



全 生

題字
圓泰寺派管長 澤大道老大師
平成二十三年 正月

編集・発行
全 生 廬
平成23年正月
第14号

〒110-0001
東京都台東区谷中五丁目四番七号
電話(三八二二)四七一五
FAX(三八二二)三七一五
編集人 岩 洋 俊
印刷所 三宏印刷株式会社

新年明けましておめでとうございます
旧年中は格別のご法愛を賜り御礼申し上げます
本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます

お正月、家々の玄関先には門松が飾られます。門松は「神を待つ」ということで、歲神(としがみ)様は門松を目印に来臨するといわれています。また「松」は祥宗とは非常に深い関係があります。祥宗の寺ではお正月に本堂や書院に「松」を活けますし、床の間の掛け軸にも多く用いられます。そんな掛け軸の一つに

「松樹千年翠 不入時人意」

「松樹千年の翠(みどり) 時人の意(こころ)に入らす」
という言葉があります。松の樹は何時もみごとな翠を楽しませてくれます。しかし、その無言の真説法を世の中の人々はなかなか聞き入れようとしない、ということです。私たちはどうしても自分がやっていることより他人のしていることが気になつたり、身近なものより遠いところにあるものに目がいきがちですが、本当に大切なものは「今」「目の前」にあるのだ。という意味です。

お正月一年の初めに当たり、まず心を落ち着け、自分自身の足元、目の前をしっかりと観ていきましょう。

金生庵住職 平井正修

メンタント・モリ（死をどう生きたか）

— 拝学者 鈴木大拙に学ぶ —



日野原重明

今日は、この歴史ある金生庵で、禅と呼吸法と健康法がどのように繋がっているかについて、鈴木大拙先生の思い出をからめながらお話ししたいと思います。

「メント・モリ」という言葉は、(同名の本を私は海竜社から出しておりますが)ラテン語で「死を想え」という意味です。カトリックの神父やシスターは、日常すれ違った時にこの言葉を交わします。人間というものはいつ死ぬかもわからないから、それが最後の出会いであるかもしれないということです。いつも死を用意して今を生きよ、死を身近に頭に入れながら今生きていることを感謝しましょう、という意味にもとれます。

日本財團といふ、医療や看護、社会奉仕やボランティアなどのいろいろな運動に対して費用の一部分を公益のために使つてゐる財團があります。今から十年前にその財團が、ふた月に一回私が全国を廻つて「メント・モリ」という題で講演をする計画を立て、その二十回分の記録をまとめたのがこの本です。

呼吸について

藤田雲齋先生は、一〇三年も前の明治四十

年頃に、呼吸法が健康の維持増進に大切であるということに気づかれて、丹田呼吸法を広める団体を創始しました。そして昭和二年に社団法人になりました。

さて、生きているという言葉は、息するという言葉から来てます。息するとは呼吸をすることがあります。その呼吸の中で得る酸素は生きるために必要ですが、これを充分に摂るために肺の底にある肺胞から炭酸ガスを吐き出さないといけません。

我々が息をするのは、まず吐き出すことから始めることが大事です。上手に吐き出すと肺は真空に近くなり、大気の圧の方が強くなるので、あまり吸わなくても酸素を持つ空気が真空のビンに穴を開けたように短時間に入ります。英語でギブ・アンド・テイクという言葉があります。これはまず与えなさい、そうすれば与えられるであろう、誰かに何かを求める前にはまず自分からして差し上げなさいという行為です。外から助けを得られるのは、何か行動によって成り立つります。生きることは行動です。死ぬことも行動です。ですから、韓国の青年のように線路に落ちた方を助けようとして命を失うこともあります。今、世界に平和がないのは自分の国の利益ばかりを考えているからです。国と国の関係は、政策ではなく、このような国民同士の友情や犠牲的精神による行動によつて成り立つのであります。生きることは行動です。死ぬことは一般に薦められますが、強く生きるということは最高であると語っています。

私はこれまでホスピスをあちこちに作つております。一般病棟の中に緩和ケア病棟を設けることはそれまで行われてきましたが、独立型のホスピスは日本にはありませんでした。一九六七年に英國で初めてサンダースと

ラーになつたので評判になりました。私は出版社に、良く生きるということは良く死ぬことなどだから、「死に方上手」というタイトルで本を書く、と言つたのですが、それでは売れないということで無理やりに「生き方上手」というタイトルになってしまいました。

