

春が来た

作曲・岡野貞一  
作詞・高野辰之

春が来た 春が来た  
どこに来た  
山に来た 里に来た  
野にも来た  
花が咲く 花が咲く  
どこに咲く  
山に咲く 里に咲く  
野にも咲く  
鳥がなく 鳥がなく  
どこで鳴く  
山で鳴く 里で鳴く  
野でも鳴く



いのちの歌  
竹内まりや

「いのちの歌」(いのちのうた)は、  
茉奈 佳奈の4枚目のシングル。作詞は  
竹内まりや(Miyabi 名義)、作曲は村松崇継  
2009年2月18日にNAYUTAWAVE RECORDS  
から発売された。

生きてゆくこの意味 問いかけるたびに  
胸をよぎる 愛しい人々のあたたかさ  
この星の片隅で めぐり合えた奇跡は  
どんな宝石よりも たいせいな宝物  
泣きたい日もある 絶望に嘆く日も  
そんな時そばにいて 寄り添うあなたの影  
二人で歌えば 懐かしくよみがえる  
ふるさとの夕焼けの 優しいあのぬくもり  
本当にだいじなものは 隠れて見えなく  
ささやかすぎる日々の中に かけがえない喜びがある  
いつかは誰でも この星にさよならを  
する時が来るけれど 命は継がれてゆく  
生まれてきたこと 育つてくれたこと  
出会ったこと 笑ったこと  
そのすべてにありがとう  
この命にありがとう

いのちの歌

竹内まりや

民話

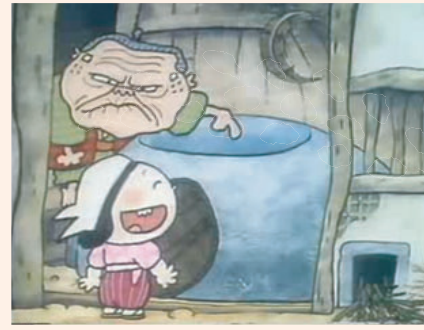
めぐみの泉



上布施にある真常寺  
お嫁さんが観音様に祈った  
場所といわれている

昔、千葉の大原に貧しい百姓夫婦  
が住んでいた。  
この夫婦はとても仲が良く、嫁は  
心優しく働き者だった。ところがこ  
の家には、腰を悪くしたごうつくな  
姑がいて、しょっちゅう嫁に何やか  
やと無理なことばかりさせていた。

ある日姑は「これからは毎日、水を  
入れ替えて風呂をわかせてくれ」と  
言い付けた。  
だがこの辺り  
は水の便が  
悪く、風呂に  
入れるだけの  
水を手に入れ  
るには、山の奥  
の泉まで行か  
ねばならない  
ので大変だっ  
た。だが嫁は  
姑のために朝早く水を汲みに行  
き、姑を風呂に入れてやった。風呂に



入った姑は喜び、さらに「これからは  
朝、昼、晩、新しい水に入れ替えて沸  
かしてくれ」と言い付けた。その次の  
日から、嫁はもっと大変になったが、  
姑のために必死で水汲みをした。  
そんな日が  
何日か続き、  
ある朝のこと。  
嫁が観音様に  
「おかあさんの  
腰が早く良く  
なりますよう  
に」とお願い  
した。すると  
その時、家の  
前に水が湧いてきた。嫁は水を見て  
大喜びし、早速水を汲んで風呂を沸  
かしてやった。  
この泉の水で沸かした風呂に入っ  
た姑の身体に、異変が起こり始めた。  
そして姑が「何とありがたい湯じゃ  
ろう。腰の痛いのが治っていくよう  
だ」と手を合わせた。そして風呂から  
あがると「おめえにさんざん無理な  
ことをしてすまなかった」と詫言た。  
観音様がくださった泉は、頑な姑の  
心を清らかに解きほぐし、腰の痛み  
まで治してくれた。  
それからこの泉は「めぐみの泉」と呼ば  
れ、それから清らかな水を絶やす  
ことはなかったそうだ。  
(引用/まんが日本昔ばなし大辞典)



