

教えて、  
お坊さん  
②②

## 仕事や家庭で毎日精一杯、仏教って何か役に立つんですかね？

というと今、厳しい状況にいるのかな。大きな問いかけだけど、それも仏教  
に何かしら期待があつてのことだろう。釈尊は「応病与薬」「対機説法」と言って、  
その人の抱えるものに応じたやりとりをした。つまり「役に立つ人には役に立つし、役に  
立たない人には役に立たん」、生活の中で仏教との出会い方はひとそれぞれだ。

貧・病・争につけ込みエゴを増長させる手口は論外としても、このテーマは「現世利益」  
として各宗派がそれぞれうたうが、世間では死者儀礼や先祖供養くらいしか普通出番はな  
い。日々平穏な時はそれでもよいが、こと深刻な問題を抱えれば仏典の名言集を手につ  
てみたり、不条理な喪失や苛烈な事情に直面すれば、「神も仏もあるものか」と余裕を失う。

今は社会全体が自己責任を強いられ、寛容さと多様な人間関係が減退しているようで、  
若者や現役世代にとっては、「役に立つのか」「意味があるのか」だけが基準になりがちだが、  
実はすぐに結果を求める「利用価値」や、言語的「意味づけ」だけで測れないのが宗教だ。

勿論、瞑想を行じて集中力や発想を鍛えることもできるし、呼吸法や上質な説法によ  
って免疫力や内省的視点を養ったり、経典や宗祖らの言葉が大局的な問題解決にもなり得る  
だろう。寺院という場や仏事作法が、日常を離れリフレッシュにもつながる。そういった  
様々な潜在力は「仏法僧」の三宝に集約される。仲立ちすべき僧侶の姿勢が大事だね。

## ■ 感染症・ウイルスとの付き合い方を考える

### ■ 日常的にかかる風邪の 10 ~ 15 %はコロナウイルス、ヒトは微生物に 1 勝 9 敗

感染症は環境の変化から流行。西アフリカのエボラ出血熱大流行は熱帯林の破壊が原因、マラリアやデング熱など熱帯病は温暖化で広がっている。今回の新型コロナウイルスも、人間がこれほどの過密社会、移動社会をつくらなければ流行を広げられなかった。

コロナウイルスの歴史は長く、紀元前 8000 年ごろに出現。致死率の高いコロナウイルスはこれまでに 3 回出現しパンデミック（世界的流行）を引き起こした。2003 年の SARS（重症急性呼吸器症候群）、2012 年の MERS（中東呼吸器症候群）、そして今回。

地上最強の地位とされる人類にとって唯一の天敵が、40 億年を生き抜いてきた病原性の微生物だ。約 20 万年前にアフリカで誕生した人類の祖先は、数多くの病原体と戦いながら地球のすみずみに広がったが、知られないままに多くの地域集団がウイルスで全滅させられただろう。勝ったのは 1977 年以来発病者が出ていない天然痘と、ほぼ根絶寸前まで追い込んだポリオぐらい。私たちは、過去に繰り返されてきた感染症の大流行から生き残った「幸運な先祖」をもつ子孫であり、上下水道の整備、ワクチンや新薬の発達、医療施設や制度の普及、栄養の向上など、さまざまな対抗手段によって感染症と戦ってきた。しかしウイルス側も変幻自在に変異して、40 億年前からずっと途切れずきた子孫なのだ。

（『感染症の世界史』著者、元東京大学大学院教授・石弘之氏インタビューより）

### ■ ヒトの体内で活動する 100 兆個の細菌

ヒト自体の遺伝子は 2 ~ 3 万個だが 1000 種類以上の 100 兆個にも及ぶ細菌が常在していて、その細菌の遺伝子総合計が約 300 万個にもなる。「私」の中で私自身の細胞が占める割合は 10%にすぎず、発現遺伝子総数ではわずかに 1%以下であるとすれば、「私」とはいったい何者なのか。本当のご主人様は 90 ~ 99%という圧倒的優位を占める「微生物」であって、私自身は単に「外被」を提供しているだけの宿主ではないのか。

