

蔵王山安善寺

◆編集・発行人◆
近藤龍弘

〒940-0052
長岡市神田町1丁目4番地10
TEL.(0258) 32-2811

◆スタッフ◆

安藤一夫 小林国二 小林善秋 高橋潔
加瀬由紀子 近藤マリ子 近藤善信

印刷・(株)北越時報社

ご家族の皆様でご覧ください

帰依佛法僧

翠巖龍弘

夢をもつて迎えた新世紀ですが、相変わらず政治の世界も、日本経済も、大混乱の様相です。

また、新聞やテレビに犯罪記事が報道されない日がない毎日です。これから、日本はどうなるのでしょうか。

先日、長野市円福寺東堂、藤本幸邦老師にお会いした折、「こんな国では住みたくない、誇りが持てない、愛せないなどと言つてではなく、自ら住みたくなるような日本、愛することが出来る国をつくるべき。願行することが大事で、その結果、世界から信頼され、尊敬される日本になる」と、教えを受けました。

写真の掛け軸は、右から『佛は大師なるが故に帰依す(仏は偉大なる師だから拠り所にします)』

『法は良薬なるが故に帰依す(教えは優れた心の薬だから拠り所にします)』
『僧は勝友なるが故に帰依す(僧は勝友なるが故に帰依す)』

依す(僧は和合して、指導者で相談相手として、優れた心の友だから拠り所にします)と書かれてあります。

『修証義』第三章の十三節に「帰依三宝」が説かれており、掛け軸の言葉も書かれてあります。

帰依とは、迷いの人生で仏に巡り会ったときの心の安らぎを「帰」、何物にも代え難い拠り所が「依」で、己の全心身を投げ出して、一切をお任せすることです。

私の子供のころを思い出すと、両親は大きく絶対の存在であり、子供の目から見ると全てを理解し、自分のことを陰ながら見てくれており、不安や悲しい時でもいつしよにいと安心感がありました。

親は仏のように包容力のある偉大なる先生の存在で、自分を安心して投げ出しておりました。

また、家庭では母親から、諺を通じて人間として人生

において大事なことを教わり、家の手伝いを通じて、躰や多くのことを学びました。家庭は法の如く、心が癒され、優れた良薬そのものの処でした。

外では年令に関係なく、いつしよに遊んだものですが、先輩が皆をよくまとめ、強い子も弱い子も、年上から年下まで和合して、仲良く遊びながら、社会勉強を自然のうち

に身に付けていきました。先輩は仲間であると同時に、頼もしい指導者で、相談相手の存在でした。

子供は親の背中を見て育つと言われております。

大人は自信と思いやりを持ち、暖かな家庭で規律を持ち、社会では自分のことだけでなく、世界中の人々といつしよに同時代を生きていくことを心に刻み、皆が掛け軸の「帰依三宝」の生活をすれば、愛する日本になるのではないのでしょうか。

安善寺所有の「帰依佛法僧」掛け軸

【いつでも誰でも実行できる無財の七施】仏法の教えに「無財の七施」というのがあります。財産がなくてお布施ができなくても、いつでも誰でも実行できるお布施のことで、自分の心に菓食う「とらわれ」や「むさぼり」の我利を捨て去るための修業です。

近隣寺院紹介

安楽山龍穩院・長岡市乙吉町



雪の安楽山 龍穩院 (絵・禅道泰蔵)

古くからの言い伝えによりますと、八幡太郎義家が奥州の戦いに赴く途中に越後路を通り、乙吉の地で我が子を亡くしました。そこで、安楽寺という真言宗の

小さなお寺を建て、冥福を祈りました。
文安四年(一四四七)、相模国の松石寺から、天巽慶順という優れた坊さんが、月窓明潭とともに、北

越教化の旅に出て、この乙吉の地に泊まり、真言宗の

荒れ果てた安楽寺に、居を構えて教化に当りました。

そのとき、天巽慶順は三十六才。十年近く乙吉の地で過ごし、康正二年(一四五〇)に、弟子の心華乗芳に譲って上州に旅立ち、迦葉山龍華院を開創しました。

そののち、心華乗芳は、八年間乙吉の地で教化に励み、寛正四年(一四六三)、相模の松石寺に帰りました。ところが、心華乗芳が帰った相模松石寺の修行僧に、三条在の伊久礼出身の公器憲章という人がおりました。