編集後記

愛の会通信を今回もお読みいただきありがどう  
ございます。仏陀も遺言を残していたのだと知り、  
どんなことを言っているのか興味があり調べてみまし  
た。遺産を遺贈するのではないので、弟子たちへの「ラ  
ストレター」といってもいいのでしょうか。2500年も読  
み継がれていることがスゴイです。大阿闍梨・酒井雄  
哉氏の『一日一生』での桜への愛着は、せわしい世相の  
中、ほっとします。一方では、イスラエルと米国による  
イランへの軍事侵攻の映像が毎日流れます。  
専門家の予想ではそう簡単には収まらない  
とのこと。人類の叡智を分けて差し上げ  
たいです。(編集子)

ナンバープレースの答え

4	2	8	7	5	9	6	1	3
3	6	9	2	4	1	5	8	7
5	7	1	5	3	8	4	2	9
6	5	2	4	8	7	3	6	1
7	3	6	1	2	5	8	9	4
1	8	4	9	6	3	2	7	5
9	6	3	5	7	2	4	1	8
8	4	1	3	6	9	7	5	2
2	5	7	1	8	4	9	3	6



ナンバープレース

- ①空いているマスに1から9までのい  
ずれかの数字を入れる
- ②タテの列、ヨコの列、太線で囲んだブ  
ロック(3×3のマス)のいずれにも1  
から9の文字がひとつずつ入る
- ③同じ列やブロックの中で文字が重複  
してはいけない。すべて埋まれば完成

		6	4				7	
2			9				1	8
				7	5			
4		7					4	
		8	2				9	7
		3					5	
			8	3				
7		5			2			3
	1				7	8		

- ★解くのに15分超...
- ★まだ初心者です...
- ★15分以内...中級者
- ★慣れてきました...
- ★8分以内...上級者
- ★キレキレ!さすが上級者

答えはこの早の  
どこかにあるよ!  
探してみてね!!



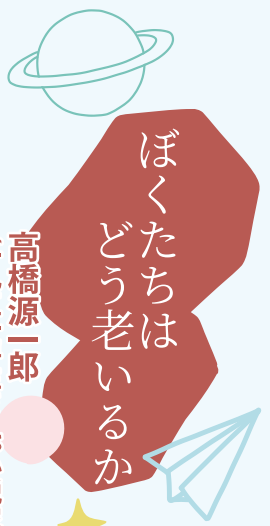
おひとり様でも不安なく笑顔で暮らせるお手伝いをしたい。愛の会はそんな思いから生まれました。

「身元保証」「生活支援」「金銭預託管理支援」「公正証書遺言作成」  
「成年後見人支援」「葬送支援」「死後事務支援」「遺品整理」

一般社団法人 **043-287-1975**

めぐみ  
**愛の会** <https://meguminokai.or.jp/>  
〒260-0045 千葉市中央区弁天1-15-1細川ビル4階





ぼくたちは  
どう老いるか

高橋源一郎  
(一九五一年生まれ、小説家)

◆自分が遠い  
おかしな言い方だけれど、ぼくたちはいつも、自分は自分であると確信している。けれども、人生の最後に、その、信じていた「自分」という「拠点」からも撤退してゆくのだ。

正直にいつて、ぼくにはまだ、「自分が遠い」という感覚は、はっきりとはわからない。けれども、まったくわからないわけではない。それまで自由に、無意識で動いていたからだが、ある日気づくと、思うようには動かないことがわかる。ぼくとぼくのからだは一致していたのに、「ずれ」が生じている。だから、頭でコントロールしなきゃならない。めんどくさいな。そう思うと、身体がぼくに文句をいう。「これまで、きみに負担をかけないよ、全力を尽くしてきたんだよ。それはもう無理になった。だから、これからは少しは協力してくれなきゃ」そんなことをからだが出している。そんな気がするのだ。

ば同じことを書いていたりする。「ぼく」は、そういうものではなかったのになにかが少しずつ「緩んで」ゆくのだ。それまで、ぼくを、「自分」を構成していたものが少しずつ。そして、「自分が遠い」がやって来るのだ。それは、なんだか怖いようにも、同時に、たのしみなようにも思える。

