

# 成願寺

令和四年納めの観音説教

にっこにっこ、心さわやかに

真言宗豊山派清谷寺住職 根本一範

みなさま、こんにちは。本日、私は沼袋から参りました。同じ中野区で中央線を挟んで北側でございます。中野区には五十カ寺ほどの寺院がございます。その五十カ寺で組織する中野仏教会で、方丈様が会長をなさっていました。そのときに私が副会長



真言宗豊山派 清谷寺 住職  
根本一範師

季報

136

令和5年6月18日  
(2023年)

目次

「にっこにっこ、心さわやかに」根本一範……………	1
中野区から幼稚園感謝訪問の報告……………	5
人生百歳時代「元氣な内に両手使いになっておこう」最終回……………	6
山内短信……………	10

をさせていただきます。また、私どものお寺にも幼稚園がございまして、宗派は異なりますが、お付き合いが深いわけでございます。

## 孟蘭盆会先祖まつりのお知らせ

七月十一日(火)

十時半 受付始まり

十二時 開山・歴住諸大和尚追善供養

十三時 説教 福井県龍泉寺住職 山口正章老師

十四時 先祖まつり法要・檀信徒総回向

\*お盆期間中(十三日～十五日)、檀信徒各家へ伺いお勤めする**棚経を再開**いたします。コロナ以前に伺っていたお宅へは、担当者よりご連絡を差し上げます。新たにご希望の方は、寺務所へお申し出ください。

檀信徒の皆様へ 万が一ご不幸があった際のお願

い ご葬儀の導師を勤める住職の体力を鑑み、式はできる限り成願寺にて執り行うようお願いいたします。

まずは、ご相談ください。

先だつて方丈様より「納めの観音様の時に何か話をお願い」とご連絡をいただきました。お話は苦手なものですからお断りをしたのですが、「どうしてもやるように」とのお言葉がございましたので、本日こうして参上したわけでございます。

### 智慧の目で観る観音様

今日は観音様のご縁日ですので、最初に観音様についてお話させていただきたいと思ひます。

まず聖観音様がいらっしゃいまして、千の手を持つ千手観音様、十一の顔を持つ十一面観音様などがおられますが、観音様は三十三のお姿に変化なさいます。これは無限であるということを示しているのですが、様々に変化する観音様の元のお姿、根本のお姿が聖観音様ということです。崇高で偉大な観音様ということで「聖観音」というわけです。

では、「観音」にはどのような意味があるのでしょいか。「観」は一般的には、観察とか、観光とかに使います。よく見る行為に使います。

私たちは眼で見ると思っておりますけども、そこに心がなければしつかりと物事を見ることはできません。しかも正しく物事を見抜くには、「智慧」が必要

なのです。まさしく観音様の「観」というのは眼ばかりではなくて、「智慧」で観る働きをするのです。

では何を観るのでしょうか。この世の中で、ひたすらに観音様に救いを求める人々の声を聞いて、その人たちの苦しみの様をしつかり智慧の眼で観ている。救いを求める人々を漏らさずお救いになる、崇高で偉大な菩薩様というわけです。

観音様は宝冠をかぶり、そこに阿弥陀如来を頂いています。阿弥陀様は全ての生きとし生けるものを深い慈悲の心でお救いになる如来様です。観音様は勢至菩薩様と共に阿弥陀如来の脇侍でございますので、宝冠に阿弥陀如来を頂いているわけです。

また観音様は蓮華を持つておられます。蓮華は泥沼の中にあつても、美しく華を咲かせます。つまり、煩惱の泥沼にあつても、仏道精進をすることで汚れることなくお悟りを開く、理想を象徴的に現したものでございます。

仏教では蓮華をととても大切にしています。特に観音様は蓮華に馴染みが深く、観音様を讃えるお経「観音経」、みなさまよくお読みになると思ひます。「観音経」は「妙法蓮華経」の一部でございます。妙法蓮華経「法華経」のもとのお梵語を意識すると「白蓮華の

ように清らかで正しい教え」ということなのです。

観音菩薩の信仰は日本では大変に古く、飛鳥時代から盛んです。奈良薬師寺の国宝の「聖観音」は、白鳳時代の作。それほどの昔よりずっと信仰を集めているわけです。

### 早寝、早起きで健康第一

これから、「にここに、心さわやかに」というテーマでお話をさせていただきたいと思えます。これは私が尊敬しております、筑波大学名誉教授の大藪正哉先生のお話です。

ぐっすりと寝て、目が覚めた。実にすっきりと心さわやか。いい気分になって思わずにここに顔になってしまいます。みなさん、いかがですか。早寝、早起き。熟睡して朝起きた時にはここにこしちやいますね。目覚めがさわやかなことは人生の至福です。目覚めがさわやかということは、ぐっすりと寝ることができたということですね。一日をはじめににあたって心さわやかに、実に楽しいという思いを持つ。自分に生きる勇気を与えてくれるように、思わずにここに顔になってしまいます。

