成寿

SEIJU
2021年
第51巻
冬季

謹啓

師走の候、御一統様には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、今回善光寺季刊誌「成寿」第五十一号をお届けいたします。

今年も外出自粛の日々が続き、なかなかお参りにお越し頂くことがかないませんでした。せめて「成寿」誌上でご参拝頂ければと、諸仏・諸尊、伽藍を掲載させて頂きました。

ご高覧頂ければ幸いでございます。

未だ不安の残る中ではありますが、日々を穏やかに過ごす一助となれば幸甚です。

皆々様のご健勝をお祈り申し上げますと共に今後とも尚一層の御法愛、御教導賜りますよう何卒宜しくお願い申し上げます。

謹白

令和三年十二月吉日

横浜善光寺　住職　黒田博志　合掌

写真上：完成した大階段
奥が釈迦殿
手前が観音堂
右：寺標
（清水寺森清範貫主揮毫）

動画にてお参り頂けます

写真上：釈迦殿
右：客殿　床の間
下：おびんずるさま

釈迦殿動画にてお参り頂けます

写真上：御本尊　釈迦牟尼仏
　　普賢菩薩（左）文殊菩薩（右）
　左：大黒天さま
　下：五百羅漢

不動殿動画にて
お参り頂けます

写真上：不動殿須弥壇
右：阿弥陀如来
左：薬師如来

写真上：不動殿入口
　　ほほえみ子安観音　六地蔵
右：大日如来
左：身代不動明王

写真上：観音堂外観
右：聖観世音菩薩
下：額は清水寺森清範貫主揮毫

観音堂動画にて
お参り頂けます

カラー■善光寺　諸仏諸尊、伽藍紹介……1
法話●住職法話　「秋彼岸におもう」……黒田　博志　12
連載●『普勧坐禅儀』に学ぶ　その十五……安藤　嘉則　16
法話●「梅花流詠讃歌の歴史と曲の紹介」(二)……渡邊　清徳　22
●「永遠のいのち」……水庭　浩章　32
カラー■一斉法要……41
■開山忌・善光寺留学僧育英会辞令交付式……46
アーカイブ■第十二巻（一九八九年）・第十八巻（一九九五年）より……黒田　武志　51
●ニュースアラカルト……68
●和尚のひとりごと……80
●善光寺霊園ニュース……108
寄稿●育英生からの報告「学問寺への留学」……和田　賢宗　120
お知らせ●留学僧募集、毎月の催事……126
育英会寄付　136　読者のたより　137　編集後記　146
……題字・イラスト　伊藤三喜庵

巻頭言

善光寺住職　黒田博志

新型コロナウイルス感染症により尊い命を失われた皆さまに深く哀悼の意を捧げます。

そして一日も早い収束を願うばかりです。

善光寺では、昨年に引き続きこの一年間も、新型コロナウイルスと向き合いながら「今なにができるのか？」、「今なにをするべきなのか？」を考え、「今できることを……」という想いで勤めて参りました。

一斉法要では、新年祈祷会は檀信徒の皆さまにご案内し、二日間で計二十座を超えるお勤めをさせていただきました。参列いただいた皆様のお顔を拝し、同じ場所で一緒に勤めさせていただくことの有難さを改めて感じました。

今まで当たり前に思っていたことが当たり前にできることは本当に幸せなことなのだと感じました。

緊急事態宣言等もありその後の行事はすべて参列中止、僧侶のみでのお勤めとなりました。

しかし今年も「同時刻にご自宅のお仏壇の前で一緒に読経をして下さい」とお願い

致しました。合わせて本堂での法要をライブ配信するという初めての試みも致しました。「場所は違えど、心を合わせて」を心がけ行じて参りました。

ご参加いただいた方々には「リモートで和尚さんと一緒にお経を読めるということはありがたいけど、やはりお寺で一緒に勤めたい」というお話もいただきました。有難いお言葉です。

少しずつ以前の日常を取り戻しつつある中、来年の新年祈祷会については本年同様に二日間にわたり執り行い、ご参列頂けるように準備しております。

以前のように膝を寄せ合い賑々しく行うことが出来ないのは残念ですが、時代に即し新しい様式を取り入れながらも檀信徒の皆さまがお釈迦さまのみ教えに親しみ安心し、笑顔で日々をお過ごしいただけるようにと願ってやみません。

このコロナ禍といわれる時代において、僧侶として何が出来るのかを、日々煩悶し

ておりますが、自分一人では何もできない無力さも痛感しております。

道元禅師さまはその著書『正法眼蔵』に

ただまさに、やわらかなる容顔をもて、一切にむかうべし

とお示し下さっております。「どのような場合でも柔和な態度ですべての物事に接しなさい」という意と受け止めております。

新しい生活様式の中思うままにならない日々が続きますが、このお言葉を肝に銘じ、精進して参ります。皆さまもどうぞ、こころを柔らかく笑顔をもって共に歩んで参りましょう。

今後とも何卒ご指導賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

皆々さまのご多幸をご祈念申し上げます。

■住職法話

「秋彼岸におもう」

善光寺住職　黒田博志

コロナ渦になりすでに一年半の月日が流れてしまいました。その間お寺の行事は参列中止を余儀なくされ、檀信徒の皆さまと共にお参りをするということができなくなってしまいました。

最初にコロナウイルスが中国で騒がれたとき、まさかこのようなことになるとは全く予想しておりませんでした。昨年の今頃は来年の秋彼岸には檀信徒の皆さまとお顔を合わせ、一緒にご供養を勤めることが出来るだろうと漠然と思っていました。しかし、それから一年経っても状況は変わっておりません。ただただ、収束を祈るばかりです。

そのような中で迎えた秋彼岸。

今年は九月二十一日の火曜日が彼岸法要の日にあたりました。この日はたまたま中秋の名月で八年ぶりに満月になるということでした。その日の夜、境内からまん丸の大きな満月を見ることができました。

秋の彼岸を迎えると、私はいつも、師匠である先代住職のことを思い出します。

十七年前の秋彼岸法要が師匠にとって最後の

一斉法要でした。闘病中だったので、かなりやせ細り、それまでの師匠の姿とは全く別人でした。

しかし、そのような身体でも自分の勤めとして精一杯の読経をされていたお姿が、いまでも鮮明に脳裏に焼き付いています。身体は辛かったとは思うのですが、そのようなお顔はされず、いつもと変わらない穏やかな表情で、檀信徒の皆さまと向かい合っておられました。

そのお姿を拝した時、私は二千五百年前のお釈迦さまのお姿を想像致しました。

お釈迦さまは今から約二千五百年前に現在のネパールにあった王族のご子息としてお生まれになられました。

名はシッダッタといい、王宮で何一つ不自由のない生活を送っていました。そんな子供の頃のシッダッタ太子が、ある日、お城の門から出て町に行くと、そこで白髪の老人に出会います。老人の姿を見て、シッダッタ太子は「あれは何だ」と従者に尋ねます。そこで、誰もが年を取ることを知り、心に暗い気持ちが生じ、お城に戻ります。

さらに後日、お城の門から出ますと、今度は病人に出会います。そこで、誰もが病にかかることを知り、同じように心を痛ませ、お城に戻ります。またあるとき、門から出ますと、今度はお葬式の隊列に遭遇します。そこで誰もが死を免れないことを知り、死に心を痛ませ、お城に戻ります。人生には「生・老・病・死」という避けて通れない苦しみが存在することを知ります。

そのような苦しみから免れないことを自覚したシッダッタ太子は、ある日、門を出ると、平然として、颯爽と歩く沙門の姿を目にします。その沙門の姿に感銘を受けたシッダッタ太子は、

二十九歳で出家なされました。

六年間の苦行を重ねます。苦行とは、自分の体を傷つけたり、断食したり、身体的苦痛を伴う修行法。しかし、苦行によって悩み苦しみから逃れることはできないと実感し、シッダッタ太子は一切の苦行をやめ、食事を摂り、川で身体を清めたのち、大きな樹の下で坐禅修行に入られ、十二月八日の明けの明星を仰ぎ、お悟りを開かれ「ブッタ（お釈迦さま）」となられたと伝えられています。

その時お釈迦さまは三十五歳でした。それから、八十歳でお亡くなりになられるまでの四十五年間、諸方を歩き、多くの方々に教えを説き示されたのでした。

お釈迦さまはお亡くなりになる間際、最後の力を振り絞り説法をなさいました。其の説法はとても長いもので『仏垂般涅槃略説教誡経』というお経になっています。そのお経を読むとお釈迦さまが細かなところまで後輩の私たちの為に、説き遺してくださった教えが事細かく書かれています。そのお経の最後にはこう示されています。

「汝等比丘、常に当に一心に出道を勤求すべし。一切世間の動不動の法は、皆是れ敗壊不安の相なり。汝等且く止みね、復た語いうこと得ること勿れ。時将に過ぎなんと欲す、我れ滅度せんと欲す。是れ我が最後の教誨する所なり」

「なんじら修行者たちよ、常にひたすらに世俗を離れ、さとりにむかってはげみ求めよ。この世間において動くものも、動かぬものも、すべて壊れてゆき、安定しない性質をもつものである。汝らもうやめよ。もう何も言おうとするな。時節はまさに過ぎゆこうとしている。今ま

さに私は入滅しようとしている。以上が私の最後に教えさとしたところである」

この世は無常であり、常に移り変わっていく。永遠不変のものは何ひとつない。この身体も目に見える者も常に変化を続けている。時は待ってはくれない。だからこそ、今、ここを疎かにせず、辨道精進していくことが大切であることをお釈迦さまは自らの身体を以ってお示しくださいました。

死の間際、苦しかったであろう身をおして、私たちに教えを残してくださいましたお釈迦さま。

十七年前、秋彼岸での先代住職も闘病で苦しい中、自らの行いを以って、尊い教えを私に遺してくださったのだと思います。

お参りに来られた方に安らぎと喜びを感じて頂けるように、いつでも全力で務められていた先代住職、病気を心配される方にも、笑顔で「大丈夫ですよ」と、答えていた先代住職、その心の中には、いつも他者を思いやる慈悲の心がありました。

彼岸法要の夜、中秋の名月を仰ぎながら、満月のように先代住職の教えを包み隠さず、すべてを受け入れていくことを改めてお誓いいたしました。

コロナ禍も少しずつおさまり、近い将来皆さま方にお参りしていただけるようになると思います。その時には先代住職のような慈悲の心で皆さまをお迎えさせていただきます。

そのためにも日々怠ることなく精進して参りますので、何卒よろしくお願い致します。

〈連載〉

『普勧坐禅儀』に学ぶ　その十五

駒沢女子大学学長　安藤嘉則

『普勧坐禅儀』前回（第十四回）までの段は、どうして坐禅をしなければならないのか、坐禅の具体的な坐り方、あるいは坐禅のときの心のあり方（非思量）などが述べられてきました。

この段からは、「普く坐禅の儀（作法）を勧める」ために、坐禅の功徳が語られます。そこでまず、これまで多くの禅者たちが坐禅の力によって、その境涯を確立し人々を化導されてきたことが示されます。

この一文には「超凡越聖」と「坐脱立亡」という二つの言葉がキーワードとなっています。

〈本文　書き下ろし文〉

かつて観る、超凡越聖、坐脱立亡も、
この力に一任することを。

〈現代語訳〉

かつて禅者の中には、六凡四聖という迷悟の境涯を超脱した方もおられたし、坐禅を組んだまま、あるいは立ったままで最期を迎える方もおられました。こうした事績は坐禅の力に委ねられていたのです。

まず「超凡越聖」という言葉ですが、これは凡と聖、すなわち迷いと悟りを超越することを意味します。さらに「凡聖」について詳しく説明すると、仏教には「六凡四聖」という十界の教理があり、これは人間の心の全ての境地を十種に分類したものです。これは中国天台宗で立てられた教理ですが、十界とは、地獄界・餓鬼界・畜生界・修羅界・人界・天界・声聞界・縁覚界・菩薩界・仏界に分類され、最初の地獄界から天界までの六界は、いわゆる六凡とされ、迷いの心のあり方を意味します。また、後半の声聞界から仏界の四界は、いわば仏道に入った世界であり、広い意味での悟りの境地を意味します。「広い意味での」と述べたのは、「声聞界」などはけっして仏の境涯に到達していないものの、迷いの六凡の境涯を脱しているという意味で、この「四聖」が位置づけられているからです。

この十界はあくまで人の心のあり方を示したものです。人の心は複雑で、むさぼりふける餓鬼の心や、人を憎み傷つけようとする修羅の心もある一方で、人を思いやる菩薩のような心もあります。親鸞の言葉を記した『歎異抄』には、私（親鸞）はたまたま人殺しをするような環境にいないから、人を殺すことはないけれど、悪い条件が整うと、いざというとき、千人もの人を殺せる心があるのだ、という趣旨の言葉を伝えています。自分の家族、子供に対して、優しい慈愛の心をもつお父さんでさえ、戦時中には兵隊として人を殺してしまうということがあったのです。まさに我が心には仏も鬼も同居しているのです。

こうした私たちの心の中にある様々な心の状態が六凡四聖の十界ですが、この「超凡越聖」とは、こうした迷いの心も、悟りの心をも超えた境涯を意味します。

よく「転迷開悟」という言葉が四字熟語として使われています。文字通り「迷いを転じて悟りを開く」という意味ですが、仏教の教えをわかりやすく示す言葉として受け止められています。実はこの言葉は仏教経典に由来する言葉ではありません。中国・日本の注釈書類にわずかに用いられてきた言葉ですが、この「転迷開悟」という言葉によって、あたかも暗黒の迷いの部屋に閉じこもっていた人が扉を開け、輝ける別の世界へ入っていくような、そんな漠然としたイメージをもたれるかもしれません。しかしそんなイメージをもつならば、現実に今日を生きる私たちにとって、「悟りを開く」ことは絵空事になってしまいます。迷えるこの現実の中に大切な気づきの手がかりがあります。悟りと迷いを、水と油のように切り離してみていく限りにおいて、それは真理の世界から遠ざかるのです。

この『普勧坐禅儀』における「超凡越聖」という言葉は、迷いも悟りも超えていくところに大きな意味がありますが、こうしたあり方も坐禅の力に委ねられているとするのです。

また次に「坐脱立亡」という言葉が出てきますが、「坐脱」とは坐禅をしたまま亡くなること、また「立亡」とは、立ったまま亡くなることを意味します。『景徳伝燈録』などの禅籍には多くの禅僧たちの生涯と行実が伝えられていますが、中にはその生涯の最期において、坐禅をして亡くなっておられる禅僧たちの事例を見ることができます。また中には立ったまま亡くなるという事績も伝えられています。それぞれの禅者の生涯の総決算としての見事な死に様がこの「坐脱立亡」なのです。

たとえば月潭全龍という名僧が二宮町（神奈川県）龍沢寺での修行していた頃のエピソードが杉本俊龍老師の『眼蔵家の逸話』という本に

次のように伝えられています。

かつて月潭が所用のため関西に出向いていた。ところが養寿から至急帰山するようにと言ってきた。そこで月潭は灘の生一本をぶらさげて急ぎ帰寮して養寿に挨拶した。すると養寿の云く「小田原市多古の玉宝寺が結制をおくので俺に西堂に来てくれと言う。うっかり受けてしまったが老僧は甚だ大儀だ、お前が代香して西堂を勤めてこい、そして眼蔵を読んでやれ」といいながら、もらった生一本をチビリチビリとやり出したのである。驚いたのは月潭である、下役の代香ならいざ知らず、西堂という大役の代理は真平お許しを願いたいと言ってお断わりした。聞いていた養寿は「それもそうだな、よし俺が請拝する」、つと立ち上がった養寿は月潭の下坐に就いて大声に云く、「玉宝寺結制西堂の請拝」といってまごつく月潭を上座にすえて礼三拝したのである。「代理ではないぞ、これで本当の西堂だ」、養寿はことのほか気嫌がよかった。

「月潭、西堂披露だ、僧堂にゆこう」いやがる月潭をひっぱりながら、養寿は千鳥足で僧堂に入った。僧堂にきた養寿は今迄とは別人のように威儀を正した。

「大衆に白す、玉宝寺西堂の検単だ、それに先だって内見してやる」

といいながら自ら坐禅してならんでいる雲水の肩を次々に警策でぶったたいた。だが四、五人の僧を打った養寿は警策を杖にして動かなくなってしまった。月潭が恐る恐る近づいてみると、養寿は立ったまますでに息が絶えていたのである、坐化でなく養寿は立化したのである。

養寿の葬をすませた月潭は遺命によって玉宝寺結制の西堂となって出会してはじめて大衆に正法眼蔵を提唱した。こんなことは違例中の特別違例ではあるけれども、このように若いときから師家にみこまれていたのである。

ここに紹介した月潭全龍という和尚は、幕末の小田原海蔵寺にあって、多くの俊雄を育てていますが、その中に『正法眼蔵啓迪』という名著を残し、後に大本山總持寺貫首（独住第三世）となった西有穆山がいました。この『正法眼蔵啓迪』は道元禅師の『正法眼蔵』参究の金字塔として今日も出版され続けていますが、その源泉には穆山の月潭下での参究がありました。西有穆山は長く小田原の月潭の下で修行し、三島如来寺の住職となってからも、月潭へ参じることをやめませんでした。朝、如来寺のお勤めをすますと寺を出発し、箱根八里を越えて午前十一時には小田原海蔵寺に到着し、午後からの月潭の提唱（講義）を聴聞し、終わると再び箱根を越え、夜、如来寺の修行僧に講義していました。

それほど月潭和尚は道元禅師の『正法眼蔵』を参究する禅者にとってかけがえのない存在だったのです。こうした月潭和尚の力量を早くから養寿和尚は見抜いていたのでしょう。養寿は自分の最期に当たり、月潭を西堂という大役を代行させ『正法眼蔵』を講義させるべく、見事な立亡を遂げたのです。

さて『普勧坐禅儀』のこの一文では、「超凡越聖」や「坐脱立亡」といった禅僧たちが示した境涯も坐禅の力によると述べられていたのですが、実はこの一文は中国の『坐禅儀』という書をふまえたものです。

