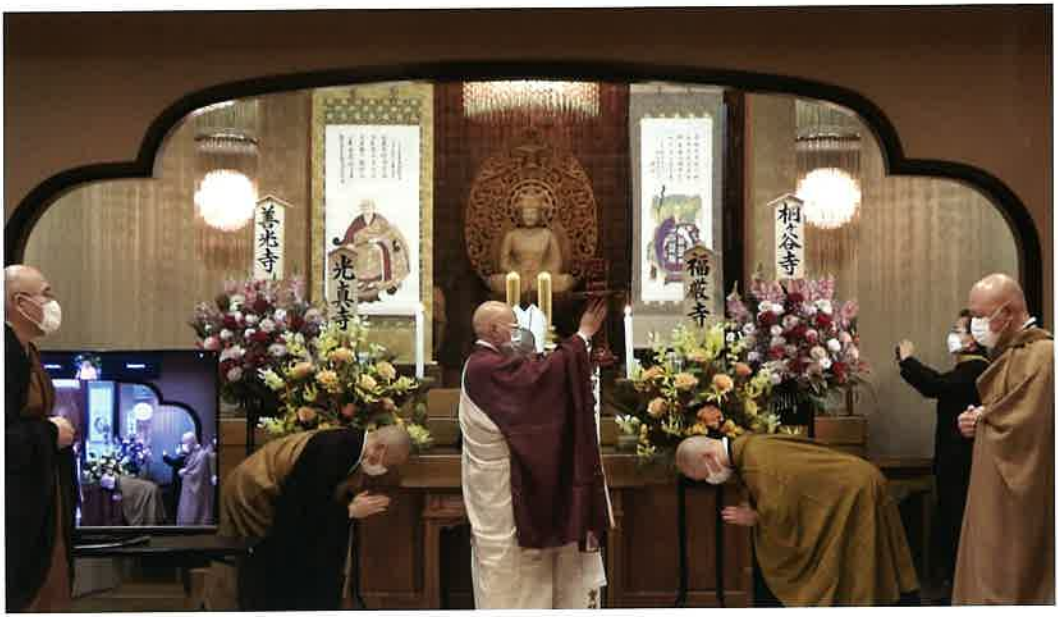
成・寿

SEIJU

2022年 第52巻

冬季

横山大観
海三五庵



■令和四年二月十日

■開山忌
■善光寺留学僧育英会辞令交付式

令和四年二月十日午後二時より開山忌並びに第三十五回横浜善光寺留学僧育英会辞令交付式が執り行われました。

当日釈迦殿にご参集頂いたのは昨年同様、育英会理事の方々と山内僧侶、スタッフのみでしたが、今年は更に『Zoom』を利用して、遠方にいる育英生にも参加して頂きました。

焼香師
新美昌道老師

開山忌では、育英会理事福厳寺住職新美昌道老師に焼香師をお勤め頂きました。

新美老師はご挨拶の中で、開山梅庵白純大和尚との出会いやそのお人柄を偲びながらお話下さいました。また、先代住職大圓武志大和尚が設立し、現住職がつないで来られた育英会について「三十五年も続いているのはとても素晴らしいことであり、そのようなお寺はこの善光寺だけであります。これからも繋げていって欲しい。」とのお言葉を頂戴致しました。

今回、育英生に採用されたのは、石川県在住の寺田忠行氏。コロナ禍にあって感染拡大予防の為オンラインでの辞令交付となりました。

寺田氏は元々二輪レースの競技者で、レース中の事故による臨死体験から仏門に入り、石川県やタイ、ミャンマーなどで修行を積まれた方。第二回、三回の育英生の安井隆同老師の推薦で今回、再度ミャンマーに渡って禅定修行を深め

右上：理事安藤嘉則老師
右下：アイーダ・ママドゥア氏
左上：寺田忠行氏と黒田理事長

たいとの意志で育英生に応募されました。残念ながらミャンマーの政情不安定により渡航出来ない状態が続いていますが、「再び現地の上座部仏教寺院に赴き修行を深め、その経験を日本に持ち帰りたい」と抱負を語られました。

育英会理事駒沢女子大学学長安藤嘉則老師も、モニターから、選考過程報告などを動画を交えてお伝え下さりました。その中で安藤理事は、「是非、上座部仏教を究めてほしい」と寺田氏にエールを送りました。

辞令交付の後には、遠方からZoomを利用して参加して下さった育英生からの近況報告。

第二十二回育英生、アイーダ・ママドゥア氏は、「現在、金沢大学で准教授として環境問題についての教育活動に取り組んでいます。禅と禅文化の勉強は今も継続中。今回採用された寺田さんのご活躍を期待しております。」

また、第二十四回育英生、樋口星覚師は、「それまで何のつながりもなかった自分が、ドイツにて十年間、坐禅と托鉢を中心とした生活を続けて来られたのも善光寺様のおかげです。これからもその恩を返していきたい。」と、それぞれ活動報告と、育英会への感謝のお言葉を頂戴致しました。

檀信徒を代表してご参列いただきました山口護持会会長より「寺田さんの論文はこれまでの方と違う世界が広がっているものでした。留学僧の体験を元に、さらに世界に向けて発信して下さい。」とご挨拶されました。

最後に理事長である黒田博志住職は、「私ひとりではとてもこの様な事業は成り立たない。檀信徒の皆さま、関係御寺院様、ご縁の方々など多くの方のおかげで継続出来ることを肝に銘じて精進して参ります。」と挨拶をされました。

カラー■開山忌　善光寺留学僧育英会辞令交付式……1
法話●住職法話　「柔軟心」「桃の節句」「浄祖忌」……黒田　博志　10
連載●『普勸坐禅儀』に学ぶ　その十六……安藤　嘉則　16
法話●「おだやかに生きる」……水庭　浩章　24
特集■加賀 東香山大乗寺 東隆眞山主 御遷化……32
■太祖研究の泰斗、道俗を接化　中外日報（令和四年掲載）……33
アーカイブ■横浜善光寺留学僧育英会　論文集 vol.4（二〇〇二年）より……44
■『禅の三柱』～ Three Pillows of Zen ～……前角　博雄老師　提唱　62
■『曹洞宗報』令和四年七月号より　「育英会と前角博雄老師」……黒田　博志　67
カラー■一斉法要……73
●ニュースアラカルト……79
●和尚のひとりごと……90
寄稿●育英生からの報告　「菩薩に学ぶ生き方」……和田　賢宗　116
●育英生からの報告……朝雲恵諒　久松彰彦　120
お知らせ●留学僧募集……134
●善光寺霊園ニュース……136
催事案内　146　育英会寄付　154　読者のたより　155　編集後記　162
……題字・イラスト　伊藤三喜庵

巻頭言

善光寺住職　黒田博志

總持寺を開かれた瑩山禅師様は、

「たとい難値難遇（なんちなんぐう）の事有るも、必ず和合和睦（わごうわぼく）の思いを生ずべし」

と示されております。

今年度の曹洞宗管長の告諭（おことば）にもございます瑩山禅師様のこの教え、人

びとの悲しみも苦悩も我が事のように受け止め相和(あいわ)して生きることを今こそ私たち仏教徒は学び、実践しなくてはなりません。

未だ続く新型コロナウイルスの世界的な感染拡大、国際紛争や内戦、貧困・差別・格差・いじめ・命を奪う事件などの社会問題、近年頻発する自然災害・地球環境の変動など私たちを取り巻く環境は非常に混迷の度を深めております。

このような難しい世の中だからこそ、この教えが輝きを放つのです。

争いからは何も生まれません。互いに尊重し合い、認め合い、赦し合う中で道を見出していかなくてはなりません。

生前師父は毎朝、世界平和を祈願しておりました。

ともすると自分の事しか考えられなくなり、視野が狭くなりがちな昨今、「広い視野を持つことが出来る人材を育てることが必要」と師父が設立した育英会。三十五年以上の長きにわたり、檀信徒の皆さまのご理解、ご協力を賜り継続して参りました。檀信徒お一人おひとりの慈悲溢れるお心のお陰で学ばれた育英生の方々がそれぞれの場所で仏教による世界平和へ寄与されていることを信じて止みません。

私自身も永平寺での修行後に育英生として学ぶご縁を頂戴致しました。

この時の事を思うと感謝でいっぱいです。今、住職として檀信徒の皆さまと共に釈尊のみ教え、瑩山禅師のお示しになられた和合和睦の精神を学び、実践して参りたいと願っております。

こころ柔らかく、笑顔をもって共に歩んで参りましょう。

お釈迦さまのみ教えのもとすべての方々が心穏やかに日々を過ごせますことを心よりお祈り申し上げます。

合　掌

「柔軟心」

善光寺住職　黒田博志

「柔軟」、一般的には「じゅうなん」と読みますが、仏教的には、「にゅうなん」と読みます。私は常に「柔軟心」を心掛けるようにしております。

柔軟心とは、字の如く「柔らかくしなやかな心」ということですが、仏教辞典には、「止と観とを等しく行じて高ぶることもなく、沈むこともなく、真理をあるがままに知る心。人生のまことのすがたのままにしたがって逆らうことのない心」とあります。

自分の感情にとらわれることなく、物事に対して偏った見方をすることなく、いつでも冷静に平らかな心を持つことが大切だということです。

なぜ私がこの言葉を大切にしているかというと、自分自身が日常のなかで、出来ていないなと自覚することが多くあるからです。

例えば、自分の考えや価値観に執着してしまうと、他者の意見や行いなどを受け入れることが出来ません。他者に対して嫌な思いを抱き、心が穏やかでなくなり、時に瞋(いか)りの感情が起こってしまうこともあります。

また、物事がうまくいっているときには、有頂天になってしまいます。すると、周りの方々のことを考えずに、勝手な発言をして、知らず

知らずのうちに不快な思いをさせてしまうこともあります。

日々の生活を思い返すと、このようなことが多々あり、とても反省しております。それ故に、いつでも「柔軟心」を心掛けるようにしております。

永平寺ご開山の道元禅師様が、坐禅についてお示しになられている『普勧坐禅儀』の中に、

「乃ち正身端坐して、左に側ち右に傾き、前に躬り後えに仰ぐことを得ざれ、耳と肩と対し、鼻と臍と対せしめんことを要す。」

とあります。

左右前後に傾くことなく姿勢を正す。耳と肩、鼻と臍とが垂直になる。それが、正しい坐禅の姿であるということです。そのように身を調えると、自然と心が調ってまいります。その調った心が「柔軟心」です。

