
慈 恵



平成21年 新年号(冬季)

No.25

宗教法人 慈 恵 院 付属 多磨犬猫霊園

『以和為貴』

(和をもって貴しとなす)



加藤耕山老師

揮毫



和を以って貴しとし、
忤さからふること
無きを宗とせよ
(聖徳太子)

新年を迎えて

住職 永田 恵堂

あけましておめでとうございます。新年を迎え一年の計に皆さんはそれぞれに期待を膨らませていることとお慶び申し上げます。しかし年を重ねる毎に感ずる一年の経過の速さには、何か寂しさを感じてしまうのは皆さんも共感される事と思います。

さて昨年の一年を振り返ると、さまざまな出来事が起こり私たちにとって退屈を感じさせる日はなかった年でしょう。国内では老舗の食品偽装事件から年が明け、連続無差別殺人事件、年金問題。地球規模では世界各地で勃発している地域紛争、民族闘争、難民の増加など数え切れないほどの事件や多くの尊い命が失われました。

混乱した世界情勢の中、今後大きく世界を揺るがす事柄は、アメリカ発のサブプライムローン問題の行方でしょう。更なるドルの暴落は、資本主義国家の経済疲弊を引き起こし、世界の「Balance of power」の均衡を揺るがす問題に進展する可能性を秘めています。

二十世紀は世界戦争勃発の時代でした。その反省から人々は平和な世界の構築を願って当然と考えるのですが…。あにはからんや！その様に思っているのは敗戦国々民だけなのでしょうか？戦勝国は自国の国土や国益を拡大するがために「すぎあらば」世界を支配するが為の戦争を仕掛けよう

としていた様に思えてなりません。戦火の歴史は確実に繰り返されようとしています。操作された情報により人々は踊らされ争いの火種が本災に進展してしまう事は歴史上の常になっていることを悟らねばなりません。この様な危機は二〇〇九年に更なる国家間の争いの火種になってゆき兼ねません。ひとたび大國間同士で争いが始まれば傘下の小國はその影響を大きく受け、世界は混迷の時代に逆戻りしてしまいます。戦争の歴史は繰り返されてはなりません。新たに迎える年が戦火を迎える年にならぬよう、人間の性（さが）が再び理性の枠から外れぬように願うものです。

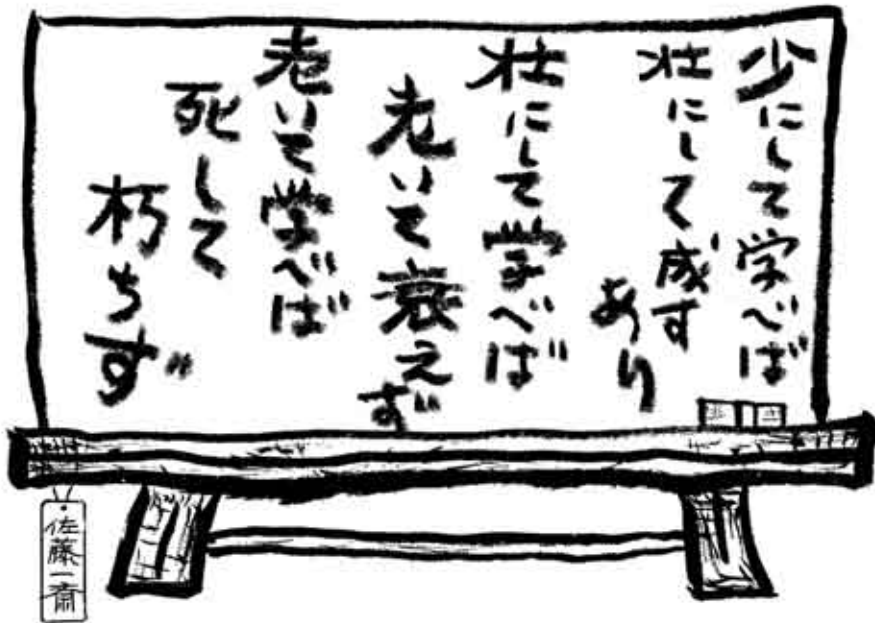
地球規模の問題として環境破壊の防止とエネルギー開発に世界の目が向けられる年です。

新たなこの年が更なる破壊を続け、取り返しのない世界状況に向かわぬよう見定めて行かねばなりません。そしてこれまで破壊してきた環境や自然に対する修復を世界の人々が関心を持ち、個々の力を結集して、自然が豊かで争いのない世界になる事を願ってやみません。