そして「生きもの」としてのぼくは、自然が定めた規則に従うしかないのだから。自然は、「生きもの」としてのぼくたちに「死」の運命を与える。それは残酷なことなのだろうか。ぼくには、そうは思えないのだ。「からだ」が衰え、「頭脳」も衰える。ぼくたちは世界の情報を徐々に処理できなくなっていく。なにが起ころうと、慌てることもなく、だいたいのことには忘れてゆく。長い間、激しい闘争を繰り返してきた「自分」の戦いも、終わりに近づくとときには、微かな「おもしろい」だけになっているのだろう。ときどき思いつく「自分」がしてきたこと。どれもみんな、いまとなつては、「自分」がしてきたこともとも思えない。それはもしかしたら、自然が、ぼくたち人間に贈ってくれる「救済」のシステムなのかもしれない。そのとき、ぼくたちは、きっと「自分が遠い」と呟くのである。



### 桜は、精いっぱい咲いている

千日回峰行は、春の初めの三月二八日から歩き出す。山の中はまだ残雪があったり、春の雪に見舞われたり、「寒い、寒い」と思いつながら歩いていく。

「今年も桜が咲いたな」と思いながら「明日また来ます」とって桜に言いながら歩く。その時々、桜を見ながら、自分なりに桜を楽しんでいるんだ。

夜明け前に歩き出すから、闇に白い花が浮かび上がって、たいそう美しい。「人のいないところを堂々と、自分の庭のような顔をして歩いて、毎日夜桜見物してるなんて、おれは幸せな男やなあ」なんてつくづく思ったもんだよ。

だよ。

桜は咲くことで精いっぱい、「今年も咲きましたぞー」ってみんなに教えてくれるんじゃないかって、来年はもっと良い花を咲かせようと思つて、またがんばつて、桜がぼくにそう教えてくれたような気がしたんだよ。散ったからといって、寂しがることないですよって。

いい花に咲いてみんながお花見に来てくれて、「今年も咲いた咲いた」ってみんなに喜んでもらうことに、咲くってこういうことに意味を感じて、誇りを持っているんじゃないか。よし、来年はもっといい花を咲かせようってね。

「願わくば、雨を降らせないよ」に、散らせないよに、花が咲き続けてほしいよねえ」なんて思いつつて、毎日歩く。そのうちだんだん散つていく。



### まだだつたの三万日しかないんだなあ

毎日の積み重ねなんだ。じゃあ何日生きてたのかなあと思つてね、こないだ計算してみたんだ。ようやく三万日をちよつと超えるくらいだった。八十だつていつたつて、たつたの三万日っさや生きていないんだね。

そう思うと、自分たちの命って、本当に短くてはかないものだなあと思うよね。そんな小さな存在なのに、こうして大きな世の中に送り出していただいたんだから、それこそ地球のため、みんなのためって考えないといかんって思うの。

こんな小さな存在でも、せっかくなこの地球に生を受けたんだから、地球の命がある間に、みんなが楽しく生きていく方法を考えたいなあと思うんだ。一つひとつの命は小さくても、みんなで心を一つにして考えることができるんだ、やがては大きな力になるんじゃないのかなあ。

から「何をするかが大変なんだよ。

朝起きて、空気を吸つて、今日も目が覚めたなあつてなつたとき、さあ何するかなつて思つて、起きあがらなくちゃ。それが、今を生きているってということとちがうかな。

たとえば、若くして亡くなった人の悲しい話を聞く。だけど、その人が一生懸命生きて、世の中の人たちになるほどなあ、つていうような何かを残して亡くなったんだつたら、それは素晴らしい。大きな存在から見れば、一〇年も八〇年もそれほど違いはないのかもしれないよ。だからこそ、何のために生きていくのか、何をやって生きていくのか、今なんのためにこの場所にいるのか、今何のために息をしているのか、というのを一生懸命考えなくては。とても無駄なことではできない。

だつて、だれにとつても、人生はほんのわずかな時間なんだよ。一生懸命、今を大切に、今をがんばんなつたらいけないの、どちがうかな。

### 成年後見制度の見直しのイメージ

認知症などで判断能力が低下した人を支援する法定後見が使いやすくなる見通しだ。利用を始めると原則やめられなかったのが、必要性がなくなつたと家庭裁判所が判断すれば終了することが可能になる。

