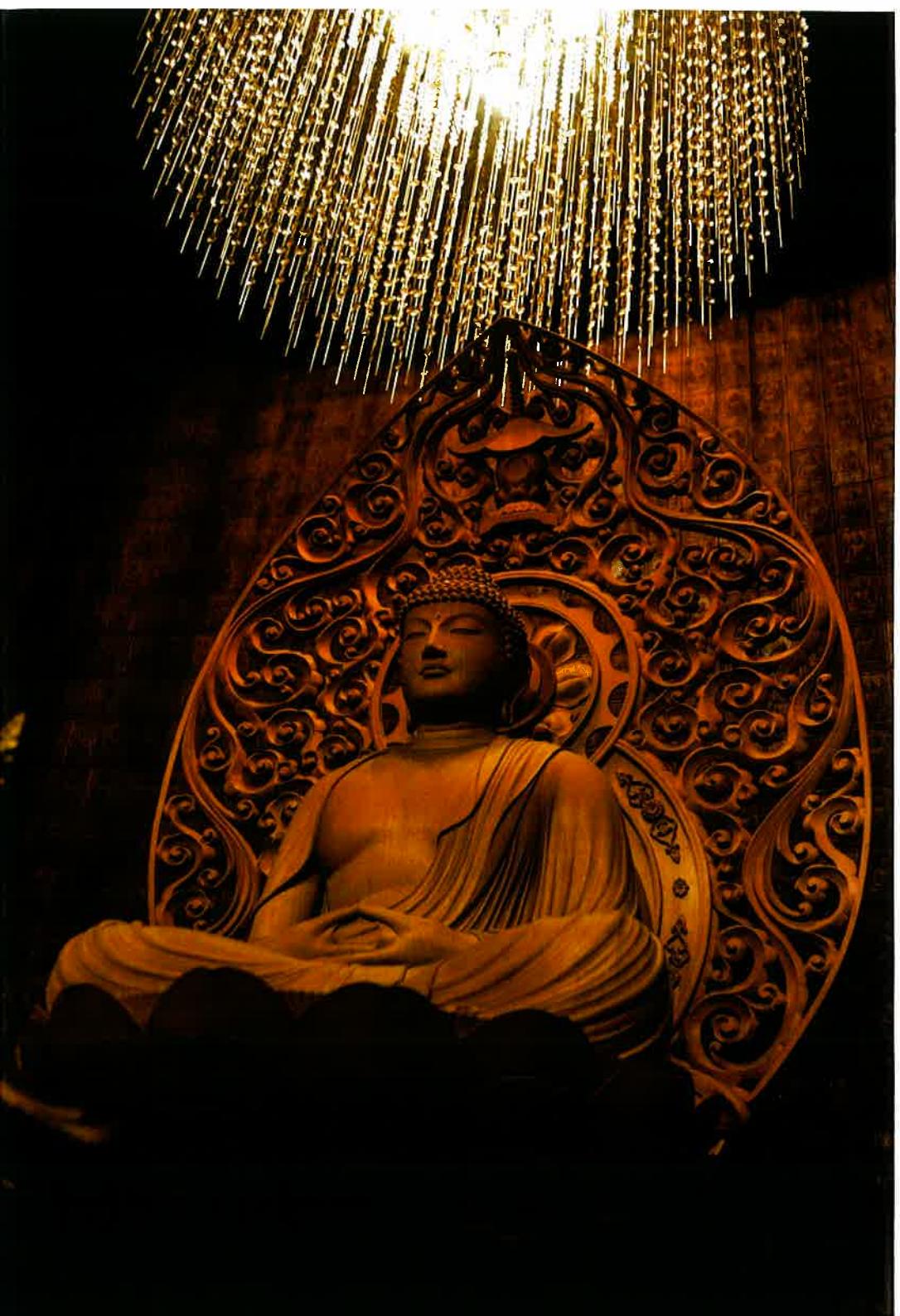


■開山忌
■第三十一回
育英会辞令交付式

善光寺開山忌並びに第三十一回育英会辞令交付式が平成三十年二月九日午後二時より、釈迦殿で執り行われ、関係のご寺院、総代をはじめ檀信徒の方々が多数参列されました。

開山忌法要は、焼香師に本寺光真寺住職黒田泰弘老師をお迎えして厳修され、開山楳庵白純大和尚、二世中興大圓武志大和尚のご遺徳を偲んで参列者一同が追善の誠を捧げました。

黒田泰弘老師はご挨拶の中で、「千利休は『稽古とは、一より習い十を知り十よりかえる、もとのその一』と言われました。我々も上を目指しながら一つ一つを点検して一に戻るとともに、将来に向かって枝葉末節に広がっていくのは有難いこ

と。それが先代武志老師の言葉とともに善光寺では現成しており、先代様もお喜びのはず。育英生の皆さんも民衆の一助、世界平和、個人の安心に向けて一歩一歩進んでほしい」と述べられました。

今年度育英生に採用されたのは、ベトナム人留学生のグェン・タン・ニョンさん、中国人留学生の通然さんと李丹さん、日本人の和田良世さんの四名。育英会理事の安藤嘉則老師による選定経過報告の後、黒田博志理事長の導師により辞令交付式が行われ各々に辞令、育英金、記念品が授与されました。

グェンさんは愛知学院大学に在籍し釈尊の直説とされる経典『スッタニパータ』などパーリ語仏典の研究。通然さんは東洋大学で初期禅宗史の研究に取り組み、李丹さんは二松学舎大学に在籍し、

南宋の禅僧・虚堂智愚の語録研究などに励んでいます。和田さんは、京都大学仏教学専攻後、現在は大谷大学大学院で親鸞思想を研究。アメリカ・カリフォルニア州にある仏教大学院での研究を希望しています。

黒田博志理事長は「師匠は若い頃に海外で修行された際に各地でありがたい仏縁に遭われました。育英事業は若い人達にもこの仏縁を体験してもらい、世界平和に貢献する人材を育てようと始められたものです。四人の育英生には、先代住職の志を汲み取って精一杯精進していただきたい」と語りました。また、辞令交付に先立つ開式諷経の法語では前日の夕方に雪が舞ったことを踏まえ、「雪後の梅花、勝縁を結ぶ」と唱え、育英生を励ましました。

写真：左から和田さん、李丹さん、理事長、通然さん、グェンさん

お気軽に覗いて下さい

お寺のブログ始めました。

お寺での行事予定

坐禅会や各種教室の様子

善光寺の日常の風景もお届けします

新しいホームページはこちら☞

https://y-zenkouji.com

@seijyuzenkouji https://www.facebook.com/seijyuzanzenkouji/

@info_zenkouji https://twitter.com/info_zenkouji/

善光寺霊園ニュース

横浜やすらぎの郷霊園

「叱られた　恩を忘れず　墓参り」
どうぞごゆっくりお参り下さい。

◇やすらぎ通信　49号より

◆舞い散る花々に思ふ

日増しに暖かくなり桜の開花が楽しみになりました。やすらぎの郷霊園周辺にも桜の名所が幾つもあります。若葉台や海軍道路、三ツ境から西部病院へ続く野境道路もきれいですね。道路の両側に植えられた桜の大樹がトンネルを作るように咲き誇ります。開花からあっという間に満開の桜。そして風に舞い散るさくら吹雪。そのいずれの姿も我々を楽しませてくれます。

お経に次のようなお話があります。

ある時、お釈迦さまやそのお弟子さまたちのもとに天女があらわれて花びらを振り灌がれました。

はらはらと舞い散る花びらはそこにいた人々の頭や肩、衣などに降りかかります。お釈迦様にふりかかった花びらはすっーと落ちていきますが、お弟子さまたちにふりかかった花びらは衣に張り付いて離れません。

懸命にそれを叩いて払いのけようとするお弟子さまたちの姿をみて天女が笑いながら尋ねます。「なぜ花びらを振り払おうとするのですか」

お弟子さまは答えます。「この花びらがついたままでは、出家した者、お釈迦さまの教えを学び修行をしている者の決まりに反することになるからです」

それを聞いた天女は「花びらが出家者にふさわしくないと分別しているのはあなた自身ですね。あなたが自分で『ふさわしい』『ふさわしくない』と分別をしているにすぎません。」

「お釈迦さまは分別から離れなさいと教えられているのにあなた方は『こうあるべき』という価値観で凝り固まっているから花びらが離れないのですよ」と諭されたという内容のお話です。さくらの花びらを体に受けながら思い出したいお話です。

（『維摩経』観衆生品）

私達が普段使用する『分別』とは、理性で物事の善悪・道理を区別してわきまえること（広辞苑）とあり、良い意味で使われている言葉ですが、仏教では分別よりも分別を超えた無分別を大事にします。

分別とは物事を相対的に分けて考え、善悪や優劣、長短、大小など比較して判断をしますが、この比較する心が差別を生み、『あるがまま』に物事を観る事ができなくなると説くのです。先入観、固定観念が悩みをつくるもととなります。

『花は愛惜に散り　草は棄嫌に生うる』

（『正法眼蔵』現成公案）

道元禅師のお言葉です。

分別から離れ無分別から起こる智慧を大事にしないといけないとわかっていても、花が散ればなんとも惜しい気がしますし、雑草は生えて欲しくないと思っているような場所に目立って

生えている気がしてきます。本当は花も草もこちらの気持ちを考えて存在しているわけではないのですが、受けとめる私達の心が自分を中心に考えしまうのです。

その自分を中心に考えてしまう心の癖を少しでも直す方法がお釈迦さまの教えを実践していくことです。

時期がくると桜をはじめ咲き誇る花々。その自然の有り難さに感謝して『あるがまま』に楽しみたいと思います。

合掌

◇やすらぎ寺子屋

毎月イス坐禅や法話などお釈迦さまの教えに親しむ会を行っています。

イス坐禅は足の痛い方でも大丈夫です。難しそうと思わずにお気軽にご参加下さい。

◆つれづれに「『百花繚乱』に思ふ」

『百花繚乱』とは種々の花が咲き乱れることから転じてすぐれた人、業績などがひと時にたくさんあらわれることをいいます。今年二月、平昌で行われた冬季オリンピック。その日本選手団の主将であるスピードスケートの小平奈緒選手がこの『百花繚乱』を日本選手団のテーマとして掲げたことで注目されました。言葉通り、多くの競技でたくさんのきれいな花々を私達に見せてくれました。

花無心にして蝶を招き、
蝶無心にして花を尋ぬ

良寛さんの詩です。選手たちは多くのものを犠牲にしながらもただひたすらに競技に打ち込み無心にその花を咲かせてくれました。それを見て自然に湧いてくる感動を味わいました。

念ずれば花開く　坂村真民

念ずれば
花ひらく
苦しいとき
母がいつも口にしていた
このことばを
わたしもいつのころからか
となえるようになった
そうしてそのたび
わたしの花がふしぎと
ひとつひとつ
ひらいていった

坂村真民さんは、『念ずれば花ひらく、坐すれば道ひらく』ともいわれました。
坐すればとは、坐禅のこと、心静かに自分自身を見つめることです。

生きてゆく力がなくなるとき　坂村真民

死のうと思う日はないが
生きてゆく力がなくなることがある
そんなときお寺を訪ね
わたしはひとり
仏陀の前に坐ってくる
力わき明日を思うこころが
出てくるまで坐ってくる

坐とは心の内側にある静寂の世界に触れ、自

カラー■開山忌・第三十一回育英会辞令交付式……1
法話●住職法話　平成三十年　施食法要「ご縁に支えられて」……黒田　博志……12
連載●『普勧坐禅儀』に学ぶ　その十二……安藤　嘉則……18
法話●春彼岸会　「執着を離れる～利他行の実践」……渡邊　清徳……24
●秋彼岸会　「言葉のもつ力」……水庭　浩章……32
カラー■善光寺旅行会　光真寺・高徳寺・日光……47
インタビュー■「共に歩む」総代さん紹介⑤　瀧澤　武雄さん……58
アーカイブ■ドイツでの講演をおえて　（『成寿』第三十四巻より）……黒田　武志……62
●ニュースアラカルト……70
●善光寺霊園ニュース……84
お知らせ●留学僧募集、毎月の催事……92
育英会寄付　104　読者のたより　106　編集後記　116

題字・イラスト　伊藤三喜庵

巻頭言

善光寺住職　黒田博志

本年もご縁の皆さまのお力添えのおかげで無事に過ごす事が出来ました。ありがとうございます。

巷では『平成最後の……』と形容される言葉が多く聞かれます。来年五月にはいよいよ改元となります。平成の三十年間を振り返る報道も多く見聞致しますが、皆さまは昭和の最後の年、何処で何をなさっていたでしょうか？　私はまだ中学生でした。野球部で白球を追う毎日。寺に生まれ十歳で仏弟子となる得度式をしたものの未だ将来は漠然としておりました。

十年ごとに振り返ってみますと、平成十年は永平寺での修行の日々を過ごし、平成二十年は師父を亡くし善光寺の住職として無我夢中で過ごしておりました。平成三十年の今年も相変わらず目の前の務めに追われる日々です。

私たちが過去を振り返る時、『あの頃は幸せだった』とか『あの頃は辛かった』など様々な感情も甦ります。時には現実を受け入れられずに『あの頃に戻りたい』などという時もあるでしょう。「世は皆無常なり」とお釈迦さまは説かれます。世の中の在り様も変化していますし、家族の形や自分自身も変化をしていきます。

昨年から開催している御詠歌教室。そこでお唱えした御和讃の中に、

星はめぐりて時うつり　くらしのすべは変われども
かわらぬ教え今もなお　人に示してあらたなり

（『高祖道元禅師学道御和讃』）

と、道元禅師の教えを詠います。
変わらぬ教えとは何か。お釈迦さまは、

過去を追うな。未来を願うな。
過去は過ぎ去ったものであり、
未来はまだ到っていない。
今なすべきことを努力してなせ。

と、『今、ここ』を大事にしなさいと示されます。
『今』は、過去を含み、未来を孕んだ『今』です。過去は自らが歩んできた道であり、自分を支えている多くのご縁から成り立っています。
未来は『今、ここ』をどう過ごすかによって変化していきます。大事なのは『今、ここ』です。

私たちはそれぞれ他者と比較することのない人生を生きています。そして人生

は決して思い通りにならないものでもあります。
師父はよく「人生に良し悪しはない。置かれているその場所で精一杯のことをすればそれで良いのだ」と申しておりました。私もただ『今、ここ』を成すべきことを日々精進して参ります。

〈宗祖を通して釈尊に還る〉

この師父の理念を基に開創された善光寺は来年五十周年を迎えます。
開創以来永きに亘り善光寺の理念、師父の誓願と実践力に共鳴し、お寺をお支え下さった多くの檀信徒やご縁の皆さま。そして不肖、私が後を継いでからもお力添えを頂いた多くの方々のおかげで『今』があります。その『今』を更に未来につないでいくために皆さまと共に歩んで参ります。
今後共御指導・御支援の程宜しくお願い申し上げます。

■平成三十年七月二十四日　龍長院　施食法要話

「ご縁に支えられて」

善光寺住職　黒田博志

こんにちは。ただいまご紹介いただきました横浜市港南区日野中央にございます善光寺の住職を務めさせていただいております。昨年に引き続き方丈様より「話をせよ」と命を受けましたので皆様の貴重なお時間をお借りしてお話しさせていただきます。

方丈様より「今年は施食会の話をせよ」と課題を頂きました。

施食会とは本日皆様と共にお勤め致します法要の事です。

本日お勤めを致します法要は大きく分けて二つの供養からなります。

最初の法要は、「本尊上供」と申しまして、当山方丈様が本堂の正面に向かいまして「般若心経」をお勤めし、ご本尊であるお釈迦さま、福井の永平寺を開かれた道元禅師さま、鶴見の總持寺を開かれた瑩山禅師さまに本日をお迎えしたことをご報告する法要でございます。

そのお勤めが終わりますと方丈様は南に向きを変え、二つ目の法要、「施食会」をお勤め致します。

施食会とは別名「無遮会（むしゃえ）」と申しまして「遮

ること無し」と書きます。また「水陸勝会」とも言い、水と陸、つまりこの地球上で最も勝れた供養といわれます。この法要は隔たりなく、一切合切すべてのもの、さらに永い間供養されることのなかったすべてのものに対して供養する法要です。

本堂南面には施食棚がございますが、そちらの中央には「三界萬霊」のお位牌がお祀りされています。このお位牌は、一切合切過去現在未来永劫すべての精霊を示しております。ご縁の有る無しに関わらず、すべての諸精霊に等しく供養するという願いが込められています。

その他にも本年初盆を迎えられる精霊のお位牌、当院の檀信徒皆様のご先祖様のお位牌、天災地変横死者諸精霊のお位牌、……これは自然災害でお亡くなりになられた方々に対して供養するためのお位牌です。国難各役戦死病没者諸英霊のお位牌。……これは戦争でお亡くなりに

なられた方々に対して供養するお位牌です。
更に施食棚の後方には色とりどりの旗がありますが、これは「真旗（しんばた）」と申しまして、この旗にやどる諸仏諸菩薩さまのもと、ありとあらゆる精霊にお集りいただき、ご供養申し上げるものです。
普段のご法事、回忌法要はご自分の近しい仏さまに対しての供養ですが、この施食法要は、ご自分の近しい仏さま、ご先祖様だけでなく、今現在、直接に自分との縁が有る無しに関わらずにすべての精霊、生きとし生けるすべての命に対してご供養申し上げるという在り方が施食会の供養です。

では、なぜこの供養を行うのか？
私たちは意識する、しないに関わらずに様々な縁に生かされています。そのことに思いを巡らすことが大事なのです。

私ごとになりますが、昨年八月の終わりに声帯を傷め、約一か月間声を出すことが出来なくなりました。原因は声帯にできたポリープでしたが、気づかず、そのうちに炎症を起こし内出血していました。最初は声がかすれるなぁと思いながらも風邪だと思い風邪薬を飲んでいました。でも毎日お経を務めるたびにどんどん声が出づらくなり、しまいには全く声が出なくなってしまいました。そこで病院に行き診察を受けたところ、声帯にポリープができて、内出血している。内出血を抑えるためには声を出してはダメですと言われました。
それからひと月、『無言の行』です。
いい経験をさせていただきました。その間、ご縁の皆様に励まされ、助けられ、支えられて過ごしておりました。
改めて自分はいろいろな方々に支えられて生かされているのだと感じることが出来ました。

当たり前のことが当たり前に出来ることは、ありがたいこと。当たり前のように声を出せることのありがたさにも気づかされました。健康であることのありがたさに気づかされました。

でも初めからそのような気持ちになれたわけではありませんでした。声を出すことが出来ませんので、自分の思いを伝えることができない不甲斐なさや、はがゆさを感じる日々でした。なんでこんなことになってしまったのか？　後悔と反省の日々でもありました。さらに九月はお彼岸でございますので、焦りや不安や心配の中で日々を過ごしておりました。ご縁の方々が励ましのお言葉をかけてくださるのですが、そのお言葉を素直に受け入れることが出来ませんでした。

そんな中、あるお檀家様よりこんな励ましのお言葉をいただきました。

「方丈さんが声が出ないと聞き、ガンジーを思い出しました。ガンジーは一週間の一日だけ声を出さない日を設けて過ごしていたと本で読みました。方丈さんもいつもよくお話しされているので、仏さまが少し休みなさいということなのでしょうね」。