日常生活の中でも、坐禅を行じている時のように身を正し、心が左右前後に傾かないように、頂いたご縁をそのまま受け入れえて、とらわれることなく、偏ることなく、平らかな心で、皆ともに日々精進してまいりましょう。

（神奈川県第二宗務所第五教区出版
『生きる力』令和四年　通巻第四十五号より）

「桃の節句」

三月三日は桃の節句、ひな祭り。ひな祭りはご存知の通り、女の子のすこやかな成長と健康を願う行事です。

起源には諸説あるようですが、元来は老若男女問わず、春を喜び、無病息災を願う行事として定着していたそうです。国と時代の変化によって今のかたちになったようです。

桃というと霊雲志勤（れいうんしごん）禅師という中国の禅僧のお話を思い出します。

「三十年、道を求めいろいろな師に尋ねてきた。落葉し芽吹くこと幾度となく見てきた。ひとたび桃の花を見てより後には、何も疑うことなく今に至る」

これは「桃の花を見てさとりを得た」というお話です。

さとりを求めて長い年月、右往左往していたが、その求めていたものが、春になると当たり前に咲く桃花のように既に目の前にあったということを仰っているのだと思います。

何気ない日常の一瞬一瞬が、この上なく尊いものである。いま、ここを生きている私たちの命は、お互い最上の存在である。

世界では今、戦争が起きて、その何気ない日常が奪われている方々がいらっしゃいます。平等に尊い存在である人々が、平等に尊い命を奪うという悲しいことが起こっています。

どうか、争いが無くなり、すべての方々に平穏な日常が戻りますことを切に願います。

（『生きる力』オンライン　三月四日より）

「浄祖忌」

七月十七日は「浄祖忌」です。浄祖忌とは道元禅師様の師匠である天童如浄禅師様のご命日のことです。大本山永平寺ではこの日は如浄禅師様を偲びご法要が営まれています。

今からおよそ八百年前のことになります。福井県大本山永平寺御開山道元禅師様は正師を求めて宋（中国）の国にわたり、天童山景徳寺にて如浄禅師様と出会うことになります。のちに「まのあたり先師をみる、これ人にあふなり」と記され、真の師匠に会えた深い喜びを示されています。

ある時、如浄禅師は修行僧に対する説法の際に

「自分はすでに年をとったから、今はもう修行者といっしょに修行するのをやめて、老後を養っていればよいのであるが、指導者として皆の迷いを破り、仏道を助けようために、住職となっている。

このために、時に叱り責める言葉を口に出し、竹篦で打ちたたくなどのことを行う。これは非常に慎むべきことである。ではあるが、これは仏に代わって、仏道を教えひろめる方法のひとつである。みなさんがた、慈悲をもってこれを許してくだされ。」と仰られました。

これを受けて道元禅師様は

「このような心をもってこそ、修行僧を指導し、仏道を教えひろめることができるのであろう。住職だからといって、むやみに修行僧を支配し、自分の配下と思って叱り責めることは間違っている。

まして、しかるべき立場にない人が、人の短所を言い、他人の欠点をそしるのは間違ってい

る。ほかの人の間違いを見て、いけないと思い、慈悲をもって教化しようと思ったら、相手の人が腹を立てないように手段をめぐらして、教え導くべきである。」と。

ご自分のことよりも、常に修行者のことを想い、慈悲の心をもって教化されていた如浄禅師様。そしてそれをそっくりそのまま受け継ぎ行持せられた道元禅師様。お二方の想いを感じ気持ち新たに致しました。

日常生活の中で、時に他者に厳しくしなければならないこともありますが、そのことが本当にその人の為になるのかよくよく考えて、最大限の慈悲心を働かせて参りましょう。

（『生きる力』オンライン　七月より）

住職法話は、善光寺が所属する曹洞宗神奈川県第二宗務所第五教区が出版された『生きる力』とオンライン配信の「生きる力」に、住職が寄稿した法話の中から掲載致しました。

〈連載〉

『普勧坐禅儀』に学ぶ　その十六

駒沢女子大学 教授　安藤嘉則

〈本文　書き下ろし文〉

いわんや、また指竿針鎚を拈ずるの転機、払拳棒喝を挙するの証契も、いまだこれ思量分別のよく解するところにあらず。あに神通修証のよく知るところとせんや。声色の外の威儀たるべし。なんぞ知見の前の軌則にあらざるものならんや。

〈現代語訳〉

まして指・竿・針・鎚を用いて、その禅的境涯のハタラキを示したり、払子・拳・棒・喝を用いて悟りの契機とすることは、通常の人の思慮分別ではよく理解できないところである。どうして神通力をもとめて修行し悟るような人が知ることができようか。それはこの対象世界の外にあって威儀堂々たるありようである。どうして我々のふだんの分別知見の基軸でないことがあろうか。

前回（第十五回）の『普勧坐禅儀』の一文では、「超凡越聖」・「坐脱立亡」といった禅僧の優れた勝績が「坐禅の力に一任」していたこと

が示されていました。これに続くのが今回取り上げる冒頭の一文です。

いにしえの禅僧たちの言葉や行動はそれぞれの語録に収録されていますが、禅僧たちは禅問答などにおいて、しばしば指・竿・針・鎚、あるいは払（払子）・拳・棒・喝を用いて弟子たちを接化してきました。指や払子を立てたり、拳を突き出したり、棒で打って教化しようとする、このような行動を「禅機（禅のハタラキ）」といいます。このような禅僧たちが示してきた、活き活きとした禅機も坐禅あってのことで、通常の思慮分別ではおよびもつかないことである、というのがこの一文の趣旨です。

道元禅師がここで列挙した「指」・「竿」等の禅機の中で、よく知られているのが「臨済の喝、徳山の棒」という言葉です。すなわち臨済宗の祖である臨済義玄は日頃の接化において大喝を用い、また徳山宣鑑は痛棒をもって弟子を激励しており、二人の厳しい禅風を示す言葉です。

その他よく知られるのが、「指」を用いた倶胝（ぐてい）和尚の「一指頭禅」です。倶胝和尚は仏法の極意を問われると、いつも指を一本立てるだけでした。『無門関』という有名な公案集の第三則に「倶胝竪指（じゅし）」という公案があり、次のようなことが書いてあります。

倶胝和尚は、人から仏道を問われると、ただ指を一本立てるだけであった。倶胝には身の回りを世話する童子がいたが、ある人が「倶胝和尚様はどのような教えを説くのか」と尋ねると、童子は倶胝の真似をして指一本を立てる仕草をした。後でそれを聞いた倶胝は童子の指を切ってしまった。童子は痛みのあまり泣いて逃げ出すが、その童子を倶胝が「おい！」と呼び止める。童子が振り返ると、指一本立てた倶胝があった。その時、童子は忽然と悟るところがあった。

さて、倶胝がいよいよ示寂する時、弟子たちに言った。「わしが天竜和尚からいただいた一指頭の禅は、一生かけても使いきれなかった」と。そう言い終わって亡くなったのである。

〈原文書き下ろし〉

倶胝和尚、凡そ詰問あれば、唯だ一指を挙ぐ。後に童子あり、因みに外人問う、和尚何の法要をか説く。童子また指頭を竪つ。胝聞いて遂に刃を以て其の指を断つ。童子負痛号哭して去る。胝またれを召す。童子首を廻らす、胝却って指を竪起す。童子忽然として領悟す。胝、将に順世せんとす。衆に謂って曰く、吾れ天龍一指頭の禅を得て、一生受用不尽と。言い訖って滅を示す。

こうした倶胝和尚の指を立てて真理を示す禅は、常識的な分別では理解できません。道元禅師が先に「いまだこれ思量分別のよく解するところにあらず」と述べている通りです。

なにを聞かれても指一本立てるだけの倶胝。なによりも、まだ修行未熟な童子の指を切ってしまうといった非常識な行動。今の時代ではありえない話です。禅の世界では、この倶胝の行動に限らず、猫を斬った南泉普願の話（南泉斬猫）のような話も伝わり、現代の私たちは大いに戸惑います。私たちはまずはこれらの話が歴史的事実ではないかと思うので、最初にこうした僧たちの突拍子もない振る舞いに振り回されてしまいます。

しかしジョン・マクレー著『虚構ゆえの真実～新中国禅宗史』（大蔵出版、二〇一二年）や小川隆著『語録の思想史～中国禅の研究』（岩

波書店　二〇一一年）などの、最近の斬新な研究成果によると、こうした中国の禅語録にみられる禅僧たちの行実は基本的には、歴史的事実に立脚しながらも、真実への目覚めという禅本来の目的が先に立ち、エピソードが増構、改変されていることが、諸資料を突き合わせると見えてきます。

「倶胝竪指」や「南泉斬猫」の話に出てくる、今日受け入れがたい逸話は虚構ではないか、と私自身は思うのですが、これらが事実かどうかという問題よりも、倶胝の一指をどのように私たちが受け止めるべきかの方がより肝心です。

さて、この倶胝和尚の話には前段があります。倶胝はまだ修行未熟な頃、倶胝の庵に訪ねてきた尼僧から仏法に関する質問に答えられず、「お姿は立派だが、中身は大したことが無い（丈夫の気無し）」といわれ、打ちのめされてしまいます。そこで諸方へ修行の旅に出ようとしたところ、その晩、山の神の「ここに留まれ、肉身の菩薩が必ず訪れるだろう」というお告げがあり、留まっていると、果たせるかな、天竜（大梅法常の弟子）という和尚が訪ねてきます。そこで天竜和尚に以前の尼僧のことを話して仏法の極意を問うと天竜和尚は即座に指を立てて倶胝に示します。そのとき、たちどころに倶胝は悟ることができたのです。それ以後、この天竜の一指頭の禅を受けてこれを生涯つらぬいたのでした。

ところで道元禅師は、この倶胝の一指頭禅について、永平寺における上堂で門下に対して次のように説示しています。（『永平広録』巻三、第二一一上堂より抜萃）

その後、倶胝和尚は〔この一指頭の禅を用いて〕広く人天のために説法し、縦横無尽に説いて、ついにとどこおることがなかった。もし仏

を問うことがあれば、仏について言い、もし道を問うことがあれば道について言った。

（中略）

諸君は倶胝老漢に相見したいと思うか。〔道元禅師は払子を立てていうには、〕看よ。倶胝老漢の説法を聞きたいと思うか。〔払子でもって禅床を撃って言うには、〕聞いたか。すでに諸君は倶胝と相見し終わり、倶胝の説法を聞き終わったのである。このようではあるが、倶胝の一指頭に向かって口を開いて長おしゃべりしてはならぬ。

