



発行所

全国曹洞宗青年会

〒106-8504 東京都港区芝2-5-2

曹洞宗宗務庁内

発行責任者 寿松本宏毅

編集責任者 東井千明

TEL 03-3454-5411

## 目 次

○環境問題特集 ーその6ー	
※生ゴミはゴミでない .....	1
青垣町女性連絡会	
※EM Bokashiと生ゴミ処理 .....	2
※簡単！家庭でつくるEMボカシレシピ .....	3
※O templo Shogoji e sua relação com o meio ambiente .....	4
※自然との共生!! .....	7
※聖護寺が環境問題と取り組んできたこと .....	7
聖護寺内 高野無涯 氏	
○インターネットの世界をのぞいてみよう ーその6ー .....	10
※パソコン格闘記 ～I S D N導入～ .....	13
○紙上研修「利他行」(7) .....	15
ー太田久紀 先生ー	
○禅文化学林 北海道大会の御案内 .....	17
○子供向け五観の偈・十重禁戒について .....	18
※子供十重禁戒(例)(正しく生きるおやくそく) .....	22
○山形曹青30周年記念事業 .....	24
○理事会・評議員会報告 .....	25
○コラム .....	26
○阪神淡路大震災犠牲者追悼法要 .....	27
「この震災をいつまでも忘れない!!」	
○編集後記 .....	28



SUIJUNDO

位は莊嚴5里  
 仏壇 翠雲堂  
 仏具 翠雲堂

本店 東京都台東区元浅草4-9-14 TEL03(3842)0201  
 支店 稻荷町店・稲荷町駅前店・上野駅前店・等々力店  
 砧店・横浜店・大宮店・船橋店・松戸工場



# ☆環境問題特集—その6—

## 兵庫県青垣町 女性連絡会のみなさんの EMぼかしの取り組み

青垣町女性連絡会 情報誌

### わっとわーく からの御紹介

## 生ゴミはゴミでない

青垣町女性連絡会連絡員 足立早苗

ネットワークも四号になり、女性連絡会の活動についても多くの方に理解していただけてきました。

青垣町婦人会が発展的に解散し、本来の女性の姿、生き方を一方通行的に押しつけられるのではなく、もっと自由に活動が出来、女性のために必要な学習や人々の交流が自発的に行われ、誰でもが参加できる、縦横の枠をはずした会が女性連絡会の姿なのです。

女性連絡会も今年で二年目を迎え、活動も徐々に軌道に乗りかけており昨年より推進している「EMボカシ」の生ゴミ処理は町内外で評価されています。

現在、社会的に問題になっている「ゴミ問題」は私たちの生活に密接に関係があり、ゴミまで購入している現状を考えなくてはならないと思います。

私たちは、ゴミの問題を考える前に、まず「ゴミを出さない」「ゴミまで購入しない」その事を考えなく

てはならないと思います。大きな事を考えても実行には無理がありますが、生活の中からの小さな問題から取り組んでみてはいかがでしょうか。

それは、決して女性だけの問題ではなく、男性も含め社会生活を営む全ての人々に課せられた大きな問題ではないでしょうか。

女性連絡会では、「ゴミ」の中でも家庭の「生ゴミ」について昨年より取り組んでいます。そのまま捨てれば、臭い生ゴミでも、発酵処理をして生かせば有能な堆肥になり、その発酵液も肥料や下水パイプのヌメリや悪臭を取り除いてくれます。毎日出る生ゴミです。皆さんもぜひ有効な資源として利用してみてもいかがですか。女性連絡会と一緒に多くの人が取り組まれることを願っております。

※資料等は、青少年教化研究委員・飯田正人様より提供いただいたものです。

あいがたいと言っ心  
おかげさまと言っ心  
もったいないと言っ心

和顔堂に足らぬもの三つ



わげんどう  
和顔愛語の和顔堂

〒141-0031 東京都品川区西五反田5-7-4

☎ 03-3490-1061(夜)

FAX. 03-3490-1061

☎ 0120-7676-00

◆営業品目◆  
寺院専用各種記念品・慶弔用品・御布施用品・お供物品  
その他寺院用品全般・結婚式引き出物・香典返し用品  
企業及び商店PR用品・販売促進品・ギフト用品全般・名入れ・包装・のし掛け

# ☆環境問題特集—その6—



## EM

## Bokashiと 生ゴミ処理

女性連絡会では、昨年より「EMポカシ」による生ゴミの処理に取り組んでいます。

この生ゴミ処理は、生ゴミを腐敗させるのではなく、「ポカシ」により発酵させ、堆肥化していくものです。

女性連絡会では公民館と共催で校区ごとに、「環境共育」の講演と「EMポカシ」による生ゴミ処理のセミナーを開催しました。

環境共育事務所の近藤加寿子さんに「環境問題は、自分でできることから始める事が大切である。」と話をうかがい、その後、市島町の青木征子さんに「EMぼかしによる生ゴミ処理」の話と実習を行いました。今までゴミとして捨てていた生ゴミを、少し手を加えるだけでくさい臭いがなく、土に返すことにより有能な堆肥になります。しかし、本当は「生ゴミ」を出さないように、工夫した生活や料理を作ることが大切なのです。

そこで、どうしても出た「生ゴミ」をこの「EMポカシ」による処理をすると環境にもやさしく、人にも安全な堆肥が出来、立派な作物が出来るのです。今回のセミナーには、延べ200人以上の方に参加いただきました。

### EM生ゴミ処理をされている方からの声

- 冬の寒い時にコーンポストまで捨てに行かなくてすむので楽になった。
- 台所の隅に置いておいても臭くないので便利だ。
- 生ゴミを捨てるのが楽しみになった。
- どんな小さな生ゴミもきちんと捨てるようになり、枯れた花や、魚、肉までも一緒に捨てられるので良い。
- 農作物を作るので楽しみになり、春になるのが待ち遠しい。
- 町のゴミ収集に出す生ゴミが少なくなった。
- 魚の内臓、イカのわたなどのおいも大丈夫だった。
- 発酵液で台所の流し台、風呂場の配水口のおいが少なくなった。

### こんな声もありました。

- 畑に埋めたら、猫や犬がきてほじくり返してひどいもんやった。  
(埋めた所にはトタンなどで蓋をして、重しをしっかりとってください。EM処理をした生ゴミは動物にとっては餌になります。)

- バケツの蓋が固いのでめんどくさい。  
(EM菌は、嫌気性が強く、雑菌が入り腐敗しないように固いのです。何回か開閉していると柔らかくなります。)
- 中ぶたが軽いので、重い方が良いのでは。  
(中ぶたの上からビニール袋に水を入れて重しにしてみてもはどうでしょう。)
- 畑や庭がないので、生ゴミを埋める場所がないのでこまる。  
(埋める場所がない方には切実な問題です。今後考えていかなければなりません、プランターなどで出来る簡易的な方法もあります。)
- ポカシは売っているのか。  
(女性連絡会で有料でお分けしていますし、今回簡単にできる方法を紹介します。)

### 気をつけたい事

- 三角コーナーの水切りをしっかりとすること。
- ラップやビニール、果物のシールなど一緒に捨てないようにする。
- 何といても「家族の協力」が必要です。

# ☆環境問題特集—その6—

## ボカシ・ぼかし・Bokashi?

ボカシ

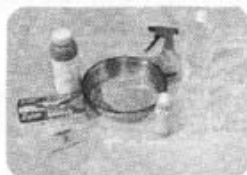
本来「ボカシ肥」とは農業用語で、油カスや米ヌカなどの有機肥料に土や粘土、モミガラなどを混ぜて発酵させた肥料のこと。そこにEMが加わると発酵速度が高まり、何よりEMがいっぱい増えるので、いいニオイでとってもパワフル!

精米器をお持ちの方や米ヌカを入手可能な方は、ぜひご家庭でつくってみてはいかがでしょうか。

### 簡単! 家庭でつくるEMボカシレシピ

#### ～ベーシック編～

少量つくる場合



【用意するもの】EM1、糠蜜、お湯、水、米ヌカ、霧吹き、ビニール袋（ジッパー付）

糠蜜を少量のお湯(約40~50℃)で溶かした後、水で100倍に薄め、EMを入れて、EM・糠蜜の100倍混合液をつくります。



【用意するもの】EM1、糠蜜、お湯、水、米ヌカ、ジョウロ、ごみ袋、掃除機、スポンジ

多量つくる場合



この混合液を霧吹きなどに入れ、米ヌカが玉にならないように少しずつ噴霧しながら混ぜていきます。



混ぜ合わせる目安は米ヌカを握って団子になり、さわると壊れるぐらいの状態です。



混ぜ終わったものを、ジッパー付のビニール袋などに入れます。



口の端に鉛筆や割り箸等の棒状のものを突っ込んで口を締めます。次にその棒を抜き、反対側の端から全体重をかけて袋をつぶすように空気をゆっくり抜き、嫌気状態にします。



最後に袋の口の端を締め、形を整えて、つくった日付と、データ等を記入して保管します。2週間前後で良質のEMボカシができます。



混合液をジョウロ等に入れて、少しずつ米ヌカにかけながら混ぜていきます。目安は、少量をつくる場合の②と同じです。



二重にしたごみ袋に混ぜ合わせたものを入れます。



用意した掃除機の先にスポンジをガムテープなどで固定します。



ごみ袋の口から空気を抜いて口を締めます。



発酵の途中でねずみに袋をかじられることもあるので、ポリバケツの中に入れておくのもよいでしょう。2週間前後で良質のEMボカシができます。

ポイント

ボカシは袋に詰めてから、2週間前後でできます。家庭菜園で活用する場合にはそのままの状態ですぐ使えますし、生ごみ用には袋を開けて新聞紙等の上に広げ、完全に乾かすと保存でき、必要に応じて使えます。