その時の私には本当にありがたく身にしみるお言葉でした。

それまでは私はこの声帯を傷めた縁というのは、悪縁、悪い縁だととらえておりました。しかしこのお言葉をいただいて、実はこの縁はわたしにとって様々なことを気づかせてくださるありがたい「善縁」……いい縁だったんだと思えることが出来ました。そう気づいた瞬間からとても気持ちが楽になりました。

病気を善縁として受け止められてから様々な人の言葉が鮮明に聞こえる様になりました。いままで頂いたお言葉は皆様が私を思ってお掛け頂いていたお言葉だったんだと気づかされまし

た。素直に受け止められなかった励ましの言葉がそのまま心にスーっと入ってきました。

皆様に支えられ、助けられ、救われているんだなあと感じました。

その後、今年の五月にポリープ除去の手術をして完治に至りました。手術に関しても先生方や看護師の皆様のおかげ、更に医療技術の進歩は先人たちの智慧のおかげでございます。私は全身麻酔でただ寝ている間に全て終わっていました。ありがたいことです。

目に見えるご縁はもちろんのこと、目に見えない多くのご縁のおかげで今があります。

これから勤める施食会とは有縁無縁、一切合切の諸精霊に対して感謝報恩の誠を尽くす供養です。自分のご先祖様だけでなく、すべての方々に平等に供養する。生きとし生けるものすべての方々が幸せでありますようにと念じて勤める法要です。

皆様のご先祖様、十代遡（さかのぼ）れば、千人を超え、二十代遡れば百万人を超え、三十代遡れば十億人を超すといわれます。そのご先祖様もその時代その時代に多くのご縁に支えられ生き抜いてこられ、我々に命をつないでくださった。戦争の時代もありました。今とは比べようもなく不自由な時代もありました。その時々を生き抜いて命を繋いでくださった。今、生かされている私も日々多くの縁によって支えられています。人知では計り知ることの出来ないほどの目にみえない無限の縁によって成り立っております。

今この場で話をしているこの私ですが、これは両親の縁、ご先祖様の縁、兄弟、家族、先輩、後輩、友人諸々の縁、龍長院様とのご縁、そして話を聞いて下さっている皆様とのご縁があってのことです。

こちらまでは車を運転して参りました。その

車も多くの方々の手によって作られたものです。海外で作られた部分ももちろんあるでしょう。そしてきれいに整備された道路を走って参りました。その道路も多くの方々によって出来上がったものです。言い出せばきりがありませんが、目に見える、目に見えない無限のご縁が和合して今この場におります。

そのすべてに感謝報恩の誠を尽くすことがこれよりのご法要でございます。

皆様方におかれましても、ご自分の近しい仏様、ご先祖様だけでなく、有縁無縁の諸精霊さらには生きとし生けるものすべてに対して幸せでありますようにと願いをこめてお勤め下さい。

これよりのご法要、心ひとつにしてお参り致しましょう。

皆様のお幸せを心より念じまして本日のお話とさせていただきます。

〈連載〉

『普勧坐禅儀』に学ぶ　その十二

駒沢女子大学教授　安藤嘉則

〈本文　書き下ろし文〉

いわゆる坐禅は習禅にはあらず。
ただこれ安楽の法門なり。
菩提を究尽（ぐうじん）するの修証（しゅしょう）なり。

〈現代語訳〉

坐禅は、本来的には瞑想方法を習うようなものではない。これはただ安楽の教えである。そしてそれはさとり（菩提）を究め尽くす行いであり、それは修行（修）と悟り（証）が一枚になったものである。

坐禅に関心を抱き、これから坐禅を始めようとされる方が、この一文を読むと、戸惑いを覚えるのではないでしょうか。「坐禅は習禅にあらず」というのは、道元禅師にとって坐禅というのは禅定という単なる仏教の瞑想方法を習うことではないということです。

仏教は釈尊の時代から時代を経て、アジアの様々な地域に展開していく中で、さまざまな瞑

想方法が生み出されてきました。インド仏教で行われてきた瞑想方法で代表的なものは「止観」という瞑想法です。止観のうち、止（梵語：シャマタ）とは、心のはたらきを止め、心をひとつの対象に集中することです。また観（梵語：ヴィパッサナー）とは、止によって正しいものの見方をもち、一つ一つの対象を観察することをいいます。道元禅師が若い頃に修行された比叡山でもこの止観という瞑想修行が行われていました。

こうした仏教の瞑想方法は、まず何か一つのものに心を集中し、心にわき上がる様々な思いや雑念を払っていきます。呼吸をみつめ数えていくのは「数息観（すそくかん）」といわれ、仏の身体をありありと観じるのが「念仏観」であり、不浄なものをみつめるのが「不浄観」という瞑想方法です。不浄観というのは今日の仏教ではほとんど行われませんが、かつては貪欲、特に淫欲に悩む修行者が、肉体はつまるところ不浄であるということを徹底的に観想することで、こうした淫欲を断ち切っていこうとする瞑想でした。また数息観は、今でも禅宗の坐禅で「ひとーつ、ふたーつ」と心の中で呼吸を数え、呼吸そのものに集中していくことが行われています。

今日のマインドフルネスという瞑想法もこのヴィパッサナーという瞑想方法が参考にされており、現代人の悩みや不安感を解消するために有効な手段となっています。

こうした止観という瞑想法の他にも密教の阿字観など、さまざまな瞑想がありますが、禅宗の坐禅も当然仏教の禅定の一つです。確かに手と足を組んで姿勢を正して丹田呼吸を行うと、様々な心身の効能がみられます。ヘソ下三寸（約一〇センチ）のところにある丹田を意識した丹田呼吸法を続けていると、次第にどっしりと心が安定した感覚をもたらし、いわゆる肚が据わ

ってくる感覚を覚えます。こうした心の状態について、脳科学の世界では、丹田呼吸がセロトニン神経を活性化し精神を安定させることが近年の東邦大学の有田秀穂先生等の研究でわかってきました。

また坐禅を続けていると、ふだん活発に活動するときに出る脳波、いわゆるベータ波［２０～３０サイクル］が少なくなり、アルファ波［１０サイクル］が出てくることが知られています。このアルファ波は心身ともに安静な状態で、眼を閉じて、リラックス時に現れる脳波です。

このように今日の急激な社会の変化の中で、様々な悩みや不安を抱える私たちにとって坐禅という手段は確かに有効であるといえるのです。

こうしたことから企業で活躍する社会人やメンタルが左右するようなスポーツをプレーするトップアスリートたちが、禅寺の門をたたく事例がよくあります。

かつて野球界で「打撃の神様」と言われ、巨人軍の名監督として知られる川上哲治氏が岐阜県伊深の正眼寺（美濃加茂市）で、梶浦逸外老師という臨済宗の名僧の下で坐禅修行したときのエピソードはよく語られることがあります。

川上氏は昭和三十三年の秋から正眼寺を訪れて以来、参禅に通われており、禅に関する著書も『川上哲治の坐禅入門』、『禅と日本野球』などを著していますが、『勝機は心眼にあり～球禅一如の野球道』という本には次のようなことが書いてあります。

「打撃三昧というのでしょうか、すべての雑念を忘れ、ただただ無心に球を打っている時に、球が止まって見えるということがあった。もうその時は無我の境地だったと思います。」

この川上氏の「球が止まって見える」という話は有名なエピソードとして伝えられていますが、川上氏の著作を読むと、正眼寺での坐禅修

行が、川上監督の野球人生において大きなプラスであったことがわかります。

さて、道元禅師はこの『普勧坐禅儀』において、坐禅にふさわしい条件や手の組み方、足の組み方、左右揺振など、具体的な坐禅の方法を示しています。この具体的な坐り方は、中国宋代の禅僧、長蘆宗賾によってまとめられた『禅苑清規』巻八「坐禅儀」を下敷きにしています。日本の仏教の歴史においてこの中国の坐禅の作法を知らしめたことは大きな意義があります。

このように『普勧坐禅儀』には具体的な坐禅の方法が明示されていたのですが、これに引き続いて、今回説明する「いわゆる坐禅は、習禅にはあらず。ただこれ安楽の法門なり。菩提を究尽するの修証なり。」という一文が続いているのです。

中国の「坐禅儀」の方も、坐禅の具体的方法を述べた後、「坐禅はすなわち安楽の法門なり。而しかるに人多く疾を致すは、蓋し用心を善くせざるが故なり。」と続いています。その意味するところは、坐禅は安楽の法門であるが、かえって病を起こすようなことになるのは坐禅に対する用心が足りないからだということです。

「安楽の法門」という言葉は『普勧坐禅儀』と共通しますが、「坐禅は習禅にあらず」に相当する言葉は「坐禅儀」には見られません。つまりこの「習禅にはあらず」の一文こそが道元禅師の坐禅観の特徴であるといえるのです。

坐禅の具体的な瞑想方法を示しながら、坐禅は習禅ではないのだと道元禅師が述べられるのは、要するに仏教の禅定によって心に安らかな境地を抱き、不安が解消されることを求めようとするのは、本当の坐禅ではないということです。心を落ち着けたり、不安からのがれるための手段として仏教の瞑想法は確かに有効であり、今日マインドフルネスが精神医学や臨床心理学

などで実際に行われているのですが、道元禅師のいわれる坐禅とは、そうしたメリットをもとめる坐禅ではなく、それ自体が悟りの姿そのものであり、ひたすらにこれに打ち込むこと（只管打坐）が大切なのです。

さて、この「習禅にあらず」の一節に続くのが「安楽の法門」という言葉です。「安楽」という言葉は安楽椅子とかいわれるように、どちらかというと体が楽になることの意味合いが強いのですが、実際に坐禅してみると、まず直面するのは足のしびれや痛さであり、とても「安楽」であるとは思えません。

このように道元禅師は一見すると実際の坐禅とはかけ離れた言い方をしているように思えますが、この「安楽」とは単に肉体的に楽であるといった意味ではありません。身も心も坐禅に徹しきって一枚になった、ゆるぎないありようを敢えて比喩的に述べたものと私は思います。それはこの安楽の法門の一節に続く「坐禅というのは、さとり（菩提）を極め尽くした修行であり、さとりそのものである」という言葉によっても明らかです。

こうした道元禅師の言葉は、単なる瞑想方法をこえた究極の坐禅のあり方を示されています。しかし同時に現実に坐る者にとって、これが建前だけに終わってしまう危険性も含まれています。

道元禅師は『正法眼蔵』「発無上心」という書物で次のように述べています。

「しかるに、発心は一発にしてさらに発心せず、修行は無量なり、証果は一証なりとのみきくは、仏法をきくにあらず、仏法をしれるにあらず、仏法にあふにあらず。」

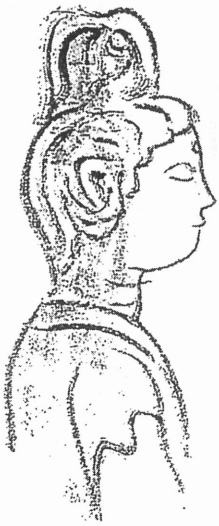
発心とは悟りをもとめる心ですが、道元禅師

は発心は一度だけで、あとは長い修行が続き、最後に一回の悟り体験があるというのは、仏法をまったく知らない者であると述べています。

そして続いて「一菩提心を百千万発するなり」と述べていますが、仏道に専心する者にとっては一日として発心しない日はなく、その都度その都度で発心しない時はないのであるということが強調されています。

私たちは得てして修行があってその後に悟りがあると、知らず知らずのうちに認識しています。しかし道元禅師にとって、さとりといってもそれは修行を離れたものではなく、修行と一体であるというのが、その坐禅観の根底にあるのです。

『普勧坐禅儀』の短い文章の中には、こうした道元禅師の深遠な坐禅観をうかがうことができます。現実に坐禅する者にとっては、この道元禅師の坐禅観は遠い世界のようにみえることでしょう。しかし、それでも毎日毎日、一菩提心を百千万発し続ける姿勢を崩さず精進していくことが大切であると思います。



曹洞宗のご詠歌は、「梅花流詠讃歌」といい、お釈迦様や道元禅師・瑩山禅師のご一生や曹洞宗の教えが歌詞となっています。お唱えをしながら楽しく仏教に触れることができます。善光寺では昨年より毎月一回、御詠歌教室を開催しています。講師は、曹洞宗梅花流特派師範　栃木県高徳寺副住職渡邊清徳師です。春彼岸法会には御詠歌のお話を頂き、一緒にお唱え致しました。

『執着を離れる～利他行の実践』

梅花流特派師範　渡　邊　清　徳
（高徳寺副住職）

こんにちは。皆様お参りご苦労様です。

只今ご紹介をいただきました。栃木県日光市より参りました。高徳寺副住職の渡邊清徳と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私がこの座をつとめさせていただくのもこれで三回目でございますので、覚えていらっしゃる方もおられるかと思います。去年よりご縁がありまして、毎月「善光寺御詠歌教室」を務め

させていただいております。今日もこの時間は、お彼岸会のお話をしながら少しだけ御詠歌の練習をしたいと思います。

さて、こちらホワイトボードをご覧ください。簡単に彼岸会の説明をいたします。我々が今いる苦しみ悩みの多い世界を「此の岸」と書いて「此岸（しがん）」といいます。智慧よりも感情や欲が優先してしまって、どうどう巡りをしてしまう煩悩の世界をいいます。

それに対して仏の智慧に照らされ、煩悩から離れた世界を「彼岸」といいます。正しくは彼岸に到ると書いて、「到彼岸」といい、元々の言葉は「パラミター」といいます。この「パラミター」って聞いたことありませんか？『マカハンニャハラミッタ～』そう、『摩訶般若波羅蜜多心経』の「ハラミッタ」であります。

般若心経には、私たちの目の前にあるものは

すべて「空」であり、実体のないものである。
それを「仏の智慧の眼（まなこ）」を体得してよく見定め、執着を離れることが彼岸に至ることだということが説かれています。

この「執着」一般的な読み仮名は「しゅうちゃく」ですが、仏教では「しゅうじゃく」と濁ります。

皆様日々の暮らしの中で、自分が何かに執着しているという意識はあまりお持ちではないかもしれません。しかし、多くの方は、家族や仲の良い友人がいつまでも幸せであることを願っていることだと思います。「いつまでも永遠に幸せであってほしい…」これは多くの方々が願っていることですが、行き過ぎると執着となります。

今、私たちが住む日本は、とても平和でとても便利な世の中です。ある程度お金があれば、コンビニエンスストアなどで自分の必要な物だけを買うことができますし、無駄を省き効率よく生活することができます。何事も自分の都合の良いように選択することができます。

しかし、これは私たちの勝手な思い込みです。皆さんご存知のように仏教では「無常」を説いています。無常とは、常に変化してとどまることがないことです。自分が予想しえない時に、私を取り巻く条件が変化していて「四苦・八苦」（生老病死等）と言われるものに巻き込まれて迷いや煩悩が生じます。そこから何とか逃れたい、それを避けたいというのが執着です。

「四苦・八苦」の「苦」とは「思い通りにならないこと」の意味があります。この世の中は、自分に都合の良い選択ばかりはできなくて、必要ないものも必ず受け入れなければならないという現実を言っているのです。

執着は、自分が「可愛い」ことから起こります。自分より裕福な人を見るとうらやんだり、自分より目立つ人を見ると妬んだりします。自分が可愛いからこそ、他人に対してねたみややっかみが生じるのです。自分が自分を可愛いように、他人も自分が可愛いのです。お互いが自分のことばかり考えているから、ギスギスした苦しい世の中になり、窮屈な暮らしをしなければならないのです。

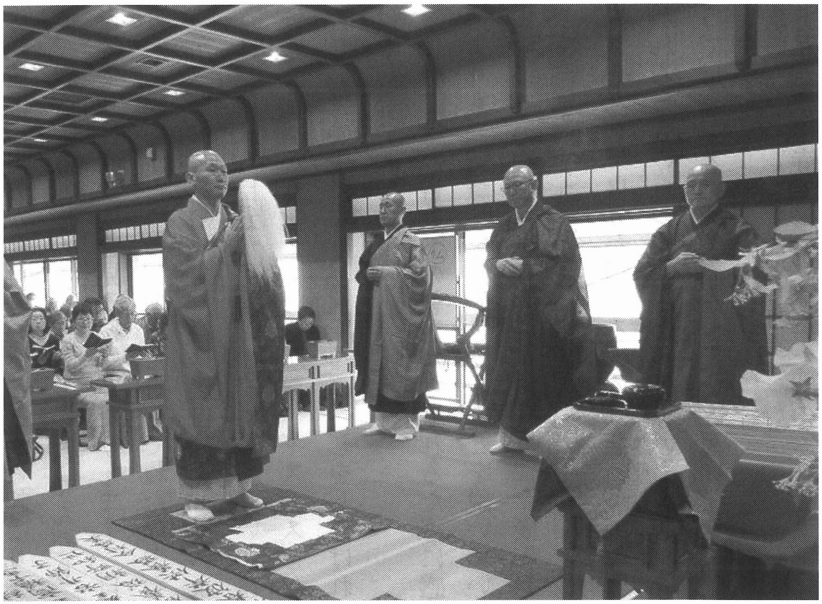
仏教では、自分への執着から離れるために感情よりも「智慧」を優先させることを説いています。その智慧とは、「自分よりも他を優先させる」ということです。「自分よりも他人を優先させたら、自分が損するのではないか」と思われる方もいらっしゃるかとは思いますが、そうではないというお話をしたいと思います。

私が永平寺で修行していた時のお話です。

禅の修行道場では、十二月に「摂心会（せっしんえ）」というものがあります。この摂心会は、お釈迦様がおさとりを開かれた十二月八日の成道会（じょうどうえ）にちなみ、十二月一日の朝から八日の明け方まで一日中坐禅をする修行です。朝昼晩のお経はもちろん三度の食事も坐禅をしながらです。三日目ぐらいになると、足腰全体が痛くなり、どう足を組み替えてもつらいばかりです。

そんな摂心会中、一番忙しいのは、食事係の典座（てんぞ）寮の皆さんです。私たちが朝起きる頃には、朝の食事の準備に取り掛かり、私たちが朝食を頂いている時には、もう次の準備に取り掛かっているような様子です。

その時、典座寮のリーダーを務めていたのが私の同期生の大真さんでした。大真さんは、一週間の食事の献立から仕入れ、後輩たちの差配など大変な役割を負っていました。摂心会中、坐禅をする暇などもちろん一度もありません。



摂心会もいよいよ最終日になると、七日の夜から八日の明け方まで夜通し坐禅が行われます。薬石（晩ごはん）はいつも夕方五時頃に頂きますので、夜十時頃になるとちょっと小腹が空きます。そんな折、典座寮の計らいで夜食にぜんざいが振舞われます。普段あまり甘いものが食べられないので、このぜんざいは楽しみの一つでもあります。私がぜんざいが入っている器に顔を寄せると、器の中からほんのり炭の香りが漂ってきました。ぜんざいにはお餅が二つずつ入っていました。「あれ、このお餅、わざわざ炭で焼いたのかな。オーブンもあるのに…沢山のお餅を手焼きにするのも手間がかかっただろうな…」ふと、そんなことが頭をよぎりながら美味しく頂戴しました。