合 掌



掲 示 板





No.1

ミーちゃん

贈り物

杉並区 松本 愛(71)

なあー、ミーちゃん、呼びかけてみるだけでまだ目がうるむのです。

玄関を開けると、今も飛び出してきそうで、そっと開けています。

でも四十九日を機会に、ね、ミーちゃん、その青い眼でじっとみつめて、「馬鹿ね」なんて云われそうだから、仏様にお預けすることにしました。

ミミとの出会いは、十年前夫の入院先で、ヘルパーさんが連れてきてくれたのです。トイレ

のしつけなどきちんと出来たおきゃんな雌猫でした。

元気がよいので、ミースケと呼びながら、しかし、夫と自身自身のことでも手いっぱい、甘えたかった頃にかまってやることが出来ませんでした。

それでもミースケは、足元にまとわりつきながら、一人の生活の淋しさや悲しみを和らげてくれたのです。

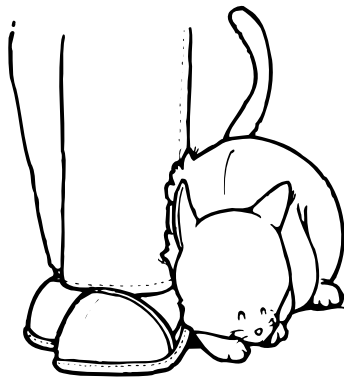
十年共に暮し、すっかり私の宝となっていたミースケが三月に病死してしまいました。

昨春秋、私は大怪我をして、そのまま入院してしまい、ミースケはいつもお願いしているホテルの店長に「拉致」されて、そのまま二ヶ月が過ぎたのです。それがどんなに大きなストレスだったか、仕方なかったとはいえ、可哀想な出来事でした。

発病して治療法がないとの獣医師の話に、私は手元で最後を看取ることにしたのです。

徹夜が二日程ありましたが、怪我のため不自由になつて私の手の中で永眠りました。

ミースケがいなくなつてポツカリ穴のあいたような日々だけど、このゆつたり、ぼんやりした時間こそ、ミーちゃんのプレゼントだと思い、心おきなく養生をしてしつかりとこの怪我を直すことを、ね、ミーちゃん約束します。



ゆき、あやと

ありがとう

町田市 樋口 小百合(32)

ゆき、あやとが天国に旅立つて、もう今年で六年になるんですね。

六年前は私は妊娠しており、梅雨に入った雨の日、近所の方が「ゴミ袋に入った子猫がいる」と家に教えてくれました。そうゴミ袋に入っていたのが、あやとです。

そして後日又も、近所の方が材木の所でうずくまっているゆきを見つけてくれました。家に帰つてすぐに、体を温めミルクを飲ませるのですが、食欲がなく、すぐに動物病院に行きました。

病名は猫のかぜとの事でしたが、先生はまだ免疫もない子猫だし、衰弱しているからと、そ

のまま入院になりましたが、その後日、動物病院から連絡があり、「今ゆきちゃんが息をひきとりました。」との連絡がありました。

動物病院にすぐに行き先生は「この子は肺炎もおこしていたから」と言われました。

ゆきを見た時「がんばったね。」と言しか言えませんが。主人は「まだゆきになにもしてあげられなかった」と言い夫婦で泣きました。

そして二週間近くして、今度はあやとの体調が悪くなり、すぐに病院に連れて行きましたが、後日あやとも天国に・・・。

あやとの姿を見て、家に来たよりかは少し大きくなっていましたが、本当にゆき、あやとになにもしてやれず、一緒にあそぶ事や、お出かけもできずに、二人共天国に旅立ってしまいました。そして十月に長男が生まれ、私達夫婦は、命の大切さを

教え、ゆき、あやとの事も教えました。

三年前の命日の日、お墓参りに行った時、うちの子が「黒い猫ちゃんが二ついるよ」と、私に教えてくれました。

もしかして、ゆき、あやとではないかと思っています。ただ長男は時々、ママが大泣きしていた事や、お経の音がしたと言います。もしかして、お腹の中にいる時に、聞いたのではと私は思います。

ゆき、あやとに出会い、又命の大切さを感じ、長男も、ゆき、あやとの思い出もなく、見た事もないので、空をみると「ゆきちゃん、あやとちゃんはあの星かなア」といつも私に聞いてきます。

