



りょうかん
良寛を目標に、

テーマソングは『いのちの理由』(さだまさし)

曹洞宗僧侶 小林博道さん (69歳) 〓 市町 〓

演歌からシャンソンまで、カラオケの上手い僧侶が小諸にいる。小林博道(俗名・博)さんだ。歌詞を使った説法もする。寺は持たず、法事で脇僧を務める他に仏事に関するよろず相談に応じている。以前にそば屋を経営していたので、そば打ちも上手だ。知人友人にそばを振る舞うので、腕は鈍らない。そば打ち名人の手ほどきを一度だけ受



け、その後は来る日も来る日も一人で打ち続けて30kgのそば粉が終わるころに技を完成させた。そば店主の前は喫茶店のマスターだった。手作りのケーキは「しあわせ信州婚活サポーター」としてボランティア活動をやる際に役立つ。縁談の土産やきつけかけにするという。ケーキ作りはマスター時代の自己流。

小林さんが大きな衝撃を受けたのは「人間は生きていくのではなく、生かされているのだ」という近所の老人の何気ない言葉だった。「生かされている」自分に気が付いた。58歳の時だった。このことが仏門に入る動機になったとは言え、小林さんは記憶にない出生の時を入れると、

成人前に四回も死にかけている。偶然にも釣り人がいたり、登山中の医大生に手当てを受けたり、資材運搬用ヘリコプターに乗せられたりして長らえた。修業中は座禅を組んで「生かされているとはどういうことか。誰に生かされているのか」を考え続けたという。62歳からの修業は苦しかった。「一日でも先に入門すれば兄弟子」という不文律もあり、学校を出たての「兄弟子」が「謝れ」と言ってきたのを断固拒否。大損をしたが、どうにか65歳で一の許しを受けることができた。

小林さんが目標にするのは「良寛和尚のように生きる」とで、テーマソングは『いのちの理由』(さだまさし)。地域の人々の気持ちに寄り添っていきたくと話す。寺院の協力の下、ライフワークは

霊園付きの僧侶の仕事に決まりそうだ。小林さんが土木技師として50歳まで勤めた佐久市役所時代を知る人からの誘いだった。今では広大な土地を持つ造園業者になったその人は、申請書類の書き方を丁寧に教えてくれた小林さんを覚えていた。僧侶になったと聞いて連絡してきたのだ。霊園を造りたいと話した。「宗派にとらわれず、しかも誰もが利用できる価格帯で」と聞いて小林さんの気持ちが動いた。特に都会に多いと聞く、墓地に入れられていない自宅におかれたままの遺骨を救えると思っただからだ。

手打ちのそばと手作りケーキを武器に活動を続ける小林さんには、昔の学友など大勢の知人友人の応援と期待が寄せられている。
(取材・文 佐藤 万千子)

春はウコンの出番

ゆらさんの四季の薬膳

ウコン、知ってますか？漢字で書くと「鬱金」。カレーの色と風味づけに使われている香辛料・ターメリックと聞けば、「あゝ、あれね」と納得です。実はウコン、春にぜひ使ってほしい香辛料なのです。理由は春に多い鬱々気分を解消し、血液の流れをよくすることで生理時の痛みを止めるだけでなく、最近の研究でアルツハイマー症の原因となるβアミロイドの蓄積抑制効果も報告されています。

春に活発になる肝臓を守ってくれる助人ですが、カレー以外に利用法がわからんという人にウコン入りご飯を紹介してみます。お米2カップにウコンは小さじ1/2。これに旬のグリーンピースを1/2カップ加え、塩小さじ1/2、水は2割増しで炊きます。サフランライスのような素敵な色に仕上がります。グリーンピースには胃の働きを助け、からだに溜まった湿や毒素を排出する効果も。他にもスープ、揚げ物の衣、クッキーなど、いろいろ遊んでみましょう。
(国際中医薬膳師 清水由良)