#### ◆後見人(補助人)を交代させやすく

現在
交代の例
・後見人が老齢、疾病などを理由に自ら辞任 ・後見人に不正な行為などがあるとき家裁が解任 →以降は後見人になれない欠格事由に

改正後
交代の例
・補助人が老齢、疾病などを理由に自ら辞任 ・補助人に不正な行為などがあるとき家裁が解任 →以降は後見人になれない欠格事由に ・本人の利益のため特に必要があるとき家裁が解任 →欠格事由にせず

#### ◆任意後見、家族信託契約の主な内容

	任意後見	家族信託(民事信託)
契約締結時期	本人が元気なとき	
効力発生時期	判断能力の低下時	信託契約で決定
対象財産	不動産、預貯金、有価証券などから契約で決定	
遺産分割協議	契約で定めれば可能※	できない
家裁の関与	あり	なし

(注)※本人、受任者とも相続人の場合は本人の代理が別途必要となる

#### ◆本人の必要に応じた支援に

現在			
類型	後見	保佐	補助
判断能力	常に欠く	著しく不十分	不十分
代理権の範囲	財産に関する全ての法律行為	本人が同意し、家裁が認めた範囲	
同意・取り消し権の範囲	日常生活に関する行為以外すべて	不動産売却、相続の承認など民法第13条1項記載の行為	同左のうち申し立ての範囲で家裁が認めた行為

改正後	
類型判断能力	判断能力にかかわらず「補助」に一化
代理権、同意・取り消し権の範囲	必要な事項ごとに申し立ての範囲で家裁が認定 不要になれば終了可能に

# 一日一生



酒井雄哉 さかいゆうさい

比叡山飯室谷不動堂長寿院住職。1926年大阪府生まれ。太平洋戦争時、予科練へ志願し特攻隊基地鹿屋で終戦。戦後職を転々とするがうまくいかず、縁あって小寺文類師に師事し、40歳で得度。約7年かけて約4万キロを歩く荒行「千日回峰行」を80年、87年の2度満行。その後も国内や世界各地を巡礼している。

## 千日回峰行

七年間かけて比叡山中を一〇〇〇日間、回峰巡拝するなどの天台宗独特の修行法。天台宗第三世座主、円仁が八三九年、遣唐使として唐に渡り、山西省五台山で修行し、その行を帰国後、弟子の相應に伝授した。相應がこれに天台宗の教義である、「山川草木悉有仏性」(山や川、一木一草、石ころに至るまで仏性あり)を加え、現在の千日回峰行の原形をつくったといわれる。



## 一日が一生、と思って生きる

人生で置き換えるなら、「動」というのは生きること。「静」というのは死の世界。生まれるから死んで、死ぬからまた生まれる。

**今日の自分は草履を脱いだ時におしまい。そこからは明日生まれ変わるために、一生懸命反省すればいい。復習するわけだな。今日はなぜこういう悪いことがあったのか。じゃあ明日は二度と再び同じことは起こさないように努力しよう。**

そしてまた、新しく蘇って出て行く。今日の自分は今日でおしまい。明日はまた新しい自分が生まれてくる。

一日が一生、だな。今日失敗したからって、へなへなすることない、落ち込むこともない、明日はまた新しい人生が生まれてくるじゃない。それには、**今日を大切にできなかったら、明日はありませんよっていつでもでもある。今が一番大切だったんだよ。**

今自分がやっていることを一生懸命、忠実にやるのが一番いいんじゃないのかな。

## きれいな夕日を、見る幸せ

「走り高跳び」という陸上競技があります。

あのバーをとっても低くしておけば、たいして助走もせず、棒をだんだん上げていって、跳び越えられそうなきりの高さにしてしましよう。一度目に跳んだら失敗。ちょっと悔しくなると、あなたはもう一度バーをセットしてスタート地点に戻ります。

今度はどうやったら跳べるだろう。少し助走を長くしてみようか、ジャンプに踏み切る場所を少し手前してみようか。そうやって作戦を練って、もう一度跳びます。また失敗。とても悔しいあなたは、また同じ高さにバーを置いてさらに考えるでしょう。あるいは上手な人にどう跳べばよいかアドバイスを求めるかもしれません。