長男も今年で六歳。命の大切さや、動物、生き物にはやさしい子になっています。

本当にゆき、あやとありがとう。

いつまでも、私達家族を見守っててください。

ゆき、あやと ありがとう。
ママ、パパ、清吾

去年の夏 マリーは逝った

小平市 F・K

十八年三か月の間、共に暮らした愛犬のマリーが、この世を去って、早や一年。七月二十四日に一周忌を迎え、慈恵院のご住職様に法要をしていただきました。この一年、一日とてマリーを忘れたことはなく、涙がふいにできて、胸が痛くなることもありました。ご住職様の「命あるものはいつかはその命を閉じることは宿命であるが、残されたものがその生命体の生前の姿を覚えている間はその人の心の中で生き続けている。」というお話に心にポッカリ空いた

穴がスーッと埋められたような気がしました。

生後四十日位で我が家に来たときは、マリーは片手に乗るくらいが大きさでしたが、数週間うちに、かつての牧羊犬の本能を発揮し始め、家の中を縦横無尽に走り回り、まるで動くぬいぐるみのようでした。散歩の時には、近くの大学のグラウンドをサッカー選手のように駆け巡っていました。性格は非常に素直で人間の心の動きを察するのに長けており、朝などは、目覚まし時計の役割までしてくれました。留守番をさせたときにトイレの失敗をしたり、ティッシュペーパーを部屋中に散らかしたりしたときには、いつもの元気はなく、部屋の隅でしょんぼりとうなだれていたのを、思い出します。「マリーちゃん、寂しかったのね。留守番させてごめんね。」と言うと許してもらえたという喜びを全身で表現

するかのよう、尾をちぎれるようにふりながら、飛びついてきたのもしばしばでした。

そんなに元気だったマリイも十歳を迎える頃から老化が進み、しだいに階段も上れなくなり、目や耳や鼻も衰え始め、帰宅したときに玄関に転げるように出てきて迎えてくれることもなくなり、老いるという現実を私たちに教えてくれました。内臓の機能も衰え、何回も発作を起こして意識を失い、もうだめかもしれないと思い始めたのは、亡くなる二年ほど前からでしたが、お医者さんの適切な治療により、その都度奇跡的に元気を取り戻しました。亡くなる五日くらい前から何も口にしなくなり、梅雨の晴れ間の太陽がまぶしいほどに輝いていた朝、私たちの見守るなか、ろうそくの火が消えるように、静かに息を引き取りました。

年齢からすれば、年に不足は

なく、マリイの死を知らせたお医者さんに、「あの心臓でよくがんばりましたね。」と言われたほどの大往生だったと思えます。でも、まだ生きていて欲しかった。そして欲深な私たち人間に、えさとお水と散歩しか要求しなかった生き方で、「足るを知る」ということを身をもって教え続けて欲しかった。子供のいない私たちにとっては、マリイは、犬ではなく娘だったと思います。そして、その一生を通して生きるということ、老いるということ、死を迎えるということ、死を教えてくれました。どんな言葉をもつてもマリイへの感謝の気持ちは言い表せません。私たちが生きている限り、マリイは私たちの心の中で生き続けています。

マリイよ、我が家へ来てくれて本当にありがとう。安らかにねむれ！

合掌

俳壇

府中市 中村 芳治 (76)

○慈恵院

歩は向き来たり

亡き猫よ

○桜花

咲いて華やぐ

多磨参道

○緑陰の

精に包まれ

鳥居かな



作文募集

●ペットとの思い出、出来事など作文をお寄せ下さい。

(800字以内)

また、俳句、短歌もお待ちしております。

(各三句(首)内)

●応募作品は返却いたしません。

●住所・氏名・年齢・電話を明記し、慈恵院編集室宛までお送り下さい。

(なお、掲載時には匿名ペンネーム可です)

※随時受け付けております。

冬 じよよみ

2 月	1 月	12 月	
<p>2 / 15</p> <p>涅槃会</p>	<p>1 / 1</p> <p>修正会</p>	<p>12 / 31</p> <p>除夜の鐘</p>	<p>12 / 7</p> <p>成道会</p>
<p>● 2 / 18 雨</p> <p>● 2 / 4 立春</p> <p>● 雨の中に立春大吉の光あり (高浜虚子)</p> <p>● 薩埵富士雪縞あらき</p> <p>雨水かな (富安風生)</p>	<p>● 1 / 5 小寒</p> <p>● 1 / 20 大寒</p> <p>● 小寒や枯草に舞ふ</p> <p>うすほこり (春草)</p> <p>月夜かな (一茶)</p>	<p>● 12 / 21 冬至</p> <p>● 粥食うも物知りらしき</p> <p>冬至かな (一茶)</p> <p>● 12 / 7 大雪</p> <p>● 大雪や茎ばかり掃く</p> <p>藤落葉 (涙人)</p>	<p>当山行事</p> <p>二十四節気</p>
<p>2 / 11 建国記念日</p> <p>2 / 3 節分</p>	<p>1 / 12 成人の日</p> <p>1 / 7 七草</p>	<p>12 / 23 天皇誕生日</p>	<p>祝日等</p>