以前の連載の中でも述べたことですが、道元禅師は『普勧坐禅儀』を撰述するに当たって、中国の『坐禅儀』を参照しておられます。この『坐禅儀』というのは長蘆宗賾という僧が編纂した『禅苑清規』に収められた書であり、これを読みますと『普勧坐禅儀』と類似した箇所が多く見られます。この「かつて観る」の一文も実はこの『坐禅儀』の一文「ここに知んぬ、超

凡越聖は必ず静縁をかり、坐脱立亡はすべからく定力によるべし」に基づいていることがわかります。ここに出てくる「定力（じょうりき）」とは禅定の力、すなわち坐禅の力のことです。

ただし、ここで注意しなければならないのは、坐禅の力によって、なにか特別な超能力のような不思議なハタラキを見せるものではないということです。確かに「坐脱立亡」のような死に様は誰でもできるものではありません。しかしそれは坐禅に徹してきた人が、自然とそのような不可思議な最期を迎えるのであって、なにかそうしたことを期待する坐禅であってはならないという考えを、後に道元禅師は「弁道話」や『正法眼蔵』で明確にされています。

この『普勧坐禅儀』は道元禅師が中国（宋）から帰国し、京都の建仁寺に戻っていた頃に書かれたもので、まだ二十代後半の頃です。まだ坐禅の仏法を知らない当時の人々に「普く坐禅の方法（儀）を勧める」という目的が先に立っていて、こうした坐禅の功徳を中国の『坐禅儀』に依拠しつつ撰述されたといえるでしょう。

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。善光寺では毎月一回、御詠歌教室を開催しています（詳しくは催事案内をご覧下さい）。
講師は、元梅花流特派師範　栃木県高徳寺住職渡邊清徳師です。

「梅花流詠讃歌（ばいかりゅうえいさんか）の歴史と曲の紹介」(二)

栃木県日光市　高徳寺住職
渡邊清徳

昨年よりの新コロナウイルスの猛威は衰えを見せることなく、私たちの生活に大きな打撃と不安を与え続けています。ワクチン接種が進み、十月になってようやく緊急事態宣言も解除されましたが、いつまた爆発的感染拡大の波が起こるかもしれません。報道では、特効薬の開発が進んでおり、春ごろまでには承認される見通しだとのことなので、そうしたものが安定的に供

給されるまでは警戒を緩めずに過ごさねばなりません。

その間、み仏様の御教えが皆様の安心（あんじん）の種となりますことを祈っております。

コロナ禍以前は毎年、特派布教師（お説教師）や梅花流特派師範（詠讃歌の先生）が、全国各地に派遣され「禅を聞く会」や「梅花流特派講習会」が開催されていました。身近に曹洞宗のみ教えに触れる機会がありましたが、ここ二年程はその様な行事もすべて開催中止となっています。

そんな現状を踏まえ、曹洞宗のホームページでは、動画（YouTube）で特派布教師のご法話が視聴することができるようになっております。また詠讃歌も数曲ではありますが試聴できますし、全曲の五線譜もダウンロードできます。そして近く、梅花流特派師範による詠讃歌の模範詠唱の動画も配信されるようです。ご自宅に居ながら法に触れることもできますので、ご興味のある方は一度曹洞宗のホームページを閲覧頂ければと存じます。

『梅花流詠讃歌教典』には八十数曲が収められておりますが、それらは大きく分けて四つのジャンルに分類できます。

①教義編

曹洞宗の宗典である『修証義』や、宗歌である『正法御和讃』。

道元禅師が坐禅の心を詠まれた『坐禅御詠歌（浄心）』や『三宝御和讃』等、曹洞宗の教えをわかりやすく示した曲で、大会の開会式や講習会の開講式の時にお唱えされます。

②仏・菩薩・祖師編

一仏両祖（いちぶつりょうそ）（お釈迦様・道元禅師・瑩山禅師）

のご生涯を詠った曲。

観音様・お地蔵様・達磨様をはじめ、曹洞宗のお祖師様方のお徳を称えた曲です。三仏忌（お釈迦様の降誕会・成道会［お悟り］・涅槃会［お命日］）や観音様やお地蔵様の縁日等、お寺の年間・月間行持の時にお唱えすることができます。

③行持編

開山忌（お寺を開かれた和尚様の供養）や御授戒（檀信徒が正式に仏教徒に入門する儀式）結婚讃歌等、お寺の年間行持や特別な行事の時に用いられます。

④供養編その他

彼岸会や盂蘭盆会をはじめ、その場面（通夜葬儀・年回供養等）で亡くなられた方々を供養する曲です。

例として『新亡精霊供養御和讃』は、通夜～四十九日供養まで。『追善供養』は、一周忌～三回忌。『報恩供養』は、七回忌以降等に用いることができます。

ご法事ではなくても、毎朝のお仏壇でのお参りの際にも詠讃歌をお唱えすると、より一層故人を偲ぶ思いが込み上げてくることでしょう。

以上のように『梅花流詠讃歌教典』には、曹洞宗の教えやお祖師様方の生涯、供養の心が説かれたテキストとなっており、詠讃歌を学びながら曹洞宗の教えも学ぶことができるようになっております。

さて今回は、①教義編の中から『修証義御和讃』を紹介したいと思います。

『修証義』は、一八九〇年（明治二十三年）に公布された曹洞宗の宗典です。善光寺様でのご先祖様の法事の際にも読んでいますので、皆様もよくご存知のことでしょう。『修証義』の「修」とは修行・生活を意味し、「証」とはさと

り・目覚めること、「義」は意味・意義をあらわしています。つまり、『修証義』とは、仏教徒として日々暮らしていく中での心構えや実践法を示したものです。『修証義』は、第一章から第五章までありますが、『修証義御和讃』は四番までとなっています。

『修証義』の四大綱領（懺悔滅罪〈第二章〉・受戒入位〈第三章〉・発願利生〈第四章〉・行持報恩〈第五章〉）という大切な教えが示されています。

『修証義』第一章「総序」の冒頭には、「生を明らめ死を明らむるは仏家一大事の因縁なり」とあります。

仏教徒として、自分の生き方を明らかにすること。それは自らが「ほとけ」としての日暮らしをし、多くの人に「安心」を供与する存在になろうということです。そうした生き方をするためには、自らの志を清浄にするための「懺悔」が入口となります。

この曲の一番では、『修証義』第二章「懺悔滅罪」の教えを説いています。

仏教でいう「懺悔」は、自分が自覚している罪を悔い改めるということだけではありません。遠い過去からの、知らず知らずのうちに重ねてきた罪があることを認識し、今生きている間も罪を重ねてしまわざるをえない自分であることを自覚することです。

(一)　生々世々の罪咎は
　　深雪のごとく深くとも
　悔ゆる心の朝日には
　　消えて跡なくなりぬべし

※遠い過去からの沢山の「つみとが」は、深い雪のように積み重なっているが、自分がそのことを自覚し、お釈迦様の

教えに従って生きると心がけ、素直な自分になろうとする時、お釈迦様の智慧の光が射し、これまでの罪は消えてなくなるでしょう。

去年、コロナウイルス感染防止の為、葬儀場入場の人数制限がありました。お爺ちゃんを亡くしたご家族は、参列者が少なくお爺ちゃんが寂しいだろうということで、お爺ちゃんへ手紙を書くことにしました。お孫さんたちが手紙を書き、それぞれが遺影の前で手紙を読みあげました。

長女さんの手紙は「お爺ちゃんへ。私は昔、お爺ちゃんに言われたことに対し、いちいち反抗したり、無視したりしてしまってごめんなさい。その時は思春期で、お爺ちゃんの気持ちを汲み取れず、自分の気持ちをコントロールすることが上手くできませんでした。これからは自分の心をコントロールして相手に嫌な思いをさせないように心がけます」と後悔の念を読みあげていました。

私はこの手紙を聞いて、この長女さんは二度と同じ過ちをしないよう心掛けるだろうと思いました。

歌詞の中に「悔ゆる心の朝日には、消えて跡なくなりぬべし」とありますが、懺悔さえすれば簡単に罪が消えるということではありません。自らの心を見つめて、自らが同じ過ちを犯さないよう心掛けると共に、多くの善行に励む姿勢が大切であることを示しています。

私たちの心は常に煩悩（貪・瞋・痴）によって振り回されています。そのことを自覚し、仏教徒として前向きに生きていこうとする第一歩が懺悔なのです。

二番は「受戒入位（修証義第三章）」です。

受戒とは、正式に仏教徒に入門することです。正式な仏教徒になるということは、お釈迦様のような生き方をするとお釈迦様と約束をすることです。

(二)

三世諸仏の戒法を
正しく受けて疑わぬ
つとむるこの身は仏なり
我が身ながらに尊しや

三世諸仏とは、お釈迦様の教え（戒法）を遵守し引き継いで来られた方々です。その戒法（三帰・三聚浄戒・十重禁戒）を授かり、自らもその尊い一員として生を全うすると心に誓い、お釈迦様と約束した瞬間に私は仏となるのです。

そして、その教えを実践していく自らを尊んでいくことが大切であると詠っています。三帰とは、仏法僧の三宝に帰依する誓い。

三聚浄戒とは、お釈迦様の弟子になったのだから、善行を心がけ、悪いことはせず、沢山の人を救おうとする誓いです。

そして十重禁戒とは、自分がされたら嫌なことを、他人にもしないという十の戒めです。

曹洞宗では、戒とは禁止事項ではなく、自発的に自らの心に科すもので、仏教徒としての「心のしつけ」「心のコンパス（方位計）」というべきものです。

両大本山（永平寺・總持寺）では、毎年四月に「授戒会」といって、正式に仏教徒に入門する誓いの式が開催されています。宗門の長老から、このご戒法について詳しく聞法できる機会ですので、是非一度参加してみてはいかがでしょうか。

(三)

我は仏にならずとも

生きとし生けるものみなを
もらさず救い助けんと
誓うこころぞ仏なる

こちらは、「発願利生（修証義第四章）」の内容を説いています。

『修証義』冒頭には「菩提心を発すというは己未だ度らざる前に一切衆生を度さんと発願し営むなり」とあります。

これまでの自分自身を見つめ懺悔し、お釈迦様と同じ生き方をすると約束したならば、「自分さえ良ければよい」という自己中心的な考えを捨てて、世の中の人々の為に積極的に尽くす利他行を実践しましょう。

これこそがお釈迦様の誓願であり、智慧の実践なのです。その智慧とは、布施・愛語・利行・同事の「四摂法」の教えです。

一つ目の布施とは、相手に施すことを惜しまない心のことです。『修証義』の中に「布施というは貪らざるなり」とあります。これは、自分への執着から離れるための尊い修行です。

今コロナ禍でみんなが苦しく大変な思いをしています。だからこそ、分け与える心、他人に物心両面で施しができるような大らかな人間であるよう心掛けたいものです。

次に愛語については、『修証義』の中でこのように触れています。「愛語というは衆生を見るに先ず慈愛の心を発し顧愛の言語を施すなり、慈念衆生猶如赤子の懐いを貯えて言語するは愛語なり」とあります。

愛語とは、仏様が私たちを慈しまれるように、相手の思いを汲み取り、赤ちゃんを見るかのようなやさしい思いで言葉を語りかけることです。愛語は「愛語よく廻天の力あることを学すべき

なり」とあるように、その一言によっては、その人の人生を一変するような影響力もあるということです。

三つ目は「利行」の智慧です。利行とはどんな人に対しても、その人の利益を優先し、その手助けをしましょうということです。

水害での泥除去のボランティア等はその一例です。

『修証義』にはこう書いてあります。「愚人謂わくは、利他を先とせば自らが利省れぬべしと、爾には非ざるなり、利行は一法なり普く自他を利するなり」

＝愚かな人は、他人の利益を優先すると自分の利益が後回しになってしまうと思いがちです。しかし、そうではなく利行というのは、自分と他人の区別をなくす行いであり、結果的に双方に利益をもたらすものなのです。

私たちは縁起の世界に関係が成り立っています。他人を大切にする人は、他人からも大切にしてもらえるのです。「普く自他を利するなり」とはそういうことです。

最後の教えは同事です。同事とは、相手の立場や思いに寄り添い、総ての人を受け入れようとする大きな心をいいます。

今回の東京オリンピックのテーマの一つが「多様性と調和」でした。お互いの人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治、障がいの有無など、あらゆる面での違いを肯定し、自然に受け入れ、互いに認め合うことで社会が進歩するということです。

『修証義』にも「海の水を辞せざるは同事なり、この故に能く水聚りて海となるなり」とあります。

＝海があのように大きいのは、選り好みをせ

ず全ての川からの水を受け入れることができるからだ。

仏教徒らしく、感情ではなく智慧を優先させることの大切さを示しています。

いよいよ最後、四番の歌詞です。『修証義』第五章「行持報恩」の内容に触れています。

(四)　今日の命を喜びつ
　　まことの行持通達きて
　　仏の深き御恩に
　　報い奉るぞ　たのしけれ

「今日の命を喜びつ」とは、『修証義』本文中の「この一日の身命は尊ぶべき身命なり、尊ぶべき形骸なり」という個所からです。

三番までの修行や学びによって、かけがえのない「いのち」が今日あることの尊さを実感し、生きる悦びに満ちている様子を表現しています。

「まことの行持通達きて」の歌詞は、本文中の「此の行持あらん身心自らも愛すべし、自らも敬うべし、我らが行持に依りて諸仏の行持現成し諸仏の大道通達するなり」から取ったものです。お釈迦様のみ教えにしたがい、自分自身で戒を持つことを意識して善行（布施・愛語・利行・同事）の実践に励む姿です。

そして、そうした日々の生活の中で、お釈迦様のみ教えに遭遇できたよろこびを「仏の深き御恩に報い奉るぞ　たのしけれ」とうたっています。

一般の日常の生活では、中々お釈迦様のみ教えに触れる悦びを感じることは少ないかもしれません。しかし、積極的に仏教に触れることにより、いつしか安心（信仰や実践によって得られる心の安らぎ）に到る機縁が必ず訪れるはずです。それを促しているのがこの『修証義』な

のです。

以上、少し難しくなってしまいましたが、この『修証義御和讃』は、昭和二十七年一月二十二日、第一回梅花流講習会で発表された曲であり、檀信徒の皆様が宗典『修証義』に触れるための役割を担っていたことが伺えます。

『修証義御和讃』の曲想は〝法悦の情を以て〟とあります。とても明るく前向きになるようなメロディーです。

次の機会には、皆様と一緒にお唱えしながら歌詞の内容に触れられたなら、より一層法悦を感じることができることでしょう。そのような日が一日も早く来ることを楽しみにしております。どうぞそれまで皆様お健やかにお過ごしくださいませ。

合掌

■法話

「永遠のいのち」

山梨県甲府市　長泉寺住職　水庭浩章

死にはせぬ　どこにも行かぬ　ここに居る
たづねはするな　ものは言わぬぞ

この詩は、室町時代に活躍した臨済宗大徳寺派の禅僧、一休宗純禅師が詠まれたものです。一休禅師と言えば、私と同年代以上の方には、「とんちの一休さん」として親しまれていると思います。

一九七五年から七年間放映されたテレビアニメでは、一休禅師のお小僧さまの頃が描かれていて、かわいく、とても愛嬌のあるキャラクターですが、実際の一休禅師は、アニメからは想像がつかないような豪快な和尚様であったと伝えられています。

一休禅師の有名な詩に

正月は　冥土の旅の　一里塚
めでたくもあり　めでたくもなし

というものがあります。

一里とは約四キロ、塚とは目印となるもので、ここでは一里を一年、塚を歳にたとえ、示して

いるのだと思います。

正月を迎え、みんな浮かれているけどそんなにめでたいのかい、見方を変えれば、冥土へ向かってまたひとつ、歳を重ねているではないかと言うことでしょう。

諸行無常を言い抜いているお言葉です。

さて、冒頭の詩ですが、ここでも首を傾げたくなることおっしゃっています。「死にはせぬ」……、生まれた以上は、必ず死を迎えることになる、これがこの世の紛れもない真実です。それは、今も昔も変わりはありません。死ないということは不可能です。実際に、一休禅師も八十八歳でお亡くなりになられています。

そのあとに、「どこにも行かぬ　ここに居る」とありますが、これはどういうことなのか……。

実は、この詩は、仏教の世界観「空（くう）」を言い尽くしているお言葉です。『般若心経』というお経の中にある「不生不滅」のことです。

私たちがつとめる葬儀は、その「空」の世界観の中でつとめています。と言うのも、私たちは、亡き方を、ただ異次元の空間にお送りするというような無責任なことをしているのではありません。亡き方の御いのちを、自分自身の中にそっくりそのまま納めていく、それが、私たちのつとめている葬儀です。

納めた以上は、責任が出てきます。納めさせていただいたいのちを善くするも、悪くするも、私の行い次第ということになります。

この目で、お姿を見ることができなくなってしまう、この耳で、お声を聞くことができなくなってしまう、それ故に、「たづねはするなものは言わぬぞ」とおっしゃっているのでしょう。

しかし、こころの眼を見開いて、こころの耳を澄ませて、在りし日のお姿をしっかりと観じ、在りし日のお声をしっかりと聴き取っていく、納めさせていただいたいのちとともに生きていく、ともに生きていく、それが、いのちの相続です。永遠不変のいのちの相続です。

そのことを、仏教では「空」と言い、「不生不滅」と言うのです。

ですから、私のなかでは、お葬儀は終わりません。私がおつとめさせていただいた全ての方々の葬儀は、今も続いています。現在進行中です。

「何を言っているんだ」と、お思いになられた方もいらっしゃると思います。どうみても、今は葬儀中ではありませんから……。

確かに、葬儀は時間の経過とともに終わります。しかし、先ほども申し上げたように、私たちの葬儀は、亡き方の御いのちを納めていくものです。ここ（自分の中）に納めさせていただいています。そのいのちとともに生きています。

「あなたにつとめてもらってよかった」と言っていただける和尚でいつづけること、逆に「私がつとめてよかったですよね」と、胸を張って堂々と言える和尚でいつづけること、それが、私たちの葬儀の有り様です。ですから、今も進行中なのです。そのことは、少なくとも私が死を迎えるまで続きます。その覚悟をもって、おつとめをさせていただいています。

また、このことは、ご遺族の皆さまにもお願いしています。亡き大切な方の御いのちを、そっくりそのまま納めていただきます。すると、ご遺族の皆さまの行いが、故人さまを善くもするし悪くもする。

