

やすらぎ通信

平成 28 年 春彼岸

発刊不定期 横浜やすらぎの郷霊園管理事務所 〒241-0802 神奈川県横浜市旭区上川井町 1749-1
☎045-924-0210 FAX:045-924-0239 URL: y-yasuraginosato.jp Eメール: info@y-yasuraginosato.jp

□花まつり

4月8日はお釈迦さまのお誕生日です。
今年も4月7日(木)～10日(日)までお誕生仏をお祭りします。
甘茶をかけてお参りして下さい。花の種をプレゼントしています



□合同合祀慰霊祭

萬霊塔「やすらぎの塔」の合同合祀慰霊祭を4月12日(火)に執り行います。
永代供養墓「やすらぎの碑」の合祀時期となった仏さま方をご供養致します。
やすらぎの郷霊園に墓地所有の方で合祀ご希望の方のご相談も承ります。
詳しくはお問い合わせください。



◇やすらぎ寺子屋のご案内

毎月第1日曜日の午後2時から、椅子坐禅の体験と法話を行っています。
宗教・宗派は不問(勧誘などありませんよ)です。お気軽にご参加下さい!!

4月3日(日)・5月1日(日)・6月5日(日)

時間：午後2時～1時間 場所：やすらぎの郷霊園礼拝堂 参加費：無料

◇善光寺講座 「論語からのお話し」

東郷先生を講師にお迎えし論語を中心に多岐にわたる知識を共に学び、日常に実践できる智慧を身につけていただく講座です。軽妙な話術であつという間の1時間です。是非、どうぞ。

4月10日(日)・5月8日(日)・6月12日(日)

時間：午後2時30分～1時間 場所：善光寺客殿(釈迦殿1階) 参加費：無料

◆お盆供養についてのご案内

善光寺では、ご縁の方々一斉に参詣いただいでるの法要(一斉法要)を執り行っております。
お盆供養については下記の通り予定しております。やすらぎの郷霊園にご縁の方々もご参詣頂けます。詳しくはお気軽にお問合せ下さい。

○初盆供養 6月24日(金) 午前11時～

○盂蘭盆施食法会 6月25日(土) 午前11時～・午後2時

於 善光寺釈迦殿 ※法要後霊園へ墓参用バスが発券します。

また、ご自宅にお伺いしてのご供養(棚経)や墓前でのご供養も承っております。

※お盆期間中のご供養は善光寺の受付のみとなります。

仏教と東洋医学

仏教では、**身心一如（しんじんいちによ）**といわれ、身体と心・精神は分けて考えることはできません。身体と心のバランスを保つという意味で、仏教と東洋医学は、似通っている点があるのではないかと思います。身体と心の健康について学んでいきたいと思ひます。

筆者 井上裕之先生 昭和堂薬局社長



北里大学薬学部卒。国立国府台病院・日赤医療センター勤務を経て現職。
現在、漢方療法推進会副会長、日本フラボノイド研究会事務局局長など
横浜ポルタ店：横浜市西区高島 2-16 地下街ポルタ 426
TEL 045-453-2215 URL: <http://www.syowadou.com>

薬の老舗
昭和堂薬局

☆処方個人差がありますので、詳しくはお問合せ下さい。

やすらぎ通信にコラムを書き始めて、今回で7回目になりました。

最近ではテレビや雑誌などの影響で、一般の方たちにも漢方が知られるようになってきましたが、番組を面白くするためか情報を簡単に伝えるためか、中には「そんなこと言っているの？」と思うこともあります。前号では、風邪の漢方イコール葛根湯ではないことをお話しましたが漢方も薬ですから正しい使い方をしていただきたいと思います。そこで今回はテレビCMでよく耳にした薬用〇〇酒の「女性は7の倍数 男性は8の倍数・・・」について古典の原文をご紹介しますながら、東洋医学（漢方）について解説したいと思います。