「今日もにここに、心さわやかに」。「今日もにここに、心さわやかに」と繰り返して繰り返してお唱えをします。こうしたことは観音様からのプレゼント、と気づくことができますと、ますます嬉しくなって、自然と感謝の気持ちがいってきます。

ぐっすりと寝ることができるとは、昼間、自分の体を充分に使って仕事をしたことへの褒美です。

私たちが今、生きているという現実には、具体的には息をして、お水を飲んで、ものを食べて、出すものは出してぐっすりと寝るとのこと。息をするということは、体に必要な酸素を取り入れること。お水を飲んでものを食べるということは、生きるために必要な栄養を摂ること。そして出すものは出すということは、それが体にとって必要であるということ。ぐっすりと寝るとのこと。睡眠が体にとって必要ということ。なぜかと申しますと、私たちの体はびっくりするほど働いています。

生まれてから一瞬の休みもなく働いている心臓。今もどきどきと動いてくれています。体の全てに血液を循環させているわけですから、これは大変な仕事です。脳に酸素が届きませんと、十〜十五秒で意識を失い、三〜四分で脳細胞の死滅がはじまるといわれているそうです。いかに血液の循環が重要であ

るかおわかりになると思います。

寝ている時にも働いてくれているわけですから、私たちは自分の体の機能を心得て、自分の体を大切にすることが大事です。病気になるのは、自分自身にも責任があるかと思えます。いろいろの原因はあるかと思いますが、人生、反省をすることが必要です。自分の健康を守っていきなさいと、どなたもが思っていると思います。しかし現実には、自分の体の機能を知らず、自分の体を酷使している人がいらっしやる。この現実を、ご先祖様は心配をしながら見とおられると思います。健康に生きていくためには、それなりの努力が必要で、健康を維持していくためには、自分で考え決断をして実践するということが必要です。そしてがまんと努力が必要なのです。

自分の力がおよばずにくじけそうになった時は「観音様、見守ってください。お願いします」と観音様にお詣りをして、がまんと努力をお誓いすることが大切です。まず食事の時は、よく噛んで、よく噛んで、よくよく噛んで、飲み込む前にもう一度噛んで、と思いつつながら食事をすると体に良いと思えます。歩くときにはあごを引いて背筋を伸ばして一歩、一歩を注意して進む。仕事をするときには、体を充分に動か

すように心がける。心配があるときは、観音様にお詣りをする。でもなるようにしかありません。駄目で元々。不平は言わないようにしましょう。

名誉や財産よりも健康が第一です。健康でなければ何もできません。健康であれば、外にどんな出かけていって、人と出会う。人生の素晴らしさの一つに人との出会いがある。その方が付き合い、信頼関係ができればとことんお付き合いができると思います。大勢の方の恩恵を受けて生きているわけです。みなさんも大勢の方に恩恵を与えているのです。一人でお暮らしの方も多いようですが、そういう方がそなんでもいい、同じ趣味の方と出会い、集うことが大切なのです。みなさんはこうして観音様に導かれてお集まりになり、出会い、お付き合いもあると思います。私も本日みなさんと出会うことができました。これが生きている上で大切なことなんです。

そしていざれ死んでいくときに「良い人生だった」と思えたならば、幸せではないでしょうか。まずは早寝、早起き健康第一。こういう生活をいたしますと、ご先祖様は安心して見守ってくださいと思います。

本日はご清聴いただき、ありがとうございます。

◎中野たから幼稚園感謝訪問の報告

昨年十一月二十一日(月)、年長組による感謝訪問が行われました。これは二十三日の勤労感謝の日に合わせて毎年十一月に行っている行事で、中野消防署宮園出張所、中野警察署中野坂上交番、中野坂上郵便局の三ヶ所を訪れます。出発前に副園長先生より「今日年長さんは、年少さん、年中さんの代表として感謝訪問に伺います。日頃から地域の安全を守ってくださっている消防士さん、警察官さん、手紙や荷物を大切に届けてくださる郵便局員さんに感謝の気持ちをお伝えしましょう」とお話があり、この日までに子どもたちが感謝の気持ちを込めて制作した