「私が連れ合いでよかったでしょ」「私が子どもでよかったでしょ」「私が孫でよかったでしょ」と、いつでも、どこでも、胸を張って堂々と、嘘偽りのない言葉で言える生き方を、お互いに修めていくことが大事なことです。

それが、いのちの相続であり、故人さまを生かしていくことになります。

永遠不変の、「不生不滅」のいのちです。

私たち僧侶は、師僧から認められ、弟子にしていただくときに、いま申し上げてきたお葬儀と同じようなことをいたします。

お葬儀の中での本丸の儀式は、仏の戒法をお授けすることです。お釈迦さまから途切れることなく、師僧から弟子へ、また、その弟子へと受け伝えられてきた戒法、つまり、仏のいのちの相続をするわけです。

その証が、戒名です。戒名とは、仏の戒法を授かった仏弟子としてのお名前のことです。

同じように、私たち僧侶も、師僧から戒法を授けていただき、仏弟子となります。更には、僧侶の場合、師僧と共にお寺に籠もり、七日間の行をつとめることになっています。

その行のなかで、師僧と弟子が密室において向かい合い、戒法授与の儀式が行われ、和尚となるわけです。

私の師僧は、祖父です。僧侶になるための修行を終えた私は、今から二十三年前、和尚である祖父のもとで仏の戒法を授かり、和尚となりました。

ただ、祖父と私の間で行われた儀式は、いま思えばとても恥ずかしい、気持ちのこもっていない形だけの儀式でした。

当時の私は、和尚として真剣に生きていくつ

もりはありませんでした。そんな私が、何故、和尚になったかというと、弟子のいなかった祖父と、将来やりたいことがみつからず悩んでいた私の「弟子をとる」「将来に向けて何かを始める」タイミングが、たまたま一致したからです。

「やることもないし、修行に行ってくるか」という感覚で修行に行く決心はしたのですが、髪の毛を剃った日は、とても悲しかったことを記憶しています。

元々やる気がなかったものですから、修行はとてもつらいものでした。覚えるべきことも覚えずに修行に入りましたから、最初は本当に苦痛でした。

何度逃げ出したいと思ったことか。それでも、小中高と野球をやってきたおかげと思いますが、「なにくそ」という思いで切り抜けてきたような気がいたします。

実際に、修行に行って自分自身の変化も感じました。人生思うようにいかず、自信を無くしていた私は、仏教の平等の教えに触れ、自信を取り戻すことができました。

例えば、修行道場では、指導者の高齢のご老師でも、当時の私のような若い修行僧でも、同じように朝早く起床して坐禅をし、読経をし、清掃をします。また、食事も大切な修行ととらえ、作法に従い、坐禅をしたままいただくのですが、その食事も、指導者も修行僧も、役職や年齢の上下なく、みんなで平等にいただきます。

ひとたび修行に入れば、過去に素晴らしい名声を手にした人でも、過去に大きな失敗をした人でも、そのようなものは不問です。仏道修行においては、みんな平等です。

過去に縛られることもなく、未来を憂うこと

もなく、「いま」「ここ」を大切にする仏道修行は、卑屈になっていた私の心を救ってくださった、とてもありがたいものでした。

そのような、ありがたい修行をさせていただいた私でしたが、道場を出ると「自我」が勝ってきてしまいます。祖父である師僧とも、衝突することも度々ありました。

そんな状況下で行われた仏の戒法を授かる儀式は、気持ちも入らず、唯々形式だけの儀式になってしまいました。

元々、好んでこの世界に入ったわけではなかったし、別の仕事をすることも考えていましたので、当時はそれでもいいと思っていました。

しかし、これも仏縁というのでしょう。私はいろいろな和尚さまについて仏教を学ぶ機会に恵まれました。

ありがたいことに、私が師僧の兼務していたお寺の住職になってからも、そのご縁はつづきました。

住職になりますと、お檀家さまのお葬儀のおつとめをすることになります。

まだ、二十七歳だった私は、いつも大きな不安を抱きながら、ただただ必死につとめていました。

いろいろな経験をさせていただくなかで、自信をなくし、たくさん迷い、たくさん悩んだ末に、ある和尚さまの金言に触れ、葬儀に対する揺るぎない信念を持つことができました。

それが、先ほど申し上げた「亡き方の御いのちを、自分自身の中にそっくりそのまま納めていく」というものです。

その時間だけをつとめるということではなく、ずっと続いていく。私が和尚として、死ぬまで

正しく生きていくことがつとめだと思えたとき、ようやく私たちがつとめる葬儀というものに、深く納得することができました。

その後、自信を持って葬儀をつとめることができるようになりましたが、私のなかで、どうしてもスッキリしないことがありました。

それは、師僧との間で行われた儀式のことです。仏の戒法を授ける側になった私は、「いのちを納める」と言いながら、自分が受けるときには、そのような意識もなく、気持ちもなく、ただ形だけの儀式になってしまっていたからです。

そこで私は、師僧にもう一度同じ儀式をしてほしいと頼むことにしました。

しかし、師僧は高齢なうえ、認知症の症状も日に日に進み、「早くしなければ」と、準備を始めました。

そんなある日、師僧が肺炎を患い、入院することになりました。中程度の認知症だった師僧を一人で入院させることができず、弟子の私や家族が交代で付き添いました。

ある日の夜、私が付き添っていると、目を覚ました師僧が病室の床を指さし「そこの畑に水を撒いてくれ」と言ったり、既に亡くなっている兄弟を「呼んできてくれ」と言ったり、入院した影響か、かなり認知症が進んでしまったと感じました。

「もう時間がない」と思った私は、師僧に声を掛け、ベッド上にいる師僧に対して九度のお拝をしました。

お拝は、「あなたにすべてお任せします」と、自らを投げ出すと同時に、「あなたのすべてを受け入れます」ということを姿勢で表したものです。

九は、中国における満数と言われ、最上の敬

意を示しています。

一拝、一拝、病室の冷たい床に額をつけ、「師僧のいのちのすべてを納めさせていただきます」という思いでお拝をしました。その時、目線を上げると、師僧がベッド上で合掌をしながら、私を見つめてくださっていました。

翌日、入院中の師僧は脳梗塞をおこしました。幸い一命は取り留めましたが、言葉を出すことも、身体を動かすこともできなくなってしまいました。

その後、師僧は病院と介護施設を行ったり来たりしました。一年経った頃には、私の顔を見ても反応しなくなりました。

入院してから二年半後、師僧は息を引き取りました。九十歳でした。

改めて、あのとき病室でお拝をしてよかったと思いました。お寺に戻って正式な儀式をやり直すことができませんでしたが、病室のベッド上で合掌してお拝を受けてくださっている師僧のお姿が、いまでもはっきりと目に焼き付いています。

それが、師僧と私の間で行われた、気持ちの入った、仏の戒法の授与式でした。

師僧のいのちは、今も私のなかで生き続けています。そのお姿は見えなくても、そのお声は聞こえなくても、いつでも私のなかにいて、時には厳しく、時には優しく、いつでも観てくださっています。

私とともに生きている師僧のいのち、善くするのも、逆に悪くするのも、私の生き方に掛かっています。その責任をもって生きていきます。

師僧のいのちは、私が終わらせません。

また、縁あって私がおつとめさせていただいた方々のいのちも、私が終わらせません。永遠のいのちです。死にはしません。

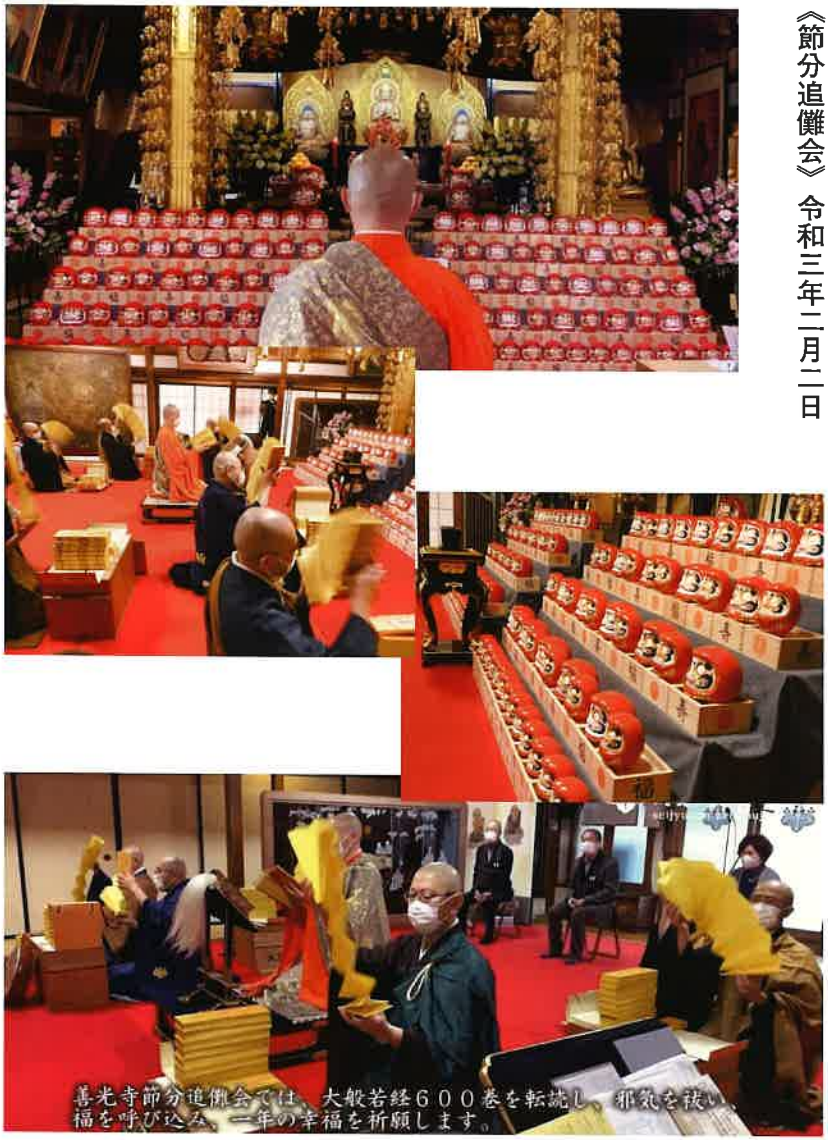
死にはせぬ　どこにも行かぬ　ここに居る
たづねはするな　ものは言わぬぞ

《新年祈祷会》
令和三年一月八・九日

新年祈祷会の模様を動画にてご覧いただけます。

大元組による和太鼓の奉納演奏を動画にてご覧いただけます。

《節分追儺会》令和三年二月二日



節分追儺会を動画にてご覧いただけます。

《春彼岸法会》
令和三年三月十八日

《盂蘭盆施食会》
令和三年六月二十六日

《秋彼岸法会》
令和三年九月二十一日

法要後には檀信徒供養塔に
お参り致しました。

《身代不動明王大祭法要》令和三年五月二十八日

身代不動明王大祭の
模様を動画にてご覧
いただけます。

《写経・写仏納経祈祷法要》令和三年五月十八日

納経祈祷法要の模様を動画にてご覧いただけます。

■令和三年二月十二日

■開山忌
■善光寺留学僧
育英会辞令交付式

今年の開山忌並びに善光寺留学僧育英会辞令交付式は、新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、出席者を限って執り行われました。

東京福厳寺住職新美昌道老師に育英会理事を代表してご随喜頂き、遠方に住む今年度採用育英生はリモートで参加するなど従来とは異なる形式となりました。

まず、当山黒田博志住職が導師を勤め開山忌を営み、開山楳庵白純大和尚、二世中興大圓武志大和尚の遺徳をたたえ報恩の誠を捧げました。

次いで第三十四回留学僧育英会辞令交付式が行われ、同会理事長黒田博志住職より二名の方に辞令が交付されました。

今年度採用された育英生はドイツ出身のカマリド・ドラテ氏と中国河北省出身の陳菲氏。

選考経過については理事の安藤嘉則駒沢女子大学学長が録画で報告され、それぞれの研究内容を説明して下さいました。

安藤老師は「国家や教団の奨学金ではなく、あくまで一寺院のご住職、檀信徒の方々の協力により成り立つ特別な奨学金であることをふまえて、ご精進頂きたい」と採用者に呼びかけられました。

左：カマリド・ドラテ氏
中央：陳　菲氏

ドイツ出身のカマリド氏は国際仏教学大学院大学博士課程に在籍。チベットで近年発見された「中論」の注釈書を研究されています。辞令交付後に同氏は「来年度は博士課程最後の年。これで論文を完成させることができます」また、自身の研究にも言及し、「チベット仏教の分野で貢献できたらと」と感謝を述べられました。

中国出身の陳菲氏は花園大学大学院博士課程に在籍。中国の法眼宗を研究されています。京都在住の為、初のリモートでの辞令交付となりました。同氏はカメラ越しに「ご支援いただいた皆さまへの感謝を忘れず今以上に研究に励み、優れた研究者になるとともに、仏教の普及に貢献できる人間を目指します」と謝辞を述べられました。

檀信徒を代表して参加された山口義男護持会会長は「本来なら歴代の育英生やご縁の方々五～六十名とご一緒し、思い出話を聞かせて頂く

育英生選定経過報告は、育英会理事の安藤嘉則老師（駒沢女子大学学長）の収録動画を放映しました。

楽しい場。今回は残念ですがお二人が力を発揮して下さることを楽しみにしています」と語られました。

最後に黒田住職は「先代住職が善光寺開創十五周年の記念にたちあげた育英会。檀信徒の皆さまに毎食一口分減らして頂き御寄附をお願いして今年で三十四年になります。目に見えない多くの方に支えられている会であることをご理解頂き、おおらかな気持ちで勉学に励んでいただきたいと思います。お互いに精進して参りましょう」とエールを送られました。

開山忌並びに第三十四回留学僧育英会辞令交付式の模様は、左記のＱＲコードよりご覧いただけます。是非ご覧下さい。

育英会
善光寺

先代方丈黒田武志老師が発願し発刊された『成寿』も五十一巻を数えます。
檀信徒の皆さまに親しみを込め、分か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。
今回は、善光寺の仏像について先代さまがそのご縁の不思議さを話された文章と仏師・錦戸新観師との対談を掲載致します。
錦戸師には善光寺の大日如来、阿弥陀如来、薬師如来、矜羯羅・制吒迦童子、聖徳太子像などの仏縁を頂いております。

仏像との出逢い

黒田武志

金もなく、托鉢をしながら日本一周の行脚をしていた時に、泊めていただいたお寺のおばあさんが、私におみやげをくださった。

それは五センチほどの小さな木彫りの観音さまで、私にとってははじめての、正式な仏像の勧請となった。

数年後、タイに渡ろうという時に、念持仏として一葉観音を勧請しようと発願した。なぜなら、道元禅師が中国から帰られる時、嵐で船が沈みそうになった折、「念彼観音力」と観音さ

まを念じたところ、一枚の木の葉に乗った観音さまが天から降りてきて、波をしずめて船の難破を救ったという逸話からだった。

ところが妙な縁で、造仏を依頼に行った仏師の方が、かたわらの不動明王を示しながら〝どこへでも持っていってくれ〟というのでワケを聞くと、ある日、見知らぬ年老いた婦人が訪ねてきて、

「お不動様をお迎えしろとおっしゃるので、四国から参りました。伺っておどろいたことに、夢のお告げと全く同じところです。どうか私にこのお不動様をお授けください」

と懇願されたが、どうしたものかその方におゆずりする気になれず断ったものの、気にかかって仕方がないのだという。

困りはてていた時に、丁度私が行きあわせたのである。「どこへでも持っていってくれ」という言葉をいただいたのも縁であるならば、お不動様をお預かりするのも与えられた縁であろう。

そう決意したものの、譲っていただくための金はなく、師匠（黒田白純）に頼み込んで何とか資金を調達し、むろん寺を持たない私は、本寺（光真寺）に願って、お不動さまを預かっていただくこととなった。

その間、タイやアメリカを修行してまわり、小さな草庵にようやくお不動さまをお迎えしたのは、四、五年のちのことであった。

この不動明王は、身代わり不動と呼ばれるその名の如く、身を七つに変じて救ってくださるという。

禅宗では、霊的なものを重んじることはないが、私自身感得した不思議な縁もまた、仏のさし示して下さった道であろうと、この縁を大切に歩んできている。

身代わり不動明王をいよいよお迎えするという時、夢を見た。

總持寺が燃えている。これは大変だと師匠と共に總持寺にかけつけてみると、焼けてはおらず、勅使門のうしろの長廊下の中雀門のところに、お不動さまの台座だけが残っている。お不動さまが身代わりになって自らを焼き、總持寺を救った、という夢であった。

それ以来、自坊は幾多の困難も切り抜けられるという確信を得て二十年を数える。

その後、タイ・ビルマ・中国の仏さまたちを、それぞれの縁を得てお迎えすることとなり、なかでも、善光寺釈迦殿の設計をして下さった伊藤喜三郎先生よりお預かりした円空仏は、「日限り不動明王」として、檀家の方々の礼拝の対象となっている。

笑っておられるから気味が悪いとおっしゃるので、善光寺でお預かりすることになった仏さまで、本当に笑っておられる。日々、その笑顔が変わる。

「日限り不動明王」とは、一日に千里の道を行って帰るといわれている。

召し上がるものは洗米と芋類。じゃがいも、さつまいも、さといも、何でもよく、それに加えて昆布を召し上がる。そしてキュウリ十本に飯一升。大食の仏さまでもある。

毎月二十八日にこれをお供えしておまつりさせていただいているが、一日に千里の道もいとわず歩いて人々を救い、そしてまたこの寺に帰ってこられる。そんなご苦労をねぎらうのにはあまりにも粗末なお供えではあるが、心をこめて好物を供えることが、私の精一杯の感謝である。

不動明王は大日如来の眷属（けんぞく）である。この大日

如来をお迎えするのも、私の使命であろうと、造仏を依頼し、開眼のはこびとなった。

縁もゆかりもない、一介の托鉢僧に贈ってくださった小さな一体の観音像が、たくさんの仏たちを呼びよせてくださり、いま、人々に救いの手をさしのべてくださることを思うとき、仏の縁の不思議と深さを思う。