**人間には、このように常に向上・改善を求める傾向があります。その傾向は、もちろん素晴らしいもので、この上にと求める力なくして、人類の進化はなかったでしょう。**しかし私は、個人のレベルで、

あなたの問題として考えたいのです。

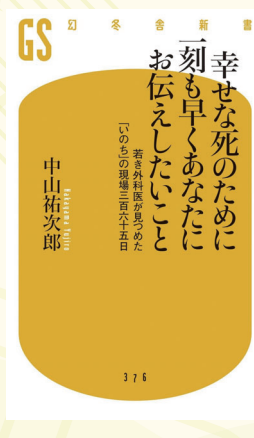
あなたは、いつもがいつも、ご自身で設定した高さを跳び越えられるわけではないかもしれません。

この現代という、情報とモノがあふれた混沌とした時代で、「お金持ちになりたい」とか「偉くなりたい」といった欲は、たしかにあなたを成長させ競争力を上げるかもしれない。社会全体としては、それでさらに先に進むのかもしれない。

**でもそれは、「幸せ」とはまったく無縁のものではないか。私はそう思います。**少しのことで満足する。充足する。幸せを感じる。

きょうはいつもの仕事がいっぱい通勤できた幸せ。お昼ご飯を抜くほど忙しくなかった幸せ。仕事帰りに近所のお惣菜屋さんで、五〇パーセント割引のから揚げが買えた幸せ。もつと言いましよう。きょうも歩いて、電車に乗って通勤できた幸せ。仕事があり、家族がいる幸せ。雨が降っても、雨に濡れずに帰れた幸せ。友人と、

**「わずかしが持たない者でなく、多くを望む者が貧しいのである」(セネカ)**



## 幸せな死のために一刻も早くあなたにお伝えしたいこと



中山 祐次郎(1980年生まれ。外科医師)

人は必ず死ぬとしても、誰もが平均寿命ぐらいは生き、家族に見守られ、穏やかに旅立っていけると思っている。でもそんなことはない。明日、事故に遭うかもしれないし、病気で余命わずかだと宣告されるかもしれない。著者は、突然、死に直面して混乱し、後悔を残したまま最期を迎える患者さんを多く看取ってきた。なんとかしたい、少しでも満ち足りた気持ちで旅立ってほしい——そんな想いに突き動かされ、幸せとは何か、今をどう生きるかを問う。若き外科医による、熱く清新なる「メメントモリ(死を想え)」。

# ブッダの言葉

## 君の心は何にも縛られず、自由となる。

ゴータマ・シッダールタは、紀元前5~6世紀頃、現在のネパール南部に位置するルンビニで誕生しました。

彼はシャーキャ族の王子として、裕福で安定した家庭に育ちました。父親のスドーダナ王は、シッダールタが苦しみを知らないよう、贅沢な環境を整えて彼を守りました。

しかし、シッダールタは宮殿の外で「老い」「病」「死」「修行者」の姿を目撃し、人間の苦しみとその意味に深い疑問を抱きます。この体験は、彼の人生観を根本的に変える契機となり、彼は快樂的な生活に満足せず、真理を探求するための道を歩むことを決意しました。



### 君は、これまで君の心が 思ったことの集合体

君という存在は、過去に「何を考えたか」によって、その考えたり感じたりした内容が、ひとつひとつ心に蓄積されミックスされた結果のつぎはぎとして、今、ここに立っている。

すなわち君とは、これまで君の心が思ったことの集合体。

君がイヤなことを思うなら、少しでも暗い業（カルマ）のエネルギーが心に刻まれ、そのぶんイヤな君に変化する。

君が優しいことを思うなら、少しだけポジティブな業（カルマ）のエネルギーが心に刻まれ、そのぶん温かい君に変化する。

こうして人間は、心で思ったとおりのもへと少しずつ変化してゆく。

すべては心が思うことから生まれ、すべては心が思うことによって創られる。

ゆえにネガティブな心によってイヤな話をしたり、ネガティブな心によってイヤな行動をしたりするならば、必ずや苦しみが自分についてくるだろう。

優しくポジティブな心で話したり行動するならば、必ず安らぎが自分についてくる。

そう、影が君の歩く後ろから必ずついてくるかのごとく。

法句経一・二

### 諸行無常―しよぎようむじょう―

諸行無常、すなわち世のすべてはすぐに移ろいゆく。

これも過ぎ去る、あれもまた過ぎ去る、それもまた過ぎ去る。

物質と心を司るすべてのエネルギーは、微細なレベルで観察するなら、一瞬たりとも安定することなく、崩壊しては新しく生成する。これを猛烈なスピードで繰り返し、ぐらついている。

