

日蓮宗 常栄山
本照寺だより

第88号
厚木市下古沢133
TEL・046-247-1156
FAX・046-247-1156
振替・0230-7-35749
(加入者名・本照寺)
発行所 本照寺・須藤教裕
携帯090-9151-6438
honshou49@i.softbank.jp

食事 運動 生きがい 老化を防ぐ

◆「健康で長生き」は誰もが望むところだが、白澤医師はそのためには「食事が一番大事」と言う。アメリカでの赤毛サル50匹の17年間に及ぶ実験はショッキングだが、17年間の食事は1万8千615回となるのだから、必然と言えるのだから。

■平成25年5月に、三浦雄一郎さんが80歳で3度目のエベレストに登頂に成功しました。



毎日新聞出版

▼白澤卓二・順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授。日本抗加齢学会会長、医学社会理事、基礎老化学会理事、日本老年医学会評議員、著書は百冊を超え、毎日新聞木曜夕刊、東洋経済、NHKウィークリーステラ、週刊女性などにアンチエイジングに関する記事を連載。

人生百年

シシングも始めています。

■彼女は40歳で見た目のアンチエイジングに成功したと仮定して、細胞の中の老化のプロセス

ゾーンでこんな活動ができるのでしょう。

■世界で最も長生きした人は122歳で亡くなったフランスの女性です。120歳の誕生日に長生きの秘訣(ひけつ)を聞かれた彼女は「健康なこと。病気にならないことよ」と答えています。病気をしない人が長生きする。つまり予防医学が大事ということです。

彼女が40歳の時に20歳のひとり娘と撮った写真でも、彼女の方が若く見えます。85歳からフェ

なかなか理解できないところが最大の難所になると思われすが、かといって修行だけするのでは勧められません。修行で得られた様々な気付きを適切に解釈することができず、誤った方向に進んでしまう恐れがあるから

古来より「行学二道」といい、修行と仏教の教えを学ぶことは車の両輪のように並行して修めていくことが大切にされてきました。私個人の実感としても、修行の良き道しるべとして、仏教を学ぶ必要があると感じています。

今回は、その前段階として、仏教の恩恵にあずかるためには修行だけでなく学びも必要であることなどを話します。

初心者にとって仏教が難しい理由①

●仏教は、おもしろい
仏教は、とても「おもしろい」教です。
元々、お寺という組織の質を高めることで世の中の役に立ちたいと考えていた私は、どちらかというと務めとして仏教を学びはじめました。

「教えを説く僧侶が仏教を知らないでどうするか」という気持ちからです。
しかし、今では、この人生で少しでも修行を進め、その境地を体験したいと思うようになりまし。それは、仏教の実践を進めるなかで得られる気付きが非常に多いから、自分が「安らぎ」の方向に導かれていく確かな実感があるからです。
そして、仏教の実践は多くの人にとって有益で、その癒しや能力向上の効果は近年科学の証明するところとなりました。

副住職のコーナー



■今後、通夜や葬儀の場合、住職と面識の少なかつた方は、写真を左記へ送信してくださいと幸いです。お願いします。
honshou49@i.softbank.jp

朝の詩

老い
横浜市神奈川区
高橋政美 72

老い お前と一緒に
優しい
大阪市平野区
味本輝美 77

世が変わる

大阪市淀川区
朝堀伊世子 79

「クモ」
東京都世田谷区
笹川 勇 47

お前 お前
老い 大前だよ
俺の体の中に
勝手に入って込んで
やりたい放題だ
お前のおかげで
失ったものは
若さ 強さ 健やかさ
気力 体力 記憶力
お前が居座るなら
折り合いをつけて
生きるしかないな

一人分の食事作りは材料が余り
おつくうになるので
出来合いを
買うことが多い
しかし最近 簡単な
一人ごはんが
面白くなった
不幸な一人暮らしから
自由なおひとりさまに
この世は
どんどん変わるのだ

クモのうち
網を張り待ち伏せ
するのが約半分
あとの半分は
網を持たずに自ら獲物を
探し回るとい
それを知って以来
ポツンと一匹うろつく
クモを見ると
応援したい気分になる
いや 逆に応援されて
いるのかも知れない
(産経新聞)

夢じゃない

スも非常に遅く、通常の半分以下
下のスピードで、85歳の時には
まだ感覚器の老化も始まってい
なかつたと考えられるわけだ。

そこで、80代で若く見えるグ
ループが60歳代、70歳代に何を
していたか、逆にアンチエイジ
ングに成功している60歳代の人
がその先どうなったかの追跡調
査を行いました。