公器憲章は、康正元年(一四五五)により剃髪。同二年(一四五六)、師に伴われて、上州へ旅立って行った方です。

天巽慶順は、公器憲章に「汝は北越の人なり、よろしく卿に還りて化を弘むべし」と諭しました。

龍穩院住職 櫻井統一

師命により、文明五年(一四七三)、乙吉の荒廢した安楽寺にきたのでした。

時に公器憲章二十四才。六歳のとき、師の天巽慶順とともに、越後を出てから十八年目の帰国でした。

しかし、村人たちは、「この荒れ寺は、坊さんが何人もやって来ますが、お化けが出るので、一人として住み着いた人はありません」と口々に言います。

そこで、公器憲章は「金剛仏子、この地に住む怪外魔、恐るに非ず」と坐禅を

していると、はたせるかな夜中になまぐさい風が吹き、ポロポロの着物をまとった大きな案山子のお化けが、板の間の奥から近づいてきました。

道元禅師のお唱を唱えらると、お化けはたちまち板の間に倒れ、一羽の老いた青鷲が翼を大きく広げ、何処へともなく飛び去って行きました。

村人は、この様子を見聞きし、公器憲章を大変崇め敬い、寺の住持にお迎えしたのでした。そして、寺の名を安楽山龍穩院と改め、禅宗として正式に再出発したのでした。それは今から五百三十年前のことになります。

その後上杉謙信公の時代、重臣の鬼兒島弥太郎という武将が乙吉に城を築き、戦国武将の常として、深く三宝を敬い、当山五世耕山称亮から戒法を授かり入道しました。

しかし、弥太郎は永禄十一年(一五六八)栃尾金沢で毒矢を受け逝去しました。そして遺言により、龍穩院の堂宇を現在地に移転新築し、田畑山林のすべてを寺に寄進したのでした。

安善寺春の行事

涅槃会(団子まき)
三月十五日(木) 十一時
法要・法話・お斎・団子時き

積尊の入滅された日、涅槃像が掲げられ、積尊ご入滅の光景から、最後のご説法が記された「遺教経」が読まれます。積尊の教えを拠り所にして、生活していききたいものです。

春季彼岸会

今日彼岸菩提の種を蒔く日かな
◎彼岸入り法会
三月十七日(土) 午後一時
歎仏会・法話・茶話会

◎彼岸中日
三月二〇日(火) 午後一時
施食会・法話・茶話会

◎彼岸明け法会
三月二三日(金) 午後一時
歎仏会・法話・茶話会

釈尊降誕会(花まつり)

五月五日(土) 仏教会主催
お釈迦さまの誕生日。
長岡市大手通りの歩行者天国で、お練り、稚児お育て

【顔施(がんせ)】「眼は口よりも物を言う」「眼は心の鏡」といいます。やさしい温かい眼ざして周囲の人々の心を明るくするように勤めることです。

中国に建つ良寛書の石碑

長岡良寛の会幹事 築井 仁

良寛さんはドイツ、アメリカ、中国などの外人にも慕われています。ドイツとアメリカでは翻訳され、中国には、日本人の建立ですが良寛書の石碑が二つあります。平成二年に峨眉山の麓に、九年に鎮江市に建てられいづれも楷書です。

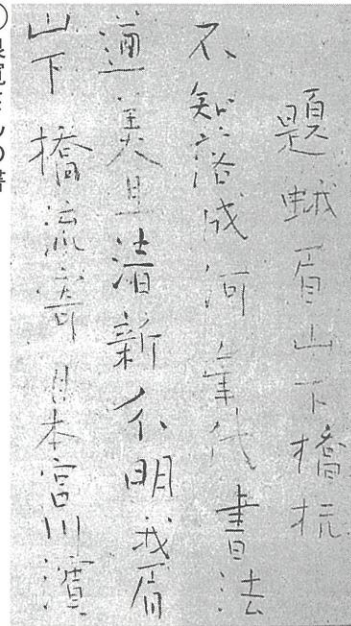
良寛さんの字は読めないといいますが、それは草書。楷書は読みやすく、草書と同じく深い味わいを感じます。今回は、峨眉山の碑にまつわる「つれづれ物語」です。

