



前住職、私の父が亡くなったのは平成5年2月、満62歳、脾臓癌でした。9人兄弟で育ち、食べた盛り皿に充分食べられなかったからか、おそらく40歳代の頃には糖尿病を患っていました。全盛期には70kgぐらいあった体重も最後は30kg台で、あまりにお棺が軽いので泣けて泣けて仕方がなかったのを覚えています。

糖尿病と戦うために、母は食事療法を学びました。その中で東城百合子師と出遇いました。

東城先生は、毎日の愛情を込めた手作り料理が、家族の健康も運命も作ると説きました。

「病気は戦うものではなく天からのいただきもの」「病気治しは自分直し」「根のごとく枝葉は伸びる」と、すべてのことはお天道さまから繋がっていて、根っこをしっかり育てることが大切だと繰り返し教わりました。

喜多川泰著の新刊小説『いた

だきます』に次のような文章があります。

「私の妻は専業主婦でしたから、結婚してからずっと私の朝食、弁当、夕食を作ってくれていました。一日の中で彼女が、食事の準備をするためにどれくらいの時間を使っていたかを考えてみると、食材の買い出しや食器の後片付けまで含めるとおよそ四時間はそのために使っていたんじゃないかと思うんです。四時

がらいただいたことになりました。」

「いただきます」とは、食べ物となった動物や植物のいのちに対する懺悔と感謝を表す言葉です。と同時に、料理に込められた、それを作った人の時間と思いにお礼を申す言葉でもあるということです。

今年1月から始まった「お寺食堂」が評判です。1人もしくは2人暮らしが増えている中、毎月1回、お寺でゆつ



くり食べておしやべりして、老いも若きも大人も子どもも、ホッとしてできる豊かな時間を過ごして欲しいとの願いからスタート

しました。

せっかく手作りするのだから身体にいいものをと、季節の野菜や発酵食品などをふんだんに使ったメニューを考えています（6頁参照）。11時から14時、同朋会館にて、1食700円、コーヒーor紅茶とデザート付きです。

スタッフは20名弱の有志。ほとんどが拙寺の法話会で学んでいる方で、その熱量がすごいのです。

まるで中学・高校生の部活のようなノリで笑い声が絶えません。回を重ねるごとにシステマチックになり、効率もよくなり、実に連携した動きをしておられます。何よりも、食堂に来て下さった方に喜んでもらいたい、という思いが熱いのです。前日の仕込み準備会から当日の80食以上の料理を作るスタッフの時間とその思いが、食事をされた皆さんの、あの笑顔を作っています。

お寺を何とか盛り上げたい、仏法を伝えたいという思いは、前坊守である母からいただきました。私が小さかった頃の本龍寺は、まだ閑散としていました。それを一代かけて人の集まるお寺に変えたのは、母の思いでした。子ども心にも、お寺の行事がどんどん賑やかになっていくのを嬉しく眩しく見つめていました。

父の病気を含めて、本龍寺は糖尿病と癌の多い血筋と言えます。なので私が高校生の頃より、夕食は玄米でした。お陰で病気もほとんどしない丈夫な身体にして頂きましたが、そこにお寺への情熱という思いが含まれていたことを、今頃になって知ったのでした。

行事写真報告

お盆行事

8月13・14・15日 お盆特別申し経、戦没者追弔会非戦の誓い法要、初盆会、盂蘭(うら)盆会、境内墓地萬燈会、お焚き上げ、南本郷墓地萬燈会、向畑墓地萬燈会



本堂荘厳



本堂仏具



仏具お磨き



初盆会



戦没者追弔会



お盆特別申し経



お焚き上げ



盆経お練り



境内墓地萬燈会



向畑墓地萬燈会



南本郷墓地萬燈会

秋季彼岸会・永代祠堂法要

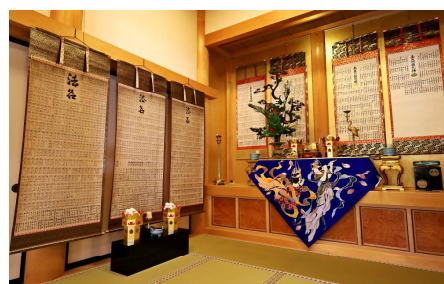
9月22・23日 法話は榎山正樹師と拙寺の住職。
気温がストンと下がり爽やかに勤まりました。