摂心会も無事終わり、大真さんに会ったときのことです。私は大真さんに「摂心会お疲れさまでした。大変だったでしょう。そうそう、最

終日のぜんざいとても美味しかったよ。入っていたお餅から炭の匂いが漂ってきたけど、あれわざわざ炭で焼いたの？」と聞きました。

大真さんは「ありがとう。気づいてくれて嬉しいよ」と答えました。私は「でも、なぜそんな手間がかかることをしたの？」と尋ねました。大真さんは「摂心会中、みんな足が痛いのを我慢して座っているでしょ。僕は一度も坐禅することができなかったけど、座っているみんなにもう少しだから頑張って！という気持ちを込めて手焼きしたのだよ」と言ったのです。

私はこの言葉を聞いて自分をはずかしく思いました。摂心会中、出てくる食事に対して、偈文では感謝の気持ちを唱えてはいるものの、何の敬意もはらわず、作ってくれている方にも感謝をせず、何なら足が痛いから早く終わりたいくらいの気持ちで「作業」していたからです。本当に自分を情けなく思いました。

しかし、それと同時に、「精進料理」の本当の意味に気づくことができました。

普段、肉や魚を使わない料理をいわゆる精進料理と呼んでいます。しかし、本当の精進料理とは、大真さんのように作る側の人が「この食事を摂って修行に精進してほしい」という願いを込めて作り、頂く側は、その食事（命）を糧として、作ってくれた人の願いを受け止め、その人の分まで修行に精進する。作る側も頂く側も共に精進するから精進料理と呼ばれるのであって、食材は関係ないということなのです。

今日お越しの方の中にも、毎日家族のために食事を作っていらっしゃる方もおられるかと思います。最近「食育」という言葉をよく耳にしますが、家族が勉強や仕事に頑張っている姿を見て、「健康で頑張ってほしい」と願いを込めて食事を作られていることでしょう。食べる側も多分、感謝の気持ちでそれを頂いて一層頑張

り、力を発揮出来るように努力していることだと思います。お互いがお互いを思いやることが精進料理であり、食育でもあるわけです。

ただ気をつけなければならないのは、見返りの心があってはいけません。「今日の料理美味しかったでしょ！」などと強要するのはダメですヨ（笑）

話は戻りますが、大真さんは折角禅の修行道場永平寺に来ているのに、自分の役割のせいで坐禅ができない。坐禅が一番大切な修行道場で坐禅ができないことは、自分の修行が成り立たないことでしょうか。いや違います。大真さんは、自分は坐禅ができなくても、自分達が心を込めて作った食事を修行僧たちが食べて精進することにより、大真さんをはじめ典座寮の皆さんの修行が成就し典座としての「いのち」が輝くことを知っていたのです。

自分のいのちを使って他のいのちを輝かすことを「自利利他」といいます。

この「利」とは「利益をもたらす」の利という字ですが、仮に「輝く」と読むことにしましょう。「自利」は自分のいのちを輝かせるには自分のためにするのではなく、まず「利他」他人のいのちを輝かせましょうということです。「自分が、自分が…」と自分に執着するのではなく、自分より先に他のいのちを輝かせると、おのずから自分のいのちも輝きますよということです。

自分への執着を離れ、他のためにすることが「到彼岸」への近道であり、彼岸の教えですというお話でした。普段の生活の中でその教えを実践したいものです。

それでは残り時間わずかですが、「三宝御和讃」と「まごころに生きる」を練習して、彼岸会の法要に花を添えたいと思います。

ご静聴ありがとうございました。

■平成三十年　秋彼岸会法話

「言葉のもつ力」

山梨県　長泉寺住職　水　庭　浩　章

「心配ないですよ。」

この言葉は、私の参学の師である和尚さまから、度々掛けていただくお言葉です。

私は、人生の岐路に立たされた時に、自分の選択が間違っていないかどうかを確認しに、いつもその和尚さまにお尋ねします。

明らかに間違えていると思われる時には、厳しく言ってくださいますが、大概、「心配ないですよ。」と言ってくださいます。何を根拠に言ってくださっているのか尋ねても、「だいたいそういうことは当たるんですよ。」と濁されます。

よく、「信じる者は救われる」と言われますが、私も、その和尚さまのことを信じて、様々な決断をしてきました。実際にこれまでは、大体その和尚さまのおっしゃる通りになっています。

古代日本では、言葉に不思議な力が宿るという「言霊」が信じられてきましたが、私にとって、その和尚さまの言葉には、不安を払拭できる、不思議な力があるように感じています。その和尚さまの言葉や表情には「安心」を与えるような温かみがあるんです。

そこで、今日は「言葉のもつ力」について考えてみたいと思います。

言葉は、人と人とがコミュニケーションをとるうえで、非常に便利なものです。自分の思いや考えを伝える。相手の思いや考えを知る。そのうえで、言葉とは非常に重要な手段のひとつでしょう。

しかし、使い方を間違えると相手に不快な思いをさせてしまうこともあると思います。言葉遣いは「心遣い」とも言われるように、その人の人柄を表すともいわれています。皆さまも、人にかけられた一言で、温かい気持ちになることもあれば、逆に、不快な思いをしたこともあると思います。

最近は、ソーシャルネットワーク、所謂「SNS」などの普及で、相手と顔を合わせなくても気軽に会話ができるようになってきました。しかし、そこに大きな落とし穴があります。そ

れは、自分が伝えようと思って発信した文字を、受け取り手が違う解釈をしてしまうという問題です。そのようなことから、よく著名人の方がたたかれて、「ＳＮＳが炎上した」などと報道されることもよく目にします。すべてが誤解ということではないにしても、実際に自分の本意ではないように伝わってしまうことも多くあると思います。

同じ空間で顔を合わせての会話であれば、反応を見て補足することもできるし、表情や仕草で言葉を補うこともできますが、姿が見えない相手に対して、素早く簡単にコミュニケーションが取れるものですから、発信される言葉を多方面から確認するような時間もなく、自分本位の解釈になってしまうと思います。

また、一度発信してしまった言葉、口にしてしまった言葉は取り戻すことができません。ですから、言葉を扱うのには、正しい知識と冷静さを持つ必要があります。

以前、修行僧が電話対応でお檀家様を酷く怒らせてしまったことがあります。その後、当時受付の責任者だった私が電話に代わって出たのですが、問題の解決には至りませんでした。「嫌だなぁ、また叱られるのかなぁ」と思いながらも、直ぐにそのお檀家様のお宅に伺って、お詫びを申し上げ、事情を説明したところ、ご理解いただき、最後はお互いに笑顔でお話しすることができました。

やはり、電話で相手の顔が見えない状態で話すよりも、実際に会って話をすることは、とても大事なことであると感じました。

だいぶ前のことになりますが、インターネットで面白い記事を見つけました。

ある東京都内の居酒屋さんで「おい、生ビール」と頼むと一杯千円、「生ひとつ持ってきて」

で五百円、「すみません。生ひとつください」で三百八十円と、頼み方によって生ビール一杯の値段が変わるという貼り紙が店内に貼られているというものでした。

さらに、「お客様は神様ではありません。また、当店のスタッフはお客様の奴隷ではありません。」とも書かれていました。

これは、そのお店を運営する会社の副社長さんが、以前にネットで話題になった「注文マナーによって値段が変わるフランスのカフェ」を、冗談を交えてまねたものだそうです。

実際に「おい、生ビール」で千円を請求したことはなく、定価の三百八十円で提供しているそうです。その副社長さんがおっしゃるには「『おい、生ビール』と言われたところで、特にビールの価格、質は変わりません。当社のスタッフがいつもよりほんの少しだけ嫌な思いをするだけです。あくまでも当社のコンセプトのひとつである『売れることより、面白いこと』を表現したジョークツールのひとつです。今回話題となっております貼り紙を『面白いね』と言ってくれるような方を、当社は大切にしていきたいと考えております」と記事には書かれていました。

貼り紙はジョークでしたが、言葉遣いひとつでお互いが気持ちよく過ごすことができる。とても考えさせられる記事でした。

私は、自分自身が「気が短い」性格であると自覚しています。なぜかというと、私はそのことによって多くの失敗を繰り返してきたからです。

その一つが、「言葉遣い」です。すぐに腹を立て、言葉遣いが荒くなり、相手に不快な思いをさせてしまったことも多くあると思います。

皆さまも、そのようなご経験はありますでし

ようか。人は怒りをおぼえた時ほど、そのような行動をとってしまいがちです。

そもそも、なぜ人は「怒り」の感情をもってしまうのか。「怒り」の感情をもつことが悪いことなのか。「言葉のもつ力」を考えるうえで、切り離すことのできない「怒り」について、よくよく知っておく必要があると思い調べてみました。

「怒り」とは、専門用語でいうと「防衛感情」というそうです。生き物は、敵が現れた時にアドレナリンを分泌することにより緊張、興奮状態にして、相手を襲うか逃げるかの究極の判断をする。その命令を体に下すのが「怒り」という感情。つまり、「生存本能」だということです。生存本能ですから、誰しもが持っているものであり、なくすことのできないものです。

しかし、怒りやすい人もいれば、全く怒ったところを見たことが無い人もいます。その違い

は何なのか。

それは、「怒り」に対する耐久差、ようするに、「怒り」をコントロールできるだけの容量を備えているのかどうかということでしょう。

実は、「怒り」というのは第二次感情というそうです。「怒り」を直接感じるのではなく、不安、憎しみ、焦り、嫉妬といった第一次感情が許容量を超えた時に「怒り」となって表れるのだそうです。

先ほどお話ししたように、「怒り」の感情は誰しもが持っているものだと思います。その感情を表に出すか、出さないかは、その時の精神状態に大きく左右されるでしょう。例えば、自分に自信がもてないとき、「不安」を抱いているときなどには、人は「怒り」易い状態にあると思います。

つまり、第一次感情が、自分自身が本当に感じている感情であり、第二次感情は、第一次感情を感じないようにするためのまやかしの感情、不安を隠すためのダミー感情といえるでしょう。

自分自身のことを振り返っても、心にゆとりがない時ほど「怒り」の感情を表に出してしまっています。

以前にもお話しいたしましたが、ある日、私が一人で托鉢をしているときに、お酒に酔った方からからまれました。

「あんた、こんなところに突っ立って何をしているんだ。」

私は少しムッとしましたが、穏やかな表情を作り「托鉢という修行をしています。」と答えました。

すると、その方が私の顔を覗き込むようにして、私の怒りの導火線に火をつける一言を言い放ちました。

「いいな、坊主は暇で。皆、齷齪(あくせく)汗を流して

働いているのに、その必死で稼いだお金を、ただそこに突っ立って貰おうっていうんだから。何が坊さんだ、偉そうなことを言っているけど、やっていることは人として最低だな。」

その言葉を聴いた私の怒りは一気に大爆発、「あんたにそんなことを言われる筋合いはない。それに、私はただここに突っ立っている訳ではない。托鉢という修行をしているのだ。邪魔するんじゃない」と、公衆の面前で怒鳴り散らしました。

その酔っ払いも、怯むどころか更にエキサイト、壮絶な怒鳴り合いを繰り広げました。

そのうち、酔っ払いは飽きてしまったようで、自転車に乗ってどこかに行ってしまいました。

私は腹が立って腹が立って、帰りの道中もムカムカ、ムカムカ、お寺に戻ってからもムカムカ、ムカムカしておりました。

そのうち、腹を立ててしまった自分自身に対して、「なんであのような対応をしたのだろう」と反省し、落ち込みました。

この頃の私を振り返ると、心にゆとりがなく、いつもイライラしていました。その大きな原因が、住職として預かったお寺にありました。もともと、自らの意思で住職になった訳でもなく、お寺の規模も小さいために収入がない。そのようなことから始めた托鉢でした。

そんな自分が置かれている環境への劣等感が募り、ものすごく卑屈になっていました。

将来のことを考えると、大きな「不安」に襲われ、夜もなかなか寝付けない日々を送っていました。

この件に限らず、この頃は「怒り」の感情を表に出してしまうことが多かったように記憶しています。お檀家さまと大喧嘩をしたこともありました。

恐らく、知らず知らずのうちに、人に不快な

思いをさせてしまったこともあったでしょう。

今思えば、私はプライドが高すぎたのだと思います。自分が惨めだと思われること、傷つくことを恐れていました。それゆえに、第一次感情の許容量が極めて少なくなり、直ぐに「怒り」を表していました。

「怒り」の感情をコントロールできず、表に表すことにより、自分自身も不快な思いになるし、他者に対しても不快な思いをさせてしまいます。一時の感情の爆発で、お互いに嫌な気持ちになる。そのような「怒り」はいいことなど一つもないですね。

しかし、人間の生存本能である「怒り」はすべて悪いことなのか。私にはどうしてもそうは思えないところがあります。

ニュースなどを見ていると、世の中「怒り」を覚えずにはいられないような事件がたくさん起こっています。人権を無視したような犯罪、自らの欲望を満たすためだけに起こした事件の報道などを見ると、「怒り」が沸々と湧き上がってきます。

そのような「怒り」も悪い事なのか。

私は今、修行僧の指導役をさせていただいておりますが、時に厳しい言葉によって指導することもあります。私が修行僧だった頃も、厳しく叱られたことはたくさんありました。何故、そのような指導をするのか。それは、修行僧に対して立派な和尚になってほしいという思いから、時には厳しく指導をします。

私が住職をしておりますお寺の本尊様は、ここ善光寺様と同じ「お不動様」です。お不動様は、忿怒の形相、怒りのお姿で、右手に煩悩を断ち切る剣をもち、左手には、衆生を救済する縄状の羂索をもっています。

私のお寺のお不動様も、それは、それは、怖いお顔をしています。しかし、お不動様の怒りの形相は、自分本位の「怒り」ではなく、人々を救済するための「怒り」です。人々が振り回され、苦しみの原因となっている煩悩を剣で切り裂き、欲望の赴くままに右往左往して、迷いの真っただ中にいる人々を、羂索をもって手繰り寄せ、真実の幸せに目覚めさせます。お不動様の「怒り」は、慈悲のお姿なのです。

私が修行僧の時、あるご老師の身の回りのお世話をさせていただく役を約一年半務めさせていただきました。そのご老師は、とても厳しい方で、最初のころは毎日のように叱られていました。その怒っているお顔は、正に「お不動様」そのものでした。

どのようなことで叱られたかというと、返事が小さい時、キビキビ動かない時、もたもたしている時など、殆どが些細なことでした。

時には、その「怒り」を、理不尽に感じることもありました。

ある日、お部屋にいらっしゃったご老師が、「おーい」と私を呼びました。私は「ハイ」と大きな返事をしながらお部屋に伺いました。すると、ご老師が、「あ〜〜、をもってこい」とおっしゃいました。「あ〜〜、」と申しましたが、少し訛りのあるご老師の言葉が、うまく聞き取れませんでした。

そこで、私は「申し訳ございません。今一度お願いします。」というと、「同じことを何度も言わせるな。しっかりと聞いとけ」と怒鳴られました。

その数日後、同じように「あ〜〜、をもってこい」と言われました。その時も、ご老師の言葉を聞き取れなかったのですが、聞き直すとまたすごい剣幕で叱られると思い、「ハイ」と大きな返事をして部屋の外に出ました。返事はし

たものの、何をもっていくべきなのかという肝心なことが分かっていません。これのことかなというものを恐る恐るもっていくと、はずれでした。

「お前は何をやってんだ。分からなかったら聞き直せ」と怒鳴られました。

要するに、聞き直しても叱られるし、聞き直さなくても叱られる。どちらにしても避けられないということです。

毎日毎日叱られ続け、時には逃げ出したくなったり、やり返してやろうと思ったことも一度や二度ではありませんでした。ご老師の顔を見るのも嫌で、本当に毎日が苦痛でした。

しかし、自分の感情を爆発させてしまったらすべてが終ってしまうと思い、歯を食いしばって修行生活を送っていました。

その後、半年、一年と経つにつれ、徐々に叱られる回数が減ってきました。

その理由は、ご老師が必要としているもの、求めているものを、ご老師が言葉を発する前に準備できるようになってきたからです。叱られ続けることによって、自然と身についてきました。

今思えば、このことは非常にありがたいことです。人が求めていることを考え、言われる前にその期待に応えようとする。それまでの私にはなかった考えです。いつでも自分が中心で、自分に都合がいい事ばかりを考えていたからです。

しかし、当時の私は二十代、ご老師のありがたさに気付かず、ご老師から離れ、お暇することを決めました。その思いをご老師に告げると、案の定ものすごく叱られました。それから、また苦痛の日々の始まりです。毎日のように「いま帰ってどうするんだ」とか「それで修行ができたつもりか」などという言葉を浴びせ続けられました。

それでも、私が帰りたい一心でいると、漸くご老師も、納得はしてくださらなかったと思いますが、帰ることを認めてくださいました。その時、うれしい気持ちと同時に、何かとても寂しい気持ちにもなりました。

いよいよ修行道場をお暇する日が近づいたとき、ご老師からこんなことを言われました。

「いいか、帰ってからよそのお寺に手伝いに行くときには、少なくとも五年間は、誰よりも早くそのお寺に行って準備をして、誰よりも遅くまで片づけを手伝うようにしろ。」と。それから最後に力強いお声で「謙虚でいることを忘れるな」と言われました。

私は、出来る限り、ご老師に言われたことを守るようにつとめました。

振り返ってみると、今の自分があるのは、

ご老師の影響なしには考えられません。ご老師のもとを離れて二十年が経ちますが、その間、いろいろな方に助けていただきながら今日まで過ごせてきました。そのことをよくよく考えてみると、ご老師に言われたことを実践することにより、多くの方々が認めてくださり、困っているときに手を差し伸べてくださいました。

法要のお手伝いに行ったときには、細かなところまで準備を心掛け、片付ける時には元通りにする。そのことが自然とできるのも、ご老師に叱られ続けて養った修行の賜物だと思っています。

また、人の忠告を嫌がらず、素直に聴けるようになったのもご老師のお陰です。そのことにより、いろいろな方に可愛がっていただきました。私が間違えた方向に進みそうなときには、正してくださる方もいらっしゃいます。ご老師のお陰で、本当に素晴らしい人との出会いに恵まれたと思っています。参学の師匠との出会いも、ご老師の存在がなければ、今のような関係は築けなかったと思います。

間違いなく、私の和尚としての基盤を創ってくださいました。私にとってご老師は「お不動様」そのものでした。

江戸時代の曹洞宗の和尚さんで、天巌祖暁という方がこんな詩を残されています。

幾たびか、打着に逢うて旧瘡班たり
往時を追憶すれば、毛骨寒し
快活は、当に痛処より得べし
即今翻って恨む、棒頭の寛なりしことを

祖暁和尚のお師匠様はとても厳しい方だったのでしょう。そのお師匠様には、幾たびか厳しく打たれたことがあり、その時の傷跡は今でも

斑に残っている。その時のことを思うと身の毛もよだつ思いで、今でも寒気を憶える。

しかし、そこで転句。今の充実した快活な思いは、まさにその痛みから感じることができる。今、翻って恨む。何に対して恨むのか？「棒頭の寛なりしことを」、もっと打ってくれればよかったのにと。なかなか言えることばではないですよね。