EMボカシは1人でもつくれますが、みんなでつくったほうがEMもよく働き、ボカシづくりが楽しく長続きします(友達の手前、みんなとつくったボカシを使わずにいられません、失敗も成功も共有できます)。

(ニコピュア22号 1998.2.1より転載)

VIVER JUNTO COM A NATUREZA

**前号103号(11/5発行)にて御紹介しました(P7  
～)聖護寺様の記事が本庁・国際課により海を  
越え、ポルトガル語でブラジルへ!!**



## O templo Shogoji e sua relação com o meio ambiente

*O templo Shogoji fica 20 quilômetros a nordeste da cidade de Kikuchi em Kumamoto, numa montanha a 700 metros de altura. O mestre Daichi, muito conhecido como "Daichi Zenji Geju" e "Hotsuganmon", mora há 20 anos neste local. Atualmente, é considerado o representante de Zuiōji Sodo, na região de Shikoku, e recebe seguidores do budismo do mundo todo, tornando o local conhecido pela prática de um budismo internacional.*

*Até hoje, não existe eletricidade nem gás no local. À noite, a iluminação é a velas, a comida é feita em fogão a lenha e da torneira sai a água natural que vem da montanha.*

*Nesse ambiente rico em verde e afastado da civilização, o templo dá um exemplo de como lidar com os problemas ecológicos.*

Há 4 anos, o templo Shogoji vem tomando medidas de proteção do meio ambiente. A idéia surgiu há 7 anos, quando foi fundado o local de prática do budismo internacional. Todos os anos, a partir de maio, ocorre o treinamento de verão por dois meses, quando participam discípulos do mundo inteiro. Ouvindo as opiniões de várias pessoas, adotamos medidas de proteção do ambiente, as quais descrevemos a seguir.

### **Passando das fossas para o sistema sanitário com EM(Microorganismo Efetivo)**

O antigo sistema sanitário de fossas não era bem aceito pelos seguidores que vinham do exterior, devido aos mosquitos que proliferavam no local.

Na sua época, mestre Narasaki havia dito que o banheiro poderia ser de descarga d'água, mas que os excrementos deveriam ser todos



## VIVER JUNTO COM A NATUREZA

eliminados ali mesmo no local. Como não havia luz, ocorriam muitos problemas. Certo dia, o velho mestre foi visitar o local de práticas na província de Kagawa, cidade de Takamatsu, o Kappa Dojo (Hoshionshoja, mestre Noda), e compreendeu como era bom o sistema de descarga d'água com EM. Como o custo era baixo, providenciou a instalação logo em seguida e, no Período Heisei 8 (1996), estava pronto esse sistema sanitário.

A instalação do vaso sanitário utiliza um cano que vai até um tanque na horta que fica a 50 metros, e os excrementos se juntam ali. Quando este tanque fica cheio, os excrementos vão para uma outra horta que fica a 20 metros, servindo como adubo, ou são colocados em buracos, onde se misturam diretamente com a terra. Adicionando-se periodicamente o EM nas privadas e nos tanques, o mau cheiro desaparece e os excrementos se misturam naturalmente, transformando-se em adubo, sem causar nenhum dano às terras.

Nas limpezas diárias dos sanitários, é utilizado o EM sem detergentes e desinfetantes. Desde o primeiro ano após a construção, não houve mais problemas de contaminação das

terras. E as melhoras prosseguem com o uso do EM, que foi comprovadamente a melhor solução.

Concluiu-se que o EM é muito útil para a agricultura e, como o templo possui uma área grande, foi possível instalar os sanitários (com EM) e adubar plantações sem utilizar produtos químicos. Daí colhemos o arroz integral e as verduras para as nossas refeições e é notável a diferença do sabor em comparação aos outros produtos que se encontram à venda normalmente.

No dia-a-dia, é essencial comer verduras naturais, que não contenham produtos químicos.

**Aproveitando o lixo cru**

O lixo cru também é usado com EM, como adubo. O EM Bokashi, que se encontra disponível no comércio, ao ser colocado num recipiente com lixo cru, transforma este em adubo para as verduras. O líquido que fica no fundo do recipiente pode também ser colocado no vaso sanitário e o lixo cru não fica com mau cheiro, servindo até de comida para texugos.

**Utilizando sabões naturais**

Um dos problemas discutidos é o uso de



## VIVER JUNTO COM A NATUREZA



detergentes para lavar pratos e roupas. No templo Shogoji, não existe eletricidade; a máquina de lavar funciona com o gerador e a água utilizada vai para o rio Kikuchi, entrando no arrozal. Utilizando-se detergente para a limpeza, polui-se a água e o arrozal, o que comprovadamente acaba prejudicando a saúde dos seres humanos.

Estivemos procurando, por muito tempo, um detergente que fosse inofensivo para a natureza, e conseguimos achar o *Shabondama Sekken* na cidade de Kita Kyushu Atualmente, esse sabão é utilizado para lavar roupas, pratos e para tomar banho. Ele é econômico, não faz mal para o corpo e, o melhor de tudo, não polui a água. Utilizando esse sabão, logo percebemos as diferenças. Se todos os templos budistas utilizarem sabonetes naturais, será uma grande medida para a melhora do meio ambiente. Gostaríamos que a montanha Ryomoto seguisse essa filosofia e que todos os discípulos a propagassem para ir mudando a mentalidade das pessoas.

### Separando o lixo

O lixo é separado de acordo com as normas da cidade. O que é possível, queimamos na própria montanha, e os plásticos, pedimos à cidade que queimem em local apropriado. De agora em diante, os templos farão o possível

para não acumular lixo não-inflamável. Há um plano de se criar um local próprio para queimar resíduos industriais, porque o problema do lixo é algo sério, que está acontecendo próximo a nós e temos de ficar atentos.

### Utilizando a energia do sol

Nós nos sentimos culpados por usar a máquina de lavar com gerador a gasolina, pelo fato de não termos eletricidade. Assim, estamos pensando na possibilidade de utilizar a energia solar ainda este ano. Para a instalação, causaremos certa poluição do meio ambiente, mas esperamos fazer algo duradouro. Esperamos manter os recursos naturais e não poluir a atmosfera.

Estas são as medidas que o Templo Shogoji pretende implantar daqui para frente. Todas já estão em andamento e queremos desenvolvê-las cada vez mais, contando, para isso, com a colaboração de todos.

### Observação 1

O nome EM, dado pelo professor Higa Teruo da Universidade de Agricultura Ryukuy, vem do inglês "Effective Microorganism", pois o EM tem a força de reestruturar a terra e transformar o lixo em adubo animal, evitando poluir e recuperando os excrementos.

### Observação 2 - EM Bokashi

O EM é um pó marrom feito de uma mistura de microorganismos como o bacilo láctico e a levedura com arroz. Tem a capacidade de decompor o lixo cru. Seu custo é baixo.

### Observação 3 - Shabondama Sekken

Sabonete natural, conhecido pelo slogan: "Deixa o corpo saudável e mantém a água limpa".

Nascido em 1946 em Tóquio, durante 20 anos, enquanto trabalhava numa empresa, estudou e formou-se em História pela Universidade de Estudos Clássicos Japoneses, e também em Budismo pela Universidade Komazawa. Quando se aposentou, foi para a Universidade Komazawa estudar budismo com o mestre Sakai Tokugen. Em 1987, foi para Bonzo e, desde 1990, está em Kumamoto no Templo Shogoji.



# ☆環境問題特集—その6—

## 「自然との共生!!」

### 熊本・聖護寺様の取り組み

聖護寺は熊本県菊池市から東北へ約二十キロ、標高七百メートルにある山寺である。「大智禪師偈頌」や「発願文」などで親しまれている大智禪師が居を構え、二十年住まわれたという勝蹟である。現在は四国、瑞応寺僧堂の別堂として、また国際禅道場として海外からの修行者を受け入れている。

今なお電気を引かず、ガスもない。夜はランプとローソクの灯りで過ごし、炊事はすべて山の薪で賄われる。水道の蛇口からは豊富な山の水があふれ出てくる。

溪深く緑豊かで環境に恵まれた、この人里離れた山寺が、なぜ環境問題と関わり、どのような行動を起しているのか寄稿していただきました。

#### 聖護寺が環境問題と

#### 取り組んできたこと

聖護寺内 高野 無涯

(一) EMによる東司(トイレ)の自家内水洗浄化システムについて

国際安居では、まず汲み取り式東司が何と言っても海外の人たちに悪評だった。それは匂いとハエの発生が我慢できなかったのである。

当時ご健在でいらした住職橋崎一光老師より「東司を水洗式に改造する。しかし汚物は一切外に出さず自家内で処理すること」という課題を与えられた。しかし、電気がないために苦慮を重ねた。ある時、老師よりEMの活用を助言され、ご紹介で

熊本県菊池市の山中にある聖護寺が環境問題に取り組むようになってから四年になりました。そのきっかけは、七年前の国際禅道場の設立からであります。毎年五月からの二か月間、夏季国際安居を開き海外からの安居者を受け入れ共に修行生活をしている。そうした中で海外の人たちからの意見と苦情が何と言っても環境の問題と関わり、取り組む機会となりました。