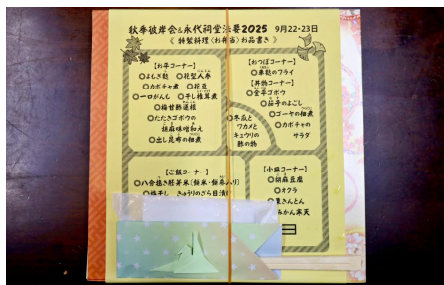
第32代同朋婦人会



恵信尼会 I お抹茶接待



永代祠堂法要



恵信尼会 II

- ◎よもぎ麩 ◎花型人参
- ◎カボチャ煮 ◎花豆
- ◎一口がんも ◎干椎茸煮
- ◎梅甘酢蓮根 ◎たたき
- ゴボウの胡麻味噌和え
- ◎出し昆布の佃煮
- ◎車麩のフライ ◎金平
- ゴボウ ◎茄子のよごし
- ◎ゴーヤ佃煮 ◎カボチャ
- サラダ ◎冬瓜とワカメと
- キュウリ酢の物 ◎八分
- 搗き胚芽米 ◎梅干
- ◎精進蒲焼き ◎胡麻豆腐
- ◎栗金団 ◎夏みかん寒天



本龍寺合唱団



板流し



本龍寺通信番外編〔不定期〕

〜ハッとしたとき出るエッセイ〜

若坊守のひとりごと

NO. 21

平成12年6月13日発行

わが家では前住職が糖尿病だったことが縁で、自然食や自然療法には力を入れてきました。自分の身体にも5人の子どもたちの健康にも、ちょっと自信がありました。



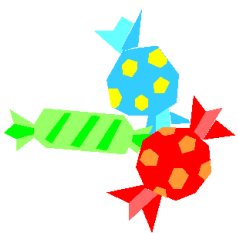
ところが、末っ子^{このか}の香華が春先に風邪を引き、一ヶ月以上治らず、とうとう「ぜん息」と診断されてしまいました。小児科にも通いずっとお薬も飲ませていたのに、一晩中の咳と鼻水はいつこうに止むことがなかったのです。高熱は出ず、食欲も適度にあって、昼間は元気よく遊んでいるので「もう治るだろう、もう治るだろう」と言ってるうちに一月以上たっていました。そして、治るどころか「ぜん息」と。なんで？

そんな時、ある自然食の先生の講義を聴きました。

「すべての病の根元は、食生活の慢心にある——。」
目から鱗^{うろこ}でした。今まで学び知っていた知識としての自然食が、いつの間にかお肉やお魚が中心の料理とあまいお菓子どっぷりの生活になっていました。毎日繰り返される家事の中で、「これくらいはいいだろう」「子どもが喜ぶのなら」そして「欲しがるままに」食卓に並べた料理が子どもの病の原因だったのです。



食事こそが身体に本来の治癒力を与えるのに、親の慢心を葉に肩代わりさせていたという大きな間違いに気づいたのです。またこの間、他の子どもたちもイライラしたり些細なことで喧嘩したり、家中がギクシャクしていたのも確かなことです。自然食や自然療法は、ただ単に身体によいというだけではなく、子どもの感情や情緒にまで大きく影響することも再確認したことでした。



お薬をやめて玄米菜食に戻し、甘いおやつを手作りの自然のものに替えました。すると、あんなに止まらなかった咳もどんどん軽くなり、一週間程で一晩続けて眠ることが出来るようになりました。兄弟も穏やかになって、家中の雰囲気明るくなってきました。