英語では「ハウツー・リブ・ウエル」というタイトルで、外国でも出版されております。

「メント・モリ（死を想え）」というのは、人間は全て必ず死ぬ。死がいつ来るかわからぬ。どのよう死にかたをするかもわからぬ。英語では「ハウツー・リブ・ウエル」というタイトルで、外国でも出版されております。

「生き方上手について」

たくさん演劇を書いたシェークスピアは、終わり良ければすべて良し、終わりが良ければ人生は最高であると語っています。

私はこれまでホスピスをあちこちに作つております。一般病棟の中に緩和ケア病棟を設けることはそれまで行われてきましたが、独立型のホスピスは日本にはありませんでした。一九六七年に英國で初めてサンダースと

生き方上手について

皆さんの勉強しているこの呼吸法を誰かに説明する時には、それが生き方上手に繋がることをお話し下さい。私は、九十歳で「生き方上手」という本を書き、これがミリオンセ

ました。そこに末期の癌患者が集まつて苦しめを樂にしながら亡くなります。私は、富士山の見える神奈川県の平塚の郊外に、あるご縁で土地を寄付いたぐことができ、十六年前に日本で初めて独立型の看護ケアホスピスを作ることができました。

ホスピスは「メント・モリ」の終わり負け全て良し、という思いで作ったのです。が、それを実感したことがございました。

長岡で薬局を経営し踊りの先生をしている方から、身体や骨が痛くてどうしようもないで聖路加病院で一度診て下さい、と言われました。私は直感的にそれが骨髓腫という骨の癌であると疑い、新潟の市民病院を薦めたところ、やはりその病でした。

その方は、私の作るホスピスの一号患者として入院することを希望されました。私が診断では完成までには間に合いません。そこで、長岡の病院内ホスピスに入院して頂きました。やがて、彼女は財産の整理や遺言を含め、あらゆる死の準備をしたのですが、私が見舞いに行つた夜の八時頃、もう死が迫つてゐることを自分で感じて氣持が定かではなかったのが、私が行って手を握り、額に手を当てると、すっと目を開けて、先生は本当に来て下さった、こんな幸福なことはない、先生は人生の九十九が不幸であつても最後の一が良ければ人生そのものが良いということを言われたけれども、今私が死を前にして先生によつて生を終わるというハイブニングを与えられました。