（第十二巻　抜粋）

日限り不動明王

仏の姿に打ち込みて
仏師　錦戸新観師に聞く

■錦戸　新観

出席　■佐藤　俊明（龍光寺住職・聞き手）

■黒田　武志（善光寺住職）

錦戸先生との出会い

佐藤　おはようございます。五月下旬なのに朝から夏の陽射しの中、わざわざ御足労頂きありがとうございます。

先日は、大日如来の脇仏として阿弥陀如来・薬師瑠璃光如来の開眼供養を滞りなく済ますことができました。二年前には、大聖不動明王の脇立、矜羯羅・制吒迦の二童子をお造りいただき、これで善光寺の尊容も整ったことになります。心から厚く御礼申し上げます。

さて、錦戸先生と方丈さんとの出会い、どういうご縁でお会いなさったのか、そういう仏縁からお話し頂けますか。

黒田　それでは、私からお話しします。

私は栃木の大田原市にある光真寺の六男として生まれました。長兄が五歳で亡くなったので、父はその供養を兼ねてその後の子どもが無事に育つようにと、境内に「子育て地蔵」を建立し

ました。子どもを亡くして悲しんでいる世の親御さんにもお参りしていただき、その功徳を積むようにと「自利利他の教え」を実践したわけです。

また、明治の末に火災に遭い、仮本堂だけで法事等をしていた頃から、求められれば、ささいな行事や宗派にもこだわらず、様々の人に寺を開放していたということです。

その一つに、真言宗金剛流栃木県本部が御詠歌の会場として光真寺を使っておりました。その役員の一人である本田さんに、この横浜の寺を持ったことを通知しましたら、早速訪ねてきてくださったのです。

仏師・錦戸新観先生

あの頃は、そまつな仮小屋の寺でして、ほんとうに「本来無一物」からの出発でした。

本田さんは、「あなたがこれから立派なお寺を作ろうとするなら、私の知っている日本一の仏師、錦戸先生の仏像を安置すべきだ」と、おっしゃってくださいました。それですぐに、保谷市の先生のお宅におじゃましたのが、そもそものご縁です。

そのときに立正佼成会の「久遠実成の南無釈迦牟尼仏」の尊像を彫られたのが先生だとお聞きしましたので、私もいつかきっと、先生に善光寺のために仏像を造っていただこうと胸深く決めておりました。この誓願も十八年目になって、ようやくかなったわけです。

高祖さまの御言葉「汝が一心、いまだ一心ならず」を肝に銘じて精進させていただいたおかげです。

あの時も、善光寺身代わり不動明王の脇侍がないのでどうしたらよいものかと思い巡らしていたわけです。そうしていたらある日、霊夢をみせていただきました。

不動明王が「錦戸新観師に頼め」と告げられたのです。

道元禅師が、

「夢中に夢を説く処、これ仏祖の国なり」

と、おっしゃいましたが、この事情とは、意味あいはずれてきますが、私なりにストンと心が決まったのです。

錦戸　あれはお昼頃だった、電話があったのは。それより前に、高島屋の個展に来て、たくさんの御祝儀をおいていったので……（笑）、あの坊さんだと思った。お不動さまのお告げというので、こりゃあどんなに仕事があっても引き受けねばならんと思った。

ご本体のお不動さまが、霊験あらたかと聞いたもので、それを助ける二童子も似るようにつとめた。寸法も合わせたので、小さくて可愛らしいのができてしまった。

黒田　そうです。とても調和がとれて、愛らしい二童子です。

錦戸　私の作品は、依頼者にどこか似ている。戦争中、天台宗の妙見寺へ疎開しておった。そこの檀家から金剛仏を二躰造ってくれてと頼まれた。大豆くらいの面相だった、一つは丸くて可愛い顔、もう一つは細長く古びた顔になってしまった。

そのおじいさんが言うのには、「これは孫娘で、これは婆さんだ」と。こういうのは、仏さまのお手配というのかね。瓜ざね顔の婦人の頼まれて、ふくよかに造ろうとしたのに、ノミが入り

矜羯羅・制吒迦

過ぎて面長くなってしまう。

佐藤　今度のはどうでしょうか。方丈さんですか。それとも奥さんでしょうか……（笑）

釈迦殿の客殿に奉安されました法華経涌出品のレリーフ。あの四菩薩にしても、善光寺の息子さんたちに見えてきますね。

錦戸　そう、どこか似ているはずだ。あれも、最初は立正佼成会の本殿に納まるはずだったのが、善光寺に来てしまった。

仏さまの導きで

錦戸　私は夜は八時に寝て、十一時に起きて、二時間くらい物を書いたり考えたりする習慣になっている。

今度の阿弥陀如来さまを、夜中、静まりかえった処でみつめていると、今までとは違う表情で語りかけてくるような感じに陥る。深い思いやりのお顔を拝していると、仏さまのおはから

いだとしか考えられない。私の技ではない。

仏間には、師匠から授かった秘仏がある。これは、お坊さんでも拝めないし、参拝させてない。師匠から預かる時に「よい香を焚いて給仕をしなさい」と申し渡された。だから、伽羅を焚いている。同じ目方なら、金より高価だ。その功徳によるものかもしれない。

この道で五十八年、八十三年の生涯を振り返れば、仏さまが導いてきてくださったとしか言いようがない。これから、光真寺さんの釈迦三尊像にかかるが、平成五年まで他の何も出来ない。その後、念願の七観音さまがあるだけだ。

果たして米寿まで命があるかどうか。

黒田　いや、先生は元気ですから、百歳まで大丈夫ですよ。六人の兄弟の観音さまと三十三人の分身観音さまを、楽しみにしてます。

錦戸　よい木はたくさん持っておる。桧も楠も……。願い通りに出来るかなと考える時がある。でも、これも仏さまにお任せしたことだから……。

佐藤　それでは先生、制作するにあたって、仏像を彫刻する時の心構えのお話をうかがいたいのですが。

錦戸　夏は四時、冬は五時には起きる。

朝の勤行には二時間はかけている。七時に食事をして八時には仕事にとりかかる。いつもノミと槌を手にする前、制作中の仏さまにお拝して半時ほど祈願をする。夕方五時には一刀三礼して、香を焚き気を静めてから、終わりにしている。

よくどこが難しいかと聞かれるが、全部が難しい。特にお顔は全神経を使う。

昔の仏さまを観ると、たとえば京都の六波羅蜜寺や浄瑠璃寺の四天王さま、これらの股の下には原色のままの彩色が残っている。観えないところまで、きちんと仕上げている。

たいがい、依頼者からはこのくらいで造ってくれと頼まれる。その範囲内でするから、思いどおりに出来上がらないこともありうる。

しかし、いくらお金を積まれても、出来ないと断ることもある。

やはり、お願いする人の心掛けだ。仏さまは、えこひいきをしない。ご利益がないというのは、自分が仏さまに尽くしてないからだ。

出来上がった仏さまが、依頼主に気に入ってもらえるということも難しい。たとえ、芸術的に完成していてもだ。仏さまを彫刻するということは、信仰と技術と念願の三つが、一つになって造っていかねば良い仏さまは出来上がらない。

法華経涌出品のレリーフ

その上で、誰が見ても自然に合掌するような仏さまは後世に残っていくのだろう。自己満足の芸術ではダメだと、戒めている。

佐藤　ですから、先生がお彫りになるものは、依頼者が気に入らないということはないと信じます。

一番大事なのは心

錦戸　芸術的にいうと、京都神護寺の薬師如来さま、あれは観ていて息が詰まる。許してならない者は許さないと突き放し、人の三毒（貪・瞋・痴）をにらむかのような御眼。逃げ場がなくなる。

当時の対談の様子　左から錦戸師、黒田方丈、佐藤老師

このくらいの仏師になりたいと思う。うしろは、ほとんど彫ってないのだが、芸術的にいってもそうせざるを得ない。

それから、有名なお釈迦さまの苦行像もそうだ。

黒田　あの、あばら骨のですか。たしかパキスタンのラホール博物館所蔵ですね。ガンダーラ美術の最高傑作といわれておりますが。

錦戸　あれもやはり息が詰まる。裏に回って安心した。あれを全部仕上げたら、あの仏師は命を縮めたと思う。おそらく、手から粘土を離した途端に寝込んでしまったのではないか。あれほど霊気が漂っているのだから。

たしかに、人の姿をしていながら、人間を超えた気高い魂を――精神を表現したのが仏像だ。しかし、反対に仏さまを造らずにはいられない人々の不幸も思い知らされるようになった。それも歳のせいか。

人は、拝んで何もかも忘れたい気持ちと、失ってしまった心を仏さまに求めている気持ちとがある。それに応えることができる仏さまをと、祈りながら彫っているのだが、難しい。恐ろしいことかもしれない――魂を表現しようとするなんて。

佐藤　密教は加持祈祷が中心で、神秘的なものが含まれていますが、善光寺の大日如来はどうでしょうか。

錦戸　多くの人に愛されるように、ふくよかで大らかな美しさを出そうとした。大日さまは、太陽のように一切衆生の煩悩の闇を照らして、智慧の光明を輝かす仏さまだから。

佐藤　そうですね。大いなる宇宙の母なるものを感じます。先ほど、方丈さんにお預けになった十一面観音を拝ませて頂きました。制作中、だいぶ苦労されたとお聞きしましたが。

錦戸　家内が二階の階段から落ちて、自分で何もかもしなくてはならなくなった。これも、仏さまが与えてくださったものと考えている。

あの観音さまは、国宝の法隆寺九面観音さまをお手本にしている。自信がある作品の一つだ。五年十年と年月が過ぎていけば、良く見えてくるはずだ。次の世代はどう見るか、彫師としての楽しみだ。

黒田　先生の『仏との出会い』にも載っていますね。この本の内容がすばらしいと、皆さまが申しております。この本を読んで、先生の愛好者が増えたと思いますが。

佐藤　そういえば、観音さまのお顔はどこか先生の奥さんに似ていますね。

錦戸　まあ、五十年も一緒に居るのだから。

本来の喜怒哀楽でなく、場所によって顔の表情を使い分ける人が、昔に較べて多くなってきたと思う。たしかに生活は豊かになったけど、魂は貧しい。そんなことを考えて、十一面観音

観音さま　錦戸先生画

さまを彫った。

多くの顔を統一する意味で、正面の慈悲の顔は、心魂を込めてノミを入れた。「俺に円熟はない。老境もない」という気持ちで。

黒田　その心掛けが、立派な仏像を造り、健康につながっているとおもいますが。

彫刻を超えた仏像

錦戸　この間、伽羅のよいのが届いた。白檀のおおきいのも持っている。そういう木を見ているのは楽しい。この銘木には、こういう仏さまを造ってみたいと考えるのは、浄土に住んでいるかのような喜びだ。しかし、老いゆく体はままならないし、月日はどんどん過ぎてゆく。私の寿命は、どのくらいなのだろうと、考える時もある。

佐藤　先生、彫刻家はみんな長生きしていますよ。

黒田　体と腕と全部を使っているからでしょう。米寿・白寿と、まだこれから二十年もあります。

錦戸　でもね、七十を超えると疲れる。重労働だからな。木を見ては、やらなければならないと思うけど、身体がいうことを聞かない。

黒田　仏さまを形にするのですから、生半可

なことでは出来ません。

錦戸　しかし、仏さまは本当に助けてくれる。

黒田　それですから、よい仏像が出来上がるのですね。

私も身代わり不動明王のおかげで、先生にお会いすることが出来ました。そして、この素晴らしい十一面観音さまもお預かりできたことに感謝しております。この後背は、実にモダンですね。時代を超えているというのか。

聖徳太子像

錦戸　九面観音さまが、そうなっている。斬新な意匠だよ。

だから、すぐれた仏さまはいつまで経っても新しい。新しくても、古くさいのがある。それから、いかにも彫りましたという仏さま、そしてとうに彫刻を超えた尊い仏さま、と四つに分けて観ている。

薬師寺の薬師さまなどの、本当に貴い仏さまを観ていると、如来さまと菩薩さまがお話しされているかのような錯覚をする。

このように明るく力強く、しかも上品で美しい仏さまを造るとなると、これは非常に難しい。仏師を取り巻く文化や人々の精神のありようが関わってくる。何よりも、人々の仏さまに対しての真剣な祈りだよ。奈良時代の人々は、素朴にそうしていたのだろう。だから、今になっても若々しい如来さんを造れたのだ。

制作中の大日如来をたずねて
写真左より光真寺住職、倫子夫人、武志方丈、新観先生、佐藤老師

私も「精進を楽とし、精進を永遠の命とす」を座右の銘として、彫り続けてゆきたい。

佐藤　先生にはますますご健勝であられ、長生きをされて、後世に残る傑作をお造りください。今日は暑い中、ありがとうございました。

黒田　最後に、読者のために、先生の詩をご紹介いたします。文芸誌に掲載されたものです。道元禅師の『傘松道詠』に、

聞くままに　また心なき身にしあれば
　己れなりけり　軒の玉水

と、有名な歌があります。これに通じる詩だと、私は思っております。祖師の歌は「聞声悟道」。しずくの音を無心に聞いたときに、悟ったというのです。先生の詩は「見色明心」。眼の対象になっている形あるものをよく観て、心を明ら

かにしたと思います。万法に証されているとも感じられます。

ゆめ

ちいさき花に
宇宙の命が宿り
一滴の水玉に
万象を映ず
生死流転は
永遠の命なり
善き光悪き光りも皆ともに
我行ないの証とぞ知る

（このたび錦戸新観先生は、第二十六回仏教伝道文化賞を授賞されました）

（第十八巻　抜粋）

一斉法要のご報告

【令和三年】

コロナ禍において山内の諸行事も従来とは異なる形を余儀なくされました。一斉法要もその時々の状況によって工夫しながら行って参りました。

ニュース・アラカルト

○新年祈祷会

一月八・九日、新年祈祷会が行われました。例年三百名以上の方々が一堂に会して行われる新年祈祷会ですが、今年は二日間にわたり回数を増やしてのご祈祷となりました。

参拝経路を考慮し不動殿でのご祈祷。換気を行い、イスの間隔を広くとり、一座ごとに消毒をしてのご祈祷。一座あたり二十名程に人数制限をして、二日間で合計二十二座が執り行われました。

皆様今年一年の安穏を祈り清々しいお顔で、ご祈祷札を受け取り、お茶とお菓子をお土産に帰路につかれました（感染症拡大予防の為、山内での飲食をお控え頂きました）。

二日目最後のご祈祷終了後には、新しく完成した観音堂にて恒例の大元組による和太鼓の奉納演奏が行われました。この演奏の模様はYouTubeでライブ配信を行い多くの方にご覧頂きました。

和太鼓大元

○節分追儺法会

二月二日、節分追儺法会が行われました。

今年の節分は明治三十年以来百二十四年ぶりの「二月二日」となりました。

節分というと二月三日と思いがちですが、違う年もあるのですね。因みに昭和五十九年の節分は二月四日でした。地球が太陽の周りを一周するのに、三百六十五日と〇・二四二二日かかるそうです。この端数分を調整するのに閏年を設けて一日増やしていますが、それでも生じる誤差によって節分の翌日の立春の日がかわることがあるのです。来年は二月三日に戻りますが、二〇二五年にはまた二月二日となるそうです。

季節を分ける意味の節分ですから、暦上の立春、立夏、立秋、立冬の前日が、それぞれに節分となります。その中でも寒い冬から暖かい春に移る立春が、一番待ち遠しい行事として残りました。

ニュース・アラカルト

今年の節分追儺法会は、檀信徒皆様の参列中止ではありましたが、前日にすす払い（大掃除）を行い春を待つ準備を整えて、不動殿でご祈祷。正面にダルマや枡を飾り、僧侶八名にて大般若を転読し檀信徒皆様方の除難招福を御祈願申し上げました。

○春彼岸法会

三月十八日、春彼岸法会は、法要の模様をYouTubeでライブ配信しました。

場所はちがっても「一緒にご供養致しましょう」とのテーマで一緒にご供養申し上げました。

昨年、参列中止の中でも「同じ時間にお仏壇で一緒に手を合わせましょう」とお声かけをしたところ、多くの方より一緒に手を合わせてお参りしましたとのお話を頂戴しました。今年は更に何かできることはないかと検討した結果、ライブ配信と合わせて、ビデオ会議などでも使われる「zoom」を活用して、参加者の声も伺うことができました。

ニュース・アラカルト

○盂蘭盆施食会

六月二十六日、盂蘭盆施食会が行われました。

盂蘭盆（お盆）とは、皆様の大切なご先祖様を中心としたご縁の仏さまへのご供養です。

また、施食会とは、多くのお陰さまで生きている私たちが、その目に見えないご縁の仏さまにも心を寄せて行うご供養です。

盂蘭盆会が縦のご縁のご供養とするならば、施食会は横のご縁のご供養とも言われます。盂蘭盆施食会にて縦と横、すべてのご縁にご供養致します。

今回も参列中止となりましたが、春彼岸同様にライブ配信と「zoom」を使って御一緒のご供養を申し上げました。また、五月に留学先のインドから帰国した第三十二回育英生の和田賢宗師も随喜し、帰国報告と御礼を述べました。

（和田師の報告は１２０ページをご覧ください）

ニュース・アラカルト

ニュース・アラカルト

○秋彼岸法会

九月二十一日、秋彼岸法会を行いました。

今年の秋彼岸の初日は敬老の日と重なりました。ハッピーマンデー制度による月曜日の祝日。土日を含めて三連休となりました。

コロナ禍で遠出は出来なくてもご先祖さまを思いお墓参りされる方も多くいらっしゃいます。そこで今回は十七日の金曜日に一座設けて、土曜日からお塔婆の引き取りが出来るように準備致しました。

一斉法要前日の彼岸入りは雲ひとつない青空で格好のお参り日和。参列中止が続く中、少しでも皆様に喜ばれるようにとの対応となりました。

今回もライブ配信にて心ひとつにご供養申し上げました。

最後に住職は挨拶の中でこの時期になると咲く彼岸花にはさまざまな呼び名があることに触れ、花と葉が別々にでることから、花は葉を思い、葉は花を思うという意味で「相思花」とも呼ばれていることを紹介。そしてこの言葉に感銘を受け、ご先祖様を思い、ご縁の皆様方を思いご縁に生かされていることに感謝し今できることを精一杯勤めていこうと気持ちを新たにしたことを述べられました。