一、作品と木柱について

写真①が良寛さんの書。

これは写真②の柏崎市稚谷浜の漁師が海で拾った木柱に刻まれていた「峨眉山下橋」の字の写しを見ての感想を漢詩に詠み記したものです。

木柱を拾ったのが一八二五年十二月とありますので、良寛さんの六十九歳以降の書です。良寛学の第一人者である谷川敏朗先生は、七十三歳の作と見てお



①良寛さんの書



②木柱に刻まれていた「峨眉山下橋」の写し

られます。

訳すと「峨眉山の下の橋杭に題して／落成したのは何の年代か判らぬが 書法は適く美しく且つ清新ですのう。これが峨眉山の橋ということは明らかに分かり申す。よくもまあ日本の宮川まで流れ寄ったものよのう」です。この良寛さんの楷書こそ「適美」と感じています。少なくとも木柱に

刻まれた書以上に適美で、さらに「雅やか」と思いますがいかがでしょう。

木柱は漂着物だったの幕府に届け出たうえで、稚谷藩の所有となりましたが、話題となり有力者の来藩が多くなって、その接待費負担に困った貧乏な稚谷藩

では、台座を作り、見学申込みがあると担いで持参し、お礼をいただいたようです。

その後、幕末になって藩の財政難対策に協力した高柳町岡野町の村山家に、お礼として譲られ、今は村山家の庭園であり、昭和十二年に国の名勝に指定された卓観園に飾られてあります。

二、峨眉山さがし

木柱を拾った当時、人々は有名な中国の峨眉山と思ひ込みました。良寛さんは峨眉山、我眉山としていますが、万葉仮名の大家の良寛さん流なのでしょう。当て字を気にしない日本では、峨眉山と思ひ込まれたままでした。

峨眉山の麓に日中友好親善の鳴り物入りで、碑が建てられた由縁です。しかし、正しくは韓国大邱市の峨眉山のようです。

韓国説の最初は明治、大正期に活躍の、柏崎の関甲子次郎氏で「釜山の峨眉山だろ」としました。次も柏崎の月橋会氏でした。関氏の研究を検討のうえ、文字を大切にすると中国や朝鮮の民族性を考え、地図で峨眉山を探し、山形、秋田、青森の日本海海岸の全市町村と韓国へ照会され、①日本海海岸へ

の漂着物は朝鮮半島のもの

がほとんど。②大邱市には文字が一致する峨眉山があり、当時洪水の記録が残る。

③木柱の頭部に刻まれた人面像は朝鮮に多く見られるが中国では見られない(東京人類学会誌論文) などから、「木柱は大邱市からの漂着物と見るのが最も妥当」と平成五年に公表しました。あくまで事実を追求され、事実謙虚な月橋氏の論説には唯々敬仰でした。

三、韓国にも良寛さんの碑を歴史では、国は生き残るため隣とは仲良くし、隣とは争いがちです。日本も朝鮮を軽視し、中国を重視してきました。しかし、冷静に考えると、朝鮮経由の文化の多いことは明らかです。朝鮮民族にはもともと敬意を表すべきと思います。

友好のシンボルに、中国と同様の良寛さんの碑を大邱市に建て、韓国に敬意を表したいものです。実は、故近藤敬四郎会長さんも関説をご存知で、中国一辺倒の考えに「困ったもんだよ」と語っておられました。

要、甘茶接待などが勤まります。

檀信徒親睦旅行

五月九日(水)〜十三日(日) アユタヤ遺跡とバンコックの寺院巡りなど。皆さまの参加をお待ちいたしております。

大般若法会

六月十二日(火) 十時三〇分 法要・法話・お斎

十六善神を拝請し、仏教の興隆、全世界の平和、繁栄、檀信徒・参詣者各家の家道興隆、家内安全、心願成就など、祈願の大般若経六百巻が転読されます。

行事が近くなりましたら、追ってご案内いたします。

すべてに感謝し、すべての人々と慈しみ合い、尊敬し合う良寛さんのおこころが国を越えて広まることを念願するものです。卓観園は、冬はお休みですが、春には開かれます。皆様、機会をみてご参観ください。

楽しみながら俳句をつくる

出席者

会田ひとし、五十嵐美代子、太刀川八百子、阿部冬子、品田勇、鷺見豊子、小林竹子、近藤龍弘、近藤マリ子
(敬称略)