以下項目ごとに、これまでの取り組みと現在の状況を報告させていただきます。

香川県高松市の喝破道場(報四恩精

舎、野田大燈師)に見学に行き、非常にすぐれたEM水洗浄化システムであると理解した。改修にかかる工事費なども安いコストで出来ることから、早速聖護寺でもそれを真似をすることにし、少し手を加え平成八年の夏の国際安居前には東司の改修





を終えることができた。

その改修は便槽の上部に横からパイプを通し、五十メートル先の畑の中のプールに溢れた分の汚れが流れて溜まるようにした。プールが満杯になると更に二十メートル先の畑に肥料としてまくか、あるいは素堀りの穴に流して大地に戻している。便槽やプールに随時EMを入れると、東司特有のにおいを取り除かれ、自然に汚水は浄化され畑の肥料ともなり、大地に戻しても何の問題はない。

毎日の東司掃除に洗剤の代わりにEMを使っており、市販のトイレ洗剤、消毒薬等は追放した。一年目から効果がはじめ、薬害とも無縁である。今後も改善をしていくが、怠らずにEM処理していれば良好な状態となることは聖護寺でも実証された。



EMが農業に有用なことはこれらの過程で自然に理解できた。幸いお寺には広い空地があったので無農薬、無化学肥料でEMを含んだ東司の液を肥料に使った自給自足の野菜栽培を始めた。当山では以前から、玄米、菜食であるが、それによって市販の野菜がいかに農薬、化学肥料づけになっているかをはっきりその味覚から知ることができる。

自然なおいしい野菜を安心して食べることが生きて行く上でも基本であらう。

### Ⅰ 生ゴミの有効活用について

生ゴミもEMで処理し肥料にしている。スーパーやホームセンターなどで販売しているEMポカシを買って、密閉容器に移した生ゴミにふりかけておくと、これが野菜畑の肥料になるので、随時畑に埋めている。容器の底に溜まった液は東司にまいてさらに浄化に役立てている。生ゴミが有用なのである。いやな匂いは

### Ⅱ 中性洗剤の不使用について

洗濯と食器洗いの汚水処理も大問題である。聖護寺に電気はきていないが、発電器で洗濯機を回し洗濯している。この洗濯水が水路を通ってダムにたまり、菊池川に流れ田んぼに入っていく。中性洗剤などを使うことによって田や畑が汚染され、作物を通じて人体に入り影響が出ることは、すでに有害として実証されて

墓石工事全般・環境石材  
造庭園施工・土木工事業



泉  
石の石良

株式会社

泉山石材

☎031-0023 青森県八戸市是川坊坂1-2

☎代表 (0178) 96-1414

F A X (0178) 96-5716

いる。

そこで長い間、安全な洗剤を探し求めていたところ北九州市にある「シャボン玉せっけん」を見つけたことが出来た。現在は衣類、食器、お風呂すべてにこの石鹸を使っている。ほぼ純粋な石鹸なので人体に安全で、節水ができる。しかも自然を汚染しない。使ってみるとそれがよくわかる。メーカーでなくともよいが、宗門寺院がこぞって純粋石鹸の使用を始めてみるのも環境問題への大きな取り組みとなるであろうし、檀家の方々にもその使用をすすめるから、環境に対する意識を向上させることができるのではないだろうか。特に両木山にもぜひ実施していただきたいと願っている。

**四 燃えるゴミの分別について**

燃えるゴミは市の規定通りに分別し、山内で燃やせるものは燃やし、プラスチック類はゴミ焼却場で処理してもらっている。今後お寺では燃やせない化学物質のゴミは出来る限り持ち込まないことにしていく。

今、聖護寺の山の裏側に産業廃棄物の大焼却場を造る計画があり、ゴミ問題は身近に起きていくこととし



で重大な関心事である。

**五 太陽熱発電の利用について**

電気の来ていない当山にも、洗濯機だけはあり、時折発電機で回している。このエネルギーがガソリンなので後ろめたい思いがある。

これを太陽熱発電に変えるべく検討中であり、今年中にも実施したいと考えている。設備自体が環境汚染を伴って造られるとも言われるが、設備の耐久性に期待をしている。貴重な資源を浪費せず、大気も汚染しないよう今後心がけていくつもりで

ある。

以上現在、聖護寺が環境問題に取り組んでいることを簡単に報告させていただきます。元より試行錯誤中のことばかりで、更に改善を重ねるべく、大方のご助言を期待しております。

**◎(註1)**

EMとは発見者である琉球大学農学部、比嘉照夫教授が名付けた造語で英語の「有用」(Effective)と微生物(Micro-organisms)を組み合わせた「有用性微生物群」の略称。EMは土壌を蘇生の方向へ転換させる力を持ち、生ゴミの堆肥化、汚染の浄化、排泄物処理等でも画期的効果が実証されている。

EMについては書店でも本が出版されており、興味のある方は御参考下さい。

**◎(註2) EMボカシ**

EMは乳酸菌、酵母などの数種類の微生物を米糠などの有機物に混ぜ、発酵させたもの。茶色の粉末で生ゴミの分解促進効果がある。一ヶ月の使用量約五百グラム入り二百五十円ほど、コスト的にも安い。

**◎(註3) シャボン玉せっけん**

無添加剤石鹸として「健康な体と

きれいな水を守る」をキャッチフレーズとして大きな反響を呼んでいる。



●お問い合わせ先  
北九州市若松区南二島二二三一  
フリーダイヤル 〇二二〇一  
四八〇〇九五





☆今話題のインターネットとは??

# インターネットの世界を のぞいてみよう! (その6)

## 全国曹洞宗青年会のホームページ・般若

今回は、全国曹洞宗青年会の運営するホームページの中に設置されている会議室についてご紹介させていただきます。

平成10年末までは、パソコン通信(PC-VAN)に全曹青専用のスペースを借りて、掲示板や会議を行ってききましたが、このたびパソコン通信の機能をインターネットに移行いたしました。

パソコン通信からインターネットへ移行したことによって、PC-VANに加入していない人でも閲覧や、参加することが可能となり、より身近になるものと期待しています。インターネットに接続できる環境をお持ちの方は、全曹青のホームページを覗いてみてください。

アドレスは、

<http://www.jtvan.co.jp/~soto/>

です。

アドレスは、URLとも呼ばれ、インターネットの中で、ホームページの位置を表す「番地」と考えていただくと良いと思います。すべて半角の英数字で記述されます。

ちなみに、~という記号は、チルダ記号というもので、パソコンのキーボードから打ち込む場合は、

**SHIFT**と $\square$ の2つのキーを同じに押すと入力できます。(NEC PC-98の場合**SHIFT**と@)

上記アドレスをブラウザ(ホームページ閲覧ソフト=インターネットエクスプローラ、ネットスケープナビゲータが代表的)の、アドレスの欄に打ち込むと、全国曹洞宗青年会のホームページ「般若」が現れます。

表紙のページは、図1のように、ホームページの目次が書かれており、そこから各項目へ辿っていくことが出来ます。



図 1

PC-VANから移行した掲示板機能として、今のところ入場者制限を設けていない『だれでも掲示板』と、曹洞宗宗侶に限って閲覧することができる『宗侶専用掲示板』の2つが設置されています。

この2つの掲示板について説明していきたいと思ひます。

## だれでも掲示板

インターネットの一番の特徴は、地域に係らず、だれでもアクセスする事ができる所にあります。逆にいえば、遍く広く一般と我々を結ぶ接点の役割を果たす可能性があるものと考えられます。この掲示板設置の主たる目的の一つであります。

表紙の項目から「だれでも掲示板」をクリックすると、図2のような画面が現れます。

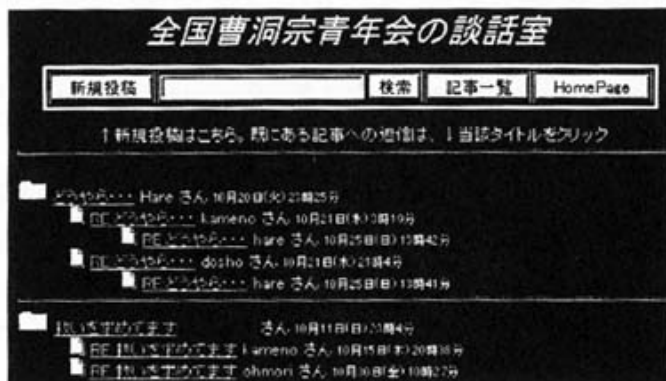


図 2

これまでに書きこまれた記事のタイトルが一覧で表示されており、ツリー構造（木の枝のように、一つの話題から返信がどんどん追加されていく）が良くわかると思います。

まず、これまでの記事の内容を読むためには、読みたい記事のタイトルをマウスでクリックします。すると、図3のような画面になり、記事の内容が画面下の方に現れます。

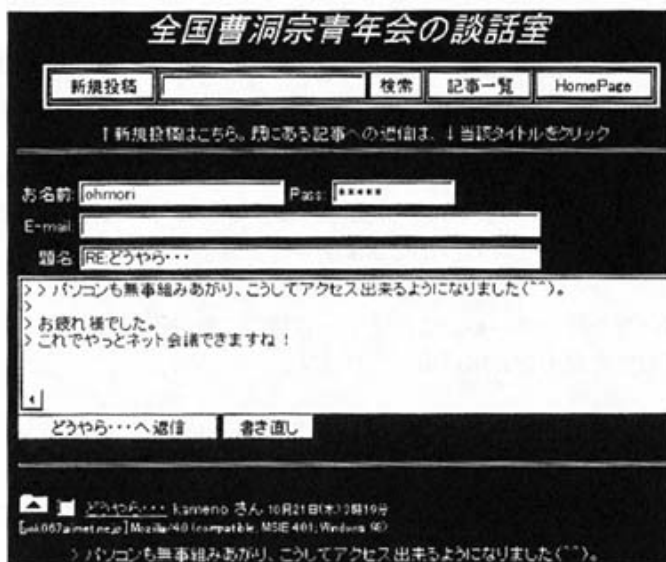


図 3

なお、上半分は投稿のための空欄が表示されますが、これは、選択した記事に対して返信を書く場合に、ここから書きこむと、親記事の下に子記事として書き込まれるようになっています。