ました。その上もない感激だと言つて、看

れることは、この上もない感激だと言つて、私の手をしっかりと握つて亡くなりました。

死をどう生きたか—私の心に残る人々

終わり良ければ全て良し、というところはホスピスの良さであるわけですが、患者の死

に対するどのように向き合うか、という私の経験についてお話しします。

私は昭和十二年に京都大学を卒業し、内科の今でいうインターとして三人の患者を担当しました。その患者の一人が十六歳の滋賀県の女工さんで、お金がないからお母さんも

女工で働き、自分も学校に行かないで夜も働き、その頃治療法のなかつた結核に罹つてしまつたのです。私も昔、八ヶ月間トイレに行

けない程の重病になりましたが、その彼女も苦しむことなく死んでしまつたのです。

歌謡隊のコーラスの指導で、日曜日の午前中

不在でしたが、彼女が、それは仕方がないけれど日曜日は寂しいなということを他の先生に言つてゐるということを聞いて、これは良

くないと思い、寝ないで病院に行きました。

ところが、彼女はたまたま病状が悪化し、血圧が下がつてしまい、お母さんは日曜日でも

滋賀県の工場で働いており見舞いに来れませ

どると、すっと目を開けて、先生は本当に來

て下さった、こんな幸運なことはない、先生

は人生の九十九が不幸であつても最後の一が

良ければ人生そのものが良いということを言

われたけれども、今私が死を前にして先生に

よつて生を終わるというハイブニングを与えた時に、私は、ほかなることを言つた、死ぬ

なんてことを考へないで頑張れと言つて、看護室から強心剤を持つてきて注射しましたが、そのまま彼女は亡くなつてしまつました。

その親子は熱心な仏教の信者でした。私は彼女の冷たい身体を見て、ああ悲かつたなあ、私は彼女が危険で強心剤を使つても効果がな

いことを知つていたけれども、頑張れ頑張れと言つたけれども、どうして私はその時に

「私があなたの代わりにお母さんにどんなに感謝していたかを伝えあげるから、あなたは安心して成仏しなさい」と、そういう言葉を彼女に言うことができなかつたのか、その

ことが私の心に非常に強く止まりました。

私は今から二十八年前に「死をどう生きたか—私の心に残る人々」という本を書きました。

私が忘れられない患者の一人として、「死を受容した十六歳の少女—担当医としての最初のハイブニング」という題でこのことを書きました。

また、その時代は、癌の患者さんは絶対に痛であることを本人に言つてはならない、

また痛みがあつてもモルヒネは最後にするものであり樂にするためにモルヒネは使つては

ならない、と教えられました。

その頃に、私は、特許院の偉い役人でした

が四十三歳の胃癌の患者が訴えました。私は手術の担当医ではありませんでしたが、開腹す

ると既に転移しており見舞いに来れませ

どると、すっと目を開けて、先生は本当に來

て下さった、こんな幸運なことはない、先生

は人生の九十九が不幸であつても最後の一が

良ければ人生そのものが良いということを言

われたけれども、今私が死を前にして先生に

よつて生を終わるというハイブニングを与えた時に、私は、家に帰つてまた痛

くなつたので、癌ではないかと怪しんで私に聞きにまいりました。

私は、奥さんからも癌と言わないようになつたが、当人は奥さんを部屋から出して私の両手を掴み、本当のことを言つて下さい、私は覺悟をしますから、死への準備をしますから本当のことを持つて下さい、私は嘘が言えず、本当のことを伝えました。本人は、先生有難うと礼を言い、部下を呼んで自分の死を伝え、今後は見舞いに来なくてよいと伝え、讃美歌や聖書や教会での葬儀の準備を自分で全て整えてから牧師さんに相談されました。

普通、幽門狭窄の患者は、食べた物を全て吐いてしまうのですが、一週間後に求められて一緒に食事をすると、お粥が食べられるのでびっくりしました。つまり、もう死んでも良いとリラックスしているため、幽門の緊張がとけて食べることができるようになつたのです。それからも、四週間食事をして最後は吐血をして亡くなられました。

私が癌の患者に本当のことを言うようになつたのは昭和二十三年のことで、学会の鉄則を破つたのは私が最初です。これについても「死をどう生きたか—私の心に残る人々」に記載しました。

その後に、私は鈴木大拙先生の死を受容した姿をこの本に書いたわけです。約一千五人の人々をここに書いたわけですが、鈴木大拙先生と私の出会いは、先生がどうしても日本に帰らなければならぬといつうことで、亡くなる十年くら

い前の八十七、八歳の頃にアメリカから帰られ時に通ります。聖路加国際病院で毎年入院ドックの検査を受けられ、一週間入院されました。

その時に、私は先生が禅の大家であると存じ上げていましたので、診察の後に、先生からいろいろなことをお聞きしました。禅というのは一言でいえばどういうことですかと云ふと等、仏教も禅のことも知らなかつた私がお聞きしました。ある時、何か色紙に書いて下さいとお願ひます。秘書の岡村さんに、「君、九十歳にいする」と、「無事」(ことなし)と揮毫されました。これは禅の精神ですかと云ふとどうだとおつしやいました。この書は今でも重寶にあります。このように、大拙先生から禅の心を直に学ぶことができたのです。

中央公論社から出版し、毎年原著のままで万部ずつのロングセラーになつています。この中に「禅学者鈴木大拙先生の再起」として記載しました。

鈴木先生は、軽井沢に三ヶ月間滞在して本を書きたいと話されていました九十六歳のある朝、急にお腹が痛くなられました。腸閉塞でした

。

が、ご高齢で麻酔がかけられないため、近隣の鍵倉の病院はどこも手術を引き受けてくれませんでした。そこで、人間ドックでご縁のある朝、学校は西田幾多郎という京都大学の哲学の先生と同級生でした。西田先生は、ギリシャ哲学、プラトン哲学を日本に紹介した方で、どのように西洋の哲学を日本に伝えるかの第一

。

権威者でした。それと違つて鈴木大拙先生は東洋の思想をどうすれば外國に伝えることができるかの第一権威者で、ニューヨークシカゴの大学の先生になられました。お二人とも

。

。

間も身体が持つかどうかが心配されました。到着したときには、やはり血圧が下がつて手術をするのに麻酔がかけられない状態で、十分時間くらい療養した後に亡くなられました。

本には、その時にどういう姿で亡くなられたかということを記載しました。

【日本人の靈性について】

先生は、九十歳を過ぎてから浄土真宗の親鸞の「教行信証」の英訳に取り組まれておりました。秘書の岡村さんに、「君、九十歳に生きなければわからないことがある」と。鈴木先生の気持がとてもよくわかるのです。