「安善寺俳句の会」から「無碍智俳句の会」に

●「無碍智俳句の会」が発足して、十一年になりましたが、参加された最初のきっかけはどうでしたかね？

●最初はねえ、目黒先生と、五十嵐さんと阿部と奥様と方丈様の五人でしたよ。

●そうそう、方丈様が俳句の会を始めたいというので、目黒英美先生をお迎えしたのが最初でした。

●私は、平成二年から仲間に入れて貰ったわけですから、もう十年過ぎました。

●私は去年の中国旅行の後から、句会に入れて戴い



ただのけど、なごやかでいいですね。今度、誕生日が来ると八十六歳になります。

●一〇〇歳までがんばって戴かないと。

●いや、一二〇歳までがんばりますよ(笑)。

「句を拾いましょう」と言われて、きよろきよろして

●俳句会で、辛かったことや、楽しかったことは、どん

なことがありましたか。

●最初はひどかったよね。重ね季語を使うわ、俳句は五七五を並べるくらいで、後は知らないことだらけ。(笑)

●字は昔の字で書け、と言われるしね(笑)。

●私をみてごらん、字はわからない、意味はわからないしさ(笑)。

●でもさ、私たちの年代は多少なりとも昔の字を知っていたからね。

●昔は大和仮名だったからね。

●最初に、「お庭で句を拾



いましょう」と言われて、どこから拾うと戸惑ってさ(笑)。
●そうさ、いま思うと、季語はたくさん落ちていているけど、拾うことができない。

て覚えるようになったし。
●風景を脳裏にしつかり写真に撮って来なさい、と教わりましたね。
●俳句は、季節感の先取



●重ね季語、字の誤り、送り仮名は間違える、笑われ笑われ今日までやってきた。

●吟行、吟行、というからどこの銀行なのかと悩んだりして(笑)。

●俳句を始めてから、ものの観察の仕方が、ちよつと変わりましたね。知らなかった花の名前を教えて貰っ

たよ。でも、方丈様の「とらわれることなく作句する」とおっしゃった言葉で救われましたね。
感じたままを句にする

●この句会は、どんな流れで進めているのですか？

●初めの頃は自由課題でした。会を重ねるに従って、兼題を取り上げるようになりました。

●句会は月に一回 基本的には木曜日を開いています。来月は、「うららかに」と「うぐいす」が主題ですね。

●それを回して、それが良いと思う句を、七首選ぶんです。そして、終わると茶話会というわけ。

●だいたい、うまい句をつくらうとして緊張すると、苦勞するね(笑)。

●みなさんから、私の句を選んで戴くと、うれしくなって、張り合いも出てくる。

●この会のいい処は、どんな句でも酷評もしないし、その分だけ、進歩は遅いかも知れないけど、ま、人生の大学、生涯学習ですね。

会員のふれあいが楽しい

●句会は、苦しい、苦しいと言いつつながら、俳句を作るけど、その後、こうやってお茶を飲んだり、雑談したり、それが楽しみですね(笑)。

●そうぞ、この雰囲気がいい(笑)。

●今日の漬物は、会田さんの奥さんの手製、いつもながら美味しいね。

●お寺の奥様の料理も美味しい。

●この会の特徴は、なかやかで親睦第一ということですよ。俳句の上手下手は別、これがいいですね。

●年の行事は、積み立てして秋の一滴旅行、春の初句会の後、軽く一杯。句会も熱心だけど、親睦の方も気



合が入っていますね。(笑)

●私は、秋の旅行に行きたいばかりに出席しているみたいなの。(笑)。

●みんな遊びの話ばかりしちゃったけど、会員の五十嵐さんは「岬」の同人、会田さんは「あさひ野火男の会会員」春光の同人ですから、やっぱり「無碍智俳句の会は、すばらしい会だ」と思いますよ。