（『永平広録Ⅰ』（『原文対照現代語訳道元禅師全集第一〇巻』〔一八五頁、春秋社〕の鏡島元隆先生の現代語訳を参照）

ここに引用した道元禅師の第二一一上堂は、説明の便宜上一部の引用に留まります。内容はこの現代語訳で示しても大変難しいのですが、まず道元禅師は、倶胝和尚が一指頭禅でもって仏道を説き尽くしていたと述べています。そして払子を立て「看よ」と指示し、これを倶胝との相見としました。また払子で禅床を一撃して「聞いたか」と指示し、これを倶胝の説法の聴聞としています。つまり道元禅師は倶胝に代わり、指ではなく払子で倶胝への相見と聴聞のありようを示していたのです。そして最後に倶胝の一指頭禅について長々とおしゃべりするものではないとの注意を喚起しておられます。すなわち参禅する者たちが、倶胝の一指、そして道元禅師の払子を拈じた禅機を全身心で受け止めるべき課題としています。

この道元禅師の禅機と言葉は、私たちの分別の世界から隔絶したように見えます。まったく理解する手がかりさえも見出せない、そんな思いもいたします。そこで中国禅宗史の研究の観点から少し手がかりとなるような説明をいたし

ます。

近年、中国の禅僧たちの言葉や禅機について語録などの文献を丹念に解明しその思想的特質を究明する研究がなされています。代表的な研究が先に示した小川隆氏の『語録の思想史〜中国禅の研究』、『語録のことば〜唐代の禅』（禅文化研究所）の著作です。

小川先生によりますと、唐代の禅の事実上の開祖といわれる馬祖道一の禅思想について「即心是仏」・「作用即性」・「平常無事」の三つの特質を挙げて説明しています。

一番目の「即心是仏」というのは、単純に「心＝仏」というように解釈できますが、禅問答の中では「他ならぬおまえ自身の心が仏なのだ」というニュアンスで用いています。禅門では、「如何なるか仏」、「祖師西来意（達磨大師が西来した意図）とは何か」という質問は頻繁に出てきますが、馬祖や臨済たちは、その質問を自己のあり方として受けとめ、自分自身の心そのものが仏であり、仏を自分の外に求めるの見当違いだと主張します。そして自己の心が仏そのものであるならば、その心のハタラキ（作用）は性（仏性）の顕われに他ありません。これを「作用即性」といいます。

たとえば趙州という有名な禅僧の語録には次のような問答があります。

問う、「如何なるか是れ学人の自己」。師云、「環た庭前の柏樹子を見るや」。

（質問します。「私〔＝学人〕の自己とは何ですか」。趙州は言う、「庭先の柏の木がみえるか」）

この問答では、学人の本来の「自己」が問われているのに、ただ庭先の柏の木を見ているか、と答えています。いったいなぜ柏の木なのか、

不思議に思う人もあるはずです。しかし実は柏の木そのものは大切ではありません。むしろ他ならぬ私の心が仏であり、その私の心が柏を見ている（作用）という事実に気づくことが重要なのです。

先に道元禅師は、払子を立てて弟子たちに「看よ」といって、これを示したことが倶胝との相見であるとしました。また払子で禅床を一撃して「聞いたか」と指示し、これを倶胝の説法の聴聞としました。この場合も払子にこだわるならば、なぜこれが倶胝との相見と聴聞であるかが見えなくなります。払子を見る私の心、払子で禅床を扣く音を聞く私の心、この私の心の他にどこに仏を求めようとするのか、そんな受け止めが、修行と悟りを一枚にみる道元禅師の仏法（修証一等）に合致するのです。こうした理解はあくまで頭での理解（解会）といわれるものです。一つの説明にすぎません。

こうした倶胝の一指頭禅、あるいは「倶胝竪指」（『無門関』）の公案については、遠い中国の昔話としてではなく、あたかも今目の前で倶胝が指を立てているが如く受け止めなければなりません。そして修行生活の中で公案そのものと一枚になり、その中での気づきが重要です。

道元禅師が、この『普勧坐禅儀』において、強調されたのは、こうした禅僧たちの優れた禅機も只管打坐の生活、坐禅修行に専心する中で成立するものであるということです。そして「即心是仏」を単純に「私の心」＝「仏」とすることはできないのです。

さて禅僧たちは倶胝の「指」ばかりでなく、「竿」「針」「鎚」など、様々な道具・手段を用いてその禅的境涯を示しています。今回は倶胝の一指頭禅を中心に説明しましたが、大切なのは私たち自身の心のあり方を見つめ直す坐禅に徹していくことです。なかなか現代社会におい

て坐禅をする機会は少ないのですが、できれば毎月開催されている善光寺の坐禅会などに参加したり、ご自宅でも椅子坐禅などを実践したりしていただければと思う次第です。

■法話

「おだやかに生きる」

山梨県甲府市　長泉寺住職　水庭浩章

新型コロナウイルスの第七波がおさまりつつある九月下旬、私が住職としてお預かりしております長泉寺で、久しぶりに参禅研修会を行いました。

参加されたのは、介護福祉士の皆さま二十二名でした。マスクを着けながらでしたが、皆さん真剣に取り組み、充実した研修会をすることができました。

その研修会では、事前にアンケートを頂き、それに基づいてお話を組み立て、聴いていただきました。

アンケートにはデリケートな質問も含まれており、とてもお答えできないようなこともありましたが、参加されたのは、二十代から四十代の方が多く、その年代の方の生死についての不安や悩み、仏教に対しての考え方を知ることができました。

そのなかで、私が気になった質問がありました。それは、「死ぬときにおだやかな気持ちでいるためには、日ごろからどのような行いをすればいいのか」というものでした。

仏教は、お釈迦様のおさとりから始まっています。そのお釈迦様が最初の説法でおっしゃったのが「人生は苦である」という事です。

「生苦（しょうく）」…この世に生まれ、生きていく苦しみ。

「老苦（ろうく）」…歳を重ねていく苦しみ。

「病苦（びょうく）」…病を患う苦しみ。

「死苦（しく）」…いずれ死をむかえる苦しみ。

これを「四苦」といいます。また、「生苦」の中に、

「怨憎会苦（おんぞうえく）」…自分が苦手な人とも会わなければならない苦しみ。

「愛別離苦（あいべつりく）」…大切な人と別れなければならない苦しみ。

「求不得苦（ぐふどっく）」…自分の思い通りにならない苦しみ。

「五蘊盛苦（ごうんじょうく）」…身体と心のバランスが思うようにならない苦しみ。

この四つを加え、このことを「四苦八苦」といいます。

お釈迦様は、その苦しみから逃れる術をお示しくださったのではなく、その苦しみを受け入れたうえで、どのように生きていくかということをお示しになられました。その生き方が、八正道ということです。

「正見（しょうけん）」…正しいものの見方をする。
「正思惟（しょうしゆい）」…正しい考えを持つ。
「正語（しょうご）」…正しい言葉を使う。相手を思いやる。
「正業（しょうごう）」…正しい行い。すべての悪いことをしない。
「正命（しょうみょう）」…正しい生活。謙虚に生きる。
「正精進（しょうしょうじん）」…正しい修行。世のため人のために生きる。
「正念（しょうねん）」…正しい意識を持つ。はっきりとした意志を持つ。
「正定（しょうじょう）」…正しく、ありのままの自分を摑む。〔その為には、調った心、静かな心。《禅定》〕

八正道に生きることにより、苦しみの原因になるものを滅していくことができるということです。そして、そこで大事なことが「禅定」ということです。禅とは、インドのジャーナという言葉を音写したもので、意味は「静かな心、調った心」ということです。つまり、八正道とは「坐禅」のことです。それがそのまま「大安楽の法門」ということなのです。

お釈迦様自身も八正道の実践、つまり「坐禅」を行じることにより、いつでも静かな心、調った心でいらっしゃったということでしょう。そして、自らの「死」に直面した時にも、苦しむのではなく、静かな心、調った心で現実を受け入れられたのだと思います。

お釈迦様がお亡くなりになる直前、最期の説法の様子が伝えられています。

弟子たちよ、私の最期はすでにちかい。しかし、いたずらに悲しんではならない。この死は、肉体の死であり、肉体は、父、母より生まれ、無常の世の中において、食事をとり、生死（新陳代謝）を繰り返すことによって保たれるものであるから、病み、傷つき、壊れることはやむをえない。

仏の本質は肉体ではない、さとりである。いま私の身体は、朽ちた車のように壊れてしまうけれども、私の説き残した教えは、お前たち弟子によって、永遠に受け継がれていくであろう。これからはその教えを「師」と仰ぎ、精進するがよい。弟子たちよ、これが私の最期の教えである。

（取意）

生まれた以上は、誰しもが必ず「死」を迎えることになる。誰しもが例外なく、刻一刻と「死」に近づいている。それが、紛れもない事実です。そこから逃れることはできません。

そして、それがいつなのか、誰にもわかりません。それならば、理想の「死」を想像してみても、そうなる保証はありません。また、「死」のあとどうなるのかわからない、それ故に、人は「死」に対する恐怖を抱くのでしょう。

お釈迦様は、「仏の本質は肉体ではない、さとりである」とおっしゃいました。「さとり」とは何なのか。

「さとり」については、大本山永平寺ご開山・道元禅師様は「修証一等」とおっしゃいました。つまり、修行とさとり（証）は同じもの、修行している姿そのものがさとりの姿なのだということです。修行のほかにさとりはなく、さとりのほかに修行はありません。ですから、八正道に生きている姿そのものが「さとり」の姿なの

だということです。坐禅を行じている姿そのもの、静かな心、調った心でいる状態のことを「さとり」というのです。

ですから、私たちの修行とは、さとりを完成させるための手段というものではありません。完成させたとしても、次の瞬間には不完成になってしまうからです。

「濁りなき　心の水に　すむ月は
　波もくだけて　光とぞなる」

この歌は、道元禅師の和歌を集めた『傘松道詠』に記されています。心の水が澄んだ状態でいれば、濁りはなく、月（さとりの象徴）が水面に映し出され、煌々と光を輝かせます。逆に、心の水が波立っていれば、その濁った水に月を映し出すことはできません。

その心の水は、瞬時に澄んだり、波立ったりしてしまいます。心が静かな状態、調った状態でいても、一瞬で波立ってしまいます。ですから、修行とは継続していかなければならないのです。

例えば、オリンピックでアスリートが金メダルを取ったとしましょう。その快挙に日本中が熱狂します。しかし、あるアスリートは、表彰式で日の丸を見ながら君が代を聞いているときに、むなしさを覚えたとおっしゃっているお話をお聞きしたことがあります。