お師匠様の厳しさがあって、今の自分がある。祖暁和尚は決してお師匠様を恨んではいません。ものすごくお師匠様に感謝していることが、この詩偈から窺い知ることができます。

私のご老師に対する思いも同様です。当時は叱られ続けてとても辛い思いをしました。当時、叱られたことは今でも鮮明に覚えています。しかし、今の充実した自分自身があるのは間違いなくご老師のお陰です。振り返ってみれば、感謝せずにはいられません。

今の時代、祖暁和尚の詩にあるように、厳しく棒で打つようなことはあってはなりませんが、その人のことを思い、時に厳しい言葉をかけることもあると思います。

だからと言って、その人のことを思えば、誰にでも叱っていいということではありません。十人十色、人それぞれです。自分の価値観が、万人に当てはまるわけではないのです。中には、厳しい言葉をかけられることによって自信をなくしてしまう人もいるでしょうし、一歩間違えれば、言葉の暴力にもなりかねません。そこの見極めをしっかりして、よくよく考えて言葉を発することが大事です。

また、人を叱るということは、その人に嫌われることもあるでしょう。時には、逆切れして喧嘩になることもあると思います。そのようなリスクがあることを自覚して、それなりの信念と覚悟をもって言葉を発しなければなりません。

大本山永平寺御開山の道元禅師様は、

「自分で思う事も、言う事も、自分でも気が付かないところで悪い事もあるのだから、まず仏の教えにかなっているのかどうかを省みて、また、自分や他人のためになるのかどうかをよくよく反省して、ためになるようならば行いもし、言いもすべきである。」

とお示しになられています。

いま、その言葉を発することが正しい行いなのか、本当にその人の為になるのか、よくよく反省し、慎重に行動していくことが必要です。

優しい言葉をかけるのにも、厳しい言葉をかけるのにも、自分の価値観を押し付けるのではなく、冷静で安定した、客観的な視点を常に持たなくてはなりません。

いつ、どこで、何があるかわからないこの世の中において、「言葉のもつ力」を必要としている人はたくさんいます。その「言葉のもつ力」によって救われる人は必ずいます。しかし、使い方を間違えれば、その人を傷つけることにもなります。それほどに、「言葉」のもつ影響力は強いのです。

「言葉のもつ力」を必要としている人たちに、いつでも仏の教えにかなった慈しみの言葉をかけられる、そんな自分でありたいと思っています。私の参学の師のように、人に安心や温かさを与えられる、そのような和尚になれるように、これからも精進してまいります。

おびんずるさま　～なでぼとけ～

触ってお参りできるほとけさまです。
身体の悪いところ、痛いところをさすってお参りします。

□善光寺旅行会

◇光真寺◇

◇高徳寺◇

◇日　光◇

～～高徳寺にて～～

■恒例　善光寺旅行会

平成三十年五月八日・九日

光真寺・高徳寺・日光山参拝旅行

恒例の善光寺旅行会主催の団体旅行、今年は栃木県です。

住職はじめ総勢三十五名。バス一台、一泊二日の旅でした。

【第一日目】

栃木県北部、大田原市にある大田山光真寺は、善光寺先代大圓武志大和尚のご生家であり、善光寺の本寺にあたります。

開基は戦国武将、大田原家中興の祖十三代大田原資清（すけきよ）公で、城の移設に伴い両親の菩提を弔うため七堂伽藍を建立、開山として俗兄長興寺第三世體翁麟道大和尚を拝請し、寺領三百石（後に五百石）を与え、以来大田原家の菩提寺となりました。

寺号は父「明庵道光」の光、母「真芳妙観」の真とをとり命名、時に天文十四年（一五四五）、四百余年の法灯を伝える禅刹です。

今は春と夏、大祭が行われるお地蔵さまのお寺としても有名です。大祭には関東各所からの団体参拝や無形文化財「城鍬舞」の披露、盆踊りなどでにぎわうそうです。

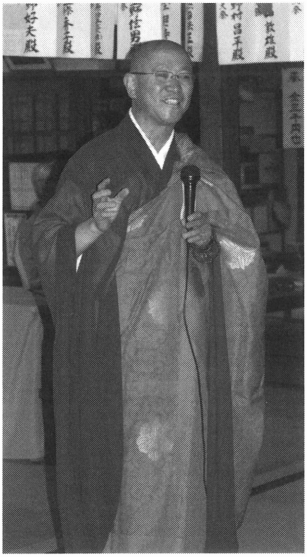
当日は、午前中に到着。ご住職・お世話人様たちにお出迎えを頂き早速地蔵堂へ。御詠歌を詠ずる錫杖を手にした老師に引導され、四国八十八ケ寺のお砂袋を踏みしめながら長い廊下を進み、突き当たって弘法大師のお像の前でご焼香、地蔵堂では黒田泰弘住職のご法話を拝聴

致しました。

「我代わりて苦を受く」という有り難いお地蔵様の代受の誓願についてのお話のあと、護摩を焚いての大祈祷法要に参列。参拝団の安寧と健勝を御祈願頂きました。

また地蔵堂の並びに大黒堂があり、大仏師左甚五郎所縁の大黒尊天像を拝観しお参り致しました。

お寺の檀信徒会館でご住職・総代様たちのご臨席のもと設斎を頂戴し、お寺を後に、一路日光へ。



日光市高徳にある保寧山高徳寺は、光真寺とのご縁も深く、現ご住職渡邊清孝老師は善光寺先代大圓武志大和尚とは兄弟弟子。副住職の清徳老師は、曹洞宗御詠歌の梅花流特派師範をされていて、善光寺での月一度の御詠歌教室の講師様です。

総代様にお出迎え頂き、先ずお抹茶とお菓子のご接待を受け、法要には参拝者全員の健康と

吉祥を御祈願頂きました。

お寺の由来、黒田白純老師とのご縁など親しくお話を頂戴し諸堂を拝観いたしました。

高徳寺は、諸願成就に霊験あらたかといわれる小田原大雄山最乗寺の道了大薩埵を分祀されていて、縁日の大祭には多くの参拝団がお参りに来るそうです。

宿泊は、鬼怒川温泉あさや。屋上大露天風呂は大変結構でありました。

【第二日目】

翌朝、鬼怒川から程なく日光山へ。

輪王寺と東照宮・二荒山神社とあわせて二社一寺、総称して「日光山」と呼ばれ、御存知「日光の社寺」は世界遺産です。

大規模修理中のため総てを拝観することは出来ませんでしたが、小雨降る中ガイドさんの案内に皆様熱心に耳を傾けていました。

帰路、日光から横浜へは三時間弱の道程。お昼は宇都宮で豆腐料理に舌鼓。バスの中の歓談も盛り上がり、楽しくありがたい参拝旅行を終えて、それぞれの家路につきました。

参拝旅行
参加者のおたより

横浜市　柴山隆子様

旅行では大変お世話になりありがとうございました。その上、写真までお送り下さり、重ね重ねありがとうございました。

横浜市　小泉孝子様

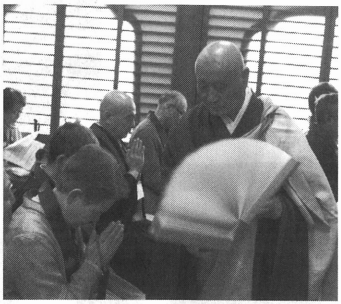
この度の参拝旅行では盛り沢山の企画に乾杯です。光真寺様では真っ白な布に八十八ヶ寺が印され聖号をお唱えしながらのお砂踏みでした。珍しいというお護摩のお焚きあげとありがたい経典のお風も頂きました。

高徳寺様では、タイよりの五百kgもある仏陀にお拝をし、ご詠歌の「まごころにいきる」を合唱し、亡き先代の方丈様がしのばれる思いもひとしおでした。

東照宮も修復され説明（ガイド）に再認識してきました。一億の資産家のみ参拝の場所も通れました。楽しい思い出に疲れ等ありませんでした。

どうぞ御自愛下さいますように。

写真安着のお知らせまで



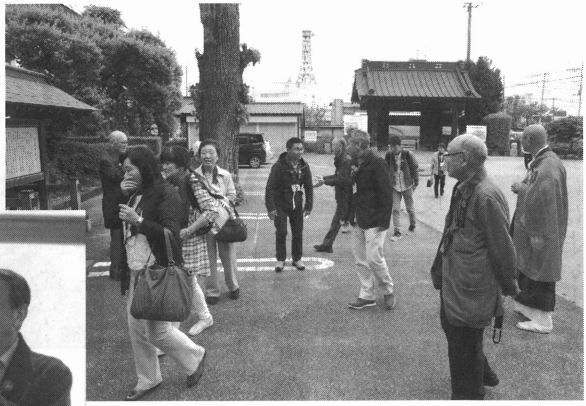
東京都大田区　齋藤貴美様

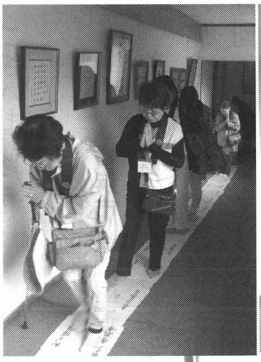
写真ありがとうございました。鬼怒川温泉には現役時代、今回と三回程お世話になり懐かしく思っております。あさやホテルは一流のホテルで従業員の皆様の接客態度よし、風呂よし、料理よし、満足しております。光真寺では私共をあたたかく迎えて昼食にはおいしい料理でおもてなしを頂き御馳走様でした。私ごとですが、右足ひざ関節症（痛）で不安を抱えての旅行、本堂での護摩焚きの御利益を頂戴し、又、皆様のあたたかい手助けに支えられ無事旅行が出来ましたこと、ありがとうございました。

横浜市　福田道子様

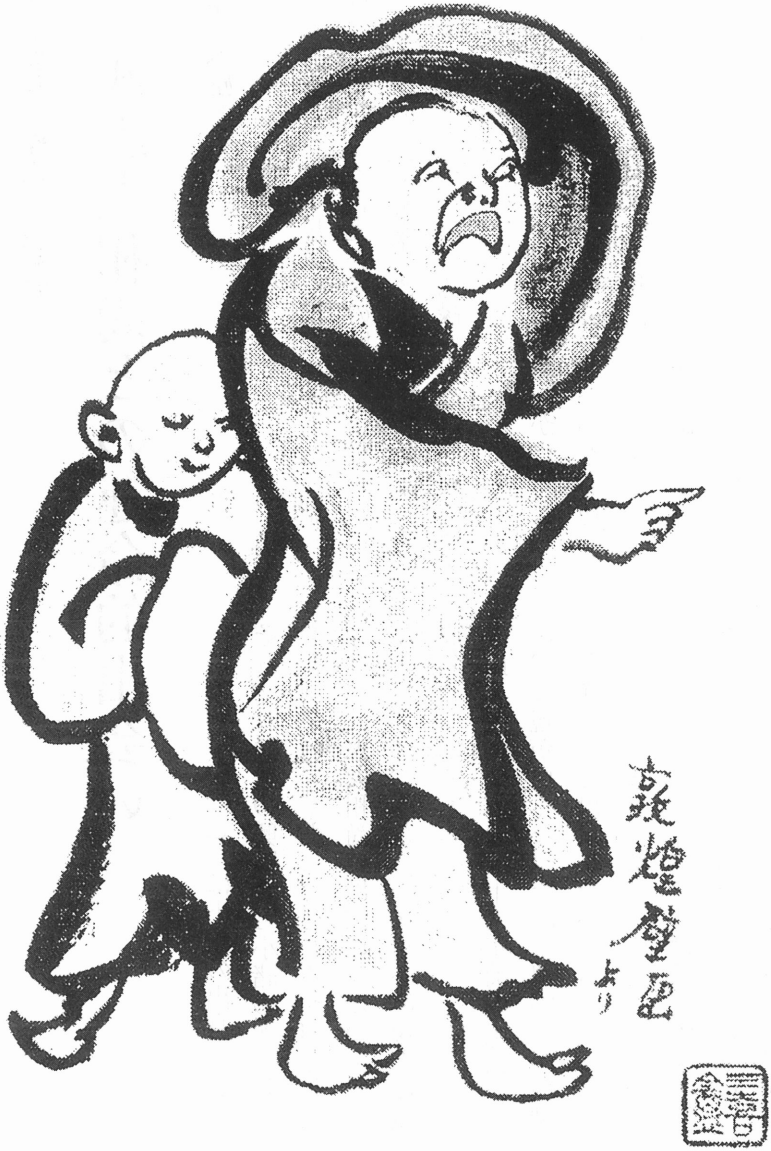
善光寺様から旅行記念写真が届きました。感謝致します。今回は特に〝日光けっこう〟あいにくの雨でしたが、寒さにふるえながらもほっこりと暖かく、心にしみいる旅でございました。いつもながら、おもてなしの数々にびっくり。お遍路めぐりまで体験出来ましたこと、同宿の方達も楽しい方ばかり。この頃では顔なじみも増えましたし、善光寺様の旅行、次はどこですか！

草々





御
寺
光
善
山
寿
成
歓


嘉煙壁画
より

■インタビュー
共に歩む～総代さん紹介～⑤

武志大和尚との運命的出会い

瀧澤武雄さん

宿縁とも言うべき不思議な出会いがある。瀧澤武雄さん（76）と善光寺との関係も宿世の因縁としか思えない不思議な出会いから始まった。瀧澤さんは、それを「仏縁」と受けとめている。

「横浜の元町に住んでいたおじさんが亡くなった時に、葬儀社に頼んで来ていただいたお坊さんが善光寺の大圓武志大和尚でした。父と一緒に話をしているうちに、互いに深い関係があることがわかって、ビックリしました」

瀧澤さんの両親は長野県の人。父の祥雄（よしお）さんは須坂、母の好（よし）さんは小諸の出身で、菩提寺は、それぞれ須坂の興國寺と小諸の海応院。いずれも曹洞宗の寺である。ところが何と須坂の興國寺は、武志大和尚の母・嘉（よし）さんの生家。瀧澤さんの祖父は、嘉さんの父親が興國寺住職の時に戒名をつけてもらっている。

武志大和尚との三十五年前の出会いから二年後、父親が亡くなった時、興國寺の住職が長野から横浜まで出られないからというので、武志大和尚が頼まれて葬儀を営むことになった。この再会で二人は互いの因縁の深さを知って驚き、これこそ仏縁のたまものと意気投合した。それ以来、善光寺との関係を深め、武志大和尚

から「手伝ってほしい」と言われて善光寺の世話人となり、後に総代に就く。

やがて瀧澤さんが先祖の墓を守ることになり、須坂の興國寺から十四年前に横浜の日野公園墓地に墓を移した。以来墓参りの度に、善光寺にもお参りをする。

瀧澤さんの母・好さんは昭和二十三年に三十七歳で亡くなり、四人の子どもたちは祖母と父に育てられた。瀧澤さんは東京薬科大学へ進学し、卒業後は横浜の港湾病院や市民病院、市立大学附属病院で薬剤師として三十四年間勤務。五十八歳で退職してからは、友人の経営する薬局で働いた。

▼武志大和尚との出会いを振り返り、「善光寺とは一生つながっている」と話す

武志大和尚からは何かと健康相談を受けたが、それより善光寺の行事に参加するたびに武志大和尚がやさしく仏教について話してくれるのが有難かったという。何度も説教を聞くうちに、だんだん仏教の奥深さと教えの大切さが少しずつ分かってきた。

武志大和尚は、檀信徒が善光寺へお参りしてよかったと思い、喜んで帰ることを願っていた。瀧澤さんも世話人として、武志大和尚の気持ちに添うように心掛けて働いた。「武志大和尚には、いつも他人を思いやる気持ちがあった。誰に対してもわけ隔てなく接し、見守ってくださ

った。武志大和尚は須坂興國寺の墓参りをした時には必ず瀧澤家の墓参りをして下さるという心遣いを忘れなかった。有難いことである。その姿を見て、私もそういう生き方をしたいと思った」と話す。

善光寺へ来ると必ず不動殿と釈迦殿に参拝する。とくに不動尊は「怒りの中に慈悲がある」から好きで、手を合わす。「心が落ち着いている時に拝むと、笑っているように見える。しかし心がもやもやとしている時はこわい」という。

学生時代はラグビーの選手だった。関東医歯薬連盟の試合に出て活躍した。ハードな運動で鍛えた身体は「今になって無理がたたりガタがきた」と言うものの、薬を飲むこともなく、いたって健康に過ごしている。仏壇に武志大和尚の遺影を一緒にまつり、毎日手を合わしている。

先代方丈黒田武志老師が発願し発刊された『成寿』も四十八巻を数えます。檀信徒の皆さまに親しみを込め、解り易く仏教を説き続けた先代方丈さまのお心を今一度追慕し『成寿』に掲載されたお話を再録させて頂きます。

先代方丈さまは、平成十四年八月三日、ドイツアイゼンブッフ・禅センター（大悲山普門寺）主催による『ＤＯＧＥＮ　２００２』高祖道元禅師七五〇回大遠忌記念ゼミナールに講師として招かれ「道元禅師からみた現代社会へのアプローチ　海外留学僧派遣の意義」と題した講演を行いました。五日にはミュンヘン郊外のニーダーアルタイヒ修道院、七日にはデュッセルドルフのドイツ「恵光」日本文化センターで、デュッセルドルフ大学のベー前教授と共に、ドイツの皆さんと熱く論争を交わしました。

ドイツでの講演をおえて

黒田武志

八月初頭、ドイツ、アイゼンブッフ禅センター（大悲山普門寺）主催の「ＤＯＧＥＮ　２００２　高祖道元禅師七五〇回大遠忌記念ゼミナール」に招かれ講演する。のちパネルディスカッションで発言を求められ、西洋人が仏教に何を求めているのか、パネルを通じて痛感するところがあった。道元禅師の大遠忌円成も近い今、そのことを念頭に禅師さまに思い致しながらお話させていただいた。

私を招いてくれたドイツ大悲山普門寺は、一九九六年禅センターとして開所。その後本堂・別館が落成し、九八年大本山永平寺貫首宮崎奕保禅師を拝請開山とする允許を拝受。以来、毎年のように永平寺から役寮の御老師方が訪ねている。僧堂として九九年二月に第一回の安居を修され、同寺主監中川正壽老師（慶応大学哲学科出身）は、八〇年以来、当地でその摂心指導にあたっている。パネルディスカッションには中川老師とニーダーアルタイヒ修道院元院長のユングクラウセン神父、そして私が参加した。

中川老師が道元禅師の生涯と思想についてお話しし、私は『修証義』について述べた。

『正法眼蔵』の教えの中から短く分かり易い文章をもって人間が仏として生きてゆく具体的なあり方、すなわち方法と目標とその意義を明らかに説いた仏教のエッセンスであり、まさしく仏教徒のバイブルだと説明し、時代を超え、全てを超えた、他の宗門に類のない経典であること、さらに時代がどんなに変化しようとも変わることのない人間としての美しい生き方が示されている大切な経典であることを強調した。

ドイツには既に独訳の『修証義』が刊行されていて、多くの出席者の殆どがその『修証義』を読んでいるようだった。また、私が駒澤の大学院を修行し、本山総持寺と永平寺で修行を重ね、全国托鉢行脚ののちには、タイ・インドへ

釈尊の足跡を尋ね、上座仏教に身を委ねる傍らキリスト教を中心とした西欧諸国を渡り歩いた行履を紹介、その行履の中から、僧侶としてその存在と使命を実感したことを申し述べました。