その「私」は、細菌の存在がなければ 1 日たりとも生存できない。にも関わらず細菌と宿主が長い進化的時間をかけて築き上げた体内生態系が、戦後登場した抗生物質の大量投薬や畜産肉食によって攪乱され、アレルギーや肥満、アトピー、糖尿など現代病の背景にあると指摘されている。（長崎大学熱帯医学研究所・山本太郎著『抗生物質と人間』より）

### ■ 家庭でできるウイルス対策～手洗いやうがい励行

ウイルスはマイナスイオンの多い環境では電氣的に中性化して死滅する。電子機器の使用頻度を減らし自然の木々の中で過ごすよ。料理も煮物や蒸し物を増やすとマイナスイオンによる酸化還元力が高まって免疫力が上がる。

発酵食品全般もマイナスイオンが豊富に含まれ、味噌汁や漬物、納豆、甘酒、塩麴といった食べ物を増やせばウイルスへの抵抗力が増す。逆にウイルスが好きな食べ物が白砂糖と卵、乳製品、肉。ウイルスの嫌いな食べ物は塩気と酸だ。中でも梅干しに敵うウイルスはなく、世界最強かつ副作用のない抗生物質だといえる。（ムスビの会 岡部賢二）

.....

\* 病気より厄介なのが不安心理の集団的暴走と自己中心の執着。恐怖を煽るネガティブな報道、過剰な自粛に気をつけ、息苦しく気の晴れぬ状況こそ笑いに転じて、よく眠ること。同時に、株価より医療や教育や家庭を崩壊させない社会全体の知恵が試されているのでは。

## 夜回り坊主? ~ inspired by 「夜廻り猫」 (講談社 / 手塚治虫文化賞短編賞)

◆ 「一人泣く子はいねが〜」と心の涙の匂いを嗅ぎつけて話を聞く「夜廻り猫」(深谷かほる著)の主人公・平蔵に弟子入りした坊主。昔講演を聞いて何度も涙した「夜回り先生」こと水谷修氏よろしく、



「迷う子はいねが〜」とその辺りをうろろうして「むっ、あらぶる煩惱の匂い!」と嗅ぎつけ、人生に悩み孤独に苦しみ心の闇に迷える衆生にそっと寄り添う..。



と、志しても現場は甘くない。修行が足りないのか、心通じる関係を結ぶのは簡単ではなく、仏法が間に合わぬまま旅立ってしまわれたり、気難しい同業者にも辟易したりする。ほとんど人間とはややこしい、なんとも不条理極まる娑婆世界であろうか。それでもにっこり、ほっこりできる瞬間を求めて彷徨うのは、他でもないオノレやったやろ...?と、覚悟も行動も半端な自分に寄り添ってくれる師匠であった。(「夢レディオ編集室」エッセイに加筆修正)

## 最近、好きな言葉は...

◆最近2つの素敵な言葉を教えていただいたのでご紹介します。

一つは「待てば 明日くる 宝船」

これは、私が働いているグループホームに入居しているおばあ様から教えてもらいました。私の体調が悪く、なかなか自分の体が思うように動かず不安になっていた時、辛そうに仕事をしていたのが伝わったのか、そのおばあ様から「何か心配事でもあるんか?」と聞かれ「そんな時は落ち着いてなあかんよ。『待てば 明日来る 宝船』って言葉があるんや。いい事あなたに必ず来るよ」と言ってくださいました。98歳のおばあ様が教えてくれたこの言葉で私も温かい気持ちになり、メモにとりました。

もう一つは「人生において 愛する家族と楽しい仲間、そして歌があれば他に何がいる? (何もいらなないじゃないか)」

これは、座右の銘です。つい、もっと、もっとと求めてしまう時、私にとっては何が大切なのかに立ち帰らせてくれる言葉です。南米のどこかの国の言葉ですが、南米らしいですね。でも、これくらいあっけらかんとしていられると、いろんなことが起こっても乗り越えられるような気がします。(C)

▼準備していた東日本大震災九周年の追悼行事も延期となり、本号一頁目は知人の写真をお借りしました。  
高齡者が多く集う寺院その他の施設は要注意ですが、越権的休業要請や後手に回る対策での混乱を見ると、私権制限の特措法・緊急事態宣言も政治への不安が拭えません。  
各国未経験の事態、しかし過剰反応、不要な自粛は冷静に見定めたものです。(S)