金メダルを取るまでは、そのことに向けて全身全霊をかけてきました。そのことが生活の中心、すべてだったといっても過言ではないでしょう。

その金メダルを手にした。目的を達成した。いままで金メダルを目標にしてきた生活はなく

なってしまったということになります。

つまり、金メダルを獲得したという事実は「過去」のものになってしまったわけです。いつまでもそのことに執着しても、現実はもうそこにはありません。そのことに執着してしまうと、必ず心のバランスを崩すことになるでしょう。

では、どうすればいいのか。前後際断です。過去は過去であり、どうにもなりません。未来は未来であり、どうなるかわかりません。大事なことは「いま」「ここ」の「私は何なんだ」、ということです。金メダルを取った自分は過去のものであり、「いま」「ここ」にある自分はもうその時の自分ではない、その時その時をどう生きるか、その生き方が大事なことなのです。

そして、その生き方に徹底できれば、人生いいことばかりではありません。いやな思いや恥ずかしい思いをされたということも一度や二度ではないと思います。悲しみもそうです。しかし、そのことも前後際断です。いつまでもとらわれてはいけません。それが安心な生き方ということです。

しかし、なかなかそう割り切れないのが人間です。いろいろなものを引きずってしまっています。

私自身も、つい最近そういうことがありました。心が落ち着いた状態でいたのに、ある方からの質問で、一瞬で心の水が波立ってしまいました。それから三日間、悶々として過ごしました。何をしていてもそのことが引っかかる。このままでは、日常生活に支障が出てしまうと考えた私は、その原因は何かと考えました。そして、私が出した結論は、「虚栄心」でした。虚栄心とは「自分をよく見せたいと思う心」のことです。この心が私の心の水を波立たせていました。この心が「前後際断」できずにいました。

ありのままの自分で良いのに、ありのまま以上の自分を見せようとする。それ故に、ありのまま以上の自分を表現できないときには恥ずかしい思いをしたり、腹を立てたりしてしまいます。これは、正に負の連鎖です。際断できずにずっと引きずってしまいます。

失敗しても、自分をよく見せられなくても、それは過去の自分であって「いま」の自分ではありません。「いま」「ここ」の自分と過去の自分は別なのです。

そこをわきまえれば何の問題もないのですが、虚栄心が邪魔をするのです。虚栄心は不意に表われてくる、とても厄介なものです。

虚栄心はいらないものであります。何故なら、そのような心は、自分にも、他人にも、まったく無意味だからです。その心がなければ、簡単に前後際断できます。「いま」「ここ」だけの真実のありように集中できます。「いま」「ここ」が、待ったなしの真髄の所です。それ以外にありません。

「いまはいま、いまというまに、いまは過ぎ、いまという間に、いまは過ぎ去る」

ということです。

「死ぬときにおだやかな気持ちでいるためには、日ごろからどのような行いをすればいいのか」

その答えは、過去を引きずることなく、未来を憂うことなく、「いま」「ここ」において、常に坐禅の状態、「静かな心、調った心」でいること、ということでしょう。

そのためには、怠ることなく「八正道の実践」を心がけていく。

将来の見通しを立てて（正見）

自分の立場を考えて、やるべきことをやる

（正思惟）
そして、思いやりのある言葉で人に接し（正語）
悪事を作さず（正業）
規則正しい生活の中で（正命）
世のため人のためになることに努力し（正精進）
常に、はっきりとした正しい意識を持って生きること（正念）
そして、そのような生き方の基本には、自分自身を調え、静かに見つめる時間を持つことが大切である（正定）

この生き方に徹すれば、いつでもおだやかな気持ちでいられることでしょう。

加賀 東香山大乗寺 東隆眞山主 御遷化

令和四年五月十七日、大乗寺山主東隆眞老師が御遷化されました。世寿八十八歳。

東老師は唯識学、如来蔵学を小川弘貫博士に学び、日本曹洞宗学を鏡島元隆博士に学んで文学博士号を授与され、渡辺玄宗禅師に侍し、松本龍潭老師の堂奥に参じて、嗣法。（東隆眞著『この道をゆく』より）

善光寺先代方丈黒田武志老師の畏友ともいえる方で、駒澤大学・大学院時代の同窓知己。（駒澤三心会）。善光寺留学僧育英会設立時より多大なるご支援、ご助力を賜り、現在は名誉顧問をお勤め頂いていました。同時に駒澤学園に四十年の長きにわたり奉職され教育者としてご活躍。同学園の中学校、高等学校の校長、そして短期大学・女子大学の教授・学長を歴任されました。

『成寿』にも幾度となく寄稿して頂き、中でも第五巻より十一巻まで連載された「禅と衣食住」は、檀信徒に分かり易い言葉で曹洞宗の教えを示して下さり人気のシリーズでした。さらに揮毫の数々、額なども多数ご寄贈頂きました。

平成十四年十二月五日に大乗寺山主に就任され、翌年六月八日に晋山式を挙行されています。その晋山式では先代武志方丈が法友を代表し「道旧疏」を宣読させていただいています。

先代遷化後も変わらず当代・博志方丈をご指導賜りました。衷心より篤く御礼申し上げます。

ここに宗教総合新聞『中外日報』に特集された記事を転載させて頂きます。

■中外日報　令和四年（二〇二二年）掲載

東隆眞・曹洞宗大乗寺山主　追悼特集

太祖研究の泰斗、道俗を接化

曹洞宗大乗寺（金沢市）山主で駒沢女子大元学長の東隆眞老師が五月十七日、世寿八十八歳で逝去した。太祖・瑩山紹瑾禅師やイスラム教と仏教の比較研究など様々な業績を残し、多くの後進を育てた。

二人の宗侶の追悼文と中国・天童禅寺からの弔辞を掲載し、東老師を偲ぶ機会としたい。

禅僧、宗学者、教育者として

駒沢女子大学長　安藤　嘉則

このたび大乗寺山主東隆眞老師の突然の遷化に接し、その徳風に浴してきた者として、ここに深い哀悼の意を表したい。

昨年四月、東老師が監修された『現代語訳瑩山禅師洞谷記』（春秋社）が公刊され、この出版にあわせて、大乗寺に執筆者が一堂に会し座談会が開催されたが、その頃の東老師は大変

お元気なご様子であられた。東老師最晩年の出版事業に私も参加できたことは誠に光栄なことであった。

東老師は二十年にわたり大乗寺において多くの道俗を接化なされ、その間、大乗寺開山徹通禅師七百回御遠忌、中国天童山における徹通禅師顕彰碑建立、イタリア・フィレンツェでの授戒会、世界禅センター創立など、数々の勝跡を残されてきた。

僭越ながら東老師のご生涯を顧みるに、まず老師の原点として挙げられるのが、十代の頃、瑩山禅師開山地である阿波城満寺にて渡辺頼応老師とともに過ごされた日々であろう。当時の城満寺は伽藍復興もならず、二人で托鉢された修行生活を東老師は懐かしそうに回顧されたものである。その後、大本山總持寺で修行された後、昭和三十九年には大乗寺松本龍潭老師の室に入り伝法了畢された。なお板橋興宗禅師は法兄に当たられ、生涯にわたり親交を暖められた。

こうした禅僧としての歩みとともに、東老師は駒澤大学で曹洞宗学の研鑽を重ねられ、宗学者として多くの業績を打ち立てられた。道元禅師・瑩山禅師に関する論考だけでも百七十五点、その他数多くの業績を残され、文学博士号を取得された。なお平成十七年には東隆眞博士古稀記念論集『禅の真理と実践』（春秋社）が刊行され、禅学の諸碩学が論考を寄せている。

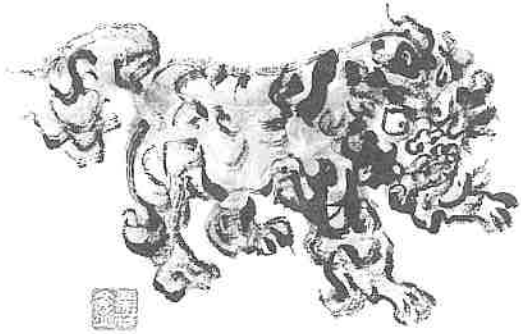
また東老師は教育面でも活躍され、昭和三十七年より駒沢学園に奉職され、中学・高校・短大・大学の各教育課程の教員を勤め、多くの子女の育成にも力を尽くされた。そして駒沢学園女子高等学校校長・駒沢女子大学長・駒沢女子短期大学学長を歴任された。

ちなみに現在も駒沢女子大学学長室にはシリアのアレッポ大学との学術交流書が額に収められて飾られているが、これは東老師が駒沢女子

大学長として、日本の禅に関する講演と学術交流を行ったことの証しである。シリアの美しい古都アレッポはその後、シリア内戦で破壊されつくされてしまったが、かつてこの地において仏教とイスラム教との学術的交流がなされたのは画期的なことであった。その後、東老師はこの学術交流をふまえ『日本の仏教とイスラーム』（春秋社）を公刊されている。

随所に主となり、あるべき道をまっすぐ走り続けたのが東老師のご生涯であった。「まだまだやるべきことがあるんだ」と先頃お電話で語られ、その事業のお手伝いを約束させていただいたが、それもかなわぬこととなった。

しかしこれまで東老師からいただいた数々のご教示、叱咤激励のお言葉を胸にきざみ、日々歩むことが大寂定中の東老師への報恩行と思い決め、志を新たにしているところである。



難値難遇の畏兄

神戸市妙香寺住職　幣　道紀

昭和三十四年四月、私が駒澤大学一年生で、衛藤卽應先生創建の道憲寮に入寮した時、同室だった四年生の東老師。駒沢女子短大の仏教学研究室で『倶舎論』を太田久紀先生などと輪読したころのこと。私の晋山式では司会をしてくださった。これまで六十年以上、法弟のように遇し続けていただいた難値難遇の畏兄でした。ありがたいことでした。

老師は書家を志したこともあったようで、味わいのある雄渾な書を揮毫されたことは周知の通りです。私から揮毫をお願いしたことはありませんが、折に触れて色紙や短冊を頂きました。

ただ一度、妻の実家の墓標の揮毫をお願いしたことがあります。老師が行書で認めた書が先方の親戚たちの意に添わなかったようで、私に書き直していただくようにとのこと。躊躇したあげく、老師に再度お願いしましたら、快く書き改めてくださったことがありました。

老師は「書き魔」でした。超多忙な日常にありながら多くの著書、あまたの論文や寄稿文、折にふれていただいた無数の書信。あきれるほかありません。さまざまな情報取得にも貪欲で、筆不精の私がやむなく雑誌に寄稿した文章を読まれたのでしょう。「わたしも同感です」と告げていただいたことがありました。