一見穏やかな雰囲気の中で講演が続いたが、会場がパネルディスカッションに移されたとたん、雰囲気がガラリと一変し、出席者から唐突に質問があった。何を訊かれるのかなと思っていると、いきなり、『修証義』の第十七節を読み上げ、「一体何を言っているのか?」と問うてきた。因みに第十七節は、「諸仏の常に此中に住持たる、各各の方面に知覚を遺さず……」に始まり、「……其起す所の風水の利益に預る輩、皆甚妙不可思議の仏化に冥資せられて親き悟を顕わす、是を無為の功徳とす、是を無作の功徳とす、是れ発菩提心なり。」とあります。当然にして全てやりとりはドイツ語であり、私には日本女性のドイツ公認通訳士・川路由美さんが協力して下さった。この人は仏教にも造詣が深く、私の書いたものは全て読んで承知しており、この日に備えてくれていた素晴しい通訳者だった。そのことの安心があって、思うがままに話が出来ました。

まず私が申し上げたのは、「まさにこれがさとりのことなんです!」と。

この質問は、言葉の意味や解釈ではなく、本質の本質、その根源的な証悟である「さとり」そのことが何なのか、それを知りたいのだと感じたのです。今ここにいるドイツ人が求めているのは学問としての『修証義』ではない。実践の書としての『修証義』の世界を是非知りたいのだと直感したのです。さらに私は言葉を続けながら、

「ここに花があります」と私は指さした。

「人はこの花を美しいとか美しくないと思う。けれど花そのものは自分が美しいとか美しくな

いとか、そんなことは何も考えていません。人間であるわれわれが勝手にそう思うだけのことです。そう思うのはこの私の『おのれの心』なんです。昼に食べたカレーライスがうまかったと思うのは『おのれの心』がそう思うだけで、カレーライスはそんなことちっとも思わない。カレーライスとしてそこにあるだけなのです。美しい、美しくない、うまい、うまくないという人間の意識でそこにあるのではない。花そのものの姿、カレーライスそのものの姿。人間と何のかかわりもなくそこに存在している。その姿をありのままに見る、知ることが発菩提心であり、仏教に謂う『如実知見』、欲望や先入観や固定観念を捨てて見る心こそさとりであり人の喜ぶ心なんです」

と申し上げますと、ドイツ人はスッカリ安心して得心の笑顔を頂戴しました。

ややもすると禅の専門家は道元の生い立ちや

修行に終始し、生きてゆくうえでの実践につながらないもどかしさを、受け手は感じているように思えるのです。原理原則だけでは、全くといっていいほど西洋人には分からない。また専門家の方々が字句の説明を懇切丁寧に解読しても、彼らには全くといっていいほど分からない。分かろうともしない。ただ、「仏教って何なんだ？」「さとりとは何だ？」。ということを実践を通し、現象の理を知りたい、知りたがっていると私は思っている。

多分、多くの日本人もそれと変わらないものを持っていると思う。私の話は全て体験談、深くありません。しかし面白くもなく分かりもしない話に拍手を頂いたことは私を驚かすに充分だった。それだけに道元さまの偉大さをいまさらながら感得しました。

「諸行無常」が釈尊の大原理の教え

拍手が止むともっと続けてくれというので、私は、インドのお釈迦さまが何を説かれたのか、出家前の釈尊が、お城にある四つの門を、四日にわたって違う門から出られた、あの話をした。これは生老病死つまり人間は生まれて老いてゆき、病気になって死んでゆく、このことを釈尊は深く捉え、世の中は全てに移り変わりがあり、諸行無常なのだということをおさとしになった。これが仏教の最も大切な、根本の教えであり、『修証義』の眼目だからこそ、その第一章に「生を明らめ死を明らむるは仏家一大事の因縁なり」と書かれてあるのだと説明したのです。

私は、「生とは何ですか、死とは何ですか」と会場に訊いた。

誰も答えない。そこで私は「死も生も同じなんです」と。「今を精一杯生きたら、明日とか

何年先とかなんてないじゃありませんか」と。人間どんな生き方をしようとも結果は必ずついてくる。これが道理だったら人に喜ばれるように生きてゆこうじゃないか。もし、それでも悪を働いたら、そのときはどうするのか？　その人は懺悔をしましょう。懺悔滅罪は『修証義』の第二章である。以下三章・受戒入位、四章・発願利生、五章・行持報恩までのさわりを話したのである。

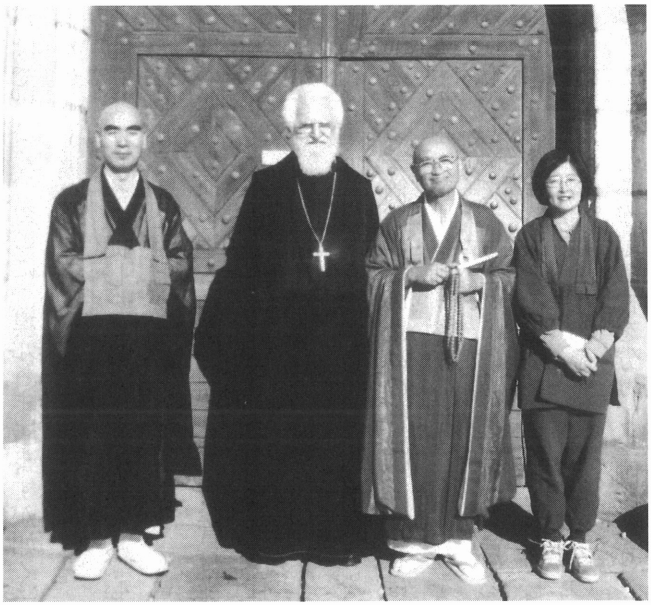
話が終わると神父は「素晴しい、よかった！よかった！」といって下さった。神父はかって安谷白雲老師に学んだ人でもある。翌朝、私と顔を合わせた時道元さまの教えは素晴しいとまた感激を露にしたのである。

さて、われわれ曹洞宗の僧侶は、既に八百年前に道元禅師さまから素晴しい教えを戴いていて、あとは『修証義』に書かれていることを限りなく実践することだ、と私は考えている。七五〇回大遠忌に際して、私たちが自分に確認すべきことはこのことであり、ただ遠くを慮るだけではなく、そこに「道元さま居ますが如く」そのお心を頂き、理に従い「ただ実践する」。高祖さまからその促しを受けているのだと、心底それを知ることだと考える。ひるがえって曹洞宗の僧侶は何をするのかと問うと、只管打坐だという。しかし、現実には毎日坐禅をする住職は殆どいない、これが現実である。

高祖（道元禅師）さまの禅はひたすら悟りを求める人、一箇、半箇のための禅だったと私は思う。太祖（瑩山禅師）さまの禅は「檀信徒を神・仏と思いて…」というお言葉に表れているように、あらゆる人を包み込む禅だった。そして、總持寺の二祖峨山禅師を先頭に、数多くの優れた弟子たちが草の根を分けて全国にちり、高祖・太祖の教えを自ら実践して、今日の曹洞宗を築かれた。つまり、やはり宗門にとっても

実践を旨とする人材の育成が、これまで以上に待たれているのである。

私は宗教法人横浜善光寺留学僧育英会を昭和五十九年に設立し、六十年第一回から海外留学僧を送り出し、六十三年（第三回）から外国僧を日本に受け入れている。既に十八回に及んでいるが、これは道元禅師の教えを正しく伝えることのできる国際的宗教者を育てなければならないという、私の大誓願による。横浜の地に善光寺が立てられてから僅か十五年後に発足した横浜善光寺留学僧育英会事業である。周囲は無謀に過ぎるという声ばかりだったが、私の誓願を信じて支援していただいた檀信徒のお蔭で今日まで続けられた。これも道元禅師さまの御法恩によるものと、大遠忌に際して改めて御報謝申し上げるところである。



先代方丈黒田武志老師が発願し発刊された『成寿』も四十八巻を数えます。檀信徒の皆さまに親しみを込め、解り易く仏教を説き続けた先代方丈さまのお心を今一度追慕し『成寿』に掲載されたお話を再録させて頂きます。

先代方丈さまは、平成十四年八月三日、ドイツアイゼンブッフ・禅センター（大悲山普門寺）主催による『ＤＯＧＥＮ　２００２』高祖道元禅師七五〇回大遠忌記念ゼミナールに講師として招かれ「道元禅師からみた現代社会へのアプローチ　海外留学僧派遣の意義」と題した講演を行いました。五日にはミュンヘン郊外のニーダーアルタイヒ修道院、七日にはデュッセルドルフのドイツ「恵光」日本文化センターで、デュッセルドルフ大学のベー前教授と共に、ドイツの皆さんと熱く論争を交わしました。

ドイツでの講演をおえて

黒田武志

八月初頭、ドイツ、アイゼンブッフ禅センター（大悲山普門寺）主催の「ＤＯＧＥＮ　２００２　高祖道元禅師七五〇回大遠忌記念ゼミナール」に招かれ講演する。のちパネルディスカッションで発言を求められ、西洋人が仏教に何を求めているのか、パネルを通じて痛感するところがあった。道元禅師の大遠忌円成も近い今、そのことを念頭に禅師さまに思い致しながらお話させていただいた。

私を招いてくれたドイツ大悲山普門寺は、一九九六年禅センターとして開所。その後本堂・別館が落成し、九八年大本山永平寺貫首宮崎奕保禅師を拝請開山とする允許を拝受。以来、毎年のように永平寺から役寮の御老師方が訪ねている。僧堂として九九年二月に第一回の安居を修され、同寺主監中川正壽老師（慶応大学哲学科出身）は、八〇年以来、当地でその摂心指導にあたっている。パネルディスカッションには中川老師とニーダーアルタイヒ修道院元院長のユングクラウセン神父、そして私が参加した。

中川老師が道元禅師の生涯と思想についてお話しし、私は『修証義』について述べた。

『正法眼蔵』の教えの中から短く分かり易い文章をもって人間が仏として生きてゆく具体的なあり方、すなわち方法と目標とその意義を明らかに説いた仏教のエッセンスであり、まさしく仏教徒のバイブルだと説明し、時代を超え、全てを超えた、他の宗門に類のない経典であること、さらに時代がどんなに変化しようとも変わることのない人間としての美しい生き方が示されている大切な経典であることを強調した。

ドイツには既に独訳の『修証義』が刊行されていて、多くの出席者の殆どがその『修証義』を読んでいるようだった。また、私が駒澤の大学院を修行し、本山総持寺と永平寺で修行を重ね、全国托鉢行脚ののちには、タイ・インドへ

釈尊の足跡を尋ね、上座仏教に身を委ねる傍らキリスト教を中心とした西欧諸国を渡り歩いた行履を紹介、その行履の中から、僧侶としてその存在と使命を実感したことを申し述べました。

一見穏やかな雰囲気の中で講演が続いたが、会場がパネルディスカッションに移されたとたん、雰囲気がガラリと一変し、出席者から唐突に質問があった。何を訊かれるのかなと思っていると、いきなり、『修証義』の第十七節を読み上げ、「一体何を言っているのか?」と問うてきた。因みに第十七節は、「諸仏の常に此中に住持たる、各各の方面に知覚を遺さず……」に始まり、「……其起す所の風水の利益に預る輩、皆甚妙不可思議の仏化に冥資せられて親き悟を顕わす、是を無為の功徳とす、是を無作の功徳とす、是れ発菩提心なり。」とあります。当然にして全てやりとりはドイツ語であり、私には日本女性のドイツ公認通訳士・川路由美さんが協力して下さった。この人は仏教にも造詣が深く、私の書いたものは全て読んで承知しており、この日に備えてくれていた素晴しい通訳者だった。そのことの安心があって、思うがままに話が出来ました。

まず私が申し上げたのは、「まさにこれがさとりのことなんです!」と。

この質問は、言葉の意味や解釈ではなく、本質の本質、その根源的な証悟である「さとり」そのことが何なのか、それを知りたいのだと感じたのです。今ここにいるドイツ人が求めているのは学問としての『修証義』ではない。実践の書としての『修証義』の世界を是非知りたいのだと直感したのです。さらに私は言葉を続けながら、

「ここに花があります」と私は指さした。

「人はこの花を美しいとか美しくないと思う。けれど花そのものは自分が美しいとか美しくな

いとか、そんなことは何も考えていません。人間であるわれわれが勝手にそう思うだけのことです。そう思うのはこの私の『おのれの心』なんです。昼に食べたカレーライスがうまかったと思うのは『おのれの心』がそう思うだけで、カレーライスはそんなことちっとも思わない。カレーライスとしてそこにあるだけなのです。美しい、美しくない、うまい、うまくないという人間の意識でそこにあるのではない。花そのものの姿、カレーライスそのものの姿。人間と何のかかわりもなくそこに存在している。その姿をありのままに見る、知ることが発菩提心であり、仏教に謂う『如実知見』、欲望や先入観や固定観念を捨てて見る心こそさとりであり人の喜ぶ心なんです」

と申し上げますと、ドイツ人はスッカリ安心して得心の笑顔を頂戴しました。

ややもすると禅の専門家は道元の生い立ちや

修行に終始し、生きてゆくうえでの実践につながらないもどかしさを、受け手は感じているように思えるのです。原理原則だけでは、全くといっていいほど西洋人には分からない。また専門家の方々が字句の説明を懇切丁寧に解読しても、彼らには全くといっていいほど分からない。分かろうともしない。ただ、「仏教って何なんだ？」「さとりとは何だ？」。ということを実践を通し、現象の理を知りたい、知りたがっていると私は思っている。

多分、多くの日本人もそれと変わらないものを持っていると思う。私の話は全て体験談、深くありません。しかし面白くもなく分かりもしない話に拍手を頂いたことは私を驚かすに充分だった。それだけに道元さまの偉大さをいまさらながら感得しました。

「諸行無常」が釈尊の大原理の教え

拍手が止むともっと続けてくれというので、私は、インドのお釈迦さまが何を説かれたのか、出家前の釈尊が、お城にある四つの門を、四日にわたって違う門から出られた、あの話をした。これは生老病死つまり人間は生まれて老いてゆき、病気になって死んでゆく、このことを釈尊は深く捉え、世の中は全てに移り変わりがあり、諸行無常なのだということをおさとしになった。これが仏教の最も大切な、根本の教えであり、『修証義』の眼目だからこそ、その第一章に「生を明らめ死を明らむるは仏家一大事の因縁なり」と書かれてあるのだと説明したのです。

私は、「生とは何ですか、死とは何ですか」と会場に訊いた。

誰も答えない。そこで私は「死も生も同じなんです」と。「今を精一杯生きたら、明日とか

何年先とかなんてないじゃありませんか」と。人間どんな生き方をしようとも結果は必ずついてくる。これが道理だったら人に喜ばれるように生きてゆこうじゃないか。もし、それでも悪を働いたら、そのときはどうするのか？　その人は懺悔をしましょう。懺悔滅罪は『修証義』の第二章である。以下三章・受戒入位、四章・発願利生、五章・行持報恩までのさわりを話したのである。

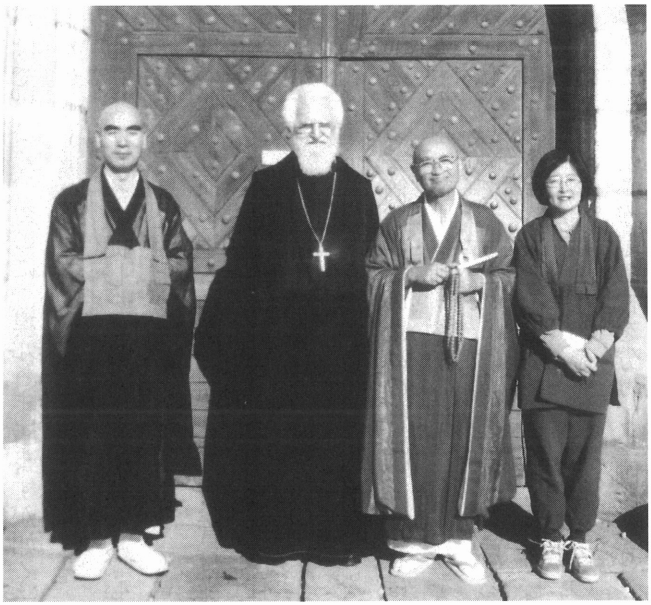
話が終わると神父は「素晴しい、よかった！よかった！」といって下さった。神父はかって安谷白雲老師に学んだ人でもある。翌朝、私と顔を合わせた時道元さまの教えは素晴しいとまた感激を露にしたのである。

さて、われわれ曹洞宗の僧侶は、既に八百年前に道元禅師さまから素晴しい教えを戴いていて、あとは『修証義』に書かれていることを限りなく実践することだ、と私は考えている。七五〇回大遠忌に際して、私たちが自分に確認すべきことはこのことであり、ただ遠くを慮るだけではなく、そこに「道元さま居ますが如く」そのお心を頂き、理に従い「ただ実践する」。高祖さまからその促しを受けているのだと、心底それを知ることだと考える。ひるがえって曹洞宗の僧侶は何をするのかと問うと、只管打坐だという。しかし、現実には毎日坐禅をする住職は殆どいない、これが現実である。

高祖（道元禅師）さまの禅はひたすら悟りを求める人、一箇、半箇のための禅だったと私は思う。太祖（瑩山禅師）さまの禅は「檀信徒を神・仏と思いて…」というお言葉に表れているように、あらゆる人を包み込む禅だった。そして、總持寺の二祖峨山禅師を先頭に、数多くの優れた弟子たちが草の根を分けて全国にちり、高祖・太祖の教えを自ら実践して、今日の曹洞宗を築かれた。つまり、やはり宗門にとっても

実践を旨とする人材の育成が、これまで以上に待たれているのである。

私は宗教法人横浜善光寺留学僧育英会を昭和五十九年に設立し、六十年第一回から海外留学僧を送り出し、六十三年（第三回）から外国僧を日本に受け入れている。既に十八回に及んでいるが、これは道元禅師の教えを正しく伝えることのできる国際的宗教者を育てなければならないという、私の大誓願による。横浜の地に善光寺が立てられてから僅か十五年後に発足した横浜善光寺留学僧育英会事業である。周囲は無謀に過ぎるという声ばかりだったが、私の誓願を信じて支援していただいた檀信徒のお蔭で今日まで続けられた。これも道元禅師さまの御法恩によるものと、大遠忌に際して改めて御報謝申し上げるところである。



普門寺からのお便り

普門寺　中川　正壽師

本年は、普門寺からの出張としてミュンヘン市で展開しているドイツ語と日本語によるふたつの参禅会のほかに、バイエルン独日協会とミュンヘン日本人会の二つから問い合わせがあって、前者はこの普門寺で、後者はいつもの参禅会場で坐禅入門を兼ねたプログラムを組んでいます。その案内文を書くように言われ、考えるまでもなく直ぐにボールペンで「坐禅とは自分が自分になって、その自分もなくなって安らぐことです」と書き付けました。この言葉を喜んで下さる方があって、私も喜んでいます。