書きこみの方法は簡単です。

まず、「お名前」の欄に名前（もしくはニックネーム）を書きこみます。

つづいて pass の欄には、自分の好きなキーワードを記入します。（これは削除キーワードであり、あとで投稿者本人が自分の書いた記事を削除したい場合に必要です）

そして E-mail の欄、記事のタイトル、記事を埋めて「\*\*\*へ返信」のボタンをクリックすれば、自動的に掲示板へ書きこまれます。

もちろん、記事を読むだけで、返信を書きたくない場合には、何も書きこまずに「記事一覧」ボタンを押せば元の画面に戻ります。

新規に何かの話題を投稿したい場合は、一番上の「新規投稿」ボタンを押せば、新規投稿のための空欄が現れます。

書きこみの方法は、前述の「返信」の書きこみ方法と同様です。

自分の書きこみ記事に関して、もしも後で削除したければ削除できるようになっています。投稿時に pass の欄に書きこんだ「キーワード」はここで使います。

削除の方法はいたって簡単です。削除したい記事のタイトルをクリックして選択し、記事の内容が表示されたら、その記事タイトルの左にあるチェックボックスをクリックしたあと、一番下に現れた「記事削除」の空欄に自分のパスワードを記入して「記事削除」のボタンをクリックするだけです。

なお、他人の発言は掲示板管理者以外の人によって削除することができません。

掲示板の使い方について、簡単に説明させていただきましたが、できるだけ初めての参加でも簡単に使うことができるように考慮して作成したつもりです。

もしも不備な点があれば、是非ご指摘ください。随時改良していくつもりでおります。

掲示板には、時には一般の方からの辛辣な書込み記事があったりします。今のところは、パソコン通信委員会のメンバーが中心となって随時返信記事を書いています。宗侶の皆さんのフォローが必要な場合もあると思います。

また、我々から一般向けに情報を発信する手段としても活用していただけると嬉しい限りです。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 宗侶専用掲示板

全曹青のホームページには、もう一つの掲示板があります。パスワードで入室制限を設けている宗侶専用掲示板です。

この掲示板に入るためには、予め会員登録をして、IDパスワードの発行を受ける必要があります。最初の手続きは多少煩雑ですが、少しでもパソコン通信の環境に近いものを構築するためにご理解ください。

こちらの掲示板は、「だれでも掲示板」とは一味違った作りとなっています。詳細についてはあえて書かないことにし、入会後のお楽しみにさせていただきます。

まだまだ試行錯誤で方向性を探っているところです。皆様のご意見を参考にしてより良いものにしていきたいと考えています。重ねてご協力をお願い申し上げます。

不尽

寺院向け管理プログラム  
しゃじくん開発中！  
for Windows  
(来春発売予定)

※ 詳細については  
お問い合わせ下さい

山門・鐘樓堂の設計・施工  
樗製寺院仏具の製作・販売

株式会社 **しゃじ**

☎0188-65-6077

〒010-0956 秋田市山王臨海町3-37  
FAX 0188-64-1093





## パソコン格闘記 ～ISDN導入～

### 1. 電話とパソコン一緒に使える!!

今回取り上げるのはISDNだ。TVのCMで「電話とパソコンを一緒にさせて下さい。」というフレーズを聞いたことのある方は多いだろう。また、「ISDNならインターネットもスイスイできる。」等、良いことばかりとりあげられている。また**現在の電話番号を引き継げる**とのことである。

私は以前FAXだけに使っていた電話回線を分岐してパソコンでも使用している為、インターネットのホームページを見たりしている時にFAXを送ることも受信することもできなく不便に感じていたので導入を決めた。

### 2. ISDNって何?

良いものらしいというのは分かるのだが実際に何なのかいまいち分からない。とりあえずパンフレットを手に入れようとしたがNTTに行くのがめんどろなのでNTTのホームページをのぞいてみた。

(NTT ISDN ホームページ <http://info.ntt.co.jp/ISDN/>)

ISDNとは「Integrated Services Digital Network」の略らしい。デジタル通信の国際標準規格らしい。この規格に則ってNTTが始めたサービスが「INS ネット64」だそうだ。**デジタルなので通信品質がいい、1回線が電話2回線分に相当**つまり同時にFAXと電話やパソコンが使える、**通信速度は電話回線の2倍以上**などとうたわれている。ちなみに64とは通信速度の事で64kbpsで、今私が使っている電話が28.8kbpsでインターネットをしているのと比べると2倍以上の速度になる。

### 3. いざ契約!!

申し込みはNTTに電話すればよい、ISDNのホームページからも申し込める。申し込んで2日位でNTTの担当者が来寺した。

まず、ISDN導入にあたり必要な機器の説明があった。**DSU (Digital Service Unit/回線接続装置)**と**ターミナルアダプタ(TA)** というものが要らしい。3万円～5万円位とのこと。NTTでも販売するし、レンタルもするらしい。安売りの電気店で買った方が安いとその営業担当は言っていた(もっと一生懸命営業すればいいのに…)。一体型のものもあるとのこと。

また、ダイヤルアップルータというDSUとTAの機能の他にHUBという複数のパソコンを接続する為の機能を備えてものもあるとのこと。ルータを使う場合はパソコンにLANボードを取り付ける必要もある。もちろん安売りの電気店で購入でしょう!!。

不安がある方はNTTの機器を使用する場合NTT担当者がDSU、TAの取り付けの工事をやってくれる。もちろん工事費や取り付け費用がかかるが…。

次に一時経費について説明があった。既存の回線から移行する場合、契約料が800円基本工事費が1,000円、交換機工事費が1,000円である。また、簡単な工事が伴う場合は基本工事費が4,500円になるとのこと。また現在の配線を変更したりする場合はまた加算される。

最後に一番問題な毎月の費用である。事務用だと回線使用料の基本額が3,630円、通話料は通常の電話と同じである。基本額が今までの電話が2,300円から2,600円なので2回線使用できると考えるとトクかもしれない。

また、月々350円を払うと3分10円の市内通話が5分10円になるINSタイムプラスというサービスにも入った。他にも色々な値引きサービスがあるので検討してみるといいだろう。

営業担当とじっくり話して契約をした。

### 4. 我が家にINSがやってきた!!

東京在住の者の話だと「これから切り替えを行います」との電話が入ってしばらくすると切り替わっている話だったが、私の場合、担当者が派遣されて少し工事を行っていた。レンタルのFAX切り替え器の取り外し作業のようである。

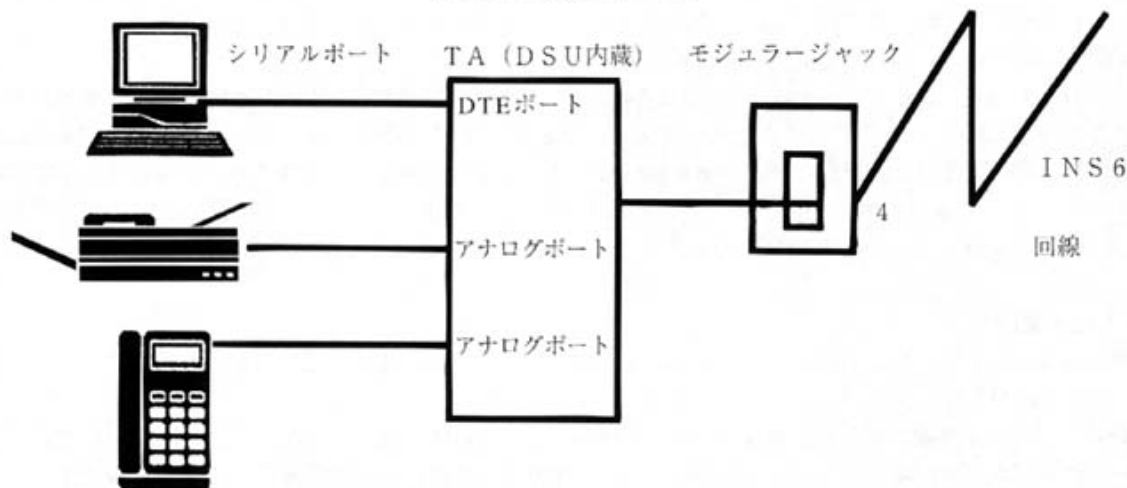
ISDNへの切り替え自体は今までの電話回線のモジュラージャック(外から来る電話線の口)から、線をTAまたはダイヤルアップルータにつなぎ、いずれかの機器のアナログポートからFAXもしくは電話に線をつないで電話がかかるか確認するだけである。今までモデムでインターネットをしていた場合、とりあえずモデムからモジュラージャックにつながっていた線をアナログポートにつなげば今まで通りの通信ができる。

しかしISDNならではの使い方をするならばコンピュータの設定を変えなければならない。

DSUとTA一体型を使った場合は、パソコンのシリアルポートとTAのDTEポートをTAに付属のケーブルで接続し、あとはマニュアルの通りに作業をする。最近のマニュアルは非常に分かりやすい。書いてある通りに作業すれば設定完了である。