平成二十六年に老師の喜寿記念として『まっ暗闇をひた走る――八十年・一粲――』が発行され、私も頂いた。東老師が生涯をかけて研究し顕彰された瑩山紹瑾禅師が二十七歳の時、師である徹通義介禅師の大乗寺での上堂法語「平常心是道」の話頭によって開悟し、その悟境を「黒漆の崑崙、夜裏に走る」と述べられたという。崑崙とはまっ黒な玉、それが夜の暗闇を走ると

いうこと。光のもとで私たちはさまざまなことがらを認識し、是非善悪などの相対的価値づけをし、取捨選択をしながら生きていますが、その根底には常に自我がつきまとっています。本来、選り好みできないいのちの世界の真実に目覚めたことばが「黒漆の崑崙、夜裏に走る」であったと思われます。

東老師の「まっ暗闇をひた走る」は瑩山禅師の悟境のことばを受けていると推察しています。仏道の研鑽にひたすら邁進してきた来し方を自得することばでしょうし、未開拓の分野の開拓に取り組んで来たという寓意も含んでいるのでしょうか。一粲はそのようなおのれの来し方を呵呵大笑していらっしゃるのでしょう。

喜寿記念集には多くの方が老師に会えた喜びを述べておられ、それらの文章に浮かびあがる老師の行跡に私も感動しました。暗闇を、すなわち仏道をまっしぐらに歩んでこられた老師がそのまま光芒を放っている趣があります。

葬儀の日、多くの人々がひつぎに花を手向け、私も久しぶりにお顔を拝見しました。最近は「百歳まで生きる」が口ぐせのようでしたが、眠るがごとき、穏やかなお顔。「生也全機現、死也全機現」が思い出され、老師と私を隔てるものが何もないように感得しました。

中国仏教界と深い親交

天童禅寺方丈　誠　信

貴大乗寺山主東隆眞老師がご逝去の訃報に接し、驚きと共に悲しく思います。中国天童禅寺及び私個人の名義で心から追悼の意を表すとともに、ご遺族の皆様にお悔やみ申し上げます。

日本の仏教界に於いて、東老師は非常に徳望の高い方と思われます。長年にわたって仏教文化の研究にご尽力され、著書も多く、素晴らしい成果を挙げていると聞いております。また東老師は生前幾たび我が天童禅寺を訪問して、中国仏教界の人々と幅広く交流し、親交を深めて来ました。

東老師のご逝去は、日本曹洞宗乃至日本仏教界にとって、大きな損失であり、また中日仏教交流事業においても立派な立役者を失うことになります。

私どもは、この悲しみを力に変え、日本仏教界の皆様と手を携え、協力し合い、仏教文化を広めるため、また中日仏教交流のさらなる発展に力を尽くしたいと存じます。

東老師、お安らかに。

（令和四年六月二十二日付け掲載）

太祖研究の泰斗、道俗を接化

東隆眞・曹洞宗大乗寺山主追悼

特集

東隆眞老師ご遷化に接して

善光寺住職　黒田　博志

「東老師御遷化」。この訃報を受けた時、私は師父が遷化された時に東老師が年末のお忙しい時にも関わらず、遷化されたその日に善光寺にお参りに来られたことを思い出しました。私もすぐに大乗寺にお参りに行かねばと、気持ちが落ち着かない中、慌ただしく準備を始めました。

その時です。箪笥の奥の一枚の絡子に目が留まりました。手に取って見るとその黒い絡子は昭和六十一年、当時十歳だった私の得度式に東老師が裏書をして下さった絡子でした。

普段からそこにあったはずなのに気にも留めていなかったのですが、こんな時だからこそ目に留まるとは、人間の意識とは不思議なものだなぁと感じながら東老師に大変お世話になったことを思い起こしていました。

師父が存命中、よく朝から電話で東老師と育英会の事など話し合っていたこと。師父の七七忌法要や折々の法要に焼香師や尊宿としてお勤め頂いたこと。私の結婚式の式師もお勤め頂き、弟子の戸澤洋太師の修行も引き受けて下さいましたこと。等々……

その中でも一番鮮明に思い返されるのは、住職になって間もなく、まだ不安を抱えながらの頃に善光寺の住職としてどのように勤めていったらよろしいですかと東老師に尋ねた時のことです。

東老師は、

「博志さん、黒田さんがあれだけのものを創られて、遺されているわけですから、その中にすべてが入っていると私は思います。「お前はこういうふうにしなさい」と。基本はお師匠さんが全部『こうやるんだ』と自分で実践してみせてくれたわけですから、それをよく思慮して、

毎日、毎日、お師匠さんの御恩に報いるにはどうやったらいいかを考えて、考えて懸命につとめていけば、自ずから黒田さんが守ってくれると思います。」と、おっしゃって下さいました。

このことはまだ二十代だった私の指針となりました。師父の誓願を受け、同じようには出来ないですが、方向性、そのお心だけは違わないようにしようと決意をしたことでした。この言葉に背中を押され育英会も三年の休会の後、再開することが出来ました。

平成二十九年の育英会三十周年記念式典では基調講演を行って頂きました。

思えばその時が善光寺にお越しいただく最後となってしまいました。その後も大乗寺や東京に来られた際にお会いする機会はあったのですが、近年は体調を崩されていたと伺っていました。

金沢に向かう北陸新幹線の中で様々にお世話になった思い出がよみがえり、師父と私の二代にわたって善光寺の恩人だった事と思いを深く致しました。

本当にありがとうございました。

衷心より哀悼の誠を捧げます。

●東隆眞老師は、先代方丈存命中はもとより先代方丈遷化後も変わらずに善光寺に足を運んで下さいました。

育英会設立準備局（昭和59年）
左から3人目が東老師 於・善光寺不動殿応接間

平成13年
台湾仏教界へ
袈裟百肩贈呈
先代方丈と共
に訪台

京都清水寺の瑩山禅師顕彰碑
発願主として善光寺寺族黒田
倫子の名前が刻まれています。
この顕彰文は東老師によるも
のです。

先代方丈様の法要の御導師もお勤め頂きました。（七七忌法要、報恩諷経、13回忌法要など）

檀信徒の皆さまと大乗寺参拝旅行に伺いました

育英会30周年記念式典では基調講演を頂きました。

嘉煙壁画

先代方丈黒田武志老師が発願し発刊された『成寿』も五十二巻を数えます。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、講演録を再録させて頂きます。

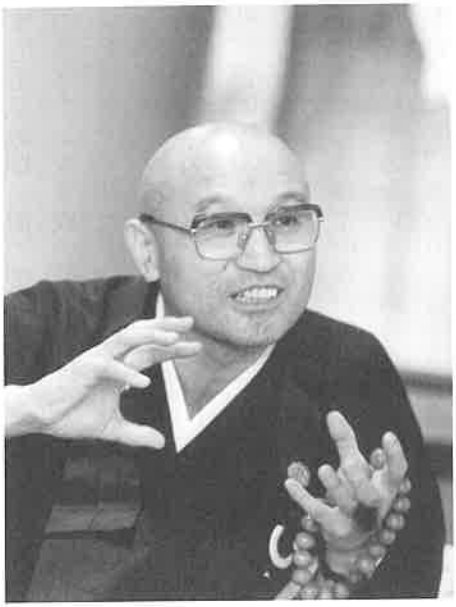
今回は二〇〇一年四月十九日に社団法人日本能率協会にて行われた第三六四回一隅会での講演より、特に留学僧育英会について語られている箇所を中心に掲載致します。一時間を超す講演の前半ではご自身の總持寺や永平寺での修行、托鉢修行やアメリカでの経験などを語られております。新寺建立から育英会設立に内容が移った辺りからの掲載となります。

第三六四回　一隅会講演　二〇〇一年四月一九日　於：社団法人日本能率協会

『人材育成と私の使命』
～道元禅師の発願利生の現代的体現～

黒田武志

仏教の勉強をしたいという方はどこへでも行かす。財源は全て寺のお檀家さんにお頼みして、ご浄財を頂く。毎日一食一口減らしでお願い申し上げました。勿論ご賛同いただくお方だけです。「善光寺の方丈にあげるというのであれば勿体無い、そうではなくて、みなさんの供養としてご先祖に上げて欲しい」家族みんなで一食一口だけを毎日お願いしてきた。世のため世界



平和のためと取り組んでおりますが、小さな寺の乞食坊主のやっていること、急に効果がでるものではありません。願わくば一人育ってくれればいい。一人救われればいい、一日だけ世界が平和であればいいと続けられる限り続けて参りたいと思います。ただいつまで続けられるか分かりません。私とて残された時間は誠に少なく、時間は待ってくれません。

さきほど司会の方からご紹介がありましたように、ただいま二十一カ国に百二名の方々を派遣し、また受け入れさせていただいております。留学僧は全て公募です。仏教に関する論文を頂戴して、細かいことは何にも言わない。内容さえ整っていればいい。そして審査する。志望者が例えばスイスのローザンヌ大学に行きたいとすれば合格者については育英金と派遣証書を出してあげます。ローザンヌ大学に申請すると同時に留学のための書類を整え連絡をします。必

ずしも仏教国に限っていません。オーストリアのウィーン大学或いはドイツとかイギリスのオックスフォード大学などにも派遣しております。

大学からの入学の許可書をもとにそれを大使館に持っていきますとビザが下りますから、ビザが下りたら育英金を差し上げる。実績がありますから簡単です。ただそれだけです。後は勝手にやってこいというわけです。中にはこの制度を理解できない方もあります。奉仕団体ではないのです。ある方は留学中家族の面倒を見てくれないかという人もありました。こんな方には育英金を使う訳には参りません。あくまでも人、人材を育てるためです。

関係国は、この資料の十八ページにありますようにかなりの関係大学、関係国になっております。そんなことをさせていただきながら、育英会のほうは現在に至っておるわけでございますが、まぁこれは私の道楽でもあります。檀家の方々に迷惑をかけて申し訳ないな、というのが私の本当の偽らざる心境でありますけれども、まぁそれはお許し頂きたい。私のためじゃなしに仏様のためにお寄せいただいてお力添えを頂戴したいということを毎度申し上げておるわけであります。世の中にはご奇特な方がたくさんおいでです。

私はこんなことをいつも思っているんですね。種をまかず、育てず、花を摘んではいけないと。この花も大概一年で育つ。木を育てるならば十年の計画が必要で十年経てば自力で自然と育つ。人に植えるべきは徳。人は百年の計。百年先の世界を思うとき、人がいなければ世界が駄目になる、というようなことで、ない力を振り絞っては恥を晒している私の今日であります。