訓練を見学する子どもたち



パトカーに乗車させていただきました



感謝の言葉を伝える子どもたち

イクでの呼びかけも体験させていただき、大興奮の子どもたちでした。次は郵便局です。郵便局の前まで出てきてくださった局長さんに、日頃の感謝の言葉をお伝えしました。園庭に戻ると、いつも温かくておいしい給食を作ってくださいる栄養士の先生方にも感謝の言葉をお伝えしました。

品とお花を持って出発しました。

最初に訪れた消防署では、ご挨拶のあと、消防車の見学や乗車体験をさせていただきました。火事の現場ですぐに消火活動ができるように消防車には一トンもの水が積んであると説明を聞いて、子どもたちはびびくり。その後、実際の訓練の様子を見学すると、その機敏な動きや迫力に圧倒されました。お礼を言って消防署を後にすると、今度は交番にお邪魔しました。

交番ではパトカーの見学と乗車体験をさせていただきました。パトカー内にはマイクがあつて、車内から外に向け呼びかけることができます。特別にマ

## 連載・人生百歳時代

「元氣な内に両手使いになっておこう」最終回

元聖路加国際病院整形外科部長・医学博士 井上肇

自分の身体は自分のものですか？

人間必ず死を迎えます。大方の方は「死は自分の喪失」と考えて居られるでしょう。

でも考えてみましょう。もともと私たちの身体は、宇宙共有の元素を、自分の一生と言う、宇宙にとっではほんの一瞬の間お借りしているのに過ぎません。あなたの腕の筋肉の中の炭素は、一年前にはゴキブリの糞の中にあつたものかもしれません。自分の身体はもともと宇宙の共有物だったのです。感謝してお返しし、次世代にひきつぐのが当たり前です。

### 人類の将来

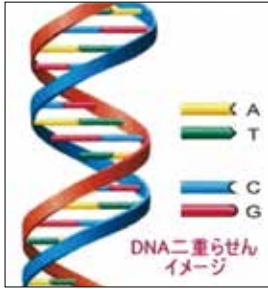
太陽はあと二百億年燃え続けると聞いたことがありますが、人類の将来はどうなっていくの

でしょう。地球上には数多くの動・植物が存在しており、栄枯盛衰の歴史を刻んできました。

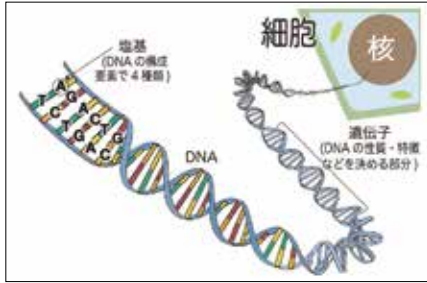
人類はどうでしょう？ 人類は身体的弱者の地位を英知を梃子に地球上の支配者になったかにみえます。そして人間の英知の進化はすざましく一九五三年にはDNAの構造(二重螺旋構造)が解明され(図2参照)、二〇〇三年には人のゲノム解析が終了し、二〇一二年にはゲノム編集が実用化しました(図3参照)。医療の分野ではこの功績により、多くの病気にゲノムが関わっている事、遺伝子が関わっている事がわかってきました。つまりゲノム解析の結果「こういう遺伝子を持つて居る人はこういう病気になるやすい」と言う事がわかる、言い換えれば将来罹患する病気を予見できる事です。

この結果、近い将来「治療概念」にパラダイムシフトが起こるはずで、「後追い治療」から「先回り治療」への変換です。

現在は健康保険法の縛りで発病しないと治療行為は認められていませんが、将来はゲノム解析で予見できた病気はその時点で治療が開始される事になるでしょう。その先駆けは、アメリカ人女優アンジェリーナ・ジョリーさんです。彼女はガン遺伝子パネ



(図2) 二重螺旋構造と塩基の詳細；横棒が2ヶの塩基から成る塩基対。これを入れ替える(編集)ことで異なる生命体になる。



(図3) 細胞核内にあるDNAを引き出した図。A・Tなどの文字は塩基の種類を表しており、2つで1対をなす。人は32億対所持している。「ゲノム編集～新しい育種技術～」(国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構発行)より転載。

ル検査の結果、乳がんと卵巣がんが予見されました。そこで切除手術を決断し実行したのです。筆者は将来この様に予見できた病気を外科的切除ではなく、内科的治療で治せる時代が来ると信じています。

「先回り治療」と言う名前は筆者の発案名です。「両手使い」はゲノムとは関係ありませんが、考え方は「先回り治療」そのものです。もし脳梗塞等を遺伝子パネル検査で予見する事ができる様になれば、迷わず両手使いになっておけば良いのです。またそこに至らない現在では、全員が両手使いになっておけば