インターネットへの接続はモデムの時と同じである。ダイヤルアップネットワークで接続するのである。

～ISDN接続イメージ図～



## 5. ISDNってどう?

使ってみての感想だが、インターネットのホームページの表示がすごく早くなった。特に画像を表示させてみるとよく分かる。非常に早い。またFAXがいつでも使えるのが便利である。住職の話だと、FAXを送るとき、すぐ原稿を吸い込むようになったと言っている。(気のせいではないだろうか?と私は考えるが)

パソコンを使用しない寺院でも電話とFAXを同時に使いたいなど使い道は沢山考えられる。

TA(DSU内臓型)とNTTへの支払いで約6万円、それでこのような快適な環境が手に入った。満足して新年を迎えられるのではないだろうか。

マルチメディアのNEC

本気にさせるぞ。

スコイの使いやすさ  
本気にさせるヤツ  
バリュースター

PC-9801 V2.33/M7

- NEC
- ◎MMX\* テクノロジPentium® プロセッサ搭載\*\*1
  - ◎3Dアクセラレータ搭載\*\*1 ◎CD-R搭載\*\*2
  - ◎TV電話機能装備\*\*2

**NEW VALUE STAR**  
バリュースター

PC-9801 V2.33/M7 標準価格468,000円(税別)より  
その他豊富なラインアップ 標準価格268,000円(税別)より

\*\*1: PC-9821 V16を除く。 \*\*2: PC-9821 V200/M7 model H2, J2のみ。  
本パーソナルコンピュータは、オペレーティングシステムを標準搭載しています。画面はハメコミ合成です。  
\*ご使用の際は、必ず「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

NECグループ

連載

利他行

## 七、「凡夫の利他行」



元駒沢女子短期大学教授 太田 久紀

唯識は、修行を五段階に分ける。資糧位・加行位・通達位・修習位・究竟位である。

悪くいえば梯子悟りの一種といえるだろうが、それは先人たちが、自分自身の体験を俎上に乗せ、自らそれを分析・分類し、組織的に自己浄化の道を示された貴重な記録である。五位のうち通達位以上を「聖者」と呼び、それ以前を「凡夫」という。

「聖者」は空・無自性・無所得を体得しているのに対して、「凡夫」は我意・私心・有所得に繫縛されている。

唯識が煩惱の分析に詳しい理由でもある。なにしろ煩惱に対しては手厳しく、実際に動いている現実態

(現行)はむろんのこと、今は休眠状態にある可能態の煩惱(種子)まで自覚・断捨の対象とする。

実に潔癖なのである。その潔癖感が、融即門の立場からは「性相永別」と批判されるわけだが、詔ったり妥協したりしないその潔癖感や品位が、唯識の比類のない魅力でもある。

では利他行は五位のどこで説かれるのかというと資糧位と修習位と究竟位であるが、ここでは究竟位は除く。

資糧位・修習位で、利他行はどのように説かれているのか。

その手がかりに、利他行の典型的な徳目である布施行を取りあげる。

そこに二種の布施行が説かれる。

- ①資糧位の自利行としての布施行、
- ②資糧位の利他行としての布施行、
- ③修習位の布施行、である。

①②は、凡夫の布施行。我執が潜在しつづけ、常に行為を汚す。

③は聖者の布施行、後天性(分別起)の我執は断捨された、清浄な実践としての布施行である。

資糧位の布施行は二種類ある。

《資糧位》とは、広くあらゆる修行を身心の糧として吸収する第一の段階である。そこでは「広く」ということが重要な課題となる。

宗教には、内面の極点では、一仏一行へと凝縮し純化される性格があるものだが、それに対して《資糧位》は、「広く」多聞多行を修して身心の糧とすることを示す。

このことは大切なことで、一歩間違うと一仏一行の狭い枠のなかにとじこもり排他的・非寛容になる危険性がある。それへの自戒である。

利他行とは、他者の存在を前提としていることだから、門は開かれていなければならないのである。共通理解の可能な広がりが必要なのだ。

《資糧位》では広く諸行を修めることが示されるわけだが、それを左のように二種類に分ける。

- 第一類は、
- (1)福德行、(2)智慧行

第二類は、

- (1)自利行、(2)利他行

第一の福德行・智慧行という分け方は、目標とすべき実践徳目を、「智慧(般若)」と「その他」の二類に分けるものだ。

仏教の場合、空・無自性を体得する智慧行が根本であることはいうまでもないが、それだけでは修行は完成しないといっていることになる。

智慧行は福德行を修することによって智慧行となるのである。菩薩の生命を不思議変易生死というが、それを支えるのは、悲と願と定の三徳だという。

悲Ⅱあたたかく、願Ⅱ力強く理想を求め、定Ⅱ心は穏やかでなければならぬ。智慧行がすべてではないのである。

布施行は「悲」の一つの徳目である。

資糧位の修行の第二は、(1)自利行、(2)利他行という分け方で示される。

《自利行》は自己の向上練磨を主眼とするものであり、《利他行》は他者への慈愛の実践である。

福德・智慧の分類が、自己内面の問題であるのに対して、自利・利他



の分類は、自己と他者との関係への省察といつてよい。

自利・利他行を通相・別相の二に分ける。通相（共通性の観点）は、どの修行もすべて自利・利他の両方の性質を含んでいると見る。

たとえば六波羅蜜多の持戒波羅蜜多（生活の規律）とか禪定波羅蜜多（意識の集中・穏和）とかは、一見、自利行の代表のように考えられることもあるが、それらに触れて仏教へ開眼することもしばしばあるので、自利行はそのまま利他行でもあるし、利他行は必ず自己浄化が含まれているのである。

ヨーロッパを旅すると、断崖絶壁の上に、美しい修道院を見かける。あそこで神につかえる人達が暮らしている。そう思つてふり仰ぐだけで心が浄化される。自利即利他なのである。下手な説法より無言の説法の方がはるかに多く語ることもある。ただ他者の反応とか影響などに思惑を働かすと、本来の自利行そのものが不純となり、利他行もともに崩壊してしまうことがある。

そこが難しい。

自利・利他行を分析的に見る別相によると（資糧位）の修行は左のよ

うに分類されている。

一、自利行

A 六波羅蜜多

（布施・持戒・忍辱・精進・禪定・智慧）

B 三十七道品

（四念処・四正勤・四如意足・

五根・五力・七覺支・八正道）

二、利他行

A 四種摂事

（布施・愛語・利行・同事）

B 四無量心（慈・悲・喜・捨）

ここで自利・利他の両行に共通に布施行があげられている。

自利行のA六波羅蜜多の最初の徳

目が布施波羅蜜多であり、利他行の

A四摂事の第一が布施摂事である。

二つの布施行は、どう違うのか。

自利門の布施行は、自分の欲望と

の戦いを布施行で克服しようとする

のである。布施することによって貪

欲を断捨し、自分を浄化しようとい

う内面での葛藤をうちに潜めている。

布施というのは食らいなことである

から、他者との関係のなかで、布

施行によって貪欲を清めるのである。

それに対して利他行は、ひたすら

他者への慈愛の実践である。他者を

立て、他者への慈愛の思いがすべて

に優先する。

しかも唯識は、それを掘り下げてその利他行のなかに我意・私心・有所得の影を見出だす。先天的なもの後天的なもの、現実に動くもの、活動を休止しているもの等、さまざまの自我愛の陰影を発見して、自利行にしろ利他行にしろ所詮不完全とするのである。それが資糧位の修行の限界である。

無窮の修行が求められるゆえんだ。

利他行については、さらにもう一

つ、修習位の布施行が説かれる。

資糧位の利他行と修習位のそれと

はどう違うのか。畢竟、利他行とは

何か。

次回の問題である。



曹洞宗専門  
法衣・仏具  
梅花流法具

衣

株式会社 細野福藏商店

〒604 京都市中央区高倉通御池南入  
TEL 075(221)1455(代) FAX 075-221-7811  
フリーダイヤル 0120-1455-07

# 禅文化学林 北海道大会

未<sup>い</sup>來<sup>ま</sup>  
お釈迦様  
からのメッセージ

青年僧に  
望む

今私達は多様化する現代社会において様々な問題に直面しております。

「禅文化学林」とは全国曹洞宗青年会がその時々の諸問題を皆様と共に考えて行こうとするものです。

今回は「教育」、中でも青少年問題を中心に各界専門家を招き、基調講演、パネルディスカッションを通じて、今私達はどのように取り組むべきかを考えるのが目的です。

平成**11**年**3**月**12**日(金) ●開場/午後1時30分  
●開演/午後2時

京王プラザホテル札幌・(B1)インドアプラザ  
札幌市中央区北5条西7丁目 電話(011)271-0111

## 基調講演



【講師】ひろさちや氏

1936年大阪市生まれ。東京大学文学部印度哲学科卒業、同大学院博士課程修了。気象大学校教授をへて、現在宗教文化研究所所長。平易なことばと明晰な理論で仏教を語り、多くのファンを持つ。

著書「仏教とキリスト教」「仏教の歴史」「こころの歳時記」「ひろさちや般若心経88講」など多数

## パネルディスカッション

【コーディネーター】

佐藤のりゆき氏  
(フリーアナウンサー)



【パネリスト】

島崎光雄老師 (北海道教化センター統監)

河合健彦氏 (道立心身障害者総合相談所)

野田大燈師 (四国・喝破道場主宰)