先生は北陸の金沢のご出身で、小学校、中学校は西田幾多郎という京都大学の哲学の先生と同級生でした。西田先生は、ギリシャ哲学、プラトン哲学を日本に紹介した方で、ど

うかの大学の先生になられました。お二人とも哲学を勉強され、そして西田幾多郎先生も第四高等学校に籍を置いてから東京に出られ、お二人とも禅の勉強をしようとして禅寺に通われたことがあります。

山岡家の年末年始

全生庵研究員 本林義範

申事
○夜二入高橋其外懇意之近隣江參歲末之祝儀
可申述事

○御札元日二候ハ、着服素襪小寸刀等今夜不
残〔置供之者之儀も心付置可申事〕

●今日神酒備候事

山岡家の大晦日は、早朝の大掃除から始ま

る。その年中行事備忘録とも言べきもので、弘化三年六月に記されている。即ち鉄舟が山岡家へ入る以前の幕府時代のものである。

故に、鉄舟の時代の山岡家が、どの程度この家例を踏襲したか定かではないが、中には、随所に「山岡英子」の印が押され、家族の誕生日を記した箇所には



鉄舟の誕生日も書き加えられている。従つて結婚後も英子がこれを持し、日々参考にしてい

た事も考えられるので、山岡家の生活の一端を窺う一助になればと思、紹介する次第である。

○大晦日 早朝ヨリ手提シ致入湯ニ而度致可
し各髪月代等致夕刻者着替致入湯ニ而度致可
ますは大晦日の様子をみてみよう。

大晦日迄の行事としては、十三日煤払い、十七・八日頃浅草へ買物、二十一・二日頃餅つき、二十七・八日頃松飾り準備等がある。次は元日の山岡家の様子である。

今日ヨリ閑門

○元日 朝 大福茶 梅干入飲候事
朝雄煮肴祝候事（さといも やきとふ膳
いてう大こん 菜入）

豆飯 汁（いてう大こん）平（牛房 にんし
ん）いも やきとふ膳 古滿免（大こん
田作）

夕 福茶煮候事（黒豆 さん志よふ入）

朝雜煮餅神福殿江備候事
此日屬舊酒祝候事 但年少之者より飲初

吉書初可致事

夜懇燈明之事

「開門」は元日より十五日まで。「大福（お

おぶく）茶」は元々公家の飲物で「皇服茶」

とも呼び、梅十しと結び昆布を入れる慣わし

というが山岡家では梅子しのみ。「平」とは

平椀のこと。「福茶」は、漬小梅・黒豆・山

椒の三味を入れて煮るお茶をいう。山岡家で

は漬小梅が省かれている。「吉書初」は書き

初めである。

元旦以降の行事は、一日・三日が元日と同様に祝い、六日は万歳、七日朝に餅入り菜粥で、十一日に具足開き、と統いてゆく。

以上、大まかではあるが、山岡家の年末年始の様子について概観してみた。

行事報告

卷之三

八月十一日 鈴々舎馬桜師匠による落語会

◆三遊亭圓朝没後百十年
六月十八日から九月十五日まで台東区立中央図書館郷土資料調査室にて、三遊亭圓朝師匠没後百年にあたり、速記本や圓朝全集などの資料が展示されました。

七月八日 お盆の大施餓鬼会を厳修いたしました。

鐵舟忌

七月十九日 当山間基山岡鑑舟居士(毎歲三月
法要を戲修。法要後に講談師・宝井馬琴師匠
に「鉄舟と次郎長」を口演していただきまし
た。

✿円朝まつり

八月八日 落語協会主催圓朝まつりが行わ
れ猛暑の中にもかかわらず、多くの方にお越
しいただきました。

全生亭

十一月二日 第七回全生亭が行されました。

今回は林家正雀師匠が「鮎沢」、金原亭馬生師匠が「業平文治」その四を口演されました。

臘八坐禪會

お祝運様が十一月八日の明けの明星をごらん
なつてお悟りをひらかれた因縁によつて十一

近況報告

●本堂回廊改修工事・幕番所建替
十一月の初めから本堂回廊の水漏れの為、
改修工事並びに幕番所建替えを行つております。
ご参拝の折には大変ご迷惑をお掛けして
おり申し訳ありません。

本堂叫施敬修工事。慕翁所建皆

全生庵ホームページ

zenshoan@cup.ocn.ne.jp

<http://www.theway.jp/zen/index.htm>