悲劇は大きく緩和されず。こうして人類はゲノム編集技術を手中に収めた結果、人類の手で新しい生命体を作る手段も手に入れました。ここで大切な事はこの手段

を使えば、地球上の生物にとって好ましい生命体の加工が可能になると同時に好ましくない生命体も作れること、また誤ってとんでもない生命体が出現する危険性が存在する事です。

昨年(二〇二二年)半ばごろ「嫌な記憶をゲノム編集で消し去る」との記事が新聞その他で報じられ、明るい将来を感じ取った人が多くおられたはずですが、しかしこれはゲノム編集で、極悪非道の人間を作る事もできるし、人類をはるかに上回る身体的・知的能力を持つ生物が誤って生まれたり、人と全く異なる倫理観を持った生物(人間)を作ったり、人が逆らえない病原体を作り出したり、気に入らない民族の消滅をはかったりが可能になることを意味します。

もう一つ注視すべきはAIのもたらすシンギュラリティです。AIは産業革命と同じ様に人類に大きな飛躍をもたらす物です。しかし産業革命が二百年たつた現在、社会構造や環境に矛盾をもたらしているのと同様、AIのもたらす未知の世界は希望でもあり不安でもあります。しかも産業革命によってもたらされた新手法は人間が運用・制御出来たものですがAIが人智を超えた時、AIが人間を含め総てをコントロールする事態の出現も考えられます。

	本法	現法
治療の効果発現	利き手麻痺発症と同時	発症後長時間の訓練の後
治療効果	100%	極めて低い
指導者	自分の利き手	作業療法士
練習方法	自己完結（通院不要）	作業療法士指導（通院必要）
習得難易度	簡単・楽しい	極めて困難・辛い
医療・介護費	ゼロ	高額
ボケ防止等の副次効果	絶大	無し・考慮していない
平均10年の要支援・要介護期間の短縮効果	大	無し
保険効果	簡単に高い効果の無料未来保険	考慮外

もし恋愛の心や倫理観の備えがないAIが出現した時人類はどうなるのでしょうか。科学的好奇心を満たすため人は研究に励み、神様が人に隠していたものを次々と明かしています。大変な努力ですが、その新しい知見をどう使うかは人間に任されています。

外的要因は別として「生物は自分の得意分野が原因で消滅する」と言われていますが、我々の次の世代はどうなるのでしょうか？

おわりに、最強の未来保険「両手使い」

著者が両手使いを思いついたのは聖路加病院現役時代一九九六年で、そのきっかけは脳梗塞等で利き手機能を失った方々の辛い状態でした（写真1参照）。有効な治療方法が見

つからずほぼ放置状態にありました。その後の考察で「それなら元気な内に両手使いになっておけばよい」と言う飛躍的発想に到達しました。そこで手の機能の中で最も難しい「書字訓練」を始めました。

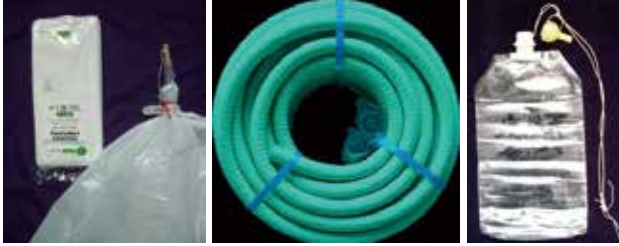


（写真1）1996年、初の両手使い披露会（聖路加病院）

詳細は本文で紹介してあるので省きますが、書字訓練を続けていると、箸動作、ボタン掛けなど微細運動も自然に上手になる事がわかり、さらにこの訓練は持続的に脳を刺激するのではないか、ボケの予防、人生終盤の介護期間の短縮、ひいては莫大な医療費・介護費の抑制にもつながる社会経済的価値も生み出す事に気が付き、二〇一六年に「両手の会」を立ち上げました。会ではご案内の様に健康や百歳時代の生き方の他、災害時に対する日常の備えについても話しています。

例えば一昨年（二〇二二年）





(写真2) 待機用空気袋、外気吸引用ホース、突破用空気袋

大阪のクリニックで発生した放火事件。多数の患者・診療所職員が一酸化炭素中毒で亡くなりました。これは自宅マンション、旅先のホテル、デパート、事務所のビル火災でも危険は同じです。「両手の会」ではこの様な災害を想定し、ハード（簡単な器具）、ソフト（避難の原則など）について既に回答を出して