○不動明王大祭

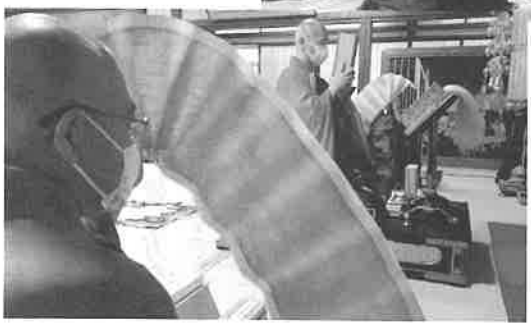
五月二十八日、不動明王大祭を行いました。

参列中止ではありましたが八名の僧侶と、盂蘭盆施食会御案内の発送の為に集まった数名の山内スタッフのお参りにて執り行いました。

特に疫病退散、見えないウイルスの脅威に負けないように檀信徒の皆様のご健康を祈念申し上げました。

その模様をまとめたダイジェスト版をYouTubeチャンネルにて公開しております。いつもとは違ったアングルでの動画となっておりますので是非ご覧ください。

ニュース・アラカルト



写経・写仏　奉納祈祷

コロナ禍、外出自粛の中、檀信徒の皆様に少しでもやすらぎの時間をお過ごしいただければとの思いから生まれた企画「おうちで写経・写仏のすすめ」。

たくさんの反響をいただき一千巻近くの写経・写仏が届きました。

（写経はこの企画とは別に般若心経を奉納される方も多くいらっしゃいました）

写仏は筆で線をなぞったものや色鉛筆できれいに塗り絵したものなど……。中には切り絵で納めて下さる方もいらっしゃいました。

十人十色の写経や写仏を観音様の前に並べて奉納祈祷を執り行いました。

ご賛同いただきご参加いただきました皆様、誠にありがとうございました。

ニュース・アラカルト

皆さまの願いとともにお勤めした法要の模様は、YouTubeチャンネルでご覧いただけます。ぜひご覧ください。

善光寺YouTubeチャンネル開設

お寺からの発信として新しくYouTubeチャンネルを開設しました。今年の行事をアップロードしております。どうぞご覧下さいませ。

善光寺もコロナ禍にあって、新しい様式を手探りで模索中です。菩提寺として皆さまと共にこの難局を乗り越えて参りたいと思います。

より皆さまのご要望にお応え出来るように工夫して参ります。ご意見・ご感想などお気軽にお寄せ下さい。

また、チャンネル登録も宜しくお願い致します。

ニュース・アラカルト

善光寺への入口が広くなりました

今春善光寺への入り口が広くなりました。

昨年来よりご案内申し上げております通り、お陰様をもちまして観音堂が完成致しました。その前庭には釈迦殿に続く大きな階段が設置され、開放的な空間が広がります。

段差の緩い階段をのぼると釈迦殿の入り口です。この工事に伴い今までの道路も拡張し車の出入りもし易くなりました。（法要が多い時には出来るだけ参道に二か所ある大駐車場のご利用をお願いします）

鎌倉街道から日野公園墓地に進む坂を上り、歩を進めると遠くからも見える「善光寺」と彫刻された大きな寺標。大階段の隣に設置されたこの寺標は京都清水寺森清範貫主による揮毫。石は大駐車場に設置された道標と同じ御岳山の黒光真石。寺標建立は故鳥居秀行様（善光寺総代・鳥居石材店前社長・日野石材工業協同組合前理事長）が発願され、その遺志を継いだ鳥居悟総代により寄贈されました。

入り口がひらけて益々お参りしやすくなりました。少し落ち着きましたら是非お参りにお越し下さい。お待ちしております。

ニュース・アラカルト

書道教室の吉田先生がご退任

この度、長い間書道教室の講師としてご指導頂いた、吉田翠華先生が退任されました。

吉田先生には、二十年以上にわたり、優しくご指導頂きました。長く書道に親しまれているベテランさんから初めて筆を握る初心者まで書道の楽しさを教えて下さいました。

近年は小学生の生徒さんも増えておりましたが、コロナ禍で教室も休止せざる得なくなり、それも長引き、退任されることになりました。

長期にわたり、誠に有り難うございました。引継ぎの時には、生徒さんも集まり、それぞれ思い出や感謝の言葉をお伝えしました。

後任には酒井翠都先生が就任されました（講師は全日本新芸書道会に委嘱しています）。

書道教室は現在休止中ですが、春ごろには再開できることを楽しみにしております。

折しも今秋、書道は「登録無形文化財」に登録されました。関心を持ち書道に触れてみたい方も増えることでしょう。どんな方でも書道に親しめる教室です。お気軽にお問い合せ下さい。

吉田翠華先生：前列左から三番目
酒井翠都先生：前列左から四番目

和尚のひとりごと

☆「和尚のひとりごと」を配布　従来より法要時には参列者に経本を配り、一緒にお経をお唱えして頂いておりましたが、昨年四月よりコロナ禍の対策として『経本』の代わりに般若心経を印刷したプリントをお渡ししてお持ち帰りいただいております。そのプリントの裏面に「和尚のひとりごと」と題して毎月法話を掲載しています。

⑨「ひとつ命」　12月

お釈迦様は十二月の一日から七日間の坐禅に打ち込んだ末、八日目の朝にお覚りになられました。少しでもそのお姿に近づこうと、曹洞宗の多くの寺院では、十二月一日から八日まで、「臘八摂心（ろうはつせっしん）」が行われます。「摂心」とは諸々の仕事を出来るだけせずに坐禅のみに集中する期間のことです。

アメリカサンフランシスコのお寺、禅心寺で臘八摂心に参加させていただいた時のことです。禅心寺の摂心では基本的に、私語はもちろん、誰かとコミュニケーションをとること、自分の部屋で文書を読むこと、書くことも禁じられていました。日常生活では作り出せない、無駄なインプットもアウトプットも省かれた貴重な時間を過ごすことが出来ます。

また、夜九時までのスケジュールが終わった

後の時間は個人に任されています。最終日はたくさんの修行僧が僧堂に残りお釈迦様にならって深夜まで坐禅を続けます。私も皆にならって深夜の僧堂に残りました。たまたま隣に坐っていたマリアンさんという方に合わせて帰ろうと考えていたら、結局最後になり、翌日の明けの明星を見て部屋に戻ることになりました。

昼食の時間、マリアンさんにお会いしたので、「マリアンさん、最後になってしまいましたね」と声をかけると、「あなたが中々帰らないからよ」と笑いながら言いました。しかし、よく聞くと、最初から深夜まで臨もうとも考えていたそうです。その坐禅への熱心さについて尋ねると、部屋に案内され、飾ってあった写真を見せてくれました。そこには眼鏡をかけた優しそうな顔の青年が写っており、写真を見つめながら、ご自分が禅の世界に導かれた理由を話してくださいました。

「写真は息子よ。料理人になることを夢見て頑張っていたの。でも、突然の事故で亡くなったわ。未だ二十歳だった。息子を亡くした時は、本当にどうしていいか分からなかった。苦しみのどん底だった。それでも生きていかなきゃいけないと思った時に、たまたま禅に出会ったの。藁にもすがる思いだった。でも、坐禅修行を中心とした生活に打ち込んで行くと、次第に今は亡き息子とひとつ命を生きていることを実感させてくれたの。私が、この人生を受け入れ納得して今を生きることが、まだまだ生きたかった息子の思いに応え、共に生きることになっていることに気付いたのよ」と仰られました。

彼女は自ら飛び込んだ仏道修行によって救われ、今も尚、亡き息子さんと共に生きていました。

お釈迦様は十二月八日、明けの明星をご覧になり、大宇宙と隔てのないひとつ命を生きてい

ることを覚られました。自分で作り出してしまう心の壁を取り払い、大自然、先祖、故人とひとつ命となり生きる仏道は、どんな困難な局面にであったとしても、背中を押し、乗り越えさせてくれる大きな大きな存在に気付かせてくれるのです。

（記　泰真）

⑩「こころの安全運転」　1月

先日、善光寺からやすらぎの郷霊園に車で向かっている時の事です。

法事の時間が迫っていたので急いで鎌倉街道を走っていると、隣の車線から急に割り込む車がありました。「危ないなぁ」と思っていると、すぐ先の日野インター入口の信号で停車。信号手前のインター入口から高速道路に入ろうとしていた私の車も当然停車しました。早く行こうと気持ちがあせっていた私は「なんで車線変更するかなぁ。この車がいなかったらすぐ高速道路に入れたのに」とため息をひとつ。

するとその時です。「あっ、いけない。忘れ物」そうです。法事に必要な道具を忘れていたことに気が付きました。急いでUターンしてお寺に戻り、事なきを得ました。

その戻る道の車中で、「あの車があそこで割

り込んで信号で止まってくれたから、忘れ物に気が付いたんだ。ありがとう、ありがとう」と言っている自分がいました。ついさっきまで腹をたてて文句を言っていた車に対して感謝している自分に、「なんて勝手なんだろう」と一人で笑ってしまいました。

「ころころ、変わるからこころ」と昔から言われますが、まさにその通り。

心こそ　心迷わす　心なり
心に心　心ゆるすな

江戸時代の禅僧、沢庵禅師の『不動智神妙録』にある句です。

心は外からの刺激を受けて、好き嫌い、良い悪い等の感情が表れますが、これらの感情は心の表面上のものであって、その表面上の心に振り回されないようにしなければならないと言われます。素直にうなずける句ですよね。自分勝手な心に心を許さないようにと言っても、心で心を調えようとすることは難しい。心は外からの刺激によってそれが自分の意に沿えば好み、執着をし、意に沿わなければ嫌悪し、落ち込んだりして手に負えません。

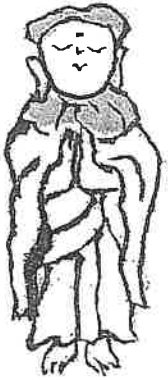
「心操（しんそう）を調（ととの）えること尤（もっと）も難（がた）し」と道元禅師は学道用心集という書物に記されております。「操」という字は、「あやつる」という意味。「体操」の「操」の字です。「心操」というのは、心をあやつること、心のバランスを保つという意味にもなります。そして、心のバランスを調えるには、頼りない自分勝手な心を自分の軸にするのではなく仏法を軸にして生活をしなさいと示されます。

具体的には坐禅を軸とした生活です。坐禅を軸にと言っても一日中坐っているわけではなく、坐禅の時のように外からの刺激に過敏に反応し

ないようにすること。ふーっと息を吐き、そして入ってくる息を感じる。心に浮かんでくる思いを浮かんだままにして、自分の考えを挟まず、やり過ごす。無理に心に浮かぶ思いを抑え込むのではなく、呼吸に意識を向けて一息ついて自分の感情を観察する。そのように心の平静を保つことができるようになれば、より善く生きていくことができます。

自分勝手な心にほんろうされて、危険運転にならないように、油断することなく呼吸を調えて安全運転で心を操って参りましょう。

（記　武男）



⑪「大自然と歩む」　2月

今年の節分は百二十四年ぶりに二月二日でした。節分は立春の前日のことで、立春は太陽と地球の位置関係によって国立天文台が決定します。一年は正確には三百六十五日と少し。そのズレを合わせる為にうるう年を設けておりますが、それでもぴったりと時間を合わせることはできません。ですから、立春の位置を時間単位でみると少しずつズレが生じ、年によっては二日になったり、四日になったりするそうです。大自然に人間が歩幅を合わせている姿は禅の修行によく似ています。

道元禅師様の言葉に、

「而今の山水は古仏の道現成なり。ともに法位に住して究尽の功徳を成ぜり」

今私たちの目の前に見える大自然は、仏道を歩む祖師たちがそのまま現実に現れた姿であり、大自然はともに縁起の中に生かされる私たちの究極の本質を表し尽くしているとお示しです。大いなる自然の歩みは私たちの生きるお手本なのです。

永平寺での修行もこの大自然の働きに身を任せます。例えば、食事に関して言えば、季節によっては同じ食材と向き合い続けることもあるのです。

春とは言えまだまだ冬の空気が冷たい頃、トラック一台分の里芋の寄進がありました。一年目の私は、修行僧の食事を担っている典座老師の身の回りのお世話をさせていただく典座寮に配属されていました。その日からひたすら里芋剥きの日々が始まりました。典座寮の裏戸から出たところで、地下水をバケツに流しながら、一つ一つ剥いていきます。里芋のぬめりと、地下水の冷たさで感覚がなくなっていく手で包丁を落とさないように必死に握り締めながら

「これは何の修行なんだろう?」

頭の中で疑問を繰り返していました。この苦しみは調理するだけに止まりません。里芋の煮物、里芋の煮っ転がし、里芋のフライ、里芋の天ぷら……終いには里芋をお粥に入れて食べます。まるで里芋のフルコース。当たり前のように違った食材を食べる事が出来ていた日々が恋しくてたまりません。

そんな里芋生活が少し続いたある日、典座老師が一緒に食事を作りながら、

「また里芋やな。こりゃー良い修行や」

と大笑いしていました。

まだ一年目だった私はまったくその意味が分からずにおりました。

しかし、二年目の冬を迎えた頃です。夜寝るために僧堂に向かう途中で、永平寺では一番高

い場所にある法堂の縁側を通ると、深々と降り積もる雪が山々を覆っていく光景が目に飛び込んできました。その様子があまりにも幻想的で、まるで時が止まったかのような静寂に心を奪われました。

よくよく考えれば、大地は雨や雪を拒むことはありません。木々は枯れていくことを拒むことはありません。動物たちも、生きる為には自ら食材を選りすぐりすることはありません。大自然の営みをそのまま受け入れることができずに苦しんでいるのは人間だけかもしれないのです。

仏道を歩む祖師方の生き方は、大自然の如くありのままの姿を受け止める智慧と、そこに生かされている有難さを受け止める慈悲の心を持ち合わせていくことです。この智慧と慈悲を持ってすれば、世の中がどう変化しても、毎日を新鮮に心安らかに過ごすことが出来るのです。

心の底にある「思い通りにしたい」という思いが、一番自分自身を苦しめていることを、大自然の姿が教えてくれたのです。

それから、少しずつですが自分の中で何かが変わり始めました。恒例の里芋シーズンが到来しても、有り難くいただくことが出来るようになっていきました。老師の「良い修行だ」という言葉の意味も今なら受け止めることができる気がします。

目まぐるしく変化していくこの世界を、「思い通りにしたい」と願っても、そこからは苦しみしか生まれません。そうした心に棲みつく鬼を払い、ありのままを受け入れて、毎日を新鮮に心楽しく過ごそうとする人に、福がやってくるのではないでしょうか。合掌。

（記　泰真）

⑫「何かをしよう」　3月

何かをしよう　　坂村真民

何かをしよう
みんなの人のためになる
何かをしよう
よく考えたら自分の体に合った
何かがある筈だ
弱い人は弱いなりに
老いた人には老いた人なりに
何かある筈だ
生かされて生きているご恩返しに
小さいことでもいい
自分にできるものをさがして
何かをしよう
一年草でも
あんなに美しい花をつけて
終わってゆくではないか

春は、出会いと別れの季節。卒業や入学、また入社や年度始まりなど。この頃に咲き誇る満開の桜は、各々の人生における転機を思い起こさせます。昨年から続くコロナ禍の為、節目となる行事が中止や縮小になり寂しい思いをしている方も多いことと思います。

「ダメでもやったことは無駄にはならないから」

これは今年受験した子供に試験前、塾の先生が手紙に書いて下さった言葉です。

「合格そのものにも、もちろん大きな価値があります。でもそれ以上に合格するという大きな「目標」に向かって全力を尽くす中で得たものに、受験をした本当の意味があります。そのことにみんなは無意識かもしれないけれど気がついています。勉強の仕方、学校生活や競い合う友人の大切さ、苦手と向き合うこと、時間の使い方、先生とのコミュニケーションの取り方、

家族への感謝の気持ちなど。結果が出る前に、みんなはこの受験を通じて得るべきものを既に手にしています。それは、これからみんなの人生の中で大きな財産になるはずです。是非大切にして下さい」

昨春の一斉休校や慣れないオンラインでの授業等、子供も大人も不安を抱えながらの一年でした。先生からの手紙には子供たちに対する想いが綴られていて胸が熱くなりました。

学生がその学年でいられるのは、その一年しかありません。コロナ禍の中でも出来ることを精一杯勤めていく。例年と比べることなく、結果に一喜一憂するのではなく、日々を精一杯、走り続けることの大切さを改めて教えられました。

走り続ける先、その直線の果てにゴールがあると思って走っていくのと、円の上を走っていくのとは違います。

切れ目のない円にはどこまで行ってもゴールはない。スタート地点がゴールでもある。これが禅の考え方です。すなわち、修行をしてその先に何か特別なゴールとしての悟りの境地があるわけではなく、仏としての行いを修めているまさにその時が仏として生きている。

今を大切に生きて行くことこそ大事。行いの結果だけを見て成功、失敗を語ることなく、身も心も巻き戻すことの出来ない今に集中する。

三月は春のお彼岸です。

悩みや苦しみの多い現実の世界（此の岸）から、極楽浄土と云われる彼の岸、彼岸に渡る為に修行するのではなく、今いる場所、その足元を彼岸と受け止めて生活する。

先の見えない不安の中、あふれる情報に振り

回されることなく、それぞれ出来ることを地に足つけて行っていきたいものですね。心穏やかになれる何かを、自然とほほえみがこぼれてくるような何かをみつけて。

（記　武男）

⑬「はなまつり」　4月

四月八日はお釈迦様の誕生日（降誕会）です。お釈迦様がお生まれになられた時、空から甘露の雨が降ってきたという故事に準えて、誕生仏に甘茶を注ぎお祝いを致します。

降誕会は別名「花まつり」と呼びます。これは明治に入ってからのことで、お釈迦様の誕生したルンビニという場所が花園として有名でたくさんの花々が咲き渡っていたことに由来します。また、新暦の四月八日が桜の季節であることが重なりこの名称が普及しました。

善光寺でも、毎年、四月八日近くになると、玄関先に花御堂を用意し誕生仏を安置してお参りいただいております。この誕生仏をよく見ると、右手は天を、左手は地を指しています。なぜなら、お釈迦様は、生まれてすぐに東西南北に七歩ずつ歩き、天地を指差して「天上天下唯