●皆に会えるのが楽しみだし、気楽に緊張しないで集まれる会だからね。

●やっぱりお寺でやるのがいいのね。公民館あたりでやるのと雰囲気が違うもん。人数もほどほどだし。(笑)。

ひと握り地蔵の膝に雪残る

五十嵐美代子

ことごと浅蜷呖く鍋の中

太刀川八百子

雪解の雫にリズムある如き

鷲見豊子

干竿に真珠の露の並びけり

品田勇

春めきて句会への道も軽やかに

小林竹子

スーパ一の簞に迷わず路の

阿部冬子

春の風タマに一瞥野良が行く

会田ひとし

一喝の春雷いまだ明けぬうち

近藤マリ子

冴返る爪先歩き朝の堂

近藤悠萌

編集部から一筆啓上

座談会で、こんなにパワフルで年令の割に、若い方たちを見たことがない。話には右に飛び、左に飛び、森羅万象、人生を凝縮したひとときでした。従って、どなたが何を話したか、しかしとしません。失礼ながら、お名前は●印でごまかさせていただきます。お許しください。ますますの精進をお祈りいたします。

読者からの便り

●旅の朝

上越市 仲野ふみ

二千一年の始めに、まず健康に恵まれたことに心から感謝しているところがございます。

私の一日の生活は、朝一番にご先祖様に向かい、お経を十分間読み、家族の健康をお祈りすることから始まります。

私は平成九年十一月よ

り、住み慣れた長岡の地を離れて、老後の人生を、息子夫婦と住むことを決めて、上越にて同居いたしております。長岡に二十五年間、安善寺様には大変お世話様になり、方丈様、奥様には何かとご親切にしてくださいまして、大変ありがたいです。主人の逝き後も、お寺様に行くたびに、気持ち安らぎ、方丈様の説教を感じたしながらお聞きしております。

亡くなった主人のお仲間と同じお寺様にご縁をいただき、お位牌堂に行くたびに、思い出せばいい、色々と言ひかけて拝むことができて、これもきつと仏様のお導きと喜んで、感謝しているところがございます。

◎ 雪晴れて 遠く遙かに 聳え立つ 妙高山の 姿美し

●私の人生

長岡市 重山恭一

私は長岡に生まれ、今年で七十歳になりますが、若

い頃は体が弱いことが悩みでした。

ある日、父の知人が来られ、「君の体は生水を必要としているから、毎朝水を七合飲みなさい」と言われました。当時、その人は長岡水飲み会の会長で、水を行を始めて三十年になり、風邪ひとつひかず頑張っているとのことでした。

私も、腹の調子が悪いから頑張ってやってみようと始めてみました。

一杯より二杯と、口では簡単にいわれるけれど、実行するということになると大変でしたが、後へはひけません。頑張って一ヶ月で七合に到達しました。

あれから三十年、毎朝の苦痛もなくなり、トイレで苦しむこともなくなり、快適な生活が送れるようになりました。

「要は、実行にあり」。これからは好きな趣味を取り入れて、魚を育てたり、花でも咲かせて眺めながら、鼻歌でも唄って元氣よく老後を生きたいと思えます。

ワインは『人と人』を結ぶ

ル・ヌーヴォー・ワインの会代表 ● 新編集委員 加瀬由紀子

三千本のワイン?

今年も『ル・ヌーヴォー・ワインの会』は、満ち足りた表情の参加者と、別れを惜しむ手で閉じることができました。ワイン好きな人々三十名ほどが集まって発足したのが十三年前。今、四三七名の会員が、一年に一回の開催を楽しみに指折り数えて待っています。

三年前、十周年記念の日にお招きしたゲストは、浦安ブランドンホテル・シェフソムリエ(正確には、ソムリエール。ソムリエの女性呼称)の野田宏子さんでした。

野田さんは「水は大陸を分かつが、ワインは人を結ぶ」というフランスのことわざを引き合いにして、分厚いファイルを見せました。「このファイルは三千という数に関係があるんです」。わかった、三千本のワインのうんちくが書かれ



ているんですね。というと、彼女はにっこり笑いながら、私に開いて差し出しました。私は思わず「あつ」と声をあげました。それは、三千人のお客さまのリストでした。

例えば「×田×朗。窓際の席を好む。ディジェステフ(食後酒)はブランデー

りました。ワインもバブル全盛といった頃の話です。今や、ワインは、北緯三十度から五十度、南緯百二十度から百四十度、年平均気温十度から二十度の限界を越えて広がってゆくブドウ畑から、日本へと続々運ばれてきます。チリ、アルゼンチン、中国、南アフリカ連邦…。それらは、フランスの産地のぶどうと同じ新種で、しかも安価。本家本元に迫ろうとしています。