その結果、アンチエイジング
の実践は「食事」「運動」「生
きがい」の3つであることが分
かったのです。皆さんがこの24
時間以内にやるべきことが、若い
老ける、どちらのグループに入
るかの決め手となるのです。

■一番大事なのは食事です。ア
メリカのウイスコンシン大学で
赤毛サル50頭を使つて、カロリー
制限の実験を行いました。同じ
栄養素でカロリーだけを70%に
制限した食事を17年間与えたサ

ルは、70〜80歳でも毛にツヤが
あり、顔のシワも少なく、動作
も若々しかったのに対し、普通
食のサルは老化し、見た目も動
きにも大きな差が出ました。

5年後、10年後にはさらに差
が広がり、制限食のサルは老化
がほとんど進んでいないのに比
べ、普通食のサルは脳の前頭葉
の萎縮が見られ、全身の骨が骨
粗しょう症でボロボロになって
いました。細胞レベルでも、制
限食のサルは活性酸素による損
傷が少なく、動脈硬化の危険性
も低かつたのです。糖尿病もい
まませんでした。普通食のサルは
糖尿病に加え、死因のトップス
リーであるがん、心臓病、脳卒
中が多く見られました。

■すべてこれから24時間以内
に皆さんが食べるカロリーが関
係しているということです。食
べ過ぎるな、という話です。
たぶん皆さんは今日や明日は
食べ過ぎに気がつけるでしょう。

明後日はどうでしょう？ 人生
は三日坊主との戦いです。三日
坊主を克服できた人だけがとて
も若く見えるグループに残って
いけるのです。
■そこで今日は、三日坊主を
防ぐ4つのコツを教えましょう。
ひとつ目は「野菜や海藻から食
べる」。野菜にはカロリーがな
いのでこれでお腹をいっぱい
にする。2つ目は「よくかむ」。
ひと口30回かむのが理想です。
3つ目「食欲が止まらなくなる」。
朝食を抜く、ということでは
インスリンというホルモンの効
きのいい人と悪い人がいて、効
きのいい人が若いグループに入
ります。この人たちは必ずいい
朝食を食べています。4つ目
「大皿でなく1人前ずつに分け
る」。飲み放題、食べ放題をす
るなどということですね(後略)。
(第20回食と文化フォーラム基
調講演「食と生活習慣・健康長
寿の新知識」H26毎日新聞より)



ご埋葬

おまかせください
字彫代 38,000円 税別
埋葬料 11,000円 税別
清掃・葬石メジ含みです

本照寺様 出入り石材店

株式会社イシックス
■平塚店 平塚市四之宮2-24-31
■小田原店 小田原市関町1-25-21-201
0120-011140
isix.jp

A black and white photograph of a woman with dark hair, wearing a dark top, singing into a vintage microphone. The image is framed by a thick black border.

■平成22年11月17日、宗務院（池上本門寺内）で毎月行われる恒例の「金曜講話」が特別バージョンとして、テレビや舞台などで有名な美輪明宏さんを講師として呼びびした。

■そんな中、千葉へ行くことがありました。その当時、うちに出入りしている人から、そちらへ行くなら車に乗せて行ってもらいたい人がいると頼まれ、承知しました。待ち合わせの場所に行ったら、かわいらしいおばあちゃんが

て行かれるし、株では騙されるし、ろくなことが無かったです。

小林先生

のお話を伺っていたら、なるほどと思うことが多くて、こんな世の中でも立派な人がいるのだと思えてきたのです。そしてお別れの際、小林先生が「何かあったらいつでもいらしてください」と言われたのです。小林先生は中野の自宅で講を開いていました。私は興味があったので後日、訪ねて行つたのです。そしたら立

お題目との出会い

身延山との縁

敵な方たと思い、日蓮聖人に惹かれて信仰に入ったのです。それから「法華經」を読み始めて、方便品とか寿命品などを読んでいきました。なかでも私が一番好きなのは觀音經です。病人をたちどころに治し、嵐が来ても収まるし、とにかく内容がありがたずくめ、良いことずくめなのです。

手はじめに給仕の仕方を教わりました。心がよそを向きながら、どんなに豪華な供物をあげても、何もあげていないのと一緒に、心に感謝の気持ちを抱いて給仕すれば、たとえ一杯の水でも、値打ちあるものになります。仏様は水を受け取るのではなく、水という姿を借りた真心を受け取るのです（月刊「みのぶ」から。後略）。