帝曰く、人 年老いて子なき者は、材力尽きたるか、^は将たまた天數然るか。岐伯曰く、女子は七歳にして腎氣盛し、^{かわ}齒更り髪長ず。二七にして天癸至り、^{てんき}任脈通じ、太衝の脈盛し、月事時を以て下る。故に子あり。三七にして腎氣平均す。故に真牙生じて長極まる。四七にして筋骨堅く、髪^{やつ}の長極まり、身体盛壮なり。五七にして陽明の脈衰え、面初めて焦れ、髪初めて墮つ。六七にして三陽の脈上に衰え、面皆焦れ、髪初めて白し。七七にして任脈虚し、太衝の脈衰少し、天癸渴き、地動通ぜず。故に形壞えて子なきなり。丈夫は八歳にして腎氣実し、髪長じ齒更る。二八にして腎氣盛し、天癸至り、精氣溢写し、陰陽和す。故に能く子あり。三八にして腎氣平均し、筋骨勁強たり。故に真牙生じて長極まる。四八にして筋骨隆盛にして、肌肉満壮たり。五八にして腎氣衰え、髪墮ち齒槁る。六八にして陽氣上に衰竭し、面焦れ、髪鬢^{こう}頰白たり。七八にして肝氣衰え、形体皆極まれり。八八にして則ち齒髪去る。腎は水を主り、五臟六腑の精を受けてこれを蔵す。故に五臟盛なれば、乃ち能く写す。今五臟皆衰え、筋骨解墮し、^{こうていだいけい}天癸尽きたり。故に髪鬢白く、身体重く、行歩正しからずして、子なきのみ。（黄帝内径より）

この文章を簡単に解説すると、人の成長や老化を具体的に示したもので、**女性は7歳ごとに成長し、28歳～35歳ぐらゐまでに精力がピークになりその後衰えていく様を現し（二七は2×7で14歳のことです。）男性は8歳ごとに成長、老化が起こると言っています。**この「黄帝内径」は約2千年前の書物といわれていますが、女性は14歳（二七）で生理が起こり、49歳（七七）で生理がなくなると言っていることから、今も昔も成長・老化はそれほど変わっていないことがわかります。（医学の発達で寿命は延びていますが）

このことを、漢方的に言うと、「腎」という臓の力の満ち引きであらわされ、五臓の精を受けて精を蓄えています。それゆえ、五臓が盛んであれば年相応でいられますが、五臓が衰えると老いが早まってしまうということです。2千年前に現代に当てはまるこのような正確な記述があることに、驚かされると共に貴重なことだと思ひます。また、「黄帝内径」の後に「傷寒論」という古典がありますが、かの有名な

「葛根湯」や「麻黄湯」などがここに記載されていて、現代でも薬として用いられていることも漢方の偉大さを物語っています。(西洋医学には 2 千年も前の薬ってないですね)

では何故漢方薬が注目されているのか？

西洋医学は、病気の場所を見ます。少し違った言い方をすると、病気の場所しか見ません。目の病気であれば目しか見ていません。しかし東洋医学は、体全体のバランスの崩れが目に影響したと見ます。そして、使われる薬も西洋医学では抑えついたり除いたりする薬を使いますが、東洋医学では主に補う薬で心身のバランスを整えて病気を治そうとします(東洋医学でも抑えついたり除いたりする薬もありますが)。

人は自然界の中で生きています。人のバランスも自然界とは切り離して語ることはできません。また、心と体も切り離せません。人間は自然界も含め心身のバランスで成り立っているのです。

西洋医学はできてしまった物を外科的にとったり、感染症を起こしていればその原因菌を殺してしまうような治療。このような病気は西洋医学が得意とする分野で、東洋医学は得意ではありません。しかし不足や衰えが原因で起こってしまったような病気は、東洋医学が得意とする分野です。具体的にはアトピーや婦人科疾患、メンタル疾患などが得意疾患として挙げられます。現代は高齢化や食の乱れ、冷蔵庫の普及による冷え(陽の不足)など、「不足」を起しやすくなってきています。それら時代的背景も漢方が注目される所以かもしれません。

「女性の 7 歳ごとの変化」についてそれに関連する更年期障害を東洋医学的に見てみましょう。

閉経という正常な生理変化が 49 歳(七七)前後で起こります。女性であればだれもが通る道です。しかし、黄帝内経にあるように“天癸竭き”(天癸は性ホルモン)といっているように、性ホルモンの急激な変化が生じます。それまで、女性の身体は女性ホルモンで守られてきたので、その守り手がいなくなるのですから、心身に大きな影響を与えることになるのです。しかし、この閉経前後を「更年期」といい心身に不調をきたすと「更年期障害」といいます。何事もなく「更年期」を通過する人も多くいらっしゃいます。最近では男性更年期も云われますが、性ホルモンの変化が女性ほど急激ではないので症状も緩和なことが多いようです。

この更年期障害を漢方的にとらえると腎の衰えです。専門的な言い方をすると腎虚です。この更年期障害における腎虚には、腎陰虚と腎陰陽両虚の 2 つのタイプに分けられます。基本的に女性は陰の性質があり、生理や妊娠、授乳をしてきたこともあり、陰の不足になりやすい傾向にあるようです。そのため、ホットフラッシュや多汗、手足もほてりといった熱症状が起こりやすいのです。このような症状のときは、「知柏地黄丸」や「杞菊地黄丸」などを中心にしていきます。また、陽の不足も伴う場合は「参馬補腎丸」や「至宝三鞭丸」を使います。しかし、この性ホルモンの急激な変化は簡単ではないことが多いので、「知柏地黄丸」や「杞菊地黄丸」に紫河車(胎盤エキス)を併せたり、症状によって他の漢方薬を足したりもしていきます。