ワインをおいしく飲む

料理との相性。マツチンも重要です。飲み比べてみることも大事でしょう。でも、何といつても、楽しい仲間との楽しい会話、これがワインをおいしくする秘訣です。日本酒は、男性だけが晩酌。という傾向がまだ強いのですが、ワインは、女性にも受け入れやすいお酒です。

ヨーロッパの家庭でご馳走になったとき、二時間かけてゆつくりと食事をして、ふと思いだしたのは、

幼い頃、まだテレビも殆ど持っていない時代、丸い折りたたみ式のちゃぶ台を出して、家族揃って食事をしたことでした。ゆつくりと食事を楽しみ、ワインを飲み、相手の目をしっかりと見て本音で話をする。それは「もつと、もつと」とがむしやりに物を求め、時代に追いついて来たら私たちが、忘れてしまっていた風景でした。

アフリカの風を聞く?

グラスのワインに、降り注ぐ太陽の光を、地中海を渡るアフリカからの風を、そして、ブドウを摘むナタリーやピエールの弾む声を感じて浮かべてください。くり返されてきた戦いと、宗教の歴史が育んだ飲み物でもあることを思いおこしてください。

ワインは微妙に味を変えて、深い色で私たちに語りかけます。人と人を結ぶ架け橋の飲み物なのだ。いかがですか? 今夜あたり、家族でゆつくりとワインと食事を楽しんでみませんか?

無財の七施

私は肺炎をこじらせて入院してしまいました。

看護婦さんたちは、患者の心や身体の痛みを感じてくれ、優しいまなざしと、勇気づけの言葉をかけてくれました。ずいぶんにか心強いことか。看護婦さんの「無財の七施」を受けられることで、患者は元気をもらうのです。

もちろん、医師の処置がなければ、病気は治りませんけれど、看護婦さんの思いやりの言葉が、何よりも治療になると身をもって実感しました。

今号の欄外は、「無財の七施」を解説しました。ビジネスの世界でも「お布施のころ」が基本です。■編集長

お別れ

(平成十三年一月〜二月二十三日)

田中久治様 一月五日寂

長岡市呉服町

太刀川ヨキ様 一月六日寂

長岡市神田町

ご冥福をお祈り申し上げます。

【心施(しんせ)】心から感謝の言葉をのべるようにすることです。「ありがとう」、「すみません」、ほんの5つの言葉ですが、この世の中をどんなにか、住みよく明るくすることでしょう。

初めまして

室賀 静仙



考えずに「私のような者でよろしいでしょうか」と、お手伝いすることをお約束いたしました。

朝起きると、まずカーテンを少し開いて、外のお隣さんの屋根の積雪量、ボサボサと降る雪を見ながら、アあまた今日も長靴とモンペをはかなくては…、とため息。十五年振りの大雪に、今年も暖冬のはずなのに、と思いつつ、雪と戦う慌ただしい日々を過ごされたことと思います。

さて、私にも大雪に負けないものがこの身に起きました。昨年暮れ、十二月も終わろうというころ、方丈様がお出でになられ、皆様も新年号でご存知でしょうが、長年お勤めになられた佐藤さんの後を引き継いで勤めてもらえないだろうか、というお話しに、何も

方丈様がお帰りになられ、さて安善寺様の年間行事といえば、一つ、二つ、三つ…、エーちよつと待つて。その上、毎月の行事に活動。日頃呑気な生活をしてきた私は、大変なことをお引き受けしてしまつたと、不安になつてしまいました。

ベテラン佐藤さんの、後が勤まるのか、ふくらむ不安の中で新年を迎え、もう二ヶ月が経ちました。地図を見ながら一軒一軒、お宅を捜す日が続き、あの角を曲がったら左側の三軒目と、頭に描きつつ、同じ道をぐるぐると行ったり来たり。間違つて飛び込んだお宅も数知れず…。