今の私は、道元禅師さまの法系になります。道元禅師さまは、

「仏道をならうというは、自己をならうなり。自己をならうというは、自己を忘するるなり。自己を忘るるというは、万法に証せらるるなり。万法に証せらるるというは、自己の身心及び他己の身心をして脱落せしむるなり。」

仏道を習うんじゃなくて自己を習うんだと。自分を習うというのは、自己を忘れることだ。すなわち我執を捨て去るということ。自己を忘れるということは、万法に証せられること。万法に証せられるということは、自己の身心及び他己の身心を脱落させるということ。即宇宙と地球とがすべて皆さんと一体なんだと。いわゆる宇宙生命と自己の生命とが一本化するということなんだと。実に道元禅師のお言葉はすばらしい。私はこの心を読ませていただいた時に、「本当にもったいない。人間として生まれてきた以上、もう少し何とかこの世のため人のためにならなければ駄目なんだなぁ」というようなことが私の発想の原点なんであります。

この身心脱落という言葉は道元の哲学における重要なキーワードだと思っています。今の私たちはそういう心の平安という状態からは遠く、まだまだ諸々の煩悩や我執にとらわれた凡俗の境を彷徨っていますが、本当の心の平安と充実は求めてこそ得られるもの。また真の平安、平和はこういう天地自然と調和合体したところに出現するのだと私は信じています。

世界の哲学者が注視し感嘆する禅の真髄を説いた道元禅師さまの『正法眼蔵』という書物があります。これは九十五巻からなっております。

この『正法眼蔵』といいますのはどなたでもご存じのように、誠にすばらしい。道元さまが「悟り」をお開きになったときのことが書かれ

ております。

その悟りとは、中国天童山で修行中のこと、禅堂で隣の雲水さんが居眠りをしていたんですね。そのとき如浄禅師という道元禅師のお師匠さんが、スリッパを脱ぎましてね、寝ている修行僧をバーンと叩くんですね。坐禅していますと大体眠くなる。眠っていない時はビシッとしているんですがね。それを見つけた如浄禅師は「参禅は身心脱落を要す。なんでそのように居眠りしとるんだ」ときびしく叱責される。「修行は命がけなんだ」ということです。「眠っているのなら家へ帰って寝ろ、命懸けが修行ではないか」。

時に傍らにいた道元禅師さま。この「身心脱落」という言葉を聞いてはたと気がついた。それが有名な「身心脱落、脱落身心」という大悟の境地いわゆる「悟り」をお開きになった瞬間だったのです。

身と心から一切の束縛と背負い込んだ重荷をおろすということであり、矛盾と苦悩に満ちた現実生活から、本心真心の真実の生命となる。このことこそが真の幸せの姿であるという悟りの境地を体得されたのです。

私たちの煩悩というのは限りのないものです。財欲、食欲、名誉欲、睡眠欲、性欲などなど、数えてもキリがない。

昨今日本の社会に充満している不信、不満、不安の根本的要因も立場を越え、世代を超えてなにか「生き方」を律する価値の基軸がずれたり、希薄になってしまっているのに起因しています。これなど全て人々の煩悩やとらわれから生じるものであり、他人はともかくとしてまず自分から自分の在り方を変え、勇を起こして煩悩を遠ざける必要があります。この心は神仏を深く敬愛するところに発すると思っています。大したことではない。朝起きたら蒲団を上げ、

顔を洗い、神仏を礼拝し、手を合わす。家族に挨拶し食事は感謝していただく。そこに誠の道があり、煩悩も知らず知らず遠ざけられる。煩悩の虜になったらいけません。煩悩を追いかける心にユトリはありません。

もうそろそろ課長になって当たり前。部長だ。そろそろ家族を持つ。あとはもう名誉、地位、財力、金力と、とことんとらわれてしまう。こんな心では悩みは救われません。人間はいつまでも子供みたいに純真無垢のままでいることは不可能です。大人になって傷つき、汚れ、悩み、苦しみ、呻き、成長していくのが人間としての宿命。煩悩があるのは当たり前です。これがなければまた化け物です。案ずることはありません。ただ自分の心なり姿なりを正しく認識する必要があります。

私も同じですから、だから気をつけなくてはいけない。さっき小野寺さんと話していたんですよ。「人間はそのために修行するんだ。切磋琢磨しなきゃ、人間もおしまい」とネ。偉くなったら少し冷静になればいい。しかし、周りがそうさせない。いつの時代も同じなんですね。だから道元さまは「身心脱落」ということを以て教えられたのです。道元さまもかの地でこれにお気づきになられましたから、「あぁそうだ」といって日本に帰ってきて『正法眼蔵』という尊いご本を残されたんです。

道元禅師さまは『典座教訓』という書物も書いておられます。二十四歳で中国へ渡り、二十八歳で帰国されたんですね。それから十年経った三十八歳の時、禅堂において食事を供するものの心得を書いておられます。いま禅堂での精進料理はすべてこの教訓に基づくものなんですね。食べ物は全て『典座教訓』の作法どおりつくられていることになります。道元さまは食

べ物の作法は先人も先徳も教えてくれなかったと述懐し、典座の仕事も坐禅の行であり、行そのものが仏であるといっておられます。だから作法が厳しいのです。「行」ですからね。

道元さまは、こんなエピソードを紹介しております。

道元が中国寧波の天童寺におった時のこと、ある老僧が敷石の上に椎茸を干していたんですネ。暑いのに笠もかぶらず、汗だくになって作務（仕事）に余念がありません。道元は老僧（典座）に、「ご高齢のご老師がそんな仕事はなさらずとも若い者にやらせたら如何でしょう。」すると老僧曰わく「他はこれ、吾れにあらず」（他人のしたことは私のしたことにならぬ）と謂い、毅然としたその一語に道元はグサリと刺し込まれ「誠にその通りでございます。しかしあまりに暑い時少しお休みになったら」とまた思いやりの言葉を発してしまった。

またも老僧「更にいずれの時をか待たん」（一度去って還らぬこの時を過ごして、また何れの時を待とう）と応える。道元は休まず作務する老師の珠玉の一語一語にもはや慰める術もなく黙して立ち去ったという。これこそ一期一会「いまここ」の一点に対し生命を燃焼させる姿こそ本心真心の極意と述懐しながら『典座教訓』を残しておられるのです。

これが『修証義』の出発点になっていると思います。いろいろお話いたしますが、ご存じの京都清水寺の大西良慶老師という方は百七歳で亡くなりました。パール・バックという有名な作家が清水寺を訪れ、百歳を過ぎた良慶大和尚さまに「一つ質問があります」とこう言ったんです。

「貴方は百歳まで生きていてその人生で一番素晴らしかったこと、それを是非聞かせて下さい。私はそれを書き残したい」というようなこ

とを質問なさったそうです。そうしたら大西大和尚「いまじゃ」と一言。まさしく一期一会、もう二度とこのようにお会いすることはないかもしれない。

「きょう」「いま」というこの時じゃと答えられたという。たとえ別なことでお会いするとしても、もうこういうことでお会いするということはないわけです。今日この日が再び還らざることを、思えば実にわれ一世一度の出逢い「いまここ」を言われたのですね。さぁパール・バックは、このことをどのように書き残したんでしょうね。仕事上でも同じことです。その日その時、出会う全ての人は再び会えぬ間柄と思えば、会うも別れるも大事と思い疎かにできません。これが「真心」なのです。仕事でも「まごころ」のない人はことごとくいい仕事ができない。いわゆる一所懸命なんです。

道元さまの『修証義』の第一章に「生死の中に仏あれば生死なし」人間いつでも生きているとか死んでいるとかいうようなことは、もう全く何もないんだ。大事なことは生を明らめ死を明らめるの一大事。いわゆる何のために生きているのか、また死ぬとはどういうことなのか、それが判らなければ駄目だと説いてある。これが出発点なんですね。「人身得ること難し」生物の中でも人間として生まれることは難しいことだ。人間として生まれ、今日このように逢えることが素晴らしいことなんだといっている。

だから折角生命をいただいたのであれば、「悪いことはするな」と書いてある。さらに大事なことは、「わたくし」というものは二つも三つもないものなんだ。それだけにいたずらに邪な考えに落ちて悪行をしてはいけない。すると必ず因果応報というてその結果が出る。原因があれば結果がある、だから悪いことをしないで良

い事をやる。限りなく善と悪の区別をチャンとつけて善をなし、悪を成さないという智恵が必要なんです。これが人間、さてお互いさま、もしも悪をなしてしまえば必ず報いはあるのだから、ここのところ深く考えてみたいものです。悪いことをしたり皆さんに迷惑をかけるんだったら喜ばれるようなことをやったらどう。あいつは「うまいこと」やったなんていうことは、仏の世界、真理の世界には通用しない、ということです。これが道元さまの本質的なスタートになるのです。なんとしてもこの因果の道理を理解し、信じて、そして良い行いをしなさい、と説いておられるのです。

第二章では、「じゃ、昨日まで悪いことをしてしまったのをどうするか」ここなんですね。もう懺悔するしかない。罪を犯さざるを得なかった弱い自分を反省する。そして人に認容を乞う。今申し上げましたように、どんなお方でも貪瞋痴、瞋り、愚かさ、貪るという三毒があり、我々はなかなか清浄の生活ができない。私なんか親不孝の最たるものですからね、まぁ親不孝の分ぐらいお返しする意味の親孝行をする。なんだって親というのは子に対してすべてを犠牲にする。これはすごいですよね。

有名な話です、昔、東北地方に姥捨てという話があります。お祖母さんがもう役に立たなくなったら山の中に置いてきたというんですね。年をとったお袋さんを老いて止むなしと思った息子が、山に行ってどこか静かに眠ってくれということで、お祖母さんも了解します。いよいよ母を背負って遙か山奥に歩いてゆく。ところが道すがら背中でポキンポキンと枝を折る音が聞こえるというんですね。「お袋は這ってでも帰って来たいのだろう」と思ったといいます。

背のお袋をおろして「お袋さんもう帰ってい

いかい。俺は帰るぞ」と、身の周りのものを置いて帰ろうとする。その時お母さんが、「お前が道に迷わぬように、枝を折ってあるからそれを目印に帰れ」と言う。さぁどうする。その一言で息子は悟ったというね、これですよ。親というものは、子のためには簡単に命を投げ出し、犠牲になる。ここのところが判ればいまなぜ自分がここにあるか分かる。さぁどうする。親を大事にしないわけにはいかないネ。お互い人間だもんね。どんな人でも親に親、子に親だもんね。木の股から生まれた奴なんで聞いたことないよ、ないんだよ。