鳥山とし子氏 (東京・賢治の学校主宰)

和田善明師 (全国曹洞宗青年会副会長)



- 主催/全国曹洞宗青年会
- 共催/曹洞宗北海道青年会  
「禅文化学林」北海道大会実行委員会
- お問い合わせ  
海音寺 副住職 谷 寛隆/☎0164(53)1247

■禅文化学林・北海道大会

平成**11**年**3**月**12**日(金) ●開場/午後1時30分  
●開演/午後2時

京王プラザホテル札幌・(B1)インドアプラザ

札幌市中央区北5条西7丁目 電話(011)271-0111

入場整理券

入場無料

※当日、本券を必ずご持参下さい。

# 子供向け五観の偈・十重禁戒について

青少年教化研究委員会委員長 島 崎 敬 童

青少年教化委員会では、今期の課題として子供向けの五観の偈と十重禁戒の制作を進めてまいりました。数回にわたり委員会を開催し検討を致しました結果、下記の内容の五観の偈・十重禁戒を制作致しましたので、皆様にご検討いただきますようお願い致します。

現在、食後の言葉（普回向）の子供向けに付いて検討を致しておりますと共に、箸袋の制作も進めております事を重ねてご報告申し上げます。

## 子供向け五観の偈

食事の前に（となえよう）

### 一 おいしさを つくってくれて ありがとう

一粒の米が成り、いま一握のご飯としていただくまでに、年間通しての栽培の苦労はもとより、モミ種から稲となるお米の生命そのものの尊さを観じ、総てかかわりある人びとの功労と、一本のみ菜も天地自然の恵みによるものでなければ、いまの形のないことを併せ念じ、すべてのものに深く感謝していただきます。

### 二 二ふり返る（私）自分のおごない その心

百丈禪師は「一日不作、一日不食」の戒めを残されました。しかも、その真意は、単に働いたから食うという権利の主張や、空腹だから食うというだけのものではなく、自らの徳のつみ方、その行いの正しさが完全であるか、欠けているかを深く思い、省み、付度してはじめて供養に應じ、ただ食うのでわなく、「いただく」という気持ちでいただきます。

### 三 言わない やめよう 好き嫌い

貪・瞋・痴の三毒の悪心は限りなくわき起こり、止まるところを知りません。財・色・名・食・睡の五欲のうち食うことに対する欲望だけは捨てることはできません。これら三毒の心の求めるまま、欲望に走る心を防ぎ、結果、罪過をはなれ食いの心を制することこそ根本である。まして、美食を好み量を弁えず、粗食にあつては嫌悪の情を起こさない。この食を受けるに当たつて、貪欲の心を起こさずいただきます。

### 四 身をつくり 心をつくる よき業

人間が体に苦しみを覚える病の最たるものは、飢えと乾きであり、四百四病もここに起こります。食物は病をいやす薬であり、この良薬である食物をいただくことは、肉体の枯衰するのを防ぐためであり、食べるだけ食べて排泄するだけでは、虫と変わらないことを考えていただきます。

### 五 いただきます 今を大事に 生きるため

仏の説きたもの法門は広大にして究めがたく、仏の道を悟ることは皆無に等しい。しかし、限らない迷妄はさまさなければならぬし、広大な仏道は学びとらなければならぬ。この使命感に立つたとき、積のすぐれたあとかたにならつて、ただ成道のため、慈悲の浄行を達成するため、この食事をいただきます。

### 食後のことは（普回向）

① この食事のおかげで、全ての人が健康を保ち、仏様の教えを守つて生きられますように。

② 今おいしくいただいた 感謝の気持ちをお忘れずに（分かち合い）みんないっしょに仏様の教えを守つて生きられますように。



## 子供向け十重禁戒

## 『教授戒文に学ぶ・禪の十六戒』

池田好雄老師著 (宗務庁発行) 参照

## はじめに… 道元禪師お示しの「教授戒文」の冒頭より

西天はインド、東地は中国のこと。仏教は、お釈迦さまの国インドから中国へ伝わり、そして朝鮮、日本へと、たくさんのお坊さまたちによって伝えられてきた。それは実に2500年の遠い昔にさかのぼって、あの偉大なるお釈迦さまによって説かれた教えであった。たくさんのお坊さまのお弟子から、次のお弟子へと受け継がれて日本へ伝わった、このみ教えに帰依する時は、はじめに必ず受戒がある。つまり戒法をまず受けなければならない。でなければお釈迦さまを始めとして、多くのお坊さまの弟子になることができない。インド、中国、日本の禪のお祖師さまたちの仏弟子になれない、と。(中略)

禪の教えに参じ、禪の道を問うということは、あやまちを離れ、不正を防ぐことであり、そして本来は、過ちというもの、不正というものはない。そのことが、参禪への心であり、道を尋ねることの純粹さなのだ。それが戒法であり、正しい教えの真髄をなすものである。

## 正しく生きるおやくそく (十重禁戒)

十	九	八	七	六	五	四	三	二	一
仏さま 信じて守り 生きましよう	怒るより 人をゆるせる やさしさを	分け合おう 物も心も 幸せも	わるぐちと 自慢ばなしは いけません	まちがいを 責めずみんな 思い合い	悪いこと 誘いことわる 強い意志	だまそうと 思う心を 起こしません (うそを言う 心をおこさず 正直に)	幸せな 家庭をまもり たいせつに	人のもの ほしがりません 盗みません	いのちある すべてのものを 大切に
不謗三宝戒	不瞋恚戒	不慳法財戒	不自讚毀他戒	不説過戒	不酤酒戒	不妄語戒	不貪姪戒	不偷盜戒	不殺生成

寺院用品・法衣・袈裟・金襴・諸經典発行・佛壇・佛具

総合仏具店

# 中 居 堂

〒980-0803 仙台市青葉区国分町3丁目10番32号

代表電話/仙台022 (225) 4495番

FAX専用/仙台022 (225) 4490番



# 子供向け五観の偈・十重禁戒について

かねてより青少年教化研究委員会の皆様が検討いたしておりました  
 “子供向け五観の偈と十重禁戒”を報告いたしました。  
 なお、提出されました資料等にその他、たくさんの良いものがありました  
 したので参考のために次頁に掲載いたしました。すぐにでも皆様方が御  
 利用できますように、二つ折り、四つ折りにし見やすくしました。  
 コピーを取るにも簡単です。どうぞ、御活用下さい。  
 また、皆様の御意見等ございましたら、広報委員会へ御連絡下さい。



谷口法衣仏具店ならではの…

## 技の粹

御法衣、御袈裟、御仏具、  
 荘厳具、記念品



両大本山御用達 曹洞宗専門  
 株式会社 谷口法衣佛具店  
 〒606 京都市下京区高辻通麩屋町東入  
 電話 京都075(351)9741(代)  
 FAX 京都075(351)9692  
 梅花講御指定販売店

寺院用佛具・佛壇・製造販売  
 曹洞宗梅花流法具販売指定店



# ほう 放 光

本店・工場	〒940-0825	長岡市高畑町617番地	☎(0258)33-5644
新潟店	〒951-8142	新潟市関屋大川1-11-2	☎(025)233-4493
川越店	〒350-1124	川越市新宿町1-23-2	☎(0492)44-7741
高崎営業所	〒370-0046	群馬県高崎市江木町1179-2	☎(027)324-3721
長野営業所	〒380-0911	長野県長野市稲葉1980-1	☎(026)222-3811

### ごはんの前のおやくそく

- 一、ありがとうございます わすれないで いただきます
- 二、見なおそう きょうのおこない あしたへと
- 三、好ききらい よくばりするの やめようね
- 四、身をそだて 心をつくる 良き薬
- 五、いただきます りっぱな人になるために

### 子供向け五観の偈

- 一、おいしさを つくってくれて ありがとう
- 二、目をつむり 自分の行い 見つめよう
- 三、がんばって みんなでなくそう 好き嫌い
- 四、健康を維持するために 朝・昼・晩
- 五、手を合わせ 元気に言おう いただきます

### 食事の前になえよう

- 一、おいしさを つくってくれて ありがとう
- 二、見つめよう 私のおこない その心
- 三、言わない やめよう 好き嫌い
- 四、身をつくり 心をつくる 良き薬
- 五、いただきます 人間らしく 生きるため

### 子供五観の偈(いただく前になえよう)

- 一、口にすする すべての物に ありがとう
- 二、見つめよう 今日のおこない その心
- 三、好き嫌い 食べるからには 言いません
- 四、食べ物 身体と心をつくるもの
- 五、いただく 人間らしく 生きるため  
(人として 生きるためにも いただく)

# 子供十重禁戒(例)

## (正しく生きるおやくそく)

- 一、いのちある すべてのものを大切に
- 二、まだまだと ほしがる心 おこさない
- 三、幸せな 家庭をまもり たいせつに
- 四、ウソを言う 心をおこさず 正直に
- 五、悪と楽 誘いに負けぬ 強い心
- 六、まちがいは 責めるだけでは 直らない
- 七、わるぐちと 自慢ばなしは いけません
- 八、分け合おう ものも心も 幸せも
- 九、怒るより 人をゆるせる やさしさを
- 十、仏さま 信じて守る 生きかたを

- 一、生きるもの すべての生命 大切に
- 二、欲しくても 他人のものは とりません
- 三、無視いじめ みんなでなくし よい  
仲間  
社  
会  
ク  
ラ  
ス
- 四、だましたり うそをついたり いたしません
- 五、悪いこと 誘いことわる 強い意志
- 六、まちがいを 責めずみんなて 思いやり
- 七、自分だけ いいと思うな その行為
- 八、手をつなぎ みんなでしよう 助け合い
- 九、カツときて キレる気持ちに ストップを
- 十、手を合わせ 日々の感謝 忘れずに