「こよみ事典」東京美術 参考

春 の 七 草

- ① 芹(せり) ② 薺(なずな) ③ 御形(ごぎょう)
- ④ 繁縷(はこべら) ⑤ 仏の座(ほとけのぎ) ⑥ 菘(すずな) ⑦ 蘿蔔(すずしろ)

「君がため 春の野に出でて 若菜つむ

我が衣手に 雪は降りつつ」(若菜↓春の七草) (古今集 光孝天皇)

正月七日に七草粥を食べると一年間病気もせず健康でいられると言われています。この風習は、元旦からお雑煮やお節の食べすぎ、飲みすぎによる胃腸の疲れを休め、栄養と薬効を体に取り入れた、先人の知恵でもあります。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのぎ



すずな



すずしろ



No.2

パンと牛乳を持って

八王子市 T・O

私が初めて飼った犬の名はゴロー。今から四十年以上も前の事。私が小学校に上がったばかりの頃、二十キロ以上も離れた所から、父が自転車の前籠に入れて連れてきた。今でも忘れないう。あの日の事を。玄関に緑色の籠が置かれた時、ゴローは丸くなつて入っていた。まだ子犬のゴローが。私と兄はそれを見た時、「大丈夫？このまま籠から出られないんじゃないの？」と言つて心配した。でも次の瞬間、黒い小さな四つ目の犬は、さつと籠から飛び出し、私たち兄弟のベッドの下にもぐりこむと、小便をし始めた。

吠えるので、時には強く叱つた。叩いたりもした。そしてある日私は父に頼んだ。「ゴローを捨ててきてよ!!」と。忙しい仕事の合間を縫つて自分で散歩に連れて行つていた父は、どんな思いでゴローを置いてきた事だろう。帰ってきた父に聞いたところ、ゴローを放した後、大急ぎで自転車を漕いできたと。でもその後その当日だっただろうか？ふと、気配で玄関のドアを開けると、雨の中、父を追つて帰ってきたゴローが、びっしり濡れてドアの向こう側に立っていた。しかも、脚にけがをして。血がたくさん流れていた。私は大声で母を呼んだ。「ゴローが、帰ってきた!!脚にけがをしている!!」と言つて。すると母は、赤チンを持ってきて、ゴローの脚に塗つてくれた。

ゴローは帰つてこなかった。私は山の方に捜しに行き、父は川の方へ。やはり、いつも散歩に連れて行つていた父の予感が当たつたのだろう。いや、ゴローが、父を呼んだのかも知れない。「自分はここに居る」と。探している私を父が呼びに来た。「ゴロー、見つかった？」そう聞く私に、父はうつむきながらうなずいた。

家に帰ると、母と兄が泣いていた。「ゴローは？」と、私が尋ねると、「ゴローは、お前の身代わりになつたんだよ」と母が言った。そして、「車に気をつけるんだよ」と。行つてみると、ゴローは冷たくなつて動かなかった。目は、ちゃんと開いていたけど。

皆でゴローがいつも行く川原の土手に埋めてやつた。スコップで大きな穴を掘つて。今でもはつきりと覚えている。茶色の毛布に包んでやつて。大好きだった散歩にひとり出掛けて行つたゴロー。でもそれが、最後の散歩になつてしまった。父も泣いた。私も泣いた。皆で声を上げて泣いた。もつと大事にしてやれば、まだまだ生きてたかも知れない。たつた三歳ちよつとで逝つたという事は、十分な愛を与えてやらなかつたのだろう。