ありました。詳細は省きますが（写真2）を見て想像してください。

「両手の会」は生活そのものの「危機管理」を考え、会得し、質の高い高齢生活を目指す会です。特に両手使いになっておくことは最強の未来保険です。

一般の保険ではお金や手続きや証書の保管が必要であるのに対し、この保険は無料であるばかりでなく、片麻痺に襲われても即時対応ができ、リハビリのための病院通いが不要な上、認

知症予防対策になる優れ物です。

「両手の会」のキーワードは、①やったことが無い、だからやる。②そなえよ常に (Be prepared ポーイスカウトの標語)、③総ては元気な内に、です。読者の皆様、四十歳台でも今が大切です。

読者の皆様はこの恐ろしさを知らないから他人ごとと感じているでしょうが、筆者は違います。恐ろしい現場に数多く接しているからです。脳梗塞等による半身麻痺は四十歳をすぎると四〜五十人に一人発生する身近な大惨事なのです。特に高血圧の人は危険水域に入って居るのです。中学高校の同窓会を思えばわかるでしょう。クラスに一人はこの惨事に陥った友が居る筈です。この麻痺になった瞬間、殆どの日常生活が出来なくなります。字を書く事も箸を使う事も、靴紐を結ぶことも、衣服のファスナーを引くことも、瓶や缶を開ける事も、更に歩くことも、寝返りを打つ事も、起き上がる事も、衣服の着脱も、話すことも、排便の始末も、お料理など、今まで普通に出来たことが突然出来なくなりします。特に徹底的ダメージを受けるのが書字です。発生した麻痺は元には戻らない、つまり治療法がないのに等しいのです。どうぞ今両手使いになって、質の高い人生の



著・井上肇、B 6判、150ページ、冬樹舎刊、価格 1430 円（税込）

後半を目指してください。そして最後に申し上げます。悪性腫瘍の定義は「自律性を持った過剰な発育」です。例えば鼻も塊ですが、顔全体のバランスの中で塊として成長します。決して全体のバランスを無視することはありません。しかし悪性腫瘍は違います。全体のバランスを無視して急速に発育します。しかしこれがたたくてその人が死ねば、悪性腫瘍も生きておられず消滅します。

これは身近にみられるある現象に酷似していませんか？ 何でしょう？ それは我々人間です。二〇二二年十一月十六日、世界人口は八十億人を超えました。一九二〇年代は僅か二十億人でした。資源を地球から略奪し（＝栄養を吸い取り）環境を破壊（正常臓器を破壊）し続けています。我々はいかに悪性腫瘍的振る舞いをし、悪性腫瘍的運命を背負っているかがわかります。

人類は地球にとって癌細胞

地球が死ねば人類も果つ

これは筆者が四十五年前に作った「警句」です。最後までお読みいただき、ありがとうございます。

山内短信

◎旧防空壕、読売新聞にて紹介される

昨年十二月二日（金）、読売新聞社編集局写真部の永井秀典記者が旧防空壕の取材に来山。

副住職が対応し、同月十一日（日）の朝刊に紹介されました。

権利の関係で、新聞記事を掲載できません。

「2022年12月11日  
読売新聞」

◎地蔵菩薩に頭巾と前かけで寄進いただく



新しい頭巾と前かけで荘厳された六地藏菩薩と寄進者の五十嵐氏

昨十二月二十一日

(水)、山門手前右手の地蔵菩薩群と入った正面に安置されている六地藏菩薩へ、五十嵐淳氏より頭巾と前かけをご寄進いただきました。五十嵐氏は地蔵菩薩の縁日、二十四日のお生まれで、地蔵菩薩を篤く信仰されてきたそうです。

このたびの頭巾と前かけは、ご自身で布を買って求めに行かれて、それぞれの地蔵菩薩の寸法、びつたりミシンを操作して手作りでのご寄進でした。

一月の初地蔵のご縁日に来山されると、刷毛を手にお顔から入念にすす払いをして、真言を唱えて線香を手向け参拝されました。

◎オンラインツアーで当山を紹介

去る二月二十二日(水)、東中野のホスピタリティツーリズム専門学校観光科二年生の学生さん三名が



ZOONを利用してオンラインツアーを楽しみました。

◎交通安全活動に対し、感謝状をいただく

来山。中野区「なかの里・まち連携事業」「シティプロモーション事業」と連携して区内を巡るオンラインツアーを授業の一環として行い、成願寺を紹介していただきました。

レポーター役の学生さんが仏像や縁起の説明をしながら境内を案内し、視聴者は昨年十二月十二日、日頃より交通安全活動を積極的に行い、交通事故の防止のために尽くした功績が認められ、警視庁中野警察沼田慎吾署長・中野交通安全協会高野允雄会長の連名で、「成願寺 中野たから幼稚園」に対し感謝状をいただきました。