口に入れるものが病を作り、健康と優しさを作ることがよく判りました。今回の出来事はすぐに楽な方へ、安易な美味しさへ流れていってしまう母親への戒めでありました。

※これは現坊守の樋口頼子が37歳の准坊守時代に書いた文章です

～ハッとしたとき出るエッセイ～



坊守のひとりごと



愛知県安城市和泉町中本郷41

2025年11月8日号

人に伝えるということ

25年前に書いた「ひとりごと」が出てきました（前ページ参照）。

平成元年から平成10年までの間に5人の子どもたちを授かり、必死で子育てをしてきました。お寺の仕事も「手を抜くな」と母に鍛えていただきました。

自然食・自然療法の「あなたと健康社」の東城百合子先生とのご縁も「大事なことから」と母が繋いでくれました。東城先生は、いつも「恥をかかなきゃ育たない」「行動しなければ道はつかない」と厳しく指導して下さいました。平成2年からはお寺に来てお話し下さるようになりそれから30年、叱られながら育てていただきました。今では「味噌作りの会」や「お灸を楽しむ会」「健康料理教室」も、お寺で行うにふさわしい大事な会として取り組んでいます。

東城先生は、講演会の最初に必ず「皆さんと一緒に勉強させていただくために来ました」とおっしゃいました。この言葉の重みが、最近少しずつ分かってきたような気がします。

今年10月、ずっと続けてきた「自然に学ぶ会」は行わない予定でした。それが先生のこの言葉と、一緒に学んでいる朋友のお陰で、小規模ながら開催できました。やめずに伝えることで、自分たちが育てていただいたことを確認できました。三栄商会の横田和幸師も意気を感じて下さり、ご自身の体験を通して一生懸命お話しして下さいました。やっぱりやらせてもらってよかった！と思いました。

昔の文章を読んで、すぐに慢心する私、楽に流れる性根は何も変わっていないと感じました。それでも何とかやってこられたのは、亡き母の言葉「**楽する努力はするな**」が耳の底に留まっていたからでした。

准坊守が今年の1月から「子ども日曜学校」を担当しています。事前の準備に苦心しながらも一生懸命頑張っています。私は、母が私を励ましてくれたように、准坊守を応援していきたいと思います。人に伝えるということは、自分が一番問われるし、育てていただけるからです。

お寺は本当に大事な学びの場所。心からそう思える自分がいます。長い年月をかけて学ばせていただいたことを、自分だけに溜め^たないで、手を抜かずにきちんと次の世代に伝えていきたいと強く思っています。

坊守 樋口頼子



お寺食堂お品書き



6月

お寺食堂2025.6

しあわせごはんお品書き〈デザート飲み物つき〉

押し寿司 くめじろ ツナ 玉子 干椎茸 はうりん草 人參
 アスパラガスの茶碗蒸し く干椎茸 かまぼこ 人參 ミツバ
 やみつき健康きゅうりと 紫玉葱 梅干し 塩昆布 茗荷 青紫蘇 生姜
 肉じゃが く豚肉 新ジャガイモ 玉葱 ごぼう 人參 インゲン豆
 コンニャクの煎り煮 生姜 胡麻 味噌 ・ インゲン豆の胡麻和え
 素麺の節サラダ く玉葱 人參 きゅうり コーン ハム
 たくあんと新生姜の千切り・お吸い物 豆腐 花麴 ミツバ
 梅ゼリーとスイカのデザート・赤紫蘇ジュース
 コーヒー or 紅茶・薬草茶
 アレルギー対応は行っておりません 本龍寺