それ故、神様が、「もつと可愛がつてくれる家に」と、ゴローを連れて行つたのかも知れない。

ゴローが死んだ後、私は毎日学校帰りにパンと牛乳を持ってゴローの所に行つてやつた。土手に咲いている花を摘んで。半年、いや、一年くらい通つただろうか？いつの間にか行かなくなつてしまい、やがて私たちは引越した。でも、何の因果か？今、私たちが住んでいる所は、ゴローを埋めてやつた川の上流もし、船でもあつて漕いで行けば、ゴローの所にたどり着く。船ではないが、今はまた、祥月命日には自転車でゴローの所に行つてやつている。四十年近く経つたものの、当時と余り変わらないゴローの所へ。勿論、パンと牛乳を持って。また、私の部屋には、昨年の命日に慈恵院で作つて貰つた位牌もある。



お鍋で心も身体もポツカポカ

ながた内科クリニック

院長 永田 宏

寒い冬の季節は鍋料理！鍋の最大の特徴は「温かい」こと。人間にとって、温かい食べ物はカラダにも、心にもとっても重要なのです。内側からカラダを冷やさない「温かさ」そのものも、私達にとってよい「医」の効果があるのです。

鍋を囲むとよほど厳しい鍋奉行がない限り、ワイワイ笑いながら食事ができる。それは鍋がみんなで調理しながら食べるものだからです。「笑い」はカ

ラダを健康にし、ストレスを解消してくれれます。また、栄養の面からみても、鍋は冬を乗り切る最強の料理方法なのです。

野菜は煮込むことによって食物繊維がやわらかくなり、生のときよりも多く食べることができのです。ミネラル・ビタミン・ペクチンなども大量に摂取できます。スープにも栄養が溶け出し、混ざり合い吸収しやすくなっているのでは是非味わっていただきたいもの。

ペクチンには胃の調子を整える働きがあるので、胃腸薬と一緒に飲んでいるようなもの。魚はアラ・肉は骨付きで煮込むと普段摂取しにくい良質のゼラチン質・コラーゲンが取れ、美肌効果&体が温まります。



症状別お勧め鍋

高血圧	海鮮鍋	エビ・カニ・ホタテ・タコ・イカなどに含まれるタウリンがコレステロール値を下げ、血圧を一定に保つ。ただし、食べ過ぎに注意！
貧血 疲れ 眼	柳川鍋	ドジョウの鉄分はほうれん草よりも多い。丸ごと食べ、カルシウムも取ろう。コレステロール値の調整のため、繊維の豊富なゴボウを入れましょう。
冷え性	キムチ鍋	キムチは汁ごと。スライスにんにくを入れるとアリシン成分の働きで、さらに血行が良くなります。
風邪気味	ほうとう鍋	かぼちゃの豊富なカロチンにより、のど・胃の粘膜を守り、サトイモなどの根菜類は体の中で温かさが持続します。薬味に唐辛子を加えて、さらに温かさUP。

野菜の具別『ココが利く!!』

■海藻類
カルシウム・ビタミン・鉄分・リン・ヨドなども含まれ栄養豊富！しかも、低カロリー。海藻のヌルヌルはアルギン酸で整腸作用のほか、コレステロール・脂肪の蓄積を防ぎます。

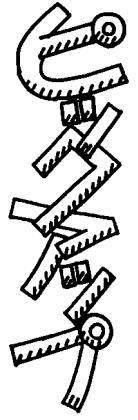
■大根
消化酵素が含まれ、胃腸を丈夫にしてくれる。皮の近くはビタミンCが特に豊富。しかし、おいて水にさらすと大量に壊れてしまうので、むかずに食べよう！皮付きのまま大根おろしにしたり、薬味や雪鍋として使うのもお勧め。

■春菊
体内でビタミンAに変化するカロチンが豊富。これにより皮膚・のど・消化管などの粘膜を強くします。ビタミンB₂、C・鉄分なども含まれます。カロチンはゆでると約2倍になります。

■ネギ
白い部分には硫化アリルが含まれ消化吸収を助け、殺菌作用・食欲増進・血行をよくし、風邪・頭痛・下痢にも効果あり。緑の葉にもビタミンA、C・カルシウムが含まれているので、捨てずに食べましょう！

■レタス
若さを保つビタミンEを含め各種ビタミンが豊富。ビタミンEはビタミンAの吸収を助け、血液循環を良くし、体内の脂肪が酸化するのを防ぎ、それにより肌のシミを予防します。熱にも強いので鍋物にもOKです。

■キノコ
ミネラル・ビタミンDなどが含まれ、ビタミンDはカルシウムの吸収をうながし、骨を丈夫にします。天日干しのしいたけは10〜20倍にも増え、生のもでも食後に日光浴をすると効果がある。