我独尊」と唱えたと言われているからです。

「天上天下唯我独尊」と聞くと、「この世の中でただ一人私だけが尊い」という意味で勘違いされがちですが、本来は、「この世のすべてのものが等しく尊い」という意味です。お釈迦様が生涯をかけて伝えて来られたみ教えの尊さを、後の祖師が誕生の伝説として受け継いできたのです。

この花まつりの時期になると、以前にお葬儀をお務めさせていただいたTさんというお檀家さんが思い浮かびます。

葬儀場に到着し、いつものようにまずは故人様にお参りをしようとしました。お線香をお供えし終わり、お顔を拝見しに行くと、まるですべてを覚られたお釈迦様のように微笑んでおられたのです。それから控室に向かい一息つくと、葬儀の前にお施主様がご挨拶に来て下さいました。そして、第一声。「仏様のような顔でしょ」と笑顔で仰られたのです。「驚きました」とお伝えすると、生前の故人様のひととなりを話して下さいました。

「母は何より俳句が大好きでした。俳句って日常の一コマを切り取るでしょ。思いつけばメモを取っていると、中々やってる事が進まなくってね。それでも、そんな風にゆったり過ごしていたからか、いつも穏やかで優しい母でした」そう言いながらバックから取り出したのは、晩年に出版された故人様の俳句集でした。

「深雪晴」と題された俳句集は季節ごとにまとめられていました。日常の何気ない一コマを切り抜いた作品が印象的で、その中にはお寺にお参りに来られた時のものも何点かありました。その中に、花まつりのことをしたためたこのような句がありました。

「天を指す　指より甘茶　そそぎけり」

一見、なんの飾り気もない句です。しかし、

花まつりの時にお参りされている様子を思い返すと、誕生仏には頭の上から甘茶を注いでいる人がほとんどなのです。きっとお参りしながら誕生仏の指先が乾いているのに気づかれたのでしょう。赤ちゃんのようにずんぐりした愛らしいお釈迦様の指先に、竹製の柄杓に甘茶をすくって丁寧に注ぎながらこの一句を囁かれている。お釈迦様と互いに微笑みあっている姿が目に浮かぶようです。

まさに指先まで行き届いた「心配り」に気づいた時に、心の奥が温かくなっていく感覚がありました。俳句集を読み進めると、どの作品も、その純粋な眼を通して見た輝く世界が表現されていました。

さて、人生の最期に微笑むことができるのはどんな人なのでしょうか。事業で大成功を収めた人でしょうか。世界的に名誉ある賞を受賞した人でしょうか。はたまた、今流行りの終活と呼ばれるものをやり切った人なのでしょうか。明確な答えは私にもわかりません。しかし、お釈迦様の様に、日常のありふれた光景《今》を「この世のすべてのものが等しく尊い」という視点で見ることができた方々の景色は、さぞ輝いて映っているのでしょう。

何事にも平等に心を配り微笑みかけてこられたTさん。その人生が滲みでていた最期の御姿は、私に大切なものを教えてくれたのです。

（記　泰真）

⑭「かんのんさま」　5月

さびしいとき　　金子みすゞ

私がさびしいときに、
よその人は知らないの。
私がさびしいときに、
お友だちは笑うの。
私がさびしいときに、
お母さんはやさしいの。
私がさびしいときに、
仏さまはさびしいの。

般若心経のはじまりには「観自在菩薩」とあります。この菩薩（仏）さまは、観音さまのことを指します。あるがままに、先入観や自我を超えて自在に物事を観ることのできる智慧を表わす際には「観自在菩薩」。

これに対し、慈しみ、慈悲のこころを表わす際には「観世音菩薩」とお呼びします。「音」を「観る」と書く観音さまは、音を耳で聞くだけではなく、言葉にならないような苦しみ、口に出せない悩みなど、心の底にある声なき声を観て下さるのです。

観音さまの慈悲を想う時、金子みすゞさんの『さびしいとき』という詩を思い起こします。

仏さまに向かい手を合わせてお参りしても、励ましや慰めの声はかけてくれません。しかし、こちらの心の底にある寂しさや悲しみ苦しみ、切なさなどを一つ残らず汲み取って下さっているのです。

黙って合掌しお参りをしていると自然にありがたく思えてくる。独りではないのだと生きる勇気が湧いてくる。仏さまに手を合わすことは、鏡合わせのように仏さまに手を合わされていることでもあります。

お墓参りの際には必ず本堂に上がり、ご本尊様をお参りされるMさん。一緒にお参りをしていると、「今日は穏やかなお顔をされているわ」とか、「今日は何か怒っているような感じだわ」などといつもご本尊様をじっと見つめてお参りをされます。

それはまるで、自分のこころと対話しているようです。Mさんだけでなく、ご自宅のお仏壇のご本尊様、或いは亡くなられたご家族の写真を見ても、寂しそうに見えたり、笑顔に見えたりするという話はよく聞きます。ときには、「こちらが苦労しているのに写真のあの人はニコニコしていて、腹が立つ」などとおっしゃる方もいます。でも亡き方は仏さまとして歩まれている存在です。

手を合わせてお参りをすれば必ず、同じように手を合わせて祈って下さっています。そう、『あなたが幸せに生きていけるように』と。

合掌の姿は自分と仏さまをひとつに重ね合わせる姿でもあります。どうぞ、お参りを通し、仏さまに観護（みまられ）た日々を過ごして参りましょう。

（記　武男）

⑮「ケイジくんと般若心経」　6月

木々は青々と葉を茂らせ、太陽が少しずつ日差しを強めると、あたためられた地面から一斉に出てきた虫たちは、地上に顔を出した喜びをあらわすように盛んに活動し始めます。この季節になると、私が学習補助のボランティア先で出会った小学校二年生のケイジくんの事を思い出します。

「お坊さん先生聞いて！　カンジーザイボーサツギョウジン……」急に丸刈りの少年が私に声をかけ、摩訶般若波羅蜜多心経の一文を叫び出したのです。私は、驚きが隠せませんでした。

「先生、口あいてるよ?」と、してやったり顔の彼こそがケイジくんです。頭も丸坊主でしたので、もしかしてと思い、「すごいね！　お家お寺なの?」と聞くと、「ううん、毎朝おばあちゃんと読んでるんだ。おじいちゃんの仏壇に水を供えたら、おばあちゃんが、摩訶般若波羅蜜多心経ーって唱えて、チンって鳴らしたら一緒に読むんだよ」

どっちがお坊さんなのかわからないほど正確にお勤めの仕方を教えてくれ、「じゃあね」と風のように去っていきました。

ケイジくんは根っから優しい子でした。遠い席の子が筆箱を落としても必ず拾いに行きます。先生が教材をたくさん運んでいる時はいち早く駆けつけて手伝っています。鬼ごっこの途中で倒れているひまわりの植木鉢を見つけた時は、すぐに駆け寄って起こし、「大丈夫?」と話しかけている時もありました。

そのケイジくんがある日、お友達と喧嘩をしてしまったのです。呼ばれた私は急いで現場に向かいました。二人とも大粒の涙を溜めて友達に抑えられています。ケイジくんに「どうしたの」と聞くと、「だって、だってね、あの子が、

アリさんをつぶして遊んでたんだ。だからやめさせたかったんだ。アリさんも生きてるんだよね？　アリさんの命だって大事だよね？」涙の奥に見えた純粋な瞳から訴えかけられた私は強く胸を打たれました。

摩訶般若波羅蜜多心経の中心となる「空」の思想は、分別の無い心の世界を表します。まさにケイジくんのような心でしょう。しかし、二年生のケイジくんが「空」の思想を勉強しているとは思えません。

では、なぜその思想が染み付いているのでしょうか。それはおそらく、おじいちゃんという「見えない命」に対して毎日手を合わせお経を供えることで、命の尊さに対する感度を育んでいったのではないでしょうか。

実際に会って温かさを感じることはできないけれど、確かに自分の中にある命。知らぬ間にお経の中心である「分別の無い心の世界」にたどり着いたのでしょう。ケイジくんの行動を見ても、きっとおじいちゃんが今どこにいるのかということを、頭ではなく心の深いところで理解しているのだと思いました。

「アリさんも生きているよ。きっとケイジくんありがとうって思っているよ」そう声をかけました。すると、後ろから「ごめん」と声が聞こえました。振り返ると、アリを踏んでしまっていた友達が自分から謝ってきたのでした。

私はふたりの手をとって「仲直りしよっか」と声をかけました。

校庭を爽やかな風が吹き抜ける中、重なりあった手から、また一人お釈迦様の様な優しい心が広がっていく事を願いながら。

（記　泰真）

⑯「お味噌汁のお味」　7月

見えなくても　お花を供えたい
食べなくても　美味を供えたい
聞こえなくても　話したい
見えざるものへの　真心は美しい

（榎本栄一）

今年もお盆の季節が巡ってきます。ご自宅にご先祖さま、大切な亡き方をお迎えし、共に過ごす時間と空間。

きゅうりで作った馬に乗って、「少しでも早く帰ってきて下さい」と願い、

なすで作った牛に乗って「ゆっくり帰ってね。また来年」とお見送りする。

お仏壇の前に机を出してお位牌を置き、お供えを並べます。お花を供え、夏野菜や果物、亡き方が好きだった食べ物をお供えし、私達僧侶はご自宅にお伺いして、お盆のご供養を勤めます。お仏壇や精霊棚に向かってお経を勤めるので棚経と呼ばれます。短い時間ですが、亡き方のお話や近況報告などおしゃべりの時間も楽しみです。

あるお盆の日でした。夕刻、昼の熱気も収まり、風が涼しく感じられる頃に伺ったお宅での事。六十代のご婦人と一緒に、半年ほど前に亡くなったお母さまの初盆供養を勤めました。

「高齢なので覚悟はしていたけど、やはりいないのは寂しいわ。特にこの時間は一緒に食事の支度をしていたからいやでも思い出しちゃうのよね。母はお味噌汁の味にうるさくてね。よくお台所で味見していたのよ」と亡き母親を偲びながらのおしゃべりが止まりません。

ふと俳万智さんの句が頭をよぎりました。

「寒いね」と話しかければ
「寒いね」と答える人のいるあたたかさ

当たり前のようにある日常は、失ってみて当たり前でないことに気づくものです。

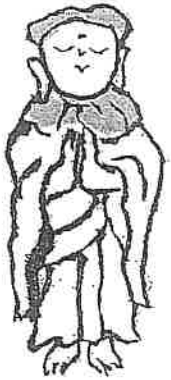
失ったものの大きさは、与えられていたものの大きさでもあります。失ったものを数え、嘆き、悲しむのではなく、与えられていたことに気づくと、自分中心の考えから離れ、相手の立場になってみることができます。そして今度は自分自身が与える側にまわろうと思えるようになるのです。

亡き方に対して与えられるものは何か。真心をこめたお供えもそうですし、亡き方に安心してもらえる生き方をしていくこともそうでしょう。

お釈迦さまは「私の教えを保ち、勤め励むのならば、私は常にあなた達とともにあります」とお弟子さまたちに説かれました。仏さまとして歩まれている亡き方が安心するような生き方をみてもらう。

おしゃべりが一段落して、ふと精霊棚を見ると、そこには美味しそうなお味噌汁がお供えしてありました。そして、お位牌の隣りには満足そうな笑みを浮かべたお写真も。

（記　武男）



⑰「海月（くらげ）のように坐る」　8月

五年前、家族と一緒に、行き慣れた水族館に足を運ぶと、夏の催しで海月の展示コーナーがリニューアルされていました。照明を落とした会場には、筒状の水槽がいくつも設置されており、青や紫にライトアップされた海月たちは優雅に水中を漂っています。

幼い頃から「お盆明けは海月が出るから海に入るな」とよく聞いていたので、海月は攻撃をしてくる怖い生き物だと思っていました。

しかし、説明を聞いていると、「海月には脳も心臓もありません」というのです。獲物にふれたときに神経が反応して毒針を出したり、体液を出したりするだけで、自分の意思で危害を与えることはないようです。

流れに身を任せてふわふわと浮遊して暮らすこの生き物に「なんて穏やかな生き方だろう」と心を奪われました。

家族にせがまれてきたはずだったのに、海の中に誘われたかの様な神秘的な空間に、家族の誰よりも没入してしまいました。この何気ない思い出が、後に私の修行の助けとなったのです。

数年後、修行生活に入った私は、坐禅（仏教徒が行う瞑想）に集中的に向き合う時間をいただきました。外界や家族からも離れ、深山の中でひたすら坐りこむ貴重な機会でした。

特に接心と呼ばれる期間では、一日合計十時間以上坐ります。しかし、人間の心は楽な方へ楽な方へ行きたがるものです。

五日目あたりになると、疲労が蓄積し、知らぬ間に姿勢は崩れ、「もう少しで終わるか」「膝が痛いから足を崩そうか」と、少しずつ心も流されていきます。どんな思いが湧いて来ても、追い掛けずに姿勢を調え、息を調え直して行か

なくてはならないはずが、結局終わりの鐘が鳴る頃には、「動きたいけど動けない」という思いに支配された苦しい時間になっていました。

そのような私を見兼ねてのことでしょう。指導役の老師が、声をかけてくれました。

「坐禅はね、海月みたいに坐るんだよ」

最初は言っている意味がわかりませんでした。なぜなら私が学んできた坐禅は、身体に一本芯を通し、地球にまっすぐ坐る不動山の様な坐禅だったからです。

しかし、せっかくいただいた言葉です。ちゃんと自分なりに受け止めてみることにしました。その時に思い出したのがあの水族館の海月たちでした。

姿勢を調え、坐が調ったら、水槽の中に沈んでいくようにふーっと力を抜きます。水中を漂うように空気の流れに身を任せます。しばらくすると呼吸する自分の動きがふわふわと浮遊する海月と重なっていきました。

周りから聞こえる自然の音も聞こえるがままに。薫る線香の匂いもそのままに。自分の思いに阻まれず、ただ生きていることのみを感じる時間でした。動けないことも、体の疲労も今までと変わりありません。しかし、不思議と心が自由だったのです。

坐禅を行ずると身と口を結ぶ事で、否が応でも自分を見つめる状況が生まれます。制約があって自由を失っている様ですが、それは「思い通りにしたい」という思いと「思い通りにならない」という現実の狭間で、自らが生み出した苦しみに過ぎないのです。

浮かんでくる思いを追いかけず、ただひたすらにそこに坐る。あの水族館でみた海月のように、縁に身を任せて坐禅することは、そこから動き出さなくても自由があることを教えてくれ

たのでした。

思い通りには動くことのできない状態は、コロナ禍、自粛が求められる今とよく似ています。いつもの椅子に腰掛け、一息ついて、姿勢を少し調えたら、海月のように坐ってみてはいかがでしょうか。自らの中にある自由と安らぎに出会えるかもしれません。

（記　泰真）

⑱「笑顔と合掌」　9月

東京オリンピックの卓球混合ダブルスで水谷隼選手と伊藤美誠選手が金メダルをとりました。二人の笑顔が印象的でとても素敵なニュース。その決勝戦をテレビで見ていてあることに気が付きました。

それは伊藤選手がピンチを迎えた時などに口角を上げてわざとニコッとした顔を作っていること。意図的に笑顔を作ることで緊張から動かなくなりがちな身体をリラックスさせる効果もあるのだろうと思いました。

伊藤選手は前回のオリンピックでも注目された選手でしたが、その時は感情の起伏が激しく、ピンチを迎えると怒ったような表情をしていたのが印象的でした。それが今回はこの笑顔で金メダル。敗れた選手の悲愴感漂う表情とは対照的でした。

意識的に笑顔を作ることで身と心を良い方向へむける。

幸せだから笑顔になるのではなく、笑顔だから幸せになるのだとも言われます。毎日、鏡の前で笑顔を作る練習をする人もいます。しんどい時こそ口角を上げて笑顔をつくるのだと。

仏教では身と心はひとつであると説かれます。笑顔を作ることで心も変化するように、仕草や行為に伴って感情も変化していきます。

お参り頂く際の合掌。これも特別な仕草ですよね。仏さまの前では自然に手を合わせている方も多いと思いますが、その意味を考えたことはありますか。

インドでは日常の挨拶が合掌して「ナマステー」という言葉をかけます。

「ナマス」とは身体をかがめるという意味。実際に身体をかがめるわけではなく、心で相手に敬意を表することです。

「テー」とはあなたにという意味。

日本のお辞儀もそうですが、どの国の挨拶の仕方でも相手に対して敵ではないですよ。仲良くしましょうとの意味が含まれているそうです。確かにお辞儀や合掌をしながらケンカは出来ませんね。仲良くしましょうとの心を形に表しているのです。

更に仏教的には、右手と左手を合わせるこの合掌は、右手がえらいとか左手がえらいとか比べることをせずにひとつにするといった意味も込められます。

私たちはいつも比べることで物事を理解していきますが、この比べることが迷いを生み出す原因でもあります。私とあなた、善と悪、好きと嫌い、白黒、それらを分けずにひとつとして受け入れていく。

お食事の際「頂きます」と合掌をしますが、これも目の前の食べ物、命をいただくことで、その命とひとつになることでもあります。

仏教では身と心はひとつであると説かれます。身とは仕草や姿勢、形、行為などの意。姿勢や形を丁寧にすることで、落ち着かなかった気持ち、心を整えていく。合掌の姿も乱れた心をひとつにしていく姿。

仏さまの前で心ひとつに合掌をしていると仏さまとひとつになれる。気持ちが落ち着かない時などにはどうぞ、静かに合掌してみて下さい。

（記　武男）

⑲「お浄めスプレー」　10月

コロナ禍となり、世界中の人々が毎日の不安と戦う日々に一転してしまいました。その中、人々の身を守るべく、世界中の玄関という玄関でお出迎えの役目を任されるようになったのが「除菌液」ではないでしょうか。スプレータイプにジェルタイプ、足踏みタイプや全自動式のものなど種類は様々です。感染拡大初期の頃から今に至るまで、除菌・手洗いの徹底は、感染予防の有効な手段のひとつです。