※今後のお寺食堂 7月21日(月) ⇒ 素麺と天麴糰と玄米おにぎり
 11時~14時 8月30日(土) ⇒ 冷しゃぶと夏野菜の湯浸し

お寺食堂2025.7

しあわせごはんお品書き〈デザート飲み物つき〉

そうめん 麺汁 生姜 葱 茗荷 青紫蘇 すり胡麻
 天麴糰 5種
 く かき揚げ 豆苗 人參 牛蒡 ゴーヤ 椎茸 カボチャ 青紫蘇 ちくわ
 玄米おにぎり く ひじき ちりめんじゃこ すり胡麻 梅干 青紫蘇
 夏野菜のグリル
 く 茄子 ピーマン トマト スキニ オクラ 紫玉葱 バジルソース
 蒸し茄子と青紫蘇ナムル・長芋の紫蘇醤油漬・胡瓜のざらめ漬
 紫陽花ミルクプリン・コーヒー or 紅茶
 アレルギー対応は行っておりません 本龍寺

※今後のお寺食堂 8月30日(土) ⇒ 冷しゃぶと夏野菜の湯浸し
 11時~14時 ※9月はお休みです



7月



8月

お寺食堂2025.8

しあわせごはんお品書き〈デザート飲み物つき〉

冷しゃぶ く豚バラ肉 レタス ジャガイモ ソースグリビッシュ 玉子 バセリ
 青紫蘇 らっきょう 甘酢漬 マスタード オリーブオイル リンゴ酢 胡麻
 夏野菜の揚げ浸し く 華麴 茄子 人參 ピーマン カボチャ オクラ トマト
 バジルバスター カボチャのポタージュスープ
 精進蒲焼き く 蓮根 牛蒡 木綿豆腐 海苔
 胡瓜のざらめ漬・蒸し茄子と葱だれ
 あんみつ く みかん寒天 紫蘇ジュース寒天 緑豆餅 小豆あん シロップ
 コーヒー or 紅茶 本龍寺

※アレルギー対応は行っておりません ※9月と12月はお休みです

※今後のお寺食堂 10月10日(金) ⇒ 五目ご飯 冬瓜汁 春雨サラダ
 11時~14時 11月19日(水) ⇒ 中華風料理 シュウマイ 春巻 八宝菜

お寺食堂2025.10

しあわせごはんお品書き〈デザート飲み物つき〉

五目ご飯 く 鶏肉 人參 干椎茸 油揚げ 竹輪
 煮麺・冬瓜の葛煮 く 冬瓜 鶏ミンチ 華麴 オクラ 葛
 蓮根の炊き揚げ く 蓮根 玉葱 グルテンバーガー 餅黍
 蒸し茄子と薑葉の胡麻和え・茄子の辛子和え
 南瓜と小豆の再従兄弟煮 く 南瓜 小豆 蓮根・茗荷の梅酢漬
 コールスローサラダ く キャベツ 人參 紫玉葱 ピーマン
 南瓜のロールケーキ・コーヒー or 紅茶
 アレルギー対応は行っておりません ※12月はお休みです 本龍寺

※来月のお寺食堂 11月19日(水) 11時~14時 ⇒ 中華風料理 シュウマイ 春巻 八宝菜



10月

お寺で言葉に出会いましょう

新本堂が建設されて丸7年。本堂内の掲示板にはいろいろな法語が貼ってあります。基本6種類を毎月替えています。スマホ撮影しに来られる方もいます。法語は累計500種類を超えました。プチ法語としておみくじ風のカゴから引くことができます。HPでも公開中。