どこにもしがみつくことなどできはしない。

これを坐禅瞑想により、肚（はら）の底から衝撃とともに体感するなら、君は苦しみから離れ、君の心は清まり安らぐだろう。

法句経二七七

### 諸法無我―しよほうむが―

諸法無我、すなわちすべてのものは、自分のものではない。

これも、あれも、それも。

あらゆる心理現象も物理現象も、そのすべては自分のものではない。

この身体も、この感覚も、この記憶も、この好き嫌いも、この意識も、この世界も、すべては自分のものではない。

これを坐禅瞑想により、肚の底から衝撃とともに体感するなら、君は苦しみから離れ、君の心は清まり安らぐだろう。

法句経二七九

### 自分に与えられている ものに幸せを見る

君の手に与えられたものがたとえどんなにわずかでも、君がそこに幸せを見つけたら、「足るを知る」充足感で心はきれいに澄んでいく。

そのきれいな心の波は、目に見えない高次の生きものたちを喜ばせて惹きつけるだろう。

法句経三六六

### 自分の良くないところは 自分では見えにくい

他人の良くないところはとてもよく見えるし、ついつい調子にのって指摘したくなる。

見えにくいのは、君自身の良くないところ。自分は「いい人」のつもりでも、実は他人に善意の押し売りをしていたりするかもしれない。

誠実に謝罪しているつもりでも、実は許してもらえないとすぐ腹を立ててしまう偽善者だったりするかもしれない。

こういう「歪んだ自分の本性」こそが見えにくい。

他人の問題点を指摘することで、「ちゃんと指摘できる立派な自分には問題がない」と錯覚するがゆえに、自分自身の問題点が隠されてしまう。

それはまるで、ギャンブルでサイコロを振って、自分に不利な目が出たらイカサマして隠してしまうギャンブラーのよう。

法句経二五二

### 死ぬときに持って行ける 唯一のもの

食べものもお金も貴金属も、いかなる所有物であっても、君が死ぬときには、持って行けない。

君の召し使いも、従業員も、君のとりまきで君の影響下にある人々も、君が死ぬときは、誰ひとり連れていけない。

死ぬときは、すべてを失う。

死ぬときに唯一この手に残るのは、君がこの人生で行動してきた身体の業（カルマ）と話してきた言葉の業と心の中で考えてきた思考の業、たったそれだけ。

君はその報いだけを受け取り、旅立ってゆく。

あたかも影が人につきまとうがごとく、業は君を追いかけてゆく。

ゆえに、思考・言葉・身体を整えて、未来に備えて善業を積むように。

善業は、未来の君にとっての、ただひとつの財産となる。

相应部經典

### 遺言

すべてのものは一瞬一瞬、刻一刻と壊れて、少しずつ消滅してゆく。

だから、君はほんの一瞬もムダにすることなく、ダラダラすることなく、精進するように。

これがまもなく死にゆく私が、君に先生として残す、最期の遺言となるだろう。

長部經典「大般涅槃經」

### 善いことを思ったら、 すぐに実行に移す

落ちついた心で何かに打ちこもう、という気持ちがあわいてきたなら、急いでそれを実行に移し、善い業のエネルギーを心に刻んでおくこと。

そうすることで、ネガティブな思考が心を占領しようとするのを防ぐように。

なぜなら、せっかく善いことをしようという心が出てきても、うかうかしているとすぐに、ネガティブな思考に入れかわってしまうのだから。

法句経二一六

### もし誰かに悪口を言われたら

もし君が、誰かに悪口を投げられて傷つきそうになったなら、思い起してみよう。この悪口っていうやつは、今に始まったことではなく、原始時代からずっと続くものだというのを。

静かに黙っている人は、「ムツツリしている」と悪口を言われ、たくさん話をする人は、「おしゃべりな人です」と非難され、礼節をわきまえてしゃべる人すらも、「何か企んでいるんじゃないかしら」などと悪評を流される。

法句経二二七