先日、あるご家族が三回忌の法要でお寺に来られました。事務所前のスプレーで順番に除菌されていく姿も馴染みの光景となりました。その列の真ん中に並んでいた七～八歳のお子様が、「おきよめ、おきよめ」と呟きながら除菌をされていました。お母さんは、「神社じゃないのよ」と、指摘していましたが、とても面白い発想だ

なと感心してしまいました。

「おきよめ」と聞けば、「お清めの塩」や、神社の境内にあって、本殿に向かう前に手を清める「手水舎」を連想する方が多いと思います。神道で「おきよめ」といえば主に穢れを祓う意味があるそうです。一方、仏教で浄めるといえば、悟りの境地に至る修行の一つと捉えられます。

この話を先輩の和尚さんと話していると、「それは老師の御堂案内の話に通じるね」と、永平寺修行時代にご指導いただいた、布教部部長老師の話になりました。

老師は、一般の参禅者が来られた時に、よく永平寺の山内をぐるりとご案内されました。いくつもの御堂そのものを仏様のお姿に見立てて、台所やトイレなど、生活の場所すべてが修行の場であることをわかりやすく説明されます。案内にお供している私たちにとっても、自分の修行の意味を見つめ直すことができる素晴らしい機会でした。その中でも印象的なのは浴司（お風呂）のご案内です。

「修行僧は、お風呂に入る時、必ずこのような偈文をお唱えします。

沐浴身体（もくよくしんたい）　当願衆生（とうがんしゅじょう）
身心無垢（しんじんむく）　内外光潔（ないげこうけつ）

（入浴するとき、当に願うところは、多くの人々の心と体が清らかで内も外も光り輝きますように）

身体を洗えば、脂や垢が落ち、外側はきれいになります。しかし、どうすれば目には見えない内側・心が綺麗になるのでしょうか」と問いかけます。

初めて聞いた時は、私もこの質問に一緒になって考え込んでしまいました。老師はこう続けます。

「たくさんの人が使う浴室。洗い流した脂・

垢を洗い場や桶に残すことなく、綺麗にすること。また、使った桶を丁寧に整えて、次に使う《誰かの為に》行うことが内側・心を綺麗にしていくのです」

他を思い行ずる姿勢は、修行の根底を支えるひとつである。だからこそ入浴も大切な修行なのだというのです。

このように禅の修行は、毎日行われる洗面や、食事、入浴などにお釈迦様のみ教えを落とし込み、日日を安楽に生きることを目指すのです。

毎日行う除菌も同様ではないでしょうか。身も心も「おきよめ、おきよめ」といって、大切な人や、多くの人の為に行ずれば、日常が少し変わるかもしれません。

（記　泰真）

⑳「見てくれているから……」　11月

ある日の夕方、妻の母から「ちょっとこれ読んでみて」と渡された産経新聞の、朝晴れエッセー。『偽りの一〇〇点』との題で六十九歳の男性が書かれたものでした。（二〇二一年七月十六日　西口和久）「小学校六年生のときのことである」との回想から始まります。

先生が「今回のテストで百点が出た」と私の名前を発表したことで、みんなは意外であったのか、驚きの声や祝福の拍手などでクラス中が騒然となった。

しかしその時、私は「えっ」と小さな声をあげていた。猛勉強はしたけれど漢字の間違いが一つあることを知っていたから。答案を返してもらうと間違った漢字に丸がついている。先生がミスをしたのだ。

「どうしよう。先生に言いに行かないと」と思ったがめったに取れない百点である。母に見せたらどんなに喜ぶだろう。弟たちにも兄の威厳を示せる。級友に対する優越感も心地よかった。でもこれは間違いだ。いろいろなことが頭を巡った。今でなくてもいい、放課後に言いに行こうと思った。

しかし結局、私は偽りの百点に負けてしまった。そればかりか帰り道で間違いを訂正し証拠隠滅を図り、母に「百点取った」とみせた。母は大そう喜び、私を褒め続けたが、それに反して私の心は暗くなっていった。

事実を言い出せなかった悔恨（かいこん）の念は今にいたっている。あのとき正直に九十九点を持ち帰っていれば「そんな百点よりこっちの方が立派な九十九点だよ」と母は言ってくれたに違いない。

妻の母は「人間ってこういうものかしらね。六十年近くも前のことを覚えているなんてね」と。それに対し「素直な人なのですね。その後、どういう人生を歩んで来られたのでしょうね」と私。しばらく感想を語り合いましたが、このエッセー、皆さまはどう感じられましたか。

悔恨の念とあります。後悔という言葉ではなく、もっとしこりが残る感情、チクリと心に残る恥ずかしい思い。「恥」を意味する言葉に慚（ざん）愧（き）という表現があります。『慚は内に恥じ、愧は天に恥ず』（涅槃経）と示される慚愧。次のようにも説かれます。

『慚愧の服は諸々の荘厳に於いて最も第一なりとす。有愧の人は則ち善法あり。もし無愧の者は諸々の禽獣と相異なることなけん』（『遺教経』）

恥を知る心こそ最も素晴らしい飾りであり、

恥を知る人は善行を心がけるようになる。対して恥を知らない人間は他の動物と少しも変わる所が無くなってしまうであろうという意味です。

子どもの頃には、「お天道様が見ているからね」と悪い事をしてはいけないと教えられてきました。僧侶になってからは「ご本尊さまがみていらっしゃるから」という言葉を頂きました。いつも見守って下さる存在があるから恥ずかしい生き方をしないようにと。

ちなみに恥という字は、なぜ心と耳の組み合わせなのでしょうか。辞典には耳は柔らかいという意で、心が柔らかくいじける様子を表わしているとあり、また、恥ずかしいと耳が赤くなるからともありました。私も思い起こせば耳が赤くなる恥は数え切れず。

でもそんな私でもみられているからこそ、みてくれているからこそ……。

（記　武男）

善光寺霊園ニュース

～横浜やすらぎの郷霊園～

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として次の対応をしております。
ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。
開門時間：九時～十六時（時間外でも通用門より出入りできます）
定 休 日：水曜日・木曜日（当面の間、木曜日も事務所を閉めています）
※いつでもお墓参りはできますのでご安心ください。

◎やすらぎの花々

陽当たりの良い穏やかな丘陵に広がる「やすらぎの郷」。自然豊かなこの地では四季折々のお花が咲き誇ります。

ホームページにて写真をあげておりますが、その一部をご紹介致します。

○サザンカ（山茶花）

秋彼岸最終日、ふと駐車場の垣根を見るとサザンカが一輪咲いていました。まわりにはまだ固いツボミが多い中、今年最初のお花です。暑い彼岸の入りでしたが、やっぱり秋はすぐそこに来ていました。しばらくすると垣根全体がピ

ンク色に染まり始め秋の深まりを感じることができます。

ところでサザンカとツバキ（椿）は見分けがつきづらいですよね。

一番有名な見分け方は、ツバキは花が散る時、花首から落ちるのに対し、サザンカは花びらがバラバラに落ちるということ。また似てはいるのですが葉っぱの形も違うといわれますし、咲く時期も若干異なります。

見分けはつきづらくてもどちらも秋冬の冷たい空気の中、美しくその花をほころばせます。まさにそれぞれの花を咲かせること一生懸命に咲く花々。

名前をつけて分別する人間の心を花は笑っているのかもしれませんね。

○紅　葉

やすらぎの郷にはB区とD区に紅葉が植えられています。僅かな高低差ですが、びっくりすることに紅く色づく時期はひと月ほどの差があります。また一本の木でも上の方からまるでリレーをするように綺麗なグラデーションで紅く染まっていきます。

形見とて　何か残さん　春は花
山ほととぎす　秋はもみぢ葉

良　寛

何かをこの世に残そうと思っても残るものではないし、残るものは大自然のように人の思い

計らいを越えて残っていく。その大自然の一つとして表されたもみぢ葉は、今日もすべてのものの形見として、目の前に現れてくれているようです。

【やすらぎの郷　季節の花々】

ホームページをリニューアルしました。
四季折々の花々もご覧頂けます。

〒241-0802
横浜市旭区上川井町1749-1
TEL　045(924)0210
FAX　045(924)0239
ホームページ
https://www.y-yasuraginosato.jp/
eメール
info@y-yasuraginosato.jp

◇善光寺永代供養墓◇

～やすらぎの碑・やすらぎの塔～

1、合葬　※やすらぎの碑に埋葬。
単独型　永代供養料　五〇万円
夫婦型　永代供養料　八〇万円
三十二年間骨壷にて安置し、以降やすらぎの塔に合祀

2、合祀　※やすらぎの碑に埋葬。
一　霊　永代供養料　三〇万円
十年間骨壷にて安置し、以降やすらぎの塔に合祀

3、合祀2　※やすらぎの塔に直接合祀。
一　霊　永代供養料　二〇万円
合同合祀供養祭にて合祀

○ご希望の方には石版に一名づつ墓誌を彫刻致します。（有料・三万円）
○他霊園からの改葬など複数名の契約（三霊以上）については金額のご相談も承ります。
○生前申込も受け付けております。
○詳細はやすらぎの郷霊園管理事務所までお問い合わせください。

合同合祀慰霊祭

◇やすらぎの郷　合同合祀慰霊祭◇

横浜やすらぎの郷霊園では年に一度、合同合祀慰霊祭を執り行っております。骨壺での合祀期間を迎えた御霊を大自然にお戻しするご供養です。
桜の時期に行われるこの慰霊祭には毎回ご縁の方々が参集されご焼香されます。
この合同合祀慰霊祭の模様は次のＱＲコードからご覧いただけます。永代供養墓にご関心のございます方は是非ご覧ください。

合同合祀慰霊祭

やすらぎ通信

～東洋医学連載コラム～

井上　裕之（昭和堂薬局社長）

新型コロナ感染症が流行し始めてそろそろ二年が過ぎようとしています。このコロナ禍の影響で変わってしまった環境にうまく順応できずにメンタルが疲弊している方も多く見受けられます。そこで今回は中医学的に感情が体に及ぼす影響についてお話していきます。

中医学では人の感情を七つに分けた「七情（しちじょう）」で考えます。「七情」とは感情なので、内部が及ぼす影響として「内傷七情（ないしょうしちじょう）」と呼ばれています。日常生活で揺れ動く感情が私たちの体に与える影響について紹介していきます。

健康とは、「体」と「心」の両方がすこやかであること

中医学には、心と体はひとつであるという意味の「形神合一（けいしんごういつ）」という言葉があります。体に健康上の問題がなくても精神的に弱っていると体も不調となって影響し、逆に体に不調があるとそれがやがて精神にも影響してしまうことがあるのです（当たり前のようにも思えますが、現代医学では心と体を分けて考えることが多いのです）。

「健康」とは単に身体だけが健やかな状態のことではなく、社会的にも精神的にも良好な状態であることが必要です。そして、体と心の両方が良好でバランスがとれていることが健康な状態であるといえます。

中医学では、感情の乱れ方に二通りあると考えます。

一つ目は正常な心身であれば情緒的な不安は

自己調整されますが、外からの過度な刺激、感情の過剰な変化や持続的な感情の抑え込みなど、自分の適応能力を超えてしまった場合、臓腑の機能低下を起こして気・血・津液（体に必要な水）の栄養が満たされず健康を害してしまいます。

もう一つは、五臓や気血の失調が感情に影響を及ぼして身体の病的状態に至ってしまう場合です。

感情がおよぼす影響「病は気から」

「病は気から」という言葉があります。「気」は内臓や体内の組織・器官のはたらきを活発にし、生命活動を支えるエネルギーのことです。「気」の状態が悪くなると臓器などのはたらきが悪くなり、さまざまな病気を起こすと考えられています。逆に、五臓が弱まっていると、感情も外界のさまざまな刺激の影響を受けやすくなります。

中医学では精神を安定させる基盤は「血（けつ）」と考えます。血の過不足や血の停滞は、精神にも影響を及ぼします。例えば、血が多すぎるとイライラした怒りの感情が強くなり、血が足りていないと恐怖心や臆病な感情が強くなります。また、血の停滞は気の巡りも滞らせるため、怒りがちになってしまうことがあります。血が過不足なく、十分に巡っている状態であることは、体だけでなく精神の健康にとっても重要です。

感情が強すぎると五臓に影響する

中医学では「怒」「喜」「思」「憂」「悲」「恐」「驚」の七つの情緒の変化を「七情」と呼びます。これらの感情が極度に強く働いたり、長く続いたりすると「五臓」（肝、心、脾、肺、腎）の気の流れが異常をきたします。私たちの感情は

いったいどのように体と結びつき、影響を与え合っているのでしょうか。七情と五臓の関係を知り、自分の体と心の状態に向き合ってみましょう。

○「怒」と「肝」の関係

「怒」は「肝（かん）」（肝臓）と関連が深いとされています。

普段の生活のなかで感じる「怒り」は、時にはくやしさからやる気を沸き上がらせる等プラスに働くこともありますが、度が過ぎると、気を上らせ、肝を傷めてしまいます。

カッと気が上って起こる次のような症状がみられます。

【症状】

□赤ら顔になる　□目が赤くなる
□めまいがする　□血圧が上がる
□頭、脇腹が張るように痛む

【摂り入れたい食材】

肝のはたらきを改善するオレンジやみかんなどの柑橘類、パクチー・春菊・しそなどのハーブ類、酸味のある食べ物

○「喜」と「心」の関係

「喜」は「心（しん）」（心臓）と関連が深いとされています。

「喜び」の感情は、適度であれば気分が良くなり、気血の巡りも良くします。マイナスに働くことがないように思えますが、過度な「喜び」は気を緩ませ、集中力の欠如、思考力の低下になるので、感情のコントロールが必要です。症状としては次のようなものがみられます。

【症状】

□やる気が起きない　□注意散漫
□ものごとに集中できない　□倦怠感

【摂り入れたい食材】

心のはたらきを養う蓮の実。炊き込みご飯やお茶など幅広く活用できます。苦瓜や蕗など苦味の食材もおすすめです。

○「思」・「憂」と「脾」の関係

「思」・「憂」は「脾（ひ）」（胃腸）と関連が深いとされています。

勉強でも仕事でもよく考えることは重要ですが、考え過ぎや、同じことを何度も考えて堂々巡りになってしまうと気が結んだ状態になってしまいます。例えば、考え過ぎるとため息がでるのは、結ばれていた気が破られて、一瞬気の流れを良くして楽になるため。症状としては次のようなものがみられます。

【症状】

□食欲がなくなる　□胃もたれ
□胃痛　□軟便・下痢

【摂り入れたい食材】

脾を養うなつめ、卵、はと麦が役立ちます。

○「悲」と「肺」の関係

「悲」は「肺」と関連が深いとされています。悲しいときには泣いて涙を流した方が良いと言われています。しかし、思い出すたびに泣いてしまうなど、悲しみが続いてしまうと、気を抑えて消してしまい、免疫機能を損傷します。特に免疫機能と関連の深い「肺」が傷つけられてしまうのです。症状としては次のようなものがみられます。

【症状】

□胸苦しい　□息切れ

□呼吸が浅い　□無力・倦怠感

【摂り入れたい食材】

肺を養うには白い食材を取り入れると良いでしょう。長芋、白きくらげ、百合根などがおすすめです。

○「恐」・「驚」と「腎」の関係

「恐」は「腎」と関連が深いとされています。度を超える恐怖が長時間続くと、腎の気が持つ固摂作用(液体が漏れ出ないようにする働き)を失調させ、気が下がってしまいます。また、急な驚きは気を乱し、心・腎の働きも乱れてしまいます。恐怖や驚きによって、尿もれなどをしてしまうのは、気が下がり外に漏れ出てしまったためと考えられるのです。

【症状】

□急に白髪が増える

□尿や大便の失禁

【対処法】

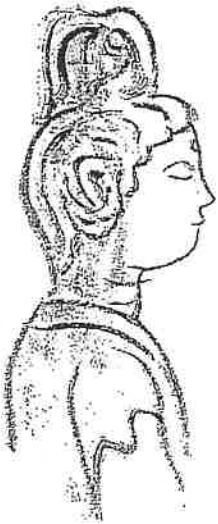
腎を養うには黒い食材が使われます。黒豆、くるみ、黒ごま、しいたけなどがおすすめです。

以上、七情と五臓のつながりについて紹介しました。同じ経験をした方もいることでしょう。

ご自身の感情に意識を向け、適度な感情のコントロールを心掛けたいものです。

現在のコロナ禍では正常な範囲での不安や恐れは、感染症予防という意味において必要だと思いますが、過度に恐れや怒りの感情に振り回されることなく、適切な行動をとりましょう。

（やすらぎ通信60号より）



■育英生からの報告

学問寺への留学

留学僧育英会第三十二期生
和田　賢宗

南インド・カルナータカ州のムンドゴッドという街には、チベット仏教ゲルク派の本山デプン大僧院があります。私は一年七ヶ月の間、当山に留学して参りました。

デプン大僧院

デプン大僧院には、チベット人の他に、モンゴル人やロシア人、ネパール人、ブータン人など、さまざまな国籍の学僧が集まって勉学に励んでいます。学僧の在籍者数は四千人にのぼると言われています。

また、デプン大僧院は、古来インドで栄えたナーランダー僧院（玄奘三蔵も学んだとされる）の伝統を受け継ぐ学問寺であります。そのため、出家してデプン大僧院に入山した者は、少なくとも十五年以上の間、仏教学習に努めなければなりません。

学習内容は般若学や中観学、倶舎学、律学、論理学など多岐にわたります。学僧には毎年学年末試験が課されます。彼らは試験に合格しな

デプン大僧院

ければならないため、毎日、文字通り昼夜問わず仏教の学習に励みます。

私は、管長猊下より留学僧としての入山を許可され、彼らと同様の生活をさせていただきました。

学僧の生活

朝は五時半ころに起床し、経典を読誦します。そして、六時から一時間半ほど仏典の暗記に時間を割きます。

それが終われば朝食です。朝食は決まってパンとミルクティーです。パンといっても日本で食べるような柔らかいパンではなく、ビスケットなみに硬く焼かれたパンです。

朝食を終えると、各学年で決められた授業に出たり、問答に赴いたりします。

十一時になると昼食の時間になります。昼食はパンもしくはお米に野菜炒めが添えられます。

昼食が終われば、お昼寝の時間です。学僧は夜遅くまで勉強するため、夜間の睡眠時間は少なめです。その分をお昼寝でカバーするというわけです。十二時から十三時半ころまでは一斉にお昼寝するため、その時間帯になると街は静まり返ります。