お顔なじみの方々、初めてお会いする方、それぞれ皆様方に、「寒い中ご苦労様です」と暖かく迎えてい

日本茶は健康飲料

知ったらすごい日本茶パワー

編集委員●小林 国二

皆さんは、日常どんなお茶を飲んでますか？

コーヒーをいいたいたと、お茶をいいたいたとあまりお礼は言いません。

それだけ、お茶は私たちの日常生活に溶け込んだ普通の飲み物だからでしょう。

でも、普段、何気なく飲んでるお茶に、様々な効能があることを知つたら、これはもう聞き捨てならぬ問題です。

お茶の効能を幾つか述べてみましょう。

効能その一、お茶は家庭円満の素。会話を楽しみながらお茶をする習慣のある家庭に家庭崩壊は無縁。

効能その二、美容によい。ビタミンAは人参の十倍、ビタミンCはほうれん草の三倍、老化防止に効果のあるビタミンEもたっぷり。まさしくビタミンのエキスが勢ぞろい。

効能その三、ダイエット効果あり。新陳代謝に欠かすことのできないミネラルを、たっぷり含んでいるから、脂肪を燃やしてダイエット効果バツグン。

効能その四、悪玉コレステロールを下げる。お茶に含まれているカテキンが悪玉コレステロールを抑える効果があるからです。

効能その五、殺菌力が強い。お茶に含まれるカテキンは、あのO-157をも退治する強力パワー。そのた

効能その六、アレルギーを抑える力がある。アレルギーでお悩みの方は、お茶を飲んでください。これもカテキンの持つ力です。

効能その七、虫歯予防になる。何しろお茶にはフッ素が含まれていますからね。

効能その八、疲労回復、眠気防止の効果があります。カフェインはコーヒーに負けないほど含まれています。

効能その九、ガンの予防に効果があると研究が進められているといえます。こうなると、もうお茶を飲むしかない。

今号は、編集長の安藤さんから「俺ねえ、お茶屋の前にして悪いけど、四〇年このかたコーヒーしか飲まなかつた。ところがさ、近ごろお茶が美味い！と思う。特に朝の一杯は至福のひと時だね。煎茶と番茶の美味しいのを教えて……」と注文がありました。

日常なんとなく飲んでいたお茶は、ほんとうはすばらしい健康飲料なのです。最後に、お茶は独りで飲むのではなく、家族や友人、知人など、和気藹々と楽しんでください。そこには会話があり、温かな気持ちが通じ合う関わりができませんから。(小林国二)



めか、小学校でお茶を飲ませるところが増えたとか。

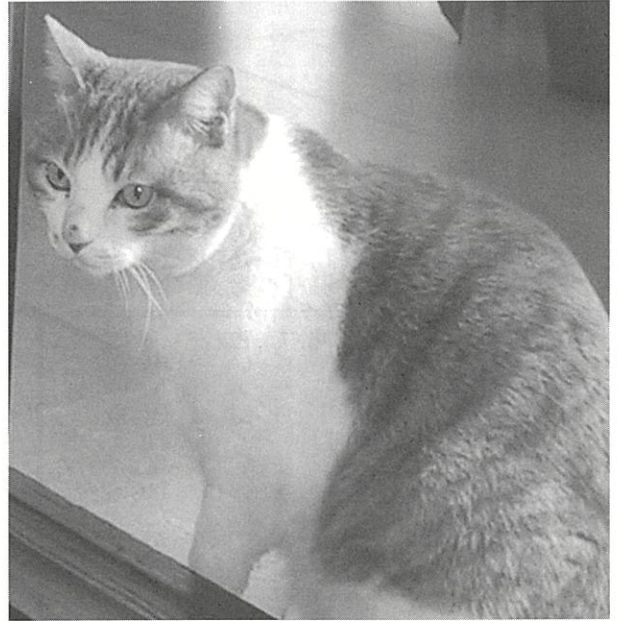
効能その六、アレルギーを抑える力がある。アレルギーでお悩みの方は、お茶を飲んでください。これもカテキンの持つ力です。

【牀座施(しょうざせ)】場所や席を譲り合う親切をいいます。乗物の座席の取り合いから、権力の座の奪い合いまで、今日の世相を見ても、いかに牀座施が必要か知らされます。少しでもこの気持ちがあれば、この世はどんなに素晴らしく変わることでしょうか。

雲水姿のお兄ちゃんが



ペコのひとりごと



暖冬と云われていたにもかかわらず、昨日も雪、今日もまた雪の日々でした。私は、とにかくこんな気候のときは、動きまわってけがをするよりも、ストープの前に陣取って、寝てばかりいましたが、ときどき外の空気が吸いたくなくなり、晴れた日を見計らって、滑らないようにゆっくりと散