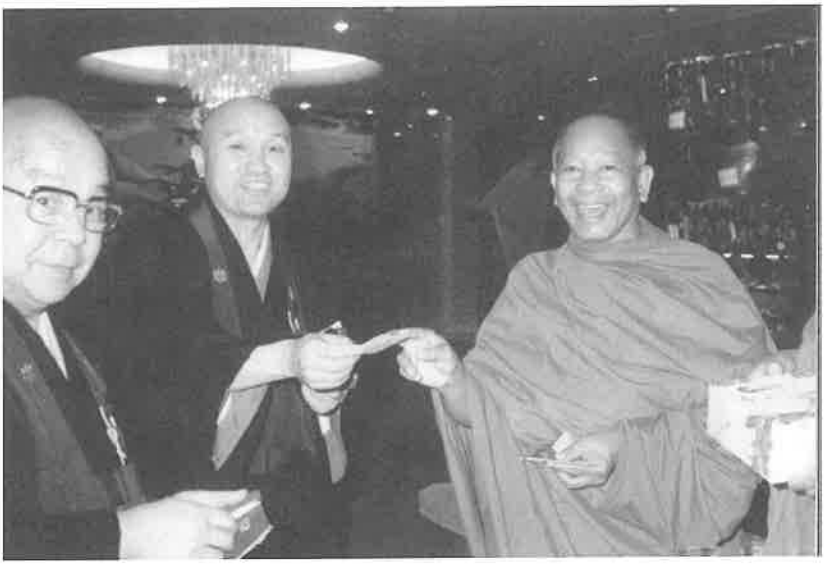
我々が罪を作っても親はそれをかばい、命を投げ出してそれを守っている。これは特別なことではない。どうしようもない息子だって守ってくれた。だから子だって親のためにはいのちを投げ出す「孝」が必要だ。そこに気付かないと我々はたまらんなぁと思いますよ。親孝行の是非ではなく、これは人の道なんだよ。

じゃ気付いてどうするか。毎日人に迷惑をかけ罪作って生きているわけだから、それをしっかり認識すること、間違っても「俺は迷惑や心配をかけてはいない」なんて思ったらいかん。「人間は迷惑をかけずには生きられない生き物」なんだ、と親鸞聖人は教えているよ。なにかというと自分が食べた、給料を貰った、仕事ができた、これ全て、そのために誰かが犠牲になっている。困った困った、しょうがない生きているうちは罪しかない。ではどうするかというと。

次の第三章。誰もはじめから悪いことをしようなど思ってはいない。人間の業というものは、善を意欲しつつも、なおかつ悪を成してしまう。これを仏教では、宿業という。そこで五つの戒を与えた。殺さない。盗まない。淫らな交わりをしない。嘘をつかない。酒に溺れない。これ

は戒律ではなく努力目標なんだよ。自発的な心の働きを求めているわけで「殺す」ということは当然にしてあってはならない。昨今は人が人を殺すという、まことに恐ろしいことを簡単にやってしまう。四十代五十代で、昔だったらそんなことをするはずがないような地位や職業の人が、とんでもない犯罪や殺人を引き起こす。動機を聞くと、まるで子供。なにかどこか狂ってしまっている。常識的には人が人を殺すことはない。また誰でも自分だけは人を殺すようなことはないと思っているはずなんですよ。私だってそうです。しかし親鸞聖人は、人間の宿業について、「人を殺すということは、最大の悪事である。我々がそうした悪事をなさずにいられるのは、何も善人だからではない、ただ幸いにして人を殺さずに済む、恵まれた環境においてもらっているだけの事であって時と場合によっては、誰だって殺人者にならぬとも限らぬ。」私だってそうだ、なんとも考えさせられますネ。戦場は殺すか殺されるか。どっちかだ。これが宿業なんです。私も生まれながらに決して品行方正ではないし、聖人君子でもない。極めて生臭い坊主。勉強をすると本当に自分の足らざる欠点がよく見える。まったく人間なんて困った生き物です。

タイの上座部仏教は少し違ってくる。いろいろ細かく二百二十七というとてつもない戒律があるんですね。高いところへ登ってはいけないとか、お化粧してはいけないとか、二五〇〇年前の戒律がそのままですから時代的には理解しにくいものもある。観劇とか、芝居なども観てはいけないという。ですが、お坊さん、タバコは吸うんです。それは二五〇〇年前は存在しなかった。当時ないから戒律にない。だからスパスパやる。



タイ・ワットパクナム寺院の住職来日（1983年）

――三十五年前に私がタイで出家した時、高僧方に質問したんです。「泥棒しないというんだけども、どう見てもそれは守られてないんじゃないか。解釈はどういうふうになっていますか。」馬鹿な質問です。ところが少しくらい取る事は泥棒にならないというようなことなのです。手にとって食べる位なら、いいということです。「それはおかしい」と抗議を申し入れたことがあります。盗って売ってはいけない。またタイでは、朝とお昼しか食べない。いまでも二度だけです。夜は食べないんです。日が傾いたら食べちゃいけないと経文にある。なぜかというと、夜食べて酒でも飲んだらもう力がついてどうしようもなくなる。これがよくない。どうでしょう、これも戒律なんですね。

昔日本でも修行中は、薬石といいまして、石を温めて空腹をしのいだんです。昔の禅僧や修行僧はですね。お金がない、生産をしないから、

夕食などとれなかったんです。でも今は食べられます。ありがたいことです。それでも本当に修行している人は食べません。食べられないのです。

最後に第四章発願利生について。私たちが仏の自覚に立って、些かでも戒律によって確立され、自分が家庭や仕事や社会生活の面でどんな考えで生活を展開してゆくのか。人間として少し立派になって、できたら世のため人のためにと、少しは役に立つための考えと働きがなければ意味がない。どうしても私たちは本能的にまず自分を守ろうとする。自分の幸せを願い、自分が良くなることに努力する。これは自然であり当たり前のことです。しかし何か人間らしい標準を持たないと、自己中心的になりすぎてしまい、争ったり、衝突したり、闘争してしまう。これでは真の幸福にはつながらないのですね。

そこで道元さまはまず他のためにという心を起こして、それを全ての社会生活の見本とすることを教えられたのです。このことが「菩提心を発こす」ということなんです。この心は万人共通であって人の心の奥に必ず潜んでいるものなのです。この心を人よりも大きく外へ引き出してゆけるなら、人並みではない幸福を手にすることができると教えているのです。これがすなわち「仏の心」なんです。

企業を起こすも事業をすすめるにも同じことです。いかに社会に有益であるか、いかに社会に貢献できているか、これが社会から受け入れられる評価であり、発展するかしないかの価値どころでしょう。社会に貢献できる企業に管理者として社員として個人として身を置き、どれだけ利益貢献できるかが企業の存亡であり企業の中での人の評価。またその人の資質ではないでしょうか。私は会社勤めをしたことがないか

ら、良くはわかりません、しかしこの基本に狂いがあるはずはありません。なぜかといえば真理だからです。そんなに難しいことではないのです。難しく考えてはいけないのです。誰でも今より良くなりたいと思っているはずです。またそうでなくちゃ進歩がありません。しかし良くなるためには良くなるルールがあるのです。そのルールが人の道であり、仏の心なんです。私もアメリカに居て初めて気付いたのですが、ドルには全てin god we trust（神の名のもとに人のためにこの金を使う）と約束させられているんですネ。この思想はやはりすごいことだと思いました。知らず知らずその精神が打ち込まれている。どうぞお手許にドルをお持ちでしたら確認してくださいませ。小さい文字です。

なんだかんだと言われても世界一発展する国なんだと思い知らされました。円は勿論のこと世界中のどの国の貨幣にも神仏の名に於いては示してないのです。どうでしょうか。ルールとは報われるための正しい道を踏み行うということなのです。正しい道とは神仏の示す標準であり真理なのです。道元さまはそれを具体的に行動に移せるように説き教えて下さっている。八百年も前にですよ。

では具体的にどうするかというと、人間生きているうちにやることが四つあるというのです。布施、愛語、利行、同事。お互いに助け合おう、施しあって生きていこう、相手を慈しみ愛する言葉をかけていこう、心から相手の利益になり、よい結果をもたらすようにやってゆこう。この心が四枚の般若なのだと。仏教は智恵の宗教だといわれる。事実を事実として正しく見ることを教えていると思います。限りなく「ありのまま」「そのまま」を教えて下さっている。そこには打算もなければ計算もない。

従って、「とらわれの心」はない。ごく自然

であり、ありのままなんです。道元さまの教えに「眼横鼻直」というのがあるのです。どういうことかというと、我々の目は横に着いていて鼻は真っ直ぐ縦についている。それでいいのだという、これがそのまま「悟りの世界」だといわれる。わかりすぎてわからないですね。面白い。また腹が減れば飯を食い、眠くなれば眠る、禅とはそんなもの。私たちのあくせくした心、いつも明日を心配する心に禅はないといわれる。仏教は本質的には中道の教えです。いずれの極端も避ける必要があります。難しいことではありますが、人間、安楽と放逸では、ややもすれば退廃の思想に流れ、逆に度の過ぎた緊張の中では、ものの考え方が依怙地に陥ってしまいます。極端に偏しない中道こそが仏教の基本理念なんですね。

日本も戦後、張りつめ周囲の景色に目もくれず、ひたすら目的地に向かって突っ走ってきました。お陰で物も潤い、収入も増え、生活水準も高まり、今では世界第二位の経済大国になっている。おまけに世界一長寿国になって久しい。決して悪いことではないが、必ずしも個人の豊かさには不思議とつながっていない。また余裕ができたわけでもない。どんなに生活が豊かになっても、生活の幸福感とは結びついていない。なぜなのか。では一体真の幸福、豊かさとはなんなのか。つまり内面の充実のためには、何が必要なのか、そろそろ見直す時が来ているように思います。それを解決する道こそ道元さまの教える「身心脱落」これこそ衆妙の門ではなかろうかと思っています。

道を外せば、宗教だろうが、企業だろうが、何であろうが絶対に崩壊する。歴史がそれを立証しています。それに気がつくかどうかは関わる人の心の問題ですから、守ってゆく智恵が必

要なのです。

その心は何かといえば限りなく私を捨て、或いは自分はどうなってもいいと思えるような智と心を致し、本当の幸せを望む方向でなければ個人も日本も崩壊する。これ以上悪くなったら困るなということが私の今の偽らざる心境なんです。