善光寺様御一同様のご発展を祈念申し上げます。

（二〇一七年十二月）

一斉法要のご報告

【平成三十年】

○新年祈祷会

和太鼓大元組と川島囃子保存会の皆様が今年もやって参りました。

太鼓は大自然の樹木と動物から成り立ちます。たった一打に包蔵される重低音から高音まで広がる数多の音。その中には、様々な縁によって生かされる命の姿があらわれ、心弾む力強さと、包み込むような慈愛が感じ取れました。それらの音の連鎖は、自立しながらも支え合い共存する僧伽の姿そのもの。

そして川島囃子保存会による伝統芸能。獅子舞の大きな口で魔を祓い、おかめとひょっとこが愉快に踊り、新年を迎えた悦びを祝いました。

ニュース・アラカルト

○節分祈祷会

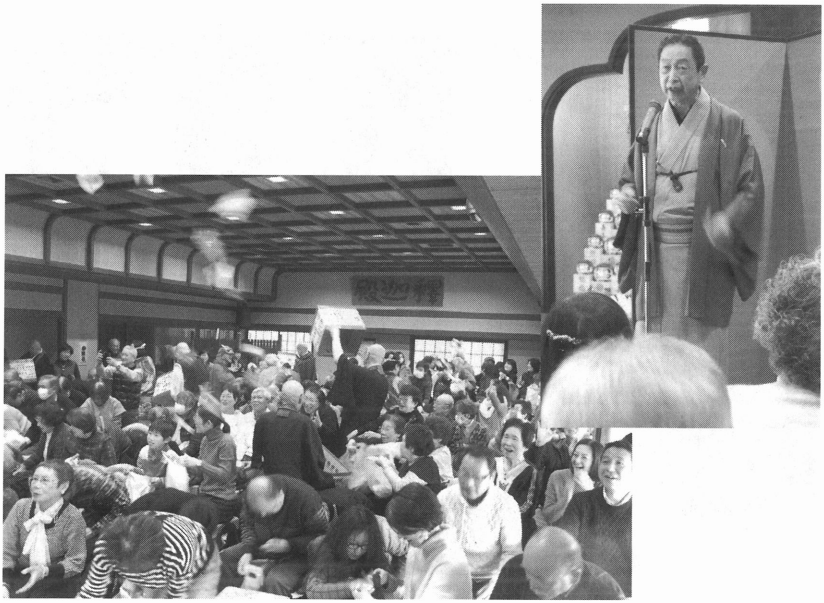
今年も悠玄亭玉八師匠の幇間芸から始まった節分追儺会。師匠にとってのホームグラウンドは〝お座敷〟で、本来は夜の酔客の心をくすぐるのが幇間芸。お寺での芸も年々幅を広げ、昼でありながら夜にいるような独自の笑いの空間に参加者一同引き込まれました。

ご祈祷後は、大元組による凄まじい迫力の太鼓演奏でした。鍛錬を重ねた両の腕からはじき出される太鼓演舞は、すべての福が内に呼び込まれたかのように心が躍動いたしました。

最後は皆様お待ちかねの豆蒔き。

年男年女の皆様に舞台に上がっていただき、住職をはじめ大元組の皆さんとともに、「シャン、シャン、シャン、おシャシャのシャン」といつもの掛け声。会場に笑いが満ちみちて、福が福を呼び寄せ、大きな福で満たされておりました。

ニュース・アラカルト



○春彼岸法会

法話　梅花流詠讃歌特派師範
高徳寺副住職　渡邊清徳老師

日々の生活の中で執着から離れることの大切さを御詠歌を織り交ぜながらお話いただきました。自分の思い量らいから離れることにより生まれる「利他行」（他を助けようとする行い）の心。それを実践修行していくことの大切さを深く学ばさせていただきました。

（渡邊老師の法話は24ページをご覧下さい）

ニュース・アラカルト

○盂蘭盆施食法会

例年善光寺の盂蘭盆供養は六月最後の金曜日に初盆供養の方、翌土曜日に一般の方を午前・午後と分け、合計三座行っておりました。

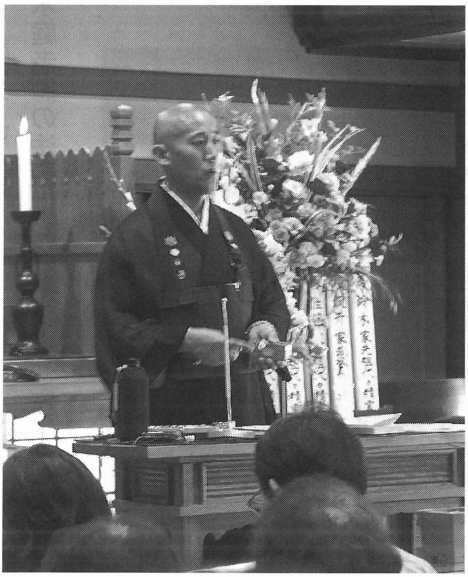
しかし、初盆の方より「土曜日だと家族も一緒にお参りできるのに…」との声も多く寄せられていたので、今年は土曜日一日で執り行いました。当日は午前午後合わせて七百五十名を超す大勢の皆様のお参りがありました。

ご法話は春彼岸に続いて梅花流詠讃歌特派師範渡邊清徳師。

「まごころおくる盂蘭盆会」と題して、ご詠歌を織り交ぜながら、盂蘭盆会の本来の意味を分かりやすく説いていただきました。

「自分のいのちを遡れば何億人ものご先祖様が存在する。そのうち一人でも欠けたら自分のいのちはないのである」という言葉は、人間関係が殺伐とした現代社会を生きる私たちにとって深く考えさせられるものでありました。

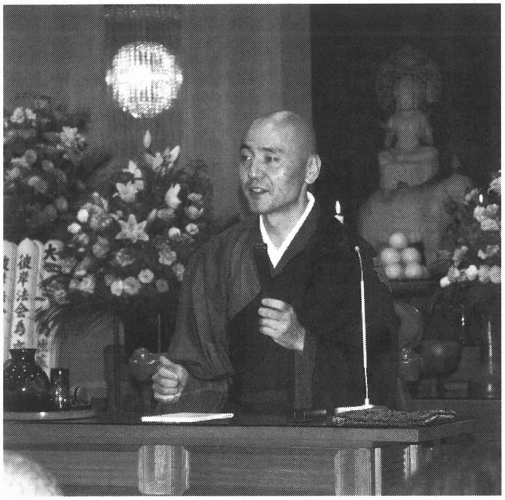
「まごころに生きる」や「三宝御和讃」は覚えてきている方も増えており、檀信徒の皆様にも御詠歌が行き渡ってきた事を実感しました。



○秋彼岸法会

法話　大本山永平寺別院長谷寺維那
山梨長泉寺住職　水庭浩章老師

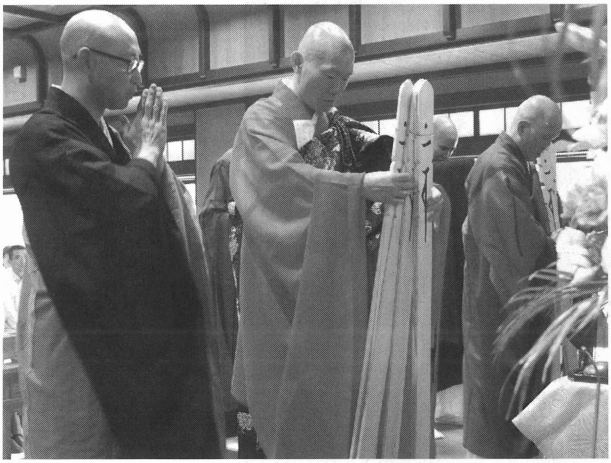
今回のテーマは「怒り」について。日常の中で生まれる怒りの感情の働きについてのお話に、目から鱗が落ちました。



また、そのことを理解した上で、心を調えて、相手を思いやり、叱ることの大切さを分かりやすく説いていただきました。

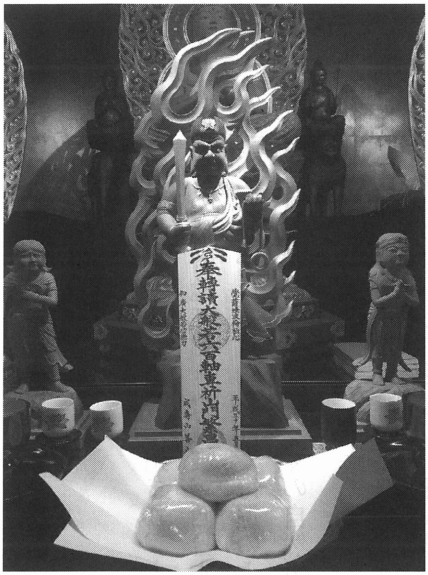
（水庭老師の法話は32ページをご覧下さい）

ニュース・アラカルト



○身代不動明王大祭

一昨年から引き続きお越しいただいておりますフルート奏者の米陀麻美様と、今年は、ジャズピアニストの新島豪さんが、不動明王大祭奉納演奏。「千の風になって」や「マイウェイ」などは、参加者の皆様も口ずさみながら楽しんでおりました。



ニュース・アラカルト

即興セッションのコーナーでは、僧侶の「般若心経」の読経・太鼓とピアノのコラボレーションが実現しました。不思議な組み合わせですが、自然と会場は荘厳な雰囲気に包まれました。

また今年より参加者には「祈祷札」をお配り致しました。

震災義捐金の御礼

一月の日本海側の記録的な豪雪に始まり、大阪や北海道、その他各地でおきた地震、西日本を襲った豪雨、八月から九月にかけて毎週のように上陸した台風など、今年は数多くの自然災害が起こりました。

被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げますと共に、皆様の安心と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

災害はいつ起きるかわかりません。日頃の備えの大切さをあらためて感じます。互いに助け合い、共に生きる時代です。

この度、檀信徒の皆様よりお納め頂いた尊い浄財、護持会費の一部を山口義男護持会長と共に神奈川新聞厚生文化事業団を訪れ日本赤十字社へ寄付致しました。ご理解とご協力の程宜しくお願い申し上げます。

仲田清佑総代 カジマヤーのお祝い

九月十七日、善光寺総代仲田清佑氏の「カジマヤー祝」が都内で行われました。カジマヤーとは仲田氏の故郷沖縄で数え九十七歳の時に行う長寿のお祝いのこと。沖縄では、自分の干支の年に、無病息災を願って生年祝い（トゥシビー）を行う風習があります。

干支の年、年男・年女なので、数えでは十三歳、二十五歳、三十七歳、四十九歳、六十一歳、七十三歳、八十五歳、九十七歳という事です。このうち、九十七歳のトゥシビーを「カジマヤー」といって、特に盛大にお祝いするそうです。

カジマヤーを迎えると、生まれ変わって子供に戻るという言い伝えがあり、〝赤いちゃんちゃんこ〟を着て、カジマヤーの由来である風車をもつのが一般的とされます。このカジマヤーのお祝いは、本当に盛大で、長寿にあやかろうと、親戚だけでなく、地域の人たちみんなで盛大にお祝いするそうです。長寿を祝う風習は様々ですね。

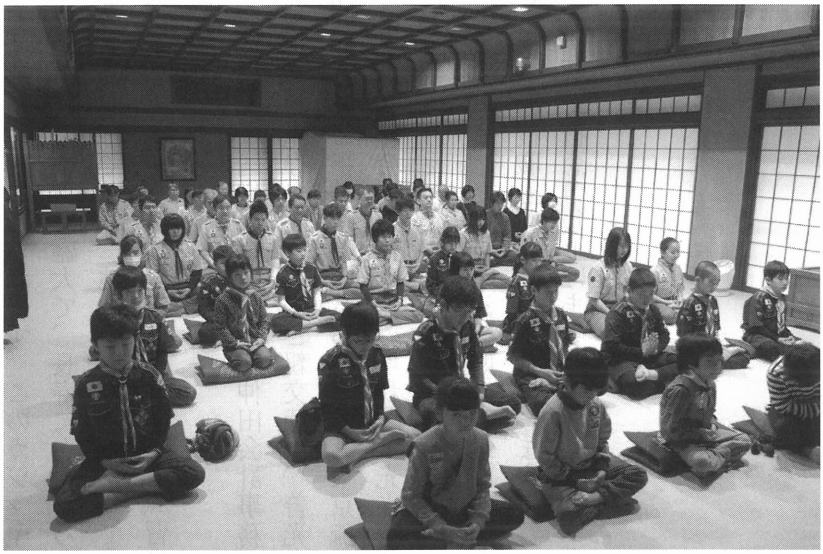
仲田総代は国税局を退官後、仲田会計事務所を設立。善光寺先代方丈様と親交深く、善光寺開創期よりご指導を頂いております。東京琉球舞踏協会名誉会長を長く務められ、善光寺開創三十周年のお祝いで琉球舞踏を披露して頂いたこともありました。東京沖縄県人会最高顧問など数多くの役職もお務めなされています。益々のご健勝を祈念申し上げます。

坐禅研修会

今年も二月に毎年恒例のボーイスカウト坐禅会を開催しました。早朝より親子合わせて八十余名の方々が参禅し、心と体をリフレッシュされました。

また、昨年十一月と今年五月には企業研修として、百名近くのテイケイグループの方々の坐禅会も行いました。

団体や企業研修での坐禅会も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。坐禅や研修内容はご相談させて頂きます。



日本佛光山 法水寺 落慶法要随喜

台湾高雄市に活動拠点を置く佛光山の日本法人臨済宗日本佛光山が、日本の布教拠点となる本山法水寺を建立し、四月二十一日その落慶法要が行われました。

この法水寺住職は横浜留学僧育英会の第九回育英生の董燕燕（釋満潤）師。そのご縁から当日ご招待を受けた博志住職と山口護持会会長、伏見総代が式典に随喜参列致しました。各宗派の僧侶や台湾の信徒等多数の方々が参集されました。

檀信徒の皆様のお蔭で育英会も昨年三十回を迎えました。育英生の方々も各界でご活躍され、今回の落慶は檀信徒の皆様にとっても嬉しいニュースだと存じます。

ニュース・アラカルト

中国の伝統的な寺院建築様式で建てられた法水寺は伊香保温泉（群馬県渋川市伊香保町）からも近い場所。温泉に入った後に見学・参拝されては如何でしょうか。

ニュース・アラカルト

隣地山下石材店跡地について

善光寺隣地山下石材店の山下様がこの春、引っ越しをされました。山下様は善光寺の総代をお務め頂いており、引っ越し後の跡地を善光寺で有効に活用してもらえればとのご相談があり、今般お譲り頂きました。総代会にて報告がなされ、跡地活用について総代各位より様々なご意見を頂戴致しました。

日野公園墓地にお墓参りに来られた方々が気軽にお参りしていただける場所も必要ではとのご意見もある中で、博志方丈より先代方丈様のご誓願であった観音様をお祀り出来ればとの話がありました。

現在、山口護持会会長を委員長として建設委員会を立ち上げ検討致しております。来春には檀信徒の皆様に良いご報告が出来ることと存じます。

青年会活動報告

今年度は、四月七日に花見大会、十一月十一日に、チャリティーバーベキュー大会を開催致しました。

花見大会では、善光寺正面玄関の山桜が例年よりも早く開花した為、桜も残りわずかでした。しかし、参加者は散る桜を愛でながら、用意していた焼きそばや焼き鳥のお食事を楽しんで下さいました。

秋のチャリティーバーベキュー大会では、昨年よりも更に多くの方にご参加いただきました。日頃は近くにいてもなかなか関われない方々とも交流を深めることが出来ました。

また当日会場に設置しました「被災地義援金

募金箱」には、総額六万三千五百円のご寄付をいただきました。

ご参加いただきました皆様、ご協力誠にありがとうございました。

ご寄付いただきました募金は、日本赤十字社に災害義捐金として寄付させて頂きました。

ニュース・アラカルト

蓮が咲きました

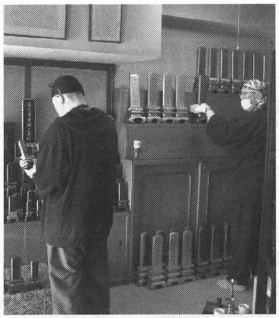
恒例の大掃除

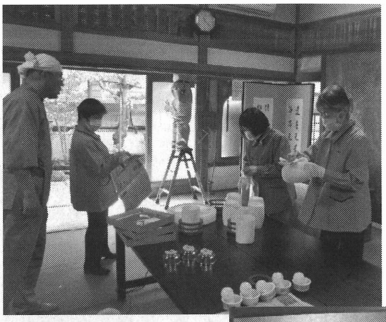
十一月二十九日、毎年恒例の大掃除を実施致しました。いつもお手伝い頂いている善男善女・四十名程が参加。預骨堂や釈迦殿、不動殿などを分担し、埃を払い、ガラスを磨き、お寺の隅々までキレイになりました。

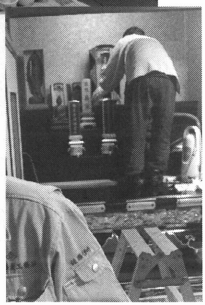
大掃除後、清浄な山内で先代様の月忌供養も執り行われました。「寺檀和合は水魚の交わりの如く」のモットーは先代様からの伝統。共にお寺を護る者として僧侶と檀信徒の方々が力を合わせる姿が善光寺の在り方です。

出来る時に出来る範囲でお手伝いをして頂けます。皆様お気軽にお声かけ下さい。

ニュース・アラカルト







お気軽に覗いて下さい

お寺のブログ始めました。

お寺での行事予定

坐禅会や各種教室の様子

善光寺の日常の風景もお届けします

新しいホームページはこちら☞

https://y-zenkouji.com

@seijyuzenkouji https://www.facebook.com/seijyuzanzenkouji/

@info_zenkouji https://twitter.com/info_zenkouji/

お気軽に覗いて下さい

お寺のブログ始めました。

お寺での行事予定

坐禅会や各種教室の様子

善光寺の日常の風景もお届けします

新しいホームページはこちら☞

https://y-zenkouji.com

@seijyuzenkouji https://www.facebook.com/seijyuzanzenkouji/

@info_zenkouji https://twitter.com/info_zenkouji/

善光寺霊園ニュース

横浜やすらぎの郷霊園

「叱られた　恩を忘れず　墓参り」
どうぞごゆっくりお参り下さい。

◇やすらぎ通信　49号より

◆舞い散る花々に思ふ

日増しに暖かくなり桜の開花が楽しみになりました。やすらぎの郷霊園周辺にも桜の名所が幾つもあります。若葉台や海軍道路、三ツ境から西部病院へ続く野境道路もきれいですね。道路の両側に植えられた桜の大樹がトンネルを作るように咲き誇ります。開花からあっという間に満開の桜。そして風に舞い散るさくら吹雪。そのいずれの姿も我々を楽しませてくれます。

お経に次のようなお話があります。

ある時、お釈迦さまやそのお弟子さまたちのもとに天女があらわれて花びらを振り灌がれました。

はらはらと舞い散る花びらはそこにいた人々の頭や肩、衣などに降りかかります。お釈迦様にふりかかった花びらはすっーと落ちていきますが、お弟子さまたちにふりかかった花びらは衣に張り付いて離れません。