坐禅会

年頭にあたり

町田市 植山 雅行

昨年的一年間は、子供の事で忙しく、なかなか坐禅に参加することができなかった様に思います。

年が明け、久しぶりに参加したところ、大変雲水さんたちの読経がすばらしく、声も大きくパワーをいただきました。

おなかの底から声を出し、やっとの思いで読経についています。この声を出すことが健康にもつながるのだと思います。

終わったあと、気持ちもすがすがしく感じますし、やはり坐禅はすばらしいと思いました。

なかなか観音経を憶えられないので今年目標は、ぜひこの観音経を最後まで憶えることを挑戦することにしたと思います。

そして一日でも多く坐禅会に参加し、精神を集中させて、自分自身を見つめる時間を大切に行きたいと思えます。

研修会

正眼寺 第九回大撰心に参加して

徒弟 関口 俊恵

山の中に、ポツとお寺は建っていました。山内に入ると山門から道具にまで、歴史を感じる風景があり、こうした中、昔の方々と同じにお経をあげ、坐らせていただく、ただ々言葉にならない感慨深いものがありました。

また、老師が「大奮心、汗をかいて下さい。」と一言。自分の中に、毎日、樂をしてないか？心を奮い、物事に取り組んでいるか？という思いが浮んできました。この瞬間、初心に帰り、がんばろうと大事な事を思い出させていただきました。こうした機会を下さり、感謝とともに「初心忘るべからず」を心に、精進してまいります。 合掌



いろは かるた



- ① 論より証拠
- ② 花より団子
- ③ 憎まれっ子世に憚る
- ④ 骨折り損のくたびれ儲け
- ⑤ 下手の長談義
- ⑥ 年寄りの冷水
- ⑦ 塵も積もれば山となる
- ⑧ 律儀者の子沢山
- ⑨ 盗人の昼寝
- ⑩ 瑠璃も玻璃も照らせば光る
- ⑪ 老いては子に従え

- ⑫ 破鍋にとじ蓋
- ⑬ 蛙の面に水
- ⑭ 葎の髓から天のぞく
- ⑮ 旅は道連れ世は情
- ⑯ 良薬は口に苦し
- ⑰ 袖振り合ふも他生の縁
- ⑱ 月夜に釜を抜く
- ⑲ 猫に小判
- ⑳ 泣面に蜂
- ㉑ 楽あれば苦あり
- ㉒ 無理が通れば道理引つ込む
- ㉓ 嘘から出た誠
- ㉔ 鯛の頭も信心から
- ㉕ 喉元過ぎれば熱さ忘るる
- ㉖ 鬼に金棒
- ㉗ 臭い物に蓋
- ㉘ 安物買ひの銭失ひ
- ㉙ 負けるが勝ち

- ㉚ 芸は身を助ける
- ㉛ 武士は食はねど高楊枝
- ㉜ 子は三界の首枷
- ㉝ 得手に帆を上げ
- ㉞ 亭主の好きな赤烏帽子
- ㉟ 頭隠して尻隠さず
- ㊱ 三遍回つて煙草にしよ
- ㊲ 聞いて極楽見て地獄
- ㊳ 油断大敵
- ㊴ 目の上のたんこぶ
- ㊵ 身から出た錆
- ㊶ 知らぬが仏
- ㊷ 縁は異なもの味なもの
- ㊸ 貧乏暇なし
- ㊹ 門前の小僧習はぬ経を読む
- ㊺ 背に腹はかへられぬ
- ㊻ 雀百まで踊り忘れぬ
- ㊼

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
 URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679
 ●洗足別院：東京都大田区北千束2-9-1 〒145-0062
TEL.03-5702-7676 FAX.03-5702-7684

編集後記

初雪や
水仙のはの
たはむまで
(松尾芭蕉)

激動の年も暮れようとしております。余震が早く収まり、来る年が輝かしくありますようお願いして止みません。
 乍末筆、皆々様のご多幸を心より祈念申し上げます。

合掌

慈 恵 新年号(冬季) No.25

平成二十年十二月十日 発行

編集兼 永 田 恵 堂
 発行者 永 田 恵 堂

発行所 宗教法人 慈 恵 院

付属 多磨犬猫霊園
 郵便番号 一八三〇〇〇一

印刷所 府中市浅間町二一五十一
 〇四二一三六五七六七六
 山二印刷有限公司社
 府中市浅間町三十四一九
 〇四二一三六一一五二二