十四時になると、また授業や問答に向かいます。

十七時には夕食が始まります。夕食は昼食と同様に、パンあるいはお米に野菜炒めが添えられたものです。麺が出されることもあります。

夕食を終えたら、一時間半ほど仏典を暗記し、その後はまた授業や問答に向かいます。そして、日付が変わるころになってようやく学習を終え、就寝することができます。

学僧の一日の流れはこんな感じです。

私は留学の間、マカム・リンポチェ・ロサン・キェンラプ師に師事し、仏教学基礎や中観学、チベット文法学をマンツーマンで教えていただきました。師は大変厳しく指導してくださいました。

私が不出来なせいもあって、毎日のように叱られる日々を過ごしていたため、何度も帰国したいと思いましたが、あのとき師から学んだことは今では財産となっています。

仏教を学ぶということ

仏教では無常とはなにか、無我とはなにか、煩悩とはなにか、解脱とはなにかなどといった哲学的な議論が多く、それを理解するのはとても難解です。仏典を読んでいると文字ばかりを追うようになってしまいがちです。

しかし、師が何度もおっしゃっていたのは、仏教とは智慧の宗教であり、心のあり方に変化をもたらすものであるため、文字の意味を理解

法要の様子

しただけで行動が伴わなければ、それは仏教を理解したことにはならないということです。

また、仏教は一生涯かけて学ぶべきものであり、学んだものをどのように実生活に役立てるか、そして、その恩恵をいかに周りの方々に還元できるかを常に考えなければならないことを学びました。私は、師から学んだこれらのことを胸に、僧侶として、そして研究者として生きていきたいと思います。

最後になりましたが、学問寺への留学という大きな目標が叶ったのは、善光寺関係者の皆様による支援があってのことだと思っております。ここに皆様方へ心より感謝の意を申し上げます。

ともに過ごした法友

問答の様子

左：法友
中央：我が師
右：筆者

〔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〕

令和５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〕

令和５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

令和４年12月10日、事務局必着のこと

〔発表〕

令和５年１月10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36回生

横浜善光寺留学僧募集

令和5年度・2023

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

催事案内

善光寺では、坐禅会をはじめ様々な催事がございます。

現在は、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため催事を全て休止しておりますが、感染の状況を考慮しながらの再開を予定しています。

再開の案内については、適時ホームページや掲示板等でお知らせ致します。

尚、「論語からのお話」につきましては講師都合によりしばらくお休みとなりますのでご了承下さい。

感染症の心配がなく皆さまと共に各催事が開催できる日を楽しみにしております。

お問合せ・お申込み

善光寺　〒二三四―〇〇五二
横浜市港南区日野中央一―一二―九
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

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！

■早朝参禅会　毎月第1日曜日　朝6時から

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。

■日曜坐禅会　毎月第4日曜日　午後2時から

提唱は水庭浩章老師（山梨県長泉寺住職）による『正法眼蔵　現成公案』

参禅ご希望の方はご連絡下さい。当日でも結構です。

※感染の状況を考慮しながらの再開を予定しています。

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4金曜日
　　午後2時より1時間半
【場所】善光寺不動殿
【指導】永島南翠先生

※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。
※感染の状況を考慮しながらの再開を予定しています。

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中で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？

【日時】毎月第1・第3土曜日
午後1時より3時
【指導】酒井翠都先生
【参加費無料】（お手本代 ¥480／月）
※参加ご希望の方は、ご連絡ください。

※感染の状況を考慮しながらの再開を予定しています。

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】栃木県高徳寺住職　渡邊清徳老師

※感染の状況を考慮しながらの再開を予定しています。日程についてはお問い合わせください。

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

※感染の状況を考慮しながらの再開を予定しています。

【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。

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、「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、前半は椅子坐禅、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。

お申し込み・お問い合わせ

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一七四九―一

電　話：〇四五―九二四―〇二一〇
ＦＡＸ：〇四五―九二四―〇二三九
Ｅメール：info@y-yasuraginosato.jp
ＵＲＬ：y-yasuraginosato.jp

参加費は無料です。

※感染の状況を考慮しながらの再開を予定しています。

やすらぎの郷の花まつり
お誕生仏

ツツジとチューリップ

敦煌壁画
より

育英会寄付者

■令和二年十一月二十二日
～令和三年十月二十九日

港南区　池田耕三　殿
港北区　瀧澤武雄　殿
小諸市　正眼院内山款偉　殿
港南区　南　有里　殿
鶴見区　坂本政枝　殿
上田市　大圓寺石黒玄章　殿
柏　市　伏見邦弘　殿
戸塚区　冨士哲也　殿
戸塚区　福泉寺岩波弘道　殿
東近江市　正瑞寺田中智誠　殿
品川区　桐ヶ谷寺黒田純夫　殿
港南区　桂川正克　殿
台東区　翠雲堂本店山口肇　殿
緑　区　豊島節夫　殿
町田市　鈴木幸雄　殿
川崎市　宮田富夫　殿
平塚市　山口義男　殿
龍ケ崎市　植芝弘子　殿
旭　区　半澤範之　殿
西多摩市　宮田林産㈱　殿
旭　区　阿部毅正　殿
富山県　浅香　恵　殿
高座郡　伊藤雅子　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。

ますますご活躍のご様子

石川県
大乗寺山主　東隆眞老師

冠省　本日『成寿』五十号拝受いたしました。ありがとうございます。ますます御活躍のご様子なによりです。

山内ご一統様御健勝にて佳き迎年をお祈りいたします。

再拝

格別のご懇情誠に有り難うございます

京都市
清水寺貫主　森清範様

謹啓　貴下益々御清祥の段大慶に存じ上げます。

平素は当山へ格別のご懇情を頂き誠に有り難うございます。また此度『成寿』第五十巻を御恵贈下され恐縮に存じております　当山の貴重な蔵書として納め教学の糧とさせて頂きます　寸書をもって御礼申し上げます

合掌

宗祖を通じて釈尊に還る

神奈川県
宮本延雄先生

謹啓　年の瀬

善光寺二世中興大圓武志大和尚十七回忌法要特集並びに

記念すべき『成寿』第五十巻冬季号を御恵贈賜りまして有難く厚く御礼申し上げます。

先代大圓武志大和尚の実践行と現住職黒田博志大方丈様の寺檀一体となっての「自未得度先度他」の心は、正に「宗祖を通じて釈尊に還る」の精神に通ずるものと思料いたします。

貴寺の興隆を祈念いたし御礼申し上げます。

合掌

初心いずれの所にか置く

静岡県　井上貫道老師

新年明けましておめでとうございます。

ポストに『成寿』第五十号がお年玉として届きました。五十年の歳月、先代武志老師の十七回忌に当たった法要の内容を再確認、中でも善光寺留学僧育英会設立への強い志等読ませて頂き改めてその思いの深さを知り成し遂げた力に敬意を捧げます。

一人といえば少ない数ですが、原動力となるものがないと動き出しませんね。呼びかけもそうです。それに協調する人は現れるものですね。

最初ということは未だかつて行ったことのないところから始まるものですね。

「初心いずれの所にか置く
いづれの所か初心に
あらざる」

道元禅師のお言葉

合掌

やさしく腰の低い立派な禅僧

秋田県　松庵寺　渡邊紫山老師

拝復　『成寿』拝読、弊師も十七回忌でした。焼香師の

倫勝方丈さま、やさしく腰の低い立派な禅僧ですね。若い時のご苦労が実って…。

実は、能代の倫勝寺のご法類で、何度もお会いしておりましたが、ご縁ですね。ここでお目にかかれるとは。

渡邊師範、水庭老師の法話にも感激です。内に観音さまを観る大切さを教えて頂きました。

ありがとうございました。

九拝

ご尊寺の益々のご清栄を

埼玉県　森　祖道老師

『成寿』第五十号のご恵送ありがとうございました。

ご尊寺の益々のご清栄を祈念いたします。

今もって先代様の遺徳を

埼玉県　長光寺　福島伸悦老師

『成寿』ご恵贈下さりありがとうございました。

今もって先代様の遺徳を偲んでおります。博志方丈さまが先代様の遺志を継いで活動されていることに敬意を表するものです。

善光寺様の益々の発展をご祈念申し上げます。

九拝

心に響いた先住様のお手紙

長野県　石黒玄章老師

謹啓　この度も『成寿』ご恵贈頂き厚く御礼申し上げます。コロナウイルスが世界を席巻する中、善光寺さまにおかれましては観音堂の建立誠におめでとうございます。

又、先住さま十七回忌法要

を厳修され、月日の過ぎ去る早さに先住さまを思い偲んでおります。

護持会長山口さまのご挨拶で、先住さまのお手紙の紹介は、とても心に響きました。

先住さまの「人間にはまず不可能な事ありませんネ」を力に、日々精進を重ねて参ります。

合掌

インド仏教研究の領域から慈悲に関する論文

福島県　新井一光老師

拝復　新緑が眩しい季節を迎える頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

お陰様で現在曹洞宗総合研究センターに所属し、研究を進めておりますが、曹洞宗学を主としながらも、従来より専門としておりましたインド仏教研究の領域から慈悲に関する論文をまとめさせていただきました。まだ研究途上にあるものですが、今後さらに精進し掘り下げていきたいと考えております。

今後とも何卒御指導御鞭撻いただきますようお願い申し上げます。

現下コロナは続きます折、どうか皆々様くれぐれもご自愛いただきますようお祈り申し上げ、あわせて、御山益々御隆昌を心よりご祈念申し上げます。

先ずは取り急ぎ略儀ながら書中にて御礼申し上げ失礼いたします。

敬具

お会い出来る日鶴首しつつ

長野県　胡　建明師

拝復　陽春の候

方丈様をはじめ、御母堂様、山内の皆様におかれましては益々御清祥のこととお慶び申し上げます。

先代大圓武志大和尚からは

大変な御法恩を蒙り一生忘れることができません。不肖ながら少しでも御恩に報謝したく存じます。もう少し精進して参りますのでどうか御指導御鞭撻の程伏してお願いいたします。

時節柄ご尊体ご自愛なさいます様

それではまたお会い出来る日鶴首しつつ、とりあえず書中を以て感謝の一言を申し上げます。

不審

建明九拝

善光寺御尊住

黒田博志様

拠点を日本にも拡げる

福岡県
星覚師

寒中お見舞い申し上げます

いかがお過ごしでしょうか。

拠点を日本にも拡げることになりそうです。

好い歳となりますよう

奉祈法身堅固

諸縁吉祥

博志老師

善光寺の皆様

観音堂も立派に建立

東京都
磯村啓子様

寒中　コロナお見舞い申し上げます

二〇二一年

『成寿』第五十巻拝受いたしました。

ありがとうございます。

先代方丈さまのお言葉をなつかしく偲んでおりました。

観音堂も立派に建立され善光寺様も益々ご発展のこと何よりと存じます。

和尚様にはお変わりなく

東京都
園部逸夫様

拝復　御無沙汰申し上げておりますが、和尚様にはお変わりなくお過ごしのことと大慶に存じます。

此度は貴季刊誌『成寿』第五十有りがたく拝受いたしました。

よいお年をお迎え下さいますように祈念申し上げつつ右お送りの御礼迄

草々

写経写仏は長男の嫁と孫が

星野様

お目出度う御座居ます

今年はコロナでお参り出来ません。残念です。

先日は観音堂観世音菩薩像開眼式の記念のお品を頂きありがとうございます。

写経写仏は私の長男の嫁と孫が書いてくれました。正月に沖縄から来てくれまして参加してくれました。

よろしくお願い致します。

九十五才に相成りました

東京都
冨永眞己子様

お目出とうございます

前略　御免下さいませ

大分朝晩寒くなって参りましたネ

皆様には御健勝でいらっしゃる御様子、影ながら御喜び申し上げます。御めでとうございます。

私も今年九十五才に相成りました。足腰がだんだんとおとろえて来ました。御伺いしたくても遠出は駄目と言われ行けません。

皆様の御健康を影ながらお祈りいたします。

優しい笑顔を思い出し…

神奈川県
有限会社　宅井装飾様

ご無沙汰しております。
この度は季刊誌を送っていただきありがとうございました
ご住職のお写真拝見致しました。立派になられたご様子……
以前にお会いした時の優しい笑顔を思い出し、あたたかい気持ちになりました。
大変な世の中となりましたね。くれぐれもお身体に気をつけてお過ごしください。益々のご活躍をお祈り申し上げます。

初めて納経忘れられない

茨城県
植芝弘子様

年の暮れを迎え、寒気も一段と強まってまいりました。和尚様はじめ皆様にはお忙しくお過ごしのことと存じます。
観音堂が立派に建ち、皆様のご写経と共に私のお写経もお納め下さったとのこと、ご丁重なおはがきを頂き誠にありがとうございました。記念のお品まで頂きまして勿体ないことと存じております。
初めて納経させて頂きましたので忘れられない思い出となると存じます。
遅ればせながら御礼まで申し上げました。
皆様どうぞよいお年をお迎え下さいませ。

何事も動きが鈍くなり成り行き任せ

神奈川県
佐藤初枝様

いよいよ雨の季節になったようです。コロナ、ワクチン、五輪ともっぱらの話題です。

先日テレビに子供たちの七夕飾りの映像が流れましたが、ふと毎日の生活に心のゆとり、潤いが薄らいでいるのを感じました。

収穫になくてはならない時期ですが、近頃は大きな被害に遭うことも多く静かに通りすぎて笑顔の秋が迎えられるよう願っています。何事も動きが鈍くなり成り行き任せが多く加齢を痛感。

電話の声に「元気そうね」と言われ、仰ってくださる方にカンシャして……（テレビ電話でなくて何より）

気候不安定の折、皆様充分御身お大切になさいませ

十七回忌とは年月の流れるのは早いもの

富山県
浅香　恵様

前略　ごめん下さいませ

『成寿』第五十巻を送って下さいましてありがとうございます。

大圓大和尚様十七回忌法要と観音堂観世音菩薩像開眼式を行われたのですね。十七回忌とは年月の流れるのは早いものですね。

善光寺様との二十五年の御縁を思います。わずかな金額しか送金していないのに、いつも育英会寄付者として名前を載せていただいてありがたく申し訳なく思います。

善光寺の皆様の益々のご健勝をお祈り申し上げます。これからもよろしくお願いいたします。

かしこ

前略　先代武志方丈様と会うことができたのは私の生涯の宝と思っています。

善光寺様、育英会様の益々の御繁栄をお祈り申し上げます。

かしこ

※二〇二一年四月『北日本新聞』に善光寺のことを書かれた文が掲載されました。

お寺とのご縁続く

小矢部市　浅香　恵（カルチャー講師 69歳）

今年も横浜善光寺から季刊誌「成寿」が届きました。冬季号で第50巻目となりました。カラー写真が入っていて、法話が載っている豪華なものです。

横浜善光寺は曹洞宗の寺院ですが、宗派を問わず海外に留学僧を派遣し、海外からも受け入れることで世界平和に貢献する人材を育成しています。

私が小矢部市教育委員会にいた頃、お寺の先代の方丈さんに「心やわらかに今を生きる」というテーマで講演していただいてからのご縁です。若き日に日本一周行脚した時の苦労話をされ、会場の皆が感動していました。

講演後、担当した私に達筆の礼状が届き文通が始まったのです。今は息子さんの代になりますが、変わらずに季刊誌を送ってくださり、読むたびに心が洗われます。

私も留学僧育英会にわずかですが寄付をしています。このご縁をいつまでも大切にしたいと願っています。

いつもお守り頂き感謝して居ります。

神奈川県　持立照幸様

編集後記

○成寿五十一巻をお届け致します。
○外出自粛の日々が続きました。お寺へのお参りもままならない年でしたが、せめて気分だけでもお参りしていただけますようにと願い紙面を構成致しました。各ページから動画へもリンクしておりますのでどうぞお参り下さい。
○安藤嘉則老師による普勧坐禅儀の連載も十五回（十五年）を数えます。また一斉法要を行った頃と同様に渡邊清徳老師と水庭浩章老師による法話も掲載させていただきました。例年と同じようにお力添えを賜りますこと誠に有り難く、そのあたたかいご芳情に感謝申し上げます。
○善光寺にたくさん安置されている仏さまとのご縁の一端を先代方丈さまの言葉で紹介させていただきました。仏さまに手を合わす皆さま方の真心が更に仏さまのお力となり多くの方を導いて下さっています。
○表紙に描かれた観音様の絵に見覚えある方はいらっしゃいますか？　実は昭和五十七年釈迦殿落慶の際に檀信徒の皆さまやご縁の方々にお配りした三喜庵先生筆による色紙の絵です。当時からのご縁を頂いている方のおうちにはもしかしたらまだあるかも知れませんね。
○おうちで写経・写仏のすすめ。おうち時間が増える中、心静かに仏さまとのご縁を結ぶひと時をと始まった企画。そのお写経では観世音菩薩普門品偈を六回に分けてお送り致しました。長いお経ですが、これで一巻お写経された事となります。『観音さまは一切の功徳を具えておられ、慈しみの眼で私たち生きとし生けるものを深く見守っています。無量の福のあつまった海のような観音さまを私たちは心から拝みましょう』と説かれる観音経。お写経の功徳で観音さまとのご縁をより深くお結び下さい。
○新しい試みとして『善光寺 YouTube チャンネル』を開設して動画配信を始めました。カラーページにあるＱＲコードからご覧いただけます。ご家族ご親戚、ご友人などで是非チェックしてみて下さい。『いいね』ボタンも押して下さると嬉しいです（チャンネル登録もお願いします）。今後の参考にご意見、ご感想もお待ちしております。
○今年も昨年に引き続き目に見えないウイルスに悩まされた一年でした。ストレスから些細なことでも過剰に反応してしまうほど、知らず知らずのうちに病が心の中にまで入りこみそうになる日々。そんな日々であるからこそ心静かに手を合わせて祈ることの大切さを感じます。
○来年の新年祈祷会は今年と同様に回数を増やして執り行います。ご希望の日時をお選びの上お申し込み下さい。

来る年が皆さまにとりまして素晴らしい年となりますようご祈念申し上げます。

成寿　第五十一巻
令和三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

横浜善光寺