# 子供十重禁戒(例) (正しく生きるおやくそく)

- 一、生きるもの すべての生命 大切に
- 二、人のもの ほしがりません 盗みません
- 三、ウソつきと 言われる人になりません
- 四、腹が立つ それだけで人を 怒らない
- 五、まちがいだ そこを責めたら いけません
- 六、自分だけ 讚めるだけでは つまらない
- 七、自分のもの 人にも分ける やさしさを
- 八、悪いこと 誘いをことわる 強意志
- 九、人として 男女は正しく 仲も良く
- 十、仏さまの 教を守る 生きかたを

- 一、生命の尊さ大切に
- 二、人のものほしがる心持ちません
- 三、夫婦仲よくくらしなさい
- 四、友達を気づつけるウソはいいけません (不妄)
- 五、めいわくをかけない行をしなさい
- 六、人のいやがることはいたしません
- 七、自分だけほめる人にはなりません
- 八、わけあえばあまるこの気持ちもちなさい
- 九、話しあうことを大切に
- 十、仏さまの教を守る生活を



## 山形曹洞宗青年会

## 三十周年記念事業報告

昭和四十四年に発足した山形曹洞宗青年会は、「大衆教化の接点を求めて」を大テーマにその時代に合った様々な事業を企画実行して参りました。

この度、平成十年度に三十周年を迎えることに成り、その記念事業としてカンボジアの子供達に学校を贈ろうと言うことに成り以下の様な学校建設運動を展開させて頂きました。

## 「カンボジア学校建設プロジェクト」主な活動経過

募金 平成九年十月

○管内御寺院に趣意書を配布し協力を仰ぐ。

## 現地調査

○平成九月十一月二十三日、二十七日会員四名 スプアイリ エン州スプアイチュム村建設予定地と既存の学校を視察する。ポートルム寺泊

## 広報活動

○管内御寺院に趣意書とポスターを掲示していただく。募金

袋も置いて頂く。

○宗務所にお願ひして、管内梅花奉詠大会に於いて議員に広報し勧募する。

○管内の最上三十三所観音霊場徒歩巡礼：如法の托鉢姿でのほり旗を持って敢えて愚行に挑んだが、新聞に載つたりで宣伝効果多大であった。

○チャリテーバザー：初めての試みであったが、宮城曹青よりノウハウをいただき大成功品物提供の御寺院に、時々やつてくれといわれる。

○カンボジア写真展：奉詠大会会場やバザー会場にて、視察で撮ったカンボジアの写真をかざりお客に換気を促す。

○恒期の法要等にお邪魔させて頂き広報勧募させてもらう。学校建設

○集まった募金をSVAに託し現地での作業を進めて頂く。落慶式

○平成十年十月二十一日山曹青

会員参加のもと、州知事閣下並びに大勢の子供達、村人総出で盛大に挙行される。

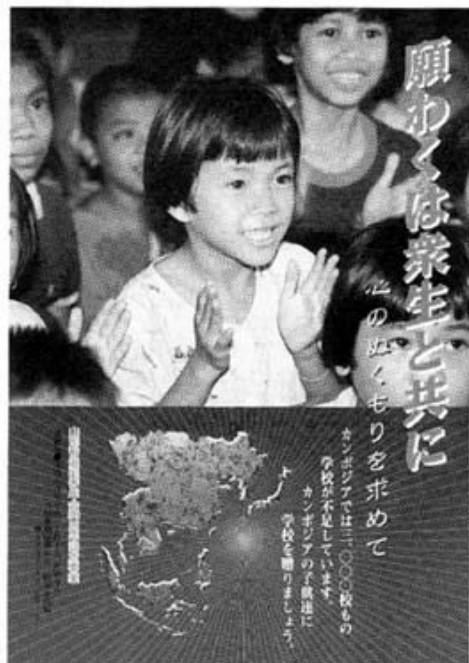
## 山曹青三十周年記念式典

○平成十年十一月六日

無事カンボジアの地に学校を建てる事ができたことを、会員並びに来賓の方々に報告し、それを式典のメインとする。

○SVA会長松水然堂老師に「宗教とボランティア」と題して講演をいただく。

以上



願わくば衆生と共に

カンボジアでは三〇〇校もの学校が不足しています。カンボジアの子供達に学校を贈りましょう。



# 理事会・評議員会報告

さる十二月十日・十一日の両日、

第三回理事会並びに第二回評議員会が開催され、今年度事業の詳細及び各委員会活動の中間報告がなされた。理事会は五名の出席と三通の委任状の下、東京グランドホテル四階「芙蓉の間」で行われ、翌日の評議員会に向けて提出案件の審議と確認がされた。また、会則改正に向けての協議が、執行部内において進められていた原案を基に話し合われた。

十一日は、午前十時より宗務庁研修道場において評議員会が開催された（加盟四十九団体中、参加二十三団体、委任状十六団体）。

会長挨拶、本庁課長の挨拶の後議長団が選手され、福井県の瀬戸弘勇師が議長に、秋田県の三浦昌彦師が副議長にそれぞれ選出され、次第にそって議事が進められた。午前中の諸審議を経て、午後からは、会則改正に關しての中間報告と協議が行われ、組織のあり方、会長選考のあり方についての充分な話し合いがなされ閉会した。

## ○禅文化学林

既報の如く、今年度禅文化学林は北海道管区青年会の協力を得て、第三回となるパネルディスカッションを開催することに決定。（詳細については別記）

## ○花まつり

今年度は、「花の種」を各地区において配布するキャンペーンを展開することになった。

お釈迦様の誕生、成道、涅槃についてわかりやすく解説したパンフレットを折りこみ、禅文化学林開催会場はじめ、出来るだけ広範囲に配布を心がける事とした。

## ○青少年教化研究委員会

子供向け「五観の偈」「十重禁戒」の作成が最終段階に入った。偈自体を標語調にして唱えやすくし、また、一つ一つに解説を付け加える

ことで偈自体の意味をそこなわないように配慮した。A5版の冊子の作成、家庭の冷蔵庫に貼り付けできるようなマグネット板形式のものの作成を目指している。

## ○ボランティア研究委員会

阪神淡路大震災を教訓とした、「ネットワークフック体制の充実」を目指し各単位曹青との連携強化を図っている。各種アンケートの実施、情報収集による提供等、平時のネットワークの充実を意識した活動に取り組み、各単位曹青とのパイプを太くしていく事を目標としている。

## ○パソコン研究委員会

「ネット全曹青」を、PCIVANより、インターネット上に移行。（平成十一年一月一日付け）  
現在、掲示板をホームページ上に作成、様々な質問が寄せられている。また会員制の電子会議室を設け委員会活動を開催、今後の可能性を模索している。

## ○授戒会研究委員会

直壇口宣例の作成に取り組んでいる。

●「血脈の参究」のビデオは完成、送付済みです。注文された方で未送付の方は、誠に申し訳有りませんが事務局までご連絡をお願い致します。

## 会則改正について

現行会則における「議決機関」「承認機関」の明確化、「会議」「組織」等のよりわかりやすい表現を目指す、会長選考に關しては、今後の全曹青をどのような団体として機能させていったらよいかを踏まえた種々の意見が出され、協議がおこなわれた。その結果、「候補者は管区からの推薦を前提とする」「選挙ではなく協議による選考とする」「立候補は管区の段階にて受け付ける」以上を基本として会長選考を行う方向でまとまった。

# 全曹青の コラム

## 葬式仏教について思うこと

— 一般在家者の目から

上田 鉄也 (仏教書編集)

現代の日本仏教に関しては、葬式仏教に喧しているという批判が忘れられたり蒸し返されながら、それが深められたり何か新たな方向に向かう契機になったりする事なく過ぎてきた感があります。またこれに付随して、戒名料の多寡や葬送儀礼の奢侈が批判的になり、あるいはその対極としての自然葬、非宗教的な「お別れ会」形式などが話題になります。自分の葬儀や遺骨の扱いについての希望を含めた遺言を残そうという意見も散見され、最近日にした新聞記事では、著名な方が「生きている者は死者の事で煩わされるべきでない」と遺言したという事でした。

なれば幸いです。と云いますのも、私はそれらの議論において大前提になっている「死者のための葬式」という事に、少々疑問を感じるからです。自身が経験した一連の葬儀・供養を通し、その意義を噛みしめつつ思い至った事は、送る者がどのように死者に別れを告げ、どのようにその人の死を納得していくかという事こそが葬送の本来の意味であろうという事でした。先の遺言の方は、自らが死者を送ってきた経験をただ死者のための煩わしい儀式とのみ理解してこられたのでしょうか。確かに旧来、供養とは死者が成仏できるために行なうものと言われてきました。死者が安らかであれば遺族は心を尽くし、その気持ちの日に見える証左であるかのように金銭を費やし、過度に華美であるとか形式的であるとか批判されるようになってしまいました。他方、本来はそのような旧態依然として送る者の気持ちを反映しにくくなっていった仏教による葬儀への批判であり、残された者に負担を掛けまいという思いを重要な動機の一として提案された自然葬等も、死に行く者自身の送られ方如何にこだわる余り、その論旨をずらしてしまいました。