許そうよ
君もいつぱい
許されてきた

やってしまった後悔は
だんだん小さくなるが
やらなかった後悔は
だんだん大きくなる

今の自分は
過去の自分が作ったもの
そして今の自分が
未来の自分を作っている

他人の悪口を
私に聞かせる人は
私の悪口を
他人に聞かせる

努力する人は
希望を語り
怠ける人は
不満を語る

井上靖

水はつかめません
すくうのです
心もつかめません
くみとるのです

後から思うと
たいしたことでない
とわかる

誰かのせいに
しているときは
たいてい
自分のせい

誰かの勝ち
あなたの負けではない
誰かの得は
あなたの損ではない

生徒の準備が
出来た頃
先生は現れる



才能は自分では
よく分らない
誰かを
喜ばせているうちに
気づくもの

本当に気づいて
欲しいことは
何度も起こる
悪いことが起きたら
学ぶとき

人生は
食べたものと
目にした言葉と
出会った人で
作られていく

法語おみくじカゴ

一つ一つの法語に込められた法語が書いてあります。おみくじのように引いてみるのもいいですよ。おみくじの代わりに法語を引いてみるのもいいですよ。

岡崎大仏堂 本堂寺



本堂後方に設置。一人
一日1枚引いて下さい

報恩講2025講師紹介

堀田 護 師

昭和19年、岡崎市阿弥陀寺生まれ。小学4年時に本宗寺入寺。大谷大学卒業。元三河別院列座一騰。元全国准堂会会長。岡崎市福岡町本宗寺前住職。

藤原千佳子 師

三重県桑名市生まれ。石川県能美郡浄秀寺前坊守。「加賀の三羽鳥」といわれた義祖父の藤原鉄乗師に教えを受ける。著書『慈光はるかに』他。

夢知遊座

平成6年旗揚げされた名古屋市緑区の人形劇団。令和2年より代表の鈴木宣隆氏のひとり人形劇として再出発。今回は、大人向き人形劇落語を芸歴45年以上の技と話術でご披露下さいます。

一楽 真 師

昭和32年、石川県小松市生まれ。大谷大学卒業。同大学院博士課程満期退学。真宗大谷派・擬講。文学博士。大谷大学学長。宗圓寺住職。

みらい堂

名作絵本にクラシック音楽を組み合わせた絵本の音楽会。ヴォーカル・ピアノ・チェロ・打楽器で構成。リーダーは佐久間真理さん。

鷹巢 純 師

昭和40年、岡崎市生まれ。名古屋大学文学部卒業。同大学院文学研究科博士課程修了。愛知教育大学教授。中世(鎌倉・室町時代)の地獄絵を分析・探究する地獄絵研究者。

報恩講2025のご案内

令和7年12月4日(木)～7日(日)

12月	時刻	勤行名	法話等	お斎 = 食事
4日(木)	13:30	初 逮 夜	堀田 護 師	
	19:00	初 夜 勤 行	御 伝 鈔 「新プロジェクトX」	
5日(金)	9:30	初 日 中	藤原千佳子師	特製精進料理
	13:30	中 逮 夜		持ち帰り弁当
	19:00	音 楽 法 要 人形劇落語	夢 知 遊 座 「 婦 ・ 芝 浜 」	
6日(土)	9:30	中 日 中	一 楽 真 師	特製精進料理
	13:30	大 逮 夜		持ち帰り弁当
	17:00	子ども報恩講 子どもコンサート	副 住 職 み ら い 堂	持ち帰り おにぎり他
7日(日)	9:30	けちがんにつちゅう かく 結願日中(楽)	鷹 巣 純 師	持ち帰り弁当

がき
あ
と
第82号を
お届け致し
ます。

今号は食がテーマに
なりました。報恩講や
お彼岸のお斎も含めて
時間と思いの詰まった
食が現在のお寺を盛り
上げてくれています。
これを伝統として伝え
ていきたいです。(頼)

◆同朋会館の受付でお斎券をお受け取り下さい ◆お斎はお弁当
仕立の拙寺特製精進料理です ◆金曜と土曜のお昼は同朋会館で
お召し上がり下さい。温かいお味噌汁とお茶等をお出しします。
お持ち帰りもできます ◆それ以外のお斎についてはお持ち帰り
となります ◆勤行は全員にご参加頂くために『本龍寺報恩講
大谷派声明集』の販売と貸出をします ◆ご講師等紹介は前頁へ