今回は、更年期という状態を例に人の老化について解説しました。この連載コラムの第 1 回目に陰陽について解説しましたが、臓腑で中心になるのが腎です。腎は成長、発育、生殖を主る臓腑で、精を貯蔵しています。補腎の漢方薬で有名なのは「八味地黄丸」で、腎陽虚の薬です。おしっこの異常で有名になった処方です。ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、加齢による衰えを予防していく養生として補腎の漢方をうまく使うといいと思いますよ。(実は、やすらぎ通信の編集者も飲んでるんですよ！ 紫河車)



おびんずるさま

善光寺に昨年 5 月、『五百羅漢』が完成致しました。これは先代住職が平成 4 年から発願し毎月 2 体ずつ羅漢像を造って頂き、実に 23 年の月日をかけて 500 体揃った羅漢さまです。長い年月をかけて漸く揃った羅漢さまを皆様に観て頂きたいと釈迦殿と不動殿の渡り廊下を改装してお祀りしております。(詳しくは成寿 45 号をご覧ください)

『五百羅漢』の他にも信仰の対象となる羅漢像には『十六羅漢』と云われる 16 の羅漢さまもあります。その『十六羅漢』の第一が**寶頭盧(びんずる)尊者**。通称『おびんずるさま』と親しまれている羅漢さまです。

『おびんずるさま』はお仏像として唯一触れていただけるお仏像です。直に触ってお祈りできます。何をお祈りするか?ご自分の不調な箇所、癒され求める処を撫でてご自分の箇所に結んで頂きますればお応え下さる仏様。

この春、善光寺では『おびんずるさま』をお迎えいたしました。

昨年 5 月に善光寺では、信州善光寺様の御開帳に合わせて参拝旅行を致しました。その折に住職のお母様(先代住職ご令室)が善光寺にお祀りされている『おびんずるさま』に願いを込め一心に撫でると、旅先から戻り



りいつの間にか長年悩んでいた手の痛みがとれているではないですか。ちょうど、『五百羅漢』が揃った時期と重なります。これは「羅漢さまからのお告げではないか!! 『おびんずるさま』をお迎えしてこの御利益を檀信徒の皆様方、ご縁の皆様方と共に分かち合いたい」と発願されます。この誓願に『待ってました』とばかりの羅漢さま。話はトントンとスムーズに運び今年節分に開眼供養を執り行い、善光寺にお迎えする事と相成りました。ご寄贈頂いた御母堂様曰く「この『おびんずるさま』のお力はすごいよ。是非お参りに来て元気になってお戻り頂ければ嬉しい限りです」と微笑まれます。

『おびんずるさま』をお祀りしているお寺は多々ありますが、本堂の正面にお祀りされている事は少なく、多くはお堂の入口や外側・後方にお祀りをされております。何故でしょうか?

お釈迦さまと同時代を生きた『おびんずるさま』。お釈迦さまに巡り合い発心され弟子となり、修行を重ねついに羅漢に座し『神通力』を得ます。この『神通力』とは不思議な力の事。しかし『おびんずるさま』はついこの不思議な力を世間の人々に自由に誇示し見せびらかしてしまいます。それを知ったお釈迦さまはお叱りになり、「お前は涅槃には至らずに、この世にとどまって仏法を護り人間の病を癒し、多くの衆生を救いなさい」と申し付けられました。『おびんずるさま』はそのお言葉を守り、今に至っても人々を救う菩薩として修行されているといわれます。

「なでぼとけ」ともいわれ、昔から自分の体の悪いところと『おびんずるさま』の同じところを交互に撫でるとよくなるといわれております。除病の功德があるといわれる仏さま。

皆様もぜひ善光寺にお越しになり『おびんずるさま』を撫でてお参りして下さい。

編集後記

◆「人は自然界の中で生きています」と東洋医学の考えにありました。自然と調和してバランス良い生活を目指したいものです。今年も春が巡り桜を観ることができました。感謝。

◆『おびんずるさま』をお迎えしてから約ひと月が経ちます。口コミで聞きつけた足が痛くて杖をつきお寺に来られた方も『おびんずるさま』にお参りをされた帰りには杖を忘れて歩いて帰られる程。一心に祈る心が通じたのですね。 合掌