結果として、このどちらもが、私の視点からすれば、死に行く者を主人公に据えているという点で発想を同じくするものと見えるのです。

もし仏教者が「葬式仏教」についての本来の批判を受け止め、発想の転換を志向するのであれば、葬式を送る側から捉えなおし、その本質を全うするに相応しい儀式を模索していく事がその第一歩ではないでしょうか。葬送儀礼自体は人生においても社会においても軽んぜられるべきものではないのですから、その儀式に携わる事をもって批判される所以はないのです。むしろそれこそを出発点として、現に生きている人々・社会と真剣に関わり発言していく事が、仏教の可能性を開くのではないのでしょうか。

因みに以上のようなことを考えるに当たり、吉津直英著「へやさし」の「仏教」(春秋社)には大きな示唆を与えられました。



〈梅花流法具指定販売店〉

法衣・袈裟・打敷・寺院荘厳具・京仏壇・京仏具



株式会社

安藤

〒605-0081 京都市東山区古門前通花見小路東入ル

東京店 〒105-0014 東京都港区芝2丁目15番2号

本社

法衣部 ☎0120-29-8161

仏具部 ☎0120-29-8165

贈答品部 ☎0120-29-8168

FAX(075)525-2070番

福岡店 〒812-0036

☎0120-3232-09

FAX(03)3454-3251番

福岡市博多区上呉服町12-7

☎0120-2143-22

FAX(092)291-2144番

## 阪神淡路大震災犠牲者追悼法要

## この震災をいつまでも忘れないう

今年も一月十七日、神戸市長田区御管地区からの依頼により兵庫県第二宗務所青年会が中心となり、同地区の菅原市駐車場において阪神淡路大震災犠牲者追悼法要が営まれた。法要には全曹青執行部役員と今年は曹洞宗尼僧団からも御随喜があり総勢約三十名の僧侶が参集した。

法要は午前十時半から兵二曹青の平岩浩文会長を導師に行われ、参列



約300人の人々がご焼香



兵二 平岩会長

者全員で黙祷をささげた後、遺族の方々約三百人が焼香。続いて市場周辺で亡くなられた犠牲者百二十六人の名前が一人ずつ読み上げられ、平岩会長が「震災を決して忘れません。希望を持ち続けてください」と参列者に挨拶をされた。

その後、福岡県円通院住職、狩野俊哉老師によって法話が行われた。老師は震災直後から何度も神戸に足を運んで個々に被災者の方々に励ましてこられた。その法話は大変な熱意と説得力のある言葉で被災者の気持ちを中心に励まし勇気づけるものであった。

また会場では全曹青が「花まつり」をアピールしていくために作成した「真心の種をまきましよう」と記したポチ袋（花の種、甘茶、三仏

忌の説明）千五百個が用意され、遺族の方々をはじめ法要会場に集められた大勢の方々から青年僧侶自らが手渡しをしながら、「花まつり」の意義を知っていただく活動も行われた。さらには地元ボランティアによるうどんの炊き出しが行われ、祭壇の設営から被災者への案内まで、多くの方々の心暖まるご厚意によってこの慰霊法要が進められていることを実感できるものであった。

震災からまる四年、被災地以外の人々の目には、神戸の街がすでに復興したと映る。しかし、歩、この長田区に足を運ぶと「復興している」という状態はまだまだである。特に菅原市場周辺は現在、神戸市の区画整理用地に指定され、それが解決されるまで、住民は戻らないと言う。「もと住んでいた場所に戻りたくても帰れない」と嘆く人々がまだ大勢いる。この人たちが元の生活に戻る事ができてこそ「真の復興」と言える。



狩野老師による法話

今年も一月十七日を神戸で過ごした。「あの日」とたくさんの方々の犠牲者の方々に思いをめぐらせながら、被災者の方々が新たな希望を持ち続けられることを切に願わずにはいられなかった。



\*真心の種をまきましよう。\*1500個をみなさんへ。



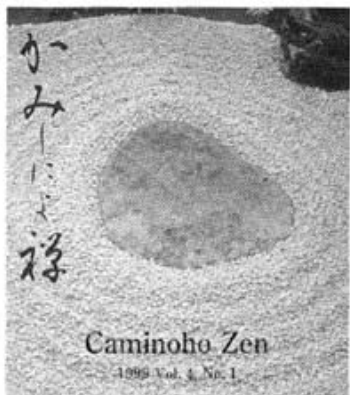
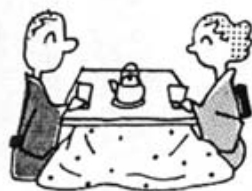
**編 集 後 記**

○新年明けましておめでとうござい  
ます。昨年十一月「そうせい」第三  
種申請いたしました詳細は別紙賛助  
会員の皆様の次頁へ。皆様の御協力  
を御願い申しあげます。

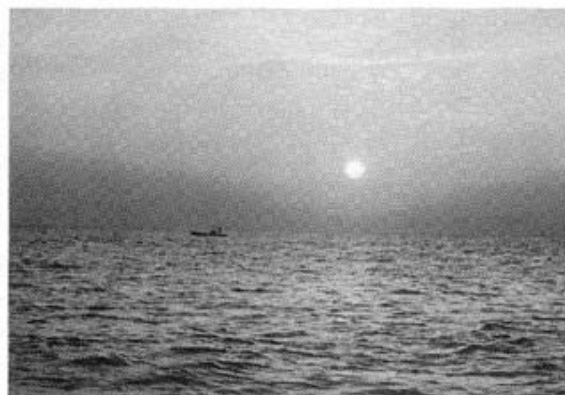
○兵庫県青垣町の女性連絡会の皆様  
が取り組んでおられますEM菌の活  
用。とても参考になりました。また、  
種々資料提供いただきましたこと厚  
く御礼申し上げます。

○聖護寺様の記事本庁国際課の方の  
お目に止まり、ついに海を渡ってプ  
ラジルへ。第一〇三号は正会員・賛  
助会員のみの発送でありましたので、  
本号に重複しますが掲載いたしまし  
た。

きっと反響を呼ぶことでしょう。  
どうぞ、本年も宜しく御願いた  
します。



ブラジルで読まれている曹洞宗宗務  
庁発行 Caminoho Zen (禅の道)



太平洋からの朝日。  
表紙・写真は岩手県種市町  
中里光男氏提供。

経典・表装の製造から法要等の御贈答品のご用命は…

# 株式会社 タイキ

〒538-0042 大阪市鶴見区今津中町3丁目9番地6号  
TEL.06-969-7191(代) FAX.06-969-7194

## 発 行 所

全国曹洞宗青年会

〒105-8544 東京都港区芝2-5-2 曹洞宗宗務庁内

発行責任者 寿松木 宏 毅 編集責任者 東 井 千 明

T E L 03-3454-5411 定価100円

郵便振替 00110-1-130539

全国曹洞宗青年会

いる。

そこで長い間、安全な洗剤を探し求めていたところ北九州市にある「シャボン玉せっけん」を見つけたことが出来た。現在は衣類、食器、お風呂すべてにこの石鹸を使っている。ほぼ純粋な石鹸なので人体に安全で、節水ができる。しかも自然を汚染しない。使ってみるとそれがよくわかる。メーカーでなくともよいが、宗門寺院がこぞって純粋石鹸の使用を始めてみるのも環境問題への大きな取り組みとなるであろうし、檀家の方々にもその使用をすすめるから、環境に対する意識を向上させることができるのではないだろうか。特に向木山にもぜひ実施していただきたいと願っている。

**四 燃えるゴミの分別について**

燃えるゴミは市の規定通りに分別し、山内で燃やせるものは燃やし、プラスチック類はゴミ焼却場で処理してもらっている。今後お寺では燃やせない化学物質のゴミは出来る限り持ち込まないことにしていく。  
今、聖護寺の山の裏側に産業廃棄物の大焼却場を造る計画があり、ゴミ問題は身近に起きていることとし



で重大な関心事である。

**五 太陽熱発電の利用について**

電気の来ていない当山にも、洗濯機だけあり、時折発電機で回している。このエネルギーがガソリンなので後ろめたい思いがある。  
これを太陽熱発電に変えるべく検討中であり、今年中にも実施したいと考えている。設備自体が環境汚染を伴って造られるとも言われるが、設備の耐久性に期待をしている。貴重な資源を浪費せず、大気も汚染しないよう今後心がけていくつもりで

ある。

以上現在、聖護寺が環境問題に取り組んでいることを簡単に報告させていただきます。元より試行錯誤中のことばかりで、更に改善を重ねるべく、大方のご助言を期待しております。

◎(註1)

EMとは発見者である琉球大学農学部、比嘉照夫教授が名付けた造語で英語の「有用」(Effective)と微生物(Micro-organisms)を組み合わせた「有用性微生物群」の略称。EMは土壌を蘇生の方向へ転換させる力を持ち、生ゴミの堆肥化、汚染の浄化、排泄物処理等でも画期的効果が実証されている。

EMについては書店でも本が出版されており、興味のある方は御参考下さい。

◎(註2) EMボカシ

EMは乳酸菌、酵母などの数種類の微生物を米糠などの有機物に混ぜ、発酵させたもの。茶色の粉末で生ゴミの分解促進効果がある。一ヶ月の使用量約五百グラム入り二百五十円ほど、コスト的にも安い。

◎(註3) シャボン玉せっけん  
無添加剤、石鹼として「健康な体と

きれいな水を守る」をキャッチフレーズとして大きな反響を呼んでいる。

●お問い合わせ先

北九州市若松区南二島二二三一  
フリーダイヤル 〇二二〇一  
四八〇〇九五