何はさておいても菩提心を発こして参りましょう。皆さん方の会社の発展や会社社員の本当の幸せを一人一人願いながら生きなきゃ駄目だということです。それにはやることはこうだというようなことを、私は強く感じてお話申し上げた次第でございます。何分にも経験も体験も多くありません。私は世界に通用する人を一人でも育てたい、自分で何もかもできないから多くの人にお願いして、何とかならないものかなというのが私の考えであります。

先程刷り物の中に、「三分の光陰二早く過ぐ、霊体一点も揩磨せず、生をむさぼり、日をおおて区々として去る、喚でも頭を回らさず、如何せん」とは、中国の雪竇（せっちょう）禅師の言葉でございます。そのお方が、人生の三分の二を超えたとき、振り返ってみたら、自分の足跡が残っていなかった。どうしようといった有名な詩です。すでに七百年も八百年も前にそういう言葉を残していますが、特に今の私に尊く大事に感じられますので、敢えて多少なりとも何かお役に立つような事があればと願いつつお話申し上げ、私自身も今日を生きておりますことをご報告申し上げ、これでお話を終わらせていただきます。

大変ご無礼を致しました。（拍手）

（論文集 vol.4 抜粋）

今回、先代方丈黒田武志老師の講演録を掲載するにあたり、本講演が行われた「一隅会」の趣意をここに掲載致します。

「一隅会」の趣意

――経営者の心の糧――

「一隅を照す　是則国の宝なり」と伝教大師は教えておられます。

我が国は、近代国家の道を歩み始めてから百余年、只管に欧米先進国に追いつくべく努力し続けて参りました。今日では、外国の識者をして「二十一世紀は日本の世紀」と言わしめる迄の経済大国になりました。

しかしながらその反面、失ったものも大きいことを忘れてはなりません。欧米の物質文明はキリスト教精神に支えられておりますが、我が国の物質文明にはその根拠となるべき「日本の心」が失われてはいないでしょうか。

人生の幸福は物質の豊かさだけで計れるものではありません。心を失った物質文明は欲望の走狗となり、欲望はその節度を失って、自然を怒らし、人間を破滅に導きつつあります。

一方企業の社会性は、汎世界的にモラルの面から大きな反省を求められております。企業モラルの高揚のためには、何をおいても経営者自身が確固たる経営哲学を持ち、率先その実践に当たらねばなりません。

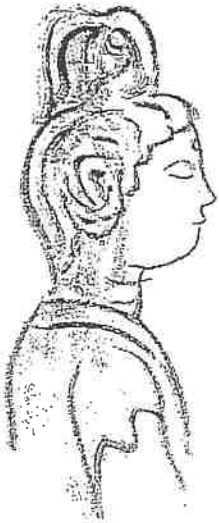
我々凡俗には大それたことは出来ませんが、「日本の心」「東洋の精神」を探り、経営哲学確立のための一助にもと念じ、所謂世間の一隅を照す人たらんと念じ、一隅会を発願致しました。毎月一回、我々が尊敬する高僧、碩学、達人を囲み、お話を聞き、懇談致す会合を持ち企業経営の一端に、お役に立ちたいと存じます。

我々は、「日本の心」「東洋の精神」を究め、これを行ずることによって個々人の一隅を照す行は仮令些細であっても、社会への責任が果たせるものと信じます。

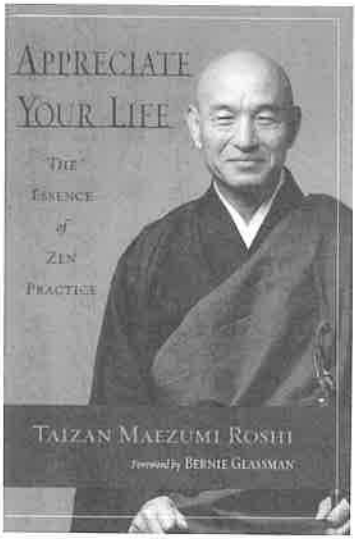
各界の指導層の方々、多数の御参会と、ご賛同の方々は各御一名の同行の士をお誘い下さることをお願い申し上げます。

昭和四十五年七月

（論文集 vol.4 より）



今年は曹洞宗北米開教百年になります。
北米開教黎明期にご尽力された先代方丈の実兄・前角博雄老師の提唱（原文英語）が『留学僧育英会論文集』Vol.4に掲載されておりましたのでご紹介致します。



『禅の三柱』
～Three Pillows of Zen～

前角　博雄老師　提唱

私たちの修行で大事なことは何でしょうか。それは、常に自分自身の生活に戻ることです。自己を明らかにすると私たちは言っていますが、ひいては、生と死の問題を明らかにすることなのです。では、どうしたらその生と死の問題を明らかにすることができるのでしょうか。道元

禅師様は、「自己を忘るること」と言っておられます。あなた方は、自己を忘れ去るほどの修行をしていますか、または忘れるように自分自身を強いていますか。この点は大変重要であります。

己を忘れ去った境地とはどんなものでしょう。ここに『禅の三柱』という有名な本があります。題名が示すように、禅における教え、修行、さとりへの指南書であります。今日は、これとは別に、わたしなりの禅の三本柱についてお話ししたいと思います。

最初の柱は、禅定についてです。この禅定には、集中力という重要な要素があります。自己を忘れ去るには、一つの事に集中しなくてはいけません。ここに一つの比喩があります。

バケツの中に泥水が入っています。バケツを振り回すと、その中の泥水もかき回されます。それでは、バケツをしばらくそのままにしておきましょう。しばらくすると、濁った泥水は、下のほうに泥が沈殿して上の方は透明な水になります。

坐禅は、この比喩とよく似ていますが、一つ大きな違いがあります。坐禅には、たとえ身体を静かに調えて坐ったとしても、常に自然に湧き上がる意識があるという点です。この意識は、やっと沈殿して透明になった水をまた泥水へと変えてしまいます。それでは、どのように、心を透明な状態に保てばよいのでしょうか。それは、集中力なのです。坐禅を組んだとき、止めどもなく、いろいろな考えや、イメージが浮かんできます。このように浮かんでは消える心の動きは、ちょうどテレビを観ているような感じで、心地よいものでもあります。あなたの心がブラウン管で、いつも色々な考えが映像のように浮かんできたら、それは楽しいものです。

しかし、禅の修行はこれらの浮かんでは消える考えや、映像を楽しむものではありません。これらの雑念を常に取り払って、坐ることに集中しなくてはいけません。そこで、これらの雑念を払うために、いくつかの方法があります。坐禅中の集中力を高める方法として、呼吸を調えるやり方があります。吐く息と吸う息を一つとして十まで心の中で数えます。また、吐く息と吸う息を別々に数えてもかまいません。「数息観」と呼ばれるこの方法は、集中力を高めるのに大変効果的な方法です。

また、集中力を基礎とした禅定は一夜にして養われるものではありません。芸術、スポーツ、音楽、どんな訓練でも同じ事で、基本を何度も何度も繰り返して練習しなくては身心共に強くなることはできません。

禅の二つ目の柱として、自己を忘れる、ことがあげられます。どうしたら自己を忘れることができるのでしょうか。それは禅定の境地に入ることです。これにはいくつもの段階があります。しかし、この自己を忘れるためのプロセスは大きな問題ではありません。重要なことは、自己をそのような境涯へ運ぶこと、つまり真の自己を明らかにする坐禅を体験することなのです。

しかし真の自己といっても、それはつかみ所のないものです。なぜなら、自己とは無限だからです。私たちは、このことを頭では理解しています。しかし、どうしたら無限の自己をこの身体でもって体験できるのでしょうか。それは、自己を忘れ去り、自己の生命そのものにならなくてはいけません。例外なしに私たちは無限の生命なのです。

坐禅を組んだとき、単純にあなたは坐禅を組む自分を認識しますが、どうやって自分の中で

坐っている自分を自分自身だと認識しますか。ある意味で、あなたはそんなことを自覚しようがしまいが、すでに坐っているというかもしれません。しかし、苦しんだりしながら坐っている自分と、真の自己との間には、必ず隔たりがあるはずです。この様なことを理解するのは難しいと思いませんか。私たちは知的理解を通して、確実にこの二つの自己を掌握することはできないのです。真の自己はそのような人知を超えているからです。

禅の三つ目の柱は、さとりです。自己を忘れ去ったとき、全てのものに証されるのです。全てが一つになった時の証です。あなた方は、このさとりを日々の生活の中に生かさなくてはいけません。またそのことが、さとりのある生活へとあらしめるのです。

だから、ただ坐っているだけでは、不十分なのです。あなた方はこの智慧を生活の中で実現していかなくてはなりません。どうしたらさとりのある生活を送れるのでしょうか。ただこのさとりの中だけで生活しているのでは十分ではありません。このさとりをお互いに共有しなくてはいけません。どうすればこのさとりのある生活を他の人たちと共有できるかを考える。そうすれば、みんながさとりのある生活を送れるのではないでしょうか。

これらの三つの柱は私たちの修行の基本であります。歴代の禅の祖師または老師によっては、別の要素を強調されるかもしれません。しかし、実際には、個々にこれらを別の側面からみているのであります。例えば、公案を用いた修行体系がありますが、これも今説明してきた、禅の三つの柱と平行して、進められるものです。一般的に公案修行はある程度、坐禅における集中

力がつかないと始めませんが、第一段階として、自己を明らかにします。我を離れて、外界である現実を正しく認識します。有名な無字の公案というものがあります。これは、いままで説明してきた、禅定を得ることに呼応しています。

次に、自己を自由に闊達にさせる段階です。その期に及んで、行わなければいけないことを、遂行することです。これは二つ目の柱の、自己を忘れることに呼応しています。つまり、自我に執着していなければ、自由に行動できるわけです。

最後に不必要な部分を削ぎ落として、このことを実際に成し遂げることです。これは、三つ目の柱であるさとりと呼応しています。そして本当に生活の中でさとりを体現すると、生活そのものが、涅槃の境地になってしまいます。そうなると、もはやさとりなどという言葉、それを体得するための方法や、段階は必要でなくなってしまうのです。

もちろん、私たちはいっきにさとりを体現できるのではありません。だから修行は少しずつ進歩してゆかなければいけません。ある意味では、少しずつではいけないのでしょうが。

そこで、私たちの生活はすでにさとりであるといっても、そのようには見えません。どのようにさとりを体現できるかといえば、あるがまま、なのです。全てはそれそのものなのです。どうやってさとりある生活を享受するか、これは、本当に私たちの修行の命題であります。

『Appreciate Your Life』 —The Essence of Zen Practice— SHAMBHALA 2001

— Three「Pillows」of Zen (p