懸命にそれを叩いて払いのけようとするお弟子さまたちの姿をみて天女が笑いながら尋ねます。「なぜ花びらを振り払おうとするのですか」

お弟子さまは答えます。「この花びらがついたままでは、出家した者、お釈迦さまの教えを学び修行をしている者の決まりに反することになるからです」

それを聞いた天女は「花びらが出家者にふさわしくないと分別しているのはあなた自身ですね。あなたが自分で『ふさわしい』『ふさわしくない』と分別をしているにすぎません。」

「お釈迦さまは分別から離れなさいと教えられているのにあなた方は『こうあるべき』という価値観で凝り固まっているから花びらが離れないのですよ」と諭されたという内容のお話です。さくらの花びらを体に受けながら思い出したいお話です。

（『維摩経』観衆生品）

私達が普段使用する『分別』とは、理性で物事の善悪・道理を区別してわきまえること（広辞苑）とあり、良い意味で使われている言葉ですが、仏教では分別よりも分別を超えた無分別を大事にします。

分別とは物事を相対的に分けて考え、善悪や優劣、長短、大小など比較して判断をしますが、この比較する心が差別を生み、『あるがまま』に物事を観る事ができなくなると説くのです。先入観、固定観念が悩みをつくるもととなります。

『花は愛惜に散り　草は棄嫌に生うる』

（『正法眼蔵』現成公案）

道元禅師のお言葉です。

分別から離れ無分別から起こる智慧を大事にしないといけないとわかっていても、花が散ればなんとも惜しい気がしますし、雑草は生えて欲しくないと思っているような場所に目立って

生えている気がしてきます。本当は花も草もこちらの気持ちを考えて存在しているわけではないのですが、受けとめる私達の心が自分を中心に考えしまうのです。

その自分を中心に考えてしまう心の癖を少しでも直す方法がお釈迦さまの教えを実践していくことです。

時期がくると桜をはじめ咲き誇る花々。その自然の有り難さに感謝して『あるがまま』に楽しみたいと思います。

合掌

◇やすらぎ寺子屋

毎月イス坐禅や法話などお釈迦さまの教えに親しむ会を行っています。

イス坐禅は足の痛い方でも大丈夫です。難しそうと思わずにお気軽にご参加下さい。

◆つれづれに「『百花繚乱』に思ふ」

『百花繚乱』とは種々の花が咲き乱れることから転じてすぐれた人、業績などがひと時にたくさんあらわれることをいいます。今年二月、平昌で行われた冬季オリンピック。その日本選手団の主将であるスピードスケートの小平奈緒選手がこの『百花繚乱』を日本選手団のテーマとして掲げたことで注目されました。言葉通り、多くの競技でたくさんのきれいな花々を私達に見せてくれました。

花無心にして蝶を招き、
蝶無心にして花を尋ぬ

良寛さんの詩です。選手たちは多くのものを犠牲にしながらもただひたすらに競技に打ち込み無心にその花を咲かせてくれました。それを見て自然に湧いてくる感動を味わいました。

念ずれば花開く　坂村真民

念ずれば
花ひらく
苦しいとき
母がいつも口にしていた
このことばを
わたしもいつのころからか
となえるようになった
そうしてそのたび
わたしの花がふしぎと
ひとつひとつ
ひらいていった

坂村真民さんは、『念ずれば花ひらく、坐すれば道ひらく』ともいわれました。
坐すればとは、坐禅のこと、心静かに自分自身を見つめることです。

生きてゆく力がなくなるとき　坂村真民

死のうと思う日はないが
生きてゆく力がなくなることがある
そんなときお寺を訪ね
わたしはひとり
仏陀の前に坐ってくる
力わき明日を思うこころが
出てくるまで坐ってくる

坐とは心の内側にある静寂の世界に触れ、自

分の命に気づく行です。

「わが心深き底あり、喜びも悲しみの波も届かじと思ふ」（西田幾多郎）

普段、生活をしている中で私たちの心には、喜怒哀楽の様々な感情が波風を立ててきます。でも深い海底には地上の風雨が影響しないように喜怒哀楽の波が及ばない深い心の底がある。命そのものでありましょう。その深き心の底に気づく行いが坐禅。

何かと慌しく忙しくしている日常だからこそ、ひと息ついて心静かなひと時を過ごしたいものです。

「明日死ぬかのように生きろ。永遠に生きるかのように学べ」（ガンジー）

小平奈緒選手は今シーズンの開幕にあたり、ガンジーの言葉を引いて抱負を述べられました。

寺の入口に掛かっている木板。

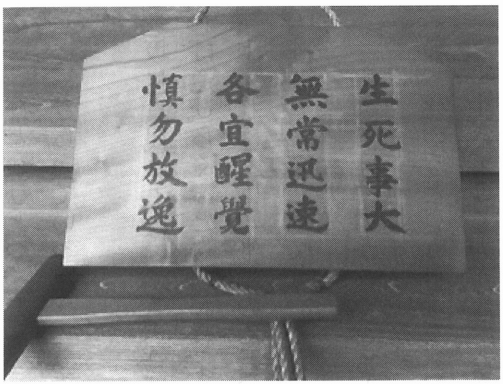
その板には次のような文字が記されています。

生死事大（生死の事はもっとも大切だ）

無常迅速（無常の風は迅速である）

各宜醒覚（皆よく目覚めなくてはいけない）

慎勿放逸（慎みそして怠けてはいけない）



Great is matter
Birth and Death
Life is firsting gone gone
Awake Awake each one
Don't waste this life

学びは永遠です。学びに終わりはない。修業と修行の違いをわかりますか？

「修業」は一つの業を修める事。修得すること。修得すれば卒業があります。

「修行」は行いを修め続けて行く事。修行に終わりはないのです。永遠です。行い続けていく事が修行。何を行い続けていく？　仏としての行いを続けること。それが仏道修行。お釈迦様のご人格のようなゆるぎない安らぎの心で生きていくことに憧れて、その教えを実践していくこと。

曹洞宗の修行の根幹は坐禅です。

根のない植物は枯れてしまいます。根がしっかりすれば多少の風にも負けずに花を咲かせることができます。

『坐禅』によって調えられた自己には、物事をあるがままに見ることができる『智慧』と、自他を分かつことなく、共に喜び共に悲しみをわかち合う『慈悲』の心が育ちます。

この目に見えない智慧と慈悲を目に見える形で表す修行が次の四つの徳目、四摂法です。

『布施』　ただ与えよう　まごころを与えよう
布施というは貪らざるなり　へつらわざるなり

『愛語』　思いやりの言葉を口にしよう　愛語よく廻天の力あることを学すべきなり

『利行』　他の喜びを我が喜びとする　利行は一法なり普く自他を利するなり

『同事』　相手の身になり自他の垣根をつくらない　やわらかなる容顔をもて一切にむかうべし

どうぞこれからも一人ひとり素敵な花を咲かせて参りましょう。それぞれがオンリーワンの花を。

（第八十二回、平成三十年三月四日法話レジュメより）

◇お手紙募集◇

テーマ　：　「亡き方へ今、伝えたい想い」

この度、やすらぎの郷霊園では、皆さまからのお手紙を募集します。

大切な方とのお別れの場であるお葬式は、亡き方の冥福を祈る形を取りながらも、実は祈ることで私たち一人ひとりが心の落ち着きを取り戻す儀式でもあります。しかしながら最近はお葬式の簡略化が進み、ゆっくりと亡き方を偲び祈る時間が少なくなってきました。

亡くなられた大切な方へむけて、短い時間では伝えられなかった想い、整理することが出来なかった想いなどを手紙に記すことで、悲しみを乗り越え心の落ち着きを取り戻すきっかけにもなります。

また時間が経って、あらためて伝えたい想い、何気ない日常の一コマの気持ちなどを切りとって書いてみませんか。亡き方の口癖や楽しい思い出、教えてもらったこと、叱られた時のこと、今だから素直に受け入れられることなどを振り返り、言葉にして綴ってみませんか？

※お送り頂いたお手紙は、「霊園ホームページ」や「やすらぎ通信」に掲載をさせて頂くことがあります。亡き方のご供養になります。恥ずかしがらずに是非、書いてみては如何ですか。

筆不精の方でも書き始めることで言葉がわいて、気持ちが整理されてきますよ。

やすらぎの郷霊園にお墓がある方や善光寺檀信徒の皆さんだけでなくお友達や知り合いの方からなどから幅広く受け付けます。詳しくは管理事務所又は善光寺迄お問合せ下さい。

《募　集　内　容》

文 字 数　５行作文～８００文字程度（原稿用紙１～２枚程度）
タイトルと誰宛の手紙かを明記
父・母・夫・妻・子・上司・恩人・友人・
祖父・祖母・孫……etc

必要事項　①氏名　②年齢　③性別　④連絡先をお知らせ下さい

送 り 先　横浜やすらぎの郷霊園管理事務所
（郵送・FAX・メール・持参など）
〒241-0802 横浜市旭区上川井町1749-1
FAX　045-924-0239
メール　info@y-yasuraginosato.jp

受付締切　平成３１年２月末

〔目的〕

仏教を修学する者のうち、学業操行ともに優秀にして身心堅固なものを海外に派遣し、または海外より日本国内に受け入れ、佛教の興隆、国家社会の進運に寄与し得る有為な人材を育成することを目的とする。

〔派遣先〕

1．Zen Center of Los Angeles（LA 禅センター）
“923 S.Normandy Ave., LA., CA90006U.S.A”
2．Zen Mountain Center of NewYork（NY 禅センター）
“Box197,Mt.Tramper,NY12547U.S.A”
3．Zen-Zentrum Eisenbuch（アイゼンバッハ・禅センター）
“Eisenbuch 7 D-84567Erlbach Deutchland Germany”
4．WatPaknam（ワットパクナム）
“Bhasichareon Bangkok, 10160 Thailand”
5．理事会において必要と認めるその他の研究機関、仏教関係大学及び寺院

〔派遣期間〕

平成31年４月より１年間

〔給費〕

アメリカ・タイおよびその他の国における滞在に要する必要経費並びにその往復旅費

〔募集人数〕

平成31年度若干名

〔提出書類〕

1．日本語の論文（次の論題より、いずれか一題選択）
①これからの国際交流と仏教の役割
②世界平和と仏教徒の誓願
③留学僧として私はこれを学びたい
④異文化の中で仏教を学ぶ
A4判 2,000字以上（原稿用紙５枚以上）
2．保証人と連署した願書　3．卒業証明書
4．履歴書　5．推薦書　6．健康診断書
平成30年12月10日、事務局必着のこと

〔発表〕

平成31年１月11日、本人に通知する

横浜善光寺留学僧育英会
〒234-0053　横浜市港南区日野中央１丁目12番９号
TEL.045-845-1371　FAX.045-846-2000

第32回生

横浜善光寺留学僧募集

平成31年度・2019

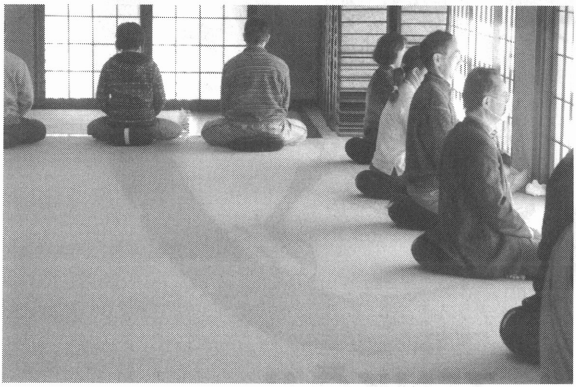
横浜善光寺留学僧育英会は、海外留学僧を募集いたします。
ご希望の方はご応募ください。
詳しくは、宗教法人横浜善光寺留学僧育英会の
規程ならびに細則をごらんください。

ZENKŌJI
YOKOHAMA

毎月の催事

坐禅会

道元禅師は、「坐禅は習禅にはあらず、大安楽の法門なり」と示されています。瞑想法や呼吸法などを学び意識的に頑張って自己を調えていく坐禅の仕方ではなく、坐禅をすると自然に調えられていく。誰と比較する事もない。無理に背筋を伸ばすこともない。自ずから身体も呼吸もそして心も調っていく坐禅の世界が道元禅師の示された坐禅です。静寂の時が流れる坐禅。そこに身心を任せきることで、自らの心臓の鼓動を感じ、生きている事実、命を感じとることもできます。大安楽の坐禅。どうぞ一緒に修行しましょう！



2019年 坐禅会年間予定

■早朝参禅会 毎月第１日曜日 朝６時から

１月６日（日）	７月７日（日）	午前 5：45　集合 6：00～　坐禅・読経 7：30～　朝食（お粥） 8：15　解散
※２月10日（日）	８月４日（日）	
３月３日（日）	９月１日（日）	
４月７日（日）	10月６日（日）	
５月５日（日）	11月３日（日）	
６月２日（日）	12月１日（日）	

早朝参禅会参加ご希望の方は、前日午後７時までにご連絡下さい。
※２月は第２日曜日となります。

■日曜坐禅会　毎月第４日曜日　午後２時から

１月27日（日）	７月28日（日）	午後 2：00～　準備・指導 2：20～　坐禅 3：00～　経行・小休 3：10～　坐禅 4：00頃　解散
２月24日（日）	８月25日（日）	
３月24日（日）	９月22日（日）	
４月28日（日）	10月27日（日）	
５月26日（日）	11月24日（日）	
６月23日（日）	12月22日（日）	

参禅ご希望の方はご連絡下さい。当日でも結構です。

■朝いち禅　毎週月曜日～金曜日　午前6時30分から7時30分迄、坐禅と読経

禅寺の朝は、坐禅と読経から始まります。「朝いち禅」はお坊さんと共にお勤めする朝一番の修行です。

それぞれ日程は寺の行事によって変更があります。
服装はゆったりとしたもの。靴下は履きません。
時計やアクセサリーは、はずして下さい。
参加費はすべて無料です。

写経会

写経は仏教経典を書写することです。

自らの信仰を深めるだけでなく、ご先祖の供養、あるいは諸願成就の祈りを込めて行う一つの修行です。上手い下手は関係なく、お経を一文字一文字心をこめて書き写す中で、自己と見つめ合い本来の姿に気づいていくことが写経の最大の功徳です。心を調え、ともに写経してみませんか？

【日時】毎月第四金曜日
　　午後二時より一時間半
【場所】善光寺不動殿
【指導】永島俊子先生

※お手本・筆・硯・墨・写経用紙なども一式準備します。ご自分の道具を持参されても結構です。
※参加ご希望の方は準備の都合上、ご連絡下さい。当日でも結構です。

2019年 写経会年間予定

1月25日（金）	7月26日（金）
2月22日（金）	8月23日（金）
3月22日（金）	9月27日（金）
4月26日（金）	10月25日（金）
5月24日（金）	11月22日（金）
6月はお休みです。	12月27日（金）

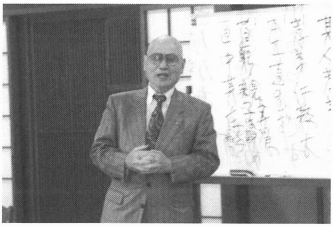
午後
2：00～　読経「般若心経」
2：10～　写経
3：00～　読経
3：30　　解散

論語からのお話

善光寺では生き方のヒント、論語の教室を開催しております。

難しいと敬遠されがちな論語ですが講師である東郷先生の巧みな話術でアッと言う間に一時間が過ぎてしまいます。先生ご自身が論語を学び始めてから人生が変わられたお話を面白おかしく語られます。参加された皆さまも「東郷先生のお話が面白くて毎月楽しみに来ています」と笑顔、笑顔。

笑い溢れる中でも「他人と過去は変えられない。変えられるのは自分と未来だけです」とドキリと考えさせられるひと言。論語を学び生活全般にその姿勢を活かし実践していくことで、人生が変わる。皆様、ご一緒に論語を学んでみませんか？



2019年 論語講座年間予定

「論語」からのお話　　講師：東郷　敏先生

1月13日（日）	※7月7日（日）	毎月第2日曜日 午後2時半～3時半
※2月9日（土）	8月はお休み	
3月10日（日）	9月8日（日）	
4月14日（日）	10月13日（日）	
5月12日（日）	11月10日（日）	
6月9日（日）	12月8日（日）	

※2月は土曜開催です。

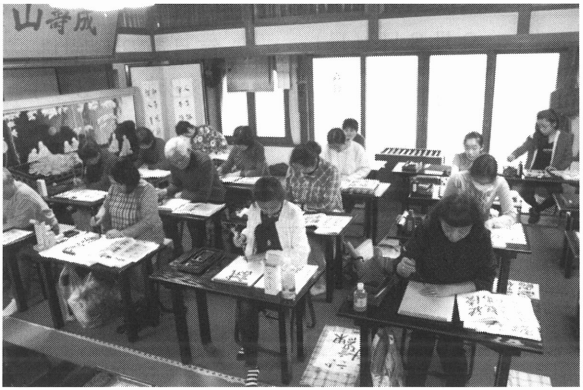
※7月は第1日曜です。

参加費は無料です。聴講ご希望の方はご連絡下さい。

書道教室

書は十人いたら十通りの書き方があります。とても丁寧に書く人や、走り書きでせっかちな字など、その人の個性が溢れ出るものです。しかし、その個性を受け入れられず、字に対して劣等感を抱いている方も少なくないでしょう。善光寺では仏様に見守られている本堂にて書道教室を開催しています。仏様の前では、誰もが互いを否定することなく、わけ隔てのない心となります。初心者の方も経験者の方も、大人も子どももみんな一緒になり、仏様とともにお互いの垣根をこえて書に向き合えるのはお寺ならではの魅力です。一度、お寺の書道教室に来てみませんか？

毎月第1・第3土曜日　午後1時～3時
【参加費無料】（お手本代 ¥480／月）
指導：吉田翠華先生
※参加ご希望の方は、ご連絡ください。



ご詠歌教室

梅花流御詠歌とは、お釈迦さまや祖師方を讃え、ご先祖さまを敬うこころを旋律にのせてお唱えするものです。最初に発声した人の音程に合わせてお唱えいたします。一人がみんなに、みんなが一人に合わせることで成り立つのが御詠歌の持つ良さです。そこには上手いも下手もありません。ご指導して下さる渡邊清徳先生のお唱えは、それだけで心救われ、歌とともにみ教えが体に染み込んでゆくようです。

善光寺御詠歌教室では、いきなり法具を持つことはせず、お唱えを中心に、その中に込められたみ教えとともに、先生が優しく教えて下さいます。ただひたすらに仏様の教えを歌に乗せてお唱えする。支え合いながら一つになる。御詠歌の素晴らしさを一緒に味わいましょう。

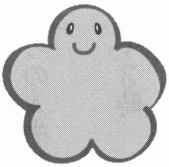
【講師】梅花流特派師範　渡邊清徳老師
（栃木県高徳寺副住職）

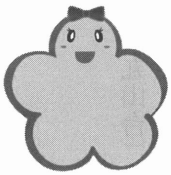
※参加・体験ご希望の方は一週間前迄にご連絡下さい。

2019年 ご詠歌教室予定

1月21日（月）	午後2時から4時迄
2月28日（木）	午後2時から4時迄
3月12日（火）	午後2時から4時迄

※ 4月以降は未定です。
決まり次第、随時ホームページに公開致します。





華道教室

華道と禅の修行はとても似ています。心を調え、花の命と向かい合うことで、そのもののもつ本来の美しさが導き出されるのです。作品は自らの心の現れ。心がざわつけば花も乱れ、欲望に満ちていれば五月蝿いものとなります。逆に、心が調っていれば花の良さを活かした作品となっていく。花と向かい合うことで自分を知ることができるのです。花材は、毎回、先生自ら市場に足を運び、選定し、その季節の良さを盛り込んだ新鮮なものを揃えて下さいます。生けた花材は、家に持ち帰ってご自宅で生けることも可能です。指導していただく先生は、たちばな賞連続受賞歴を持つ、池坊正教授一級師範、本多輝隆先生です。経験豊富で知識も多く、花にまつわる風習や、花言葉など、様々な角度から生花を捉え、楽しみながら華道を教えて下さいます。華道教室に参加して、自らの人生に華を添えてみませんか？