歩に行くわけです。ほんの家の周りだけなのに、気をつけないと本当に物騒な世の中になりました。いきなり私めがけて襲いかかってくる猫がいるのです。無防備なところを襲われるわけですから、当然全治

〇〇日なんてことになってしまします。今回は、化膿止めを何日も毎晩飲まされました。若いころは、傷口をなめていれば治ったのですが、やはり歳にはかきません。今年に入ってから、お寺

でも何やら慌しい雰囲気になって来ました。というのも、前号で少し紹介しましたが、お兄ちゃんの総持寺様へ修行に行く日が近づいたからです。住職の頭の中はその事について……。

この間も、十日ほど帰ってきたお兄ちゃんを連れて、得度の師匠、藤本幸邦老師（長野・円福寺）、法憧師、石田大龍老師（熊谷・龍淵寺）へ、本山修行へのあいさつに行ったり、本山に提出する履歴書（筆で書かなければならない）の

指導をしたり、横で寝ながら様子を窺っている私ともめ息がでるくらいです。当のお兄ちゃんも神妙な面持ちで、住職の言うことをしっかりと聞いてこなしていますが、やはりギャップがな

いわけではないようです。残された僅かばかりの秒読み段階に入った青春の日々を、できるだけ楽しく過ごそうと、スノーボードの板を一生懸命に磨いている姿が、老いた私には、何ともいじらしく思えるのです。

上山の日は、三月八日に決まったそうです。まだ、雪の残る安善寺の門を、春の陽をあびて雲水姿で出発するお兄ちゃんに、お母さん

といっしょに、私も精一杯大きな声でニヤーンと声援を送りたいと思っています。

しかし、本当に雪が降り積もって、いざ十五年ぶりに雪降ろしをする羽目になってみると、やっぱり雪は少ないほうが良い。その反面、三八豪雪はどうだったとか、スノーダンプはノーベル賞ものだとか感心してみたり、子供が雪を飲んでいるように結構楽しんでる自分を発見したものでした。

編集 雑感

久しぶりの大雪になりました。長期予報では、今年も暖冬ということでしたが、私は昨年の夏が本当に暑い夏でしたから、冬は大雪になるんじゃないか、と思っていたのですが大当たり。「どうだ、その通りだろう」と、密かにほくそえんだものです。

しかし、本当に雪が降り積もって、いざ十五年ぶりに雪降ろしをする羽目になってみると、やっぱり雪は少ないほうが良い。その反面、三八豪雪はどうだったとか、スノーダンプはノーベル賞ものだとか感心してみたり、子供が雪を飲んでいるように結構楽しんでる自分を発見したものでした。

二一世紀最初の編集会議は安藤編集長が風邪で、小林善秋さんが所用で欠席。それに昨年までいつも加わっていた佐藤さんも居らず、チヨット寂しいかなと思っていたんですが、心配をよそに華やかな会議となりました。

それというのも、今回、新しい編集委員が加わって下さることになったのです。それも、あの見目麗しいマリ子奥様に勝るとも劣らない美人さんです。加瀬由紀子さんはボランティア活動には熱心な方で、今までと一味違った新鮮な視点で誌面に参加して頂けるはずですよ。

編集委員の小林国二さんは日本酒にうるさい方ですが、加瀬さんもワインに大変詳しい方ですので、これからの編集会議が、日本酒とワインで賑やかになりそうな予感です。今回は編集長不在のため、近藤さんにご苦労をおかけしました。

やっぱり編集長がいなくて締まらないですが、でも次回は、一回休んだからと張り切りすぎられても困る編集委員です。

編集委員 ●高橋潔

お便り専用ハガキ

皆信を創って、ご来事など、ご家族みなさんへ送って、具体的な出来事、写真、お便り専用ハガキを同封いたします。たまたま、お便り専用ハガキを同封いたします。たまたま、お便り専用ハガキを同封いたします。

- 喜怒哀楽／嬉しい、楽しい、悲しい、怒った出来事を書いてください。
- 私に言わせて／家出や子育て、近所や寺の出来事など。
- 思い出話／お寺の話など。
- 先祖様のお話／仕事や住職の思い出話など。
- 教壇や疑問など。