ば一方的に押込むことはできる。むしろこうが押込み返してくれなくても押込むことならできる。イッチャンティカまでいなくなっても、さて?と思う人間はいる。その人を押込んでみよう。

(全国布教師会連合会・常任理事

となった。たまたま横にいた私も部長に同行することとなった。私は内心喜んだ。生来のミスターハリーな性格もあるが、娘にこう頼まれていたからだ。
 「お父さん、美輪さんに会っ

美輪さんは法華經の信者としても知られる方である。場所は人気から考えて観客が多く入れる本門寺をお借りした。予想通り聴講の応募は5千名を超え、あつというまに入場券はなくなってしまった。

■そして期待通りの講演が終わり、主催者として伝道部長が楽屋になつて伝道部長が楽屋になつ

▼美輪 明宏（みわ あきひろ・昭和10年5月15日生まれ）。16歳でブ口歌手となり、「メケメケ」「ヨイトマケの唄」が有名。俳優、演出家、タレント、霊能力者としても活動している。長崎市出身。本名及び昭和46年までの芸名は丸山 明宏（まやま あきひろ）。海星中学を経て国立音楽大学附属高校中退。

「たから写メ撮ってきて、美輪さんの写真を待ち受け画面にしたら幸福が訪れるんだって」
私はいきおいスマホをポケットに忍ばせて部長に同道するのになった。

しかし応接間に行くと、屈強の大男が3人、美輪さんをガードするようにしていた。これはスマホで写真をお願いするどころではない。

■伝道部長は御礼の挨拶を始

めた。

ひととおり御礼の言葉が終わると、たまたま床の間に飾ってあった常不輕菩薩（じょうぶきやうぼさつ）の像に目をやり、しめた。とばかり宗門運動の話を始めた。即興でそういうことができる部長なのである。

「この度、日蓮宗では『敬いの心で安穩な社会づくり・人づくり』『いのちに合掌』というテーマのもと、お互いに尊敬し合い、拝み合う運動を展開して世界平和を訴えています。これは法華經の中に登場する常不輕菩薩の教えに基づくものです。常不輕菩薩は道を行き交う人すべてを『私はあなたを敬います。決して軽んじたりしません。なぜならあなた方は、これから菩薩の修行をして、仏様に成られるからです』といいながら拝んだのです。私たちも常不輕菩薩

◆「最も強い者が生き残るのではなく、最も賢い者が生き延びるのでもない。唯一、生き残るのは変化できる者である」。

現「ご時世の「新コロナウイルス下」においても然りである。レストランの三密が心配なら「お持ち帰りできます」。外に出たくないのなら「お届けします」。よろしければこちらから自宅へ出向いて料理を作りましょう、と。一般の食堂やレストランでは様々な対応にてこの危機を乗り越えようとして頑張っているが、冠婚葬祭に関わる食事提供の業者は、きびしい限りである。特に「待った可能」な冠婚は大変だろう。一方、「待った不可能」の葬祭でも、通夜・葬儀の参列者は、ほぼ20人前後、法事でも10人以内が多く、会食でなく持ち帰りのお弁当配付が増えている…。

◆このコロナ禍を機に、葬儀などのお布施金額を請求するお寺の「住職に、変化」をお願いしたいところ。

のように全ての人を敬い、拝み合いの合掌を世界にひろめていこうというのです」と日蓮宗の宗門運動の趣旨を端的に、かつ正確に説明くださいました。さすが伝道部長です。

ウジャいるのよ。私もどれだけそれらの連中に苦勞させられたか。拝み合い？ 尊敬し合い？ そんな甘いこと言ったらだめよ」と考えてもいなかった叱責のリアクション。

本音ホンネの三輪講師

いお考えですね。きっと大成功な
さいますよ。私も法華經の一信者
として陰ながら応援させていただ
きますよ」とおっしゃると思いき

や、「何を甘いこと考えているのよ。この世の中にはね、どうにも救いようのない『イツチャンテイカ』というのがあるのよ。ウジヤ

あるはずの美輪さんには通じなかった。

■「イッチャンテイカ」とは、一聞提（いっせんたい）のこと。極

「お題目をあけると不思議な力が泉のようにクゥーと」

(本紙41号より)

本音木ンネの三輪講師

■それを黙って聞いていた美輪明宏さんは「なるほど。素晴らし

として陰ながら応援させていただ
きますよ」とおっしゃると思いき

救いようのない『イツチャンテイ
カ』というのがいるのよ。ウジャ

■「イツチャンテイカ」とは、一聞提（いっせんだい）のこと。極

「**する人の方が健康になる**」 西洋の諺（ことわざ）