毎月第1・第3火曜日　午後2時～3時

【参加費無料】

お花代として、毎回 千円（花材によっては一五〇〇円）ご準備ください。

指導：本多輝隆 先生

池坊正教授一級師範

華道教室「花塾」（港南区丸山台）

※参加ご希望の方は、一週間前までにご連絡ください。

お申し込み・お問い合わせ先

善光寺　横浜市港南区日野中央一―十二―九
（〒二三四―〇〇五三）
電　　話：〇四五―八四五―一三七一
ＦＡＸ：〇四五―八四六―二〇〇〇
Ｅメール：info@zenkouji.net
ＵＲＬ：http://zenkouji.net

ご詠歌教室

華道教室

写経会

やすらぎ寺子屋
～ほとけの教えに親しむ～

やすらぎの郷霊園では、毎月「やすらぎ寺子屋」を開催しています。

お釈迦さまや祖師方のお言葉に触れ、共に学びあい、仏の教えを日常に取り入れて心やすらかな日々を過ごす。そのきっかけになればと始めたものです。約一時間の内、前半は椅子座禅、後半は法話。その後、茶話会となります。お気軽にお問い合わせ下さい。

毎月第三日曜日　午後２時～３時

場所：横浜やすらぎの郷霊園管理事務所二階

横浜市旭区上川井町1749-1

電話045-924-0210　FAX045-924-0239

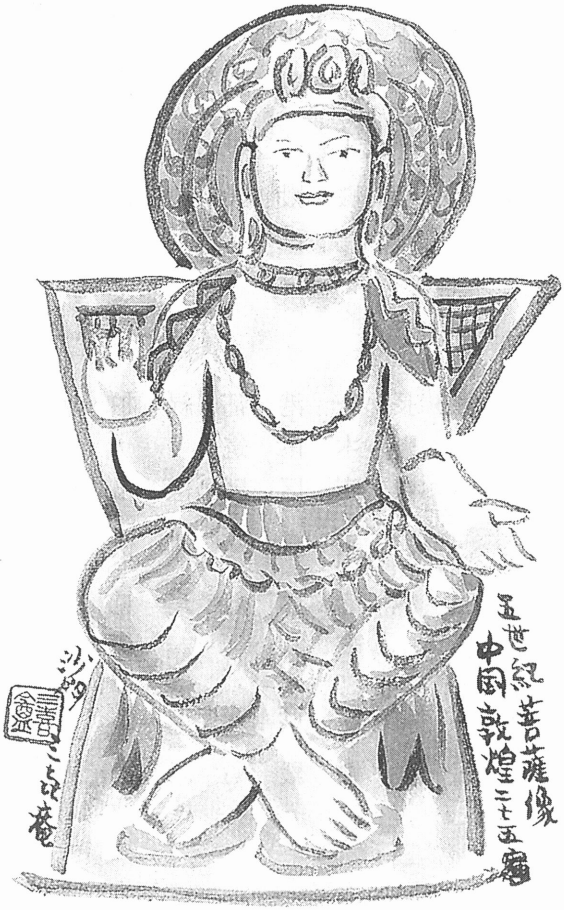
Eメール　info@y-yasuraginosato.jp

URL　y-yasuraginosato.jp

参加費は無料です。

2019年 やすらぎ寺子屋年間予定

１月20日（日）	７月21日（日）
２月17日（日）	８月18日（日）
３月17日（日）	９月15日（日）
４月21日（日）	10月20日（日）
５月19日（日）	11月17日（日）
６月16日（日）	12月15日（日）


五世紀菩薩像
中國敦煌二七五窟

育英会寄付者

■平成三十年度

南区　池田耕三殿
港南区　南有里殿
港北区　瀧澤武雄殿
港南区　増山静江殿
港南区　森ふじ子殿
世田谷区　富田繁殿
新宿区　真清浄寺　吉田日光殿
町田市　鈴木幸雄殿
港南区　鳥居悟殿
高槻市　東郷敏殿
平塚市　山口義男殿
戸塚区　冨士哲也殿
港南区　熊谷豊太郎殿
港南区　㈱せんざん山泉篤殿
台東区　翠雲堂　山口肇殿
柏市　伏見邦弘殿
緑区　豊島節夫殿
都筑区　阿部匡宏殿
港南区　佐藤和彦殿
茨木市　乗雲寺　安井隆同殿
長野県　石黒玄章殿
港南区　日野石材工業協同組合殿
新宿区　東亜建設工業㈱殿
川崎市　宮田富夫殿
金沢区　太寧寺　山本浄月殿
磯子区　越石重博殿

南　区　佐久間　勝江　殿
江東区　西谷　榮　殿
南　区　福田道子　殿
栄　区　野辺京子　殿
栄　区　野辺義文　殿
港南区　桂川正克　殿
港南区　濱中幸子　殿
清瀬市　本田昭仁　殿
富山県　浅香　恵　殿

ありがたいご寄付を賜り、
心より厚く御礼申し上げます。

アゼルバイジャン訪問講演も無事終了

石川県
大乗寺山主　東隆眞老師

師走の候となりました。『成寿』第四十七号拝受いたしました。ありがとうございます。早速関係諸氏にも配布いたします。

二十三日にアゼルバイジャン共和国の大統領の招きにより訪問し、講演も無事終了し予定どおり帰国しました。

佳き御越年を

母上様によろしくお伝えください。

不一

グローバルな内容に感動

神奈川県
宮本延雄先生

寒中御見舞い申し上げます

御山内御一統様ご多忙の日々と存じます。

昨年暮、『成寿』第四十七号拝受いたしました。貴寺留学僧育英会第三十回記念を中心にグローバルな内容の記事を拝見いたし感動いたしました。

御恵贈の芳情に衷心より感謝申し上げます。摂化実践の行持綿密寺院の鑑です。

貴寺の興隆と檀信徒の皆様

の平安を御祈念申し上げます。

合掌

清勝とご活躍を衷心より祈念

埼玉県
蓮光寺　今泉源由老師

謹啓　『成寿』第四十七号拝受しました。いつもいつもありがとうございます。堂頭老師はじめ皆様のご清勝とご活躍を衷心よりご祈念いたします。ありがとうございました。

再拝

先住老師のご縁で息子もブラジルへ

秋田県
松庵寺　渡辺紫山老師

拝復　いつもありがとうございます。育英会が始まる前に、私も先住老師のお蔭で、北米開教師として前角老師の下で修行することが出来ました。そのご縁で、息子もブラジル仏心寺で修行、無事に帰国しました。改めて深謝申し上げます。

それにしても、博志方丈さまの御袈裟の掛け方が見事です。お姿を見るだけで五百人の弟子が出来たお釈迦さまの高弟のようです。

益々一層のご発展を

埼玉県
長光寺　福島伸悦老師

拝復　このたびは『成寿』第四十七巻ご恵送賜り誠にありがとうございました。

善光寺留学僧育英会も第三十回を迎えたとのこと、心よりお慶び申し上げます。先代様の意志を引き継がれ、今日まで多くの人材を育成されますこと敬意を表する次第です。

善光寺様並びに留学僧育英会の益々一層のご発展を御祈

念申し上げ、御礼とさせて頂きます。

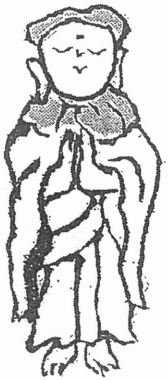
合掌

ご自愛専一に

東京都
常林寺　林秀頼老師

前略　このたびは寺誌『成寿』を御恵送賜り厚く御礼申し上げます。

厳寒のみぎり、ご自愛専一にご健勝を祈念申し上げます。



参考にさせて頂きます

福井県
瑞洞院　小田興雲老師

年末に近づき、何かと忙しい事と思います。

この度は『成寿』冬季号を頂き誠にありがとうございます。

とてもなつかしく、又、参考にさせて頂きます。

御法体大切に

合掌

あっと言う間に読了

長野県
石黒玄章師

冠省　『成寿』第四十七号拝受いたしました。いつもありがとうございます。頁をめくる度に、善光寺さまの躍動感が伝わり、あっという間に読み終えてしまいました。

継続する育英会の活動から、新たに始めたご詠歌など、山内益々の隆盛に、小生も身が引き締まります。声帯を痛めたと記してありました。何卒ご慈愛頂き、今後ともよろしくお願い致します。　合掌

写真姿も毎号立派に

神奈川県
佐々木宏幹様

『成寿』第四十七巻を拝受いたしました。内容がますます充実していますことに先代武志老師の国際禅仏教を目指された遺念の力を感じております。

私も存じ上げております筆頭総代の熊谷豊太郎氏が満百歳になられる由、心よりお祝い申し上げます。お話しされても無駄のない内容に感心いたしたものです。現堇博志老師の写真姿も毎号立派になられ、ご修行の力を感じております。

善光寺の益々の御発展を祈念いたします。

まずは御礼まで

合掌

懐かしく脳裏を巡る

山形県
福田孝雄老師

謹啓　歳の瀬も押し詰まり、御山内何かとご多忙の御事と拝察申し上げます。

その後体調不良が続き御無音に打ち過ぎ誠に御無礼を重ね申し訳ございません。

本日『成寿』御送り下さり有難く拝読いたしております。全てが懐かしく、御世話になっていた当時のことが昨日のごとく脳裏をかけ巡り感無量であります。御山の益々の御隆昌を祈念申し上げております。時節柄御自愛専一の程。

謹白

「提唱」の一部を刊行

静岡県
井上貫道老師

『成寿』第四十七巻冬季号を手にして先代黒田武志老師との本山時代を想起、修行時代とは申せ、楽しいことが一杯でしたね。

人間関係も密でしたから、首座寮では故ご老師が書記、伊豆の方が首座、そして私は弁事をさせて頂きました。

善光寺様での参禅会も一年程勤めさせて頂いたのも懐かしいことです。私の兄も本山特僧同期生でしたが、今は副貫首老師だけが存命となって寂しい限りです。

こうして季節号を頂けることありがたく存じます。お礼にもなりませんが拙僧本年篤信の方が提唱の一部をテープ起こし下さり、刊行本が出来ました。意図する処をお読み頂ければ幸いです。お邪魔になるかもしれませんがご笑納下されば何よりです。

九拝

正法眼蔵「三十七品菩提分法」提唱録をお送り頂きました。

正道を歩み、良質な人脈

東京都　形山俊彦様

『成寿』の原稿を拝読しながら、善光寺様が寺院の正道を歩まれ、良質の人脈を築き、檀信徒の皆様と和合の生活を進んでおられることに改めて感銘いたしました。益々の御活躍をお祈り致します。

不一

対談を興味深く拝読

東京都　磯村啓子様

拝復　『成寿』第四十七号頂戴しました。本巻では特に立正佼成会の庭野会長と先代方丈様の対談を興味深く拝読致しました。

どうぞ皆様よいお年をお迎えくださいませ。

「百年先を見た人」

富山県　浅香　恵様

前略　ごめん下さいませ

『成寿』第四十七巻をありがとうございました。

善光寺留学僧育英会が三十回をむかえられたことお喜び申し上げます。武志大和尚様によって創設され、いくたびかの困難をのりこえて今、花が開いたのです。これからもますます発展されますようにお祈り申し上げます。

「百年先を見た人」それは武志大和尚様です。受けつがれた博志住職様は立派です。

かしこ

益々の御隆盛を

東京都
奥村公規様

『成寿』四十七号御恵送下さり有難う存じます。

益々の御隆盛をお祈り申し上げます。

力強い想いを感じ

千葉県
藤田正子様

平成二十九年もあと数日となりました。一年何となくあっという間に過ぎて行き、さて自分自身はと心に問います。年を重ねると共に楽しいことやうれしい事より、悲しい事や苦しい事の方がどうしても多くなって来るような気がしてしまいます。そのようなちょっと暗くなりつつある私の心の中にサーッと新鮮で清らかな風と、力強い想いを感じさせて下さるのがこの御本です。「まだまだがんばろう、一生懸命生きよう」と心と体が感じているようです。

本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。方丈様皆様の御健康をお祈りいたします。

公邸に大圓大和尚御来駕

東京都
元最高裁判事　園部逸夫様

拝復　時下益々御清栄のことと察し上げます。この度は『成寿』冬季号を御恵送下さり有りがたく拝読致しました。小生が最高裁に居りました頃赤坂の最高裁公邸（現在は公園となっております）に大圓大和尚が御来駕頂きましたことなつかしく思い出しております。

成寿山善光寺の一層の御発展を祈り上げつつ右とりあえずお礼まで　敬具

懐の深さに感心

神奈川県
灘　英子様

五月十五日初めて訪問して、はや一ヶ月だというのに自分の名も名乗らずにいたとは。お寺さんの懐の深さに感心しながら恥ずかしく思います。今もお経も坐禅の意味も分からないことだらけですが、なぜか心地よくて、明日も行こうと思えます。三日坊主の私がふしぎ。これからもよろしくお願い致します。

温かく迎えて下さってホッと

山梨県
日下部咲子様

善光寺様

十七日には主人の法要にて多大なご迷惑をおかけしてスミマセンでした。おかげさまで無事に八ヶ岳に帰宅をして主人に報告をしました。

二十六年前の私にとっての出来事は一生忘れられず途方にくれておりましたが方丈様とみちこ様に助けて頂き優しいお人柄に助けられました。帰り道長男が今の博志様も人格の優れた優しい方で、善光

寺様のような立派なお寺で供養をしてもらってもいいのかなと申しておりました。
平素御無沙汰ばかりの我が家ですが温かく迎えて下さってほっとしております。どうかこれからも優しい暖かいお寺をお守り頂けますよう心より祈っております。本当にありがとうございました。

月々のおはがき

神奈川県
佐藤康雄様
初枝様

穏やかな新年明けもはや大寒に入りました
暑い時期には寒い方がまだ凌ぎやすいなんて勝手なことを言っていましたがやはり寒さも辛いですね　毎朝起床時に温度計を見ては「昨日より低い」なんて寒さの確認など堪え性の無いことです　例年より早く大雪に見舞われている北国の方々のご苦労を思っていましたがやはり予報通りの大雪に見舞われて大慌てですがサンデー毎日の身出かけるに心配も無く雪解けを待ちます　気温も下がっています
皆さまどうぞご自愛くださいませ
一月二十六日写経会よろしくお願いします

立秋を過ぎてからも猛暑が続いてお盆の大移動も終わりました
二歳児の行方に心配しましたが元気で見つかり安堵、本当によかったですね
炎天の中熱闘の甲子園も決勝戦が目の前になり　毎日エネルギーを貰っていましたが寂しくなります　そして北海道大雪山系に初雪が降った由台風二十号の発生とかで気象ニュースあれこれです　微風にチョットの間一息つけました　暑さももう少しの辛抱でしょうか
皆さまどうぞご自愛くださいませ

八月二十四日写経会よろしくお願いします

連日三十度を超す暑さの今夏　本当に涼しくなるのかしらと思うほどでしたがすっかり秋の装いになりました

豪雨、地震による災害に気持ちの沈むニュースばかりでしたが全米オープンテニスで大坂なおみ選手の優勝に感動、感動でした

悪いことばかりでは無い喜びもまだまだたくさん…

日の暮れも大分早くなり急かれる思いです

皆さまどうぞ夏のお疲れがでませんようにご自愛くださいませ

九月二十八日写経会よろしくお願いします

★写経会の参加連絡をハガキで毎月送ってくださいます。

《絵手紙》

善光寺留学僧育英会第三期生
越石哲永様

★脳梗塞を患うも善光寺講座「論語からのお話」に出席されるなど心身のリハビリに努め、毎月、心のこもった絵手紙を送って下さいます。

編集後記

○成寿四十八号お届け致します。今年もご縁の皆さま方のおかげで一年過ごして参りました。ありがとうございました。

○本寺栃木光真寺参拝旅行。四国八十八ヶ寺に行かずともお遍路さんのお砂踏みを体験でき有り難い限りです。御護摩祈祷の炎に圧倒。御住職はじめお寺の皆さまのお心遣いに感銘を受け素晴らしい参拝でした。ありがとうございました。

○日光市高徳寺への参拝。先代武志方丈とは兄弟弟子にあたるご住職渡邊清孝老師。古くからの深いご縁です。昭和四十四年、博志方丈のお母さんが善光寺に初めて来た時にも案内をして下さったそうです。親しくお話を頂戴して嬉しい時間でした。副住職の渡邊清徳老師は善光寺御詠歌教室の講師を勤めて頂いています。一斉法要でもお話をして下さり多くの檀信徒の皆さまがその包みこむような暖かいお唱えに癒されています。

○今年も各地で自然災害が多く発生しました。天災は何時・何処で起きるかわかりません。被災されました方々に衷心よりお見舞い申し上げますと共に一日も早い復興を祈念致します。皆さまの真心こもる護持会費の一部を日本赤十字社を通し被災地へ寄付させて頂きました。

○今年も沢山の方々が寺の行事にご参加下さいました。ありがとうございます。東郷総代曰く、「大阪を出る時お寺に電話を入れると…六十代の時には『お待ちしています』との返事。七十代では『気をつけてお越し下さい』。八十代になった最近では『転ばないでお越し下さい』…。」寄る年波に乗りつつ皆さまお寺にお参りに来られます。たとえ足が痛くていやだなぁと思っても帰る時は笑顔でこころ軽やかに。そんなお寺を目指して参ります。

○各種行事の舞台設置のお手伝いは㈱板橋様。舞台設置の他にも檀信徒の皆さまと一緒になって汗をかいてくれています。ありがとうございます。行事の多い善光寺。多くの皆さまのお力添えがあってこそ。本当にありがとうございます。又、新しい力も募集しています。元気・やる気・勇気があれば大丈夫。みんな善光寺が好きな仲間です。女子カーリングではないけれどモグモグタイム（お茶の時間）もありますよ。お寺を掃除すると清々しい気分にもなります。「そだねー」と思ったそこの貴方。貴方の笑顔を待っている人がいますヨ。

○「カラオケやスポーツジム等の予定もあるけれど私はお寺の行事が最優先なのよ。」と嬉しい声を頂きました。そんな皆さまの声に応えられる行持（修行の持続）を来年も務めて参ります。

○新年祈祷会は一月九日（水）午前十時半～。来年も和太鼓の迫力ある演奏で一年の幕開けです。皆さま奮ってのご参加お待ちしております。

成寿　第四十八巻
平成三十年十二月二十日発行
発行所　成寿山善光寺
横浜市港南区日野中央一丁目十二番九号
電　話〇四五（八四五）一三七一
ＦＡＸ〇四五（八四六）二〇〇〇
印刷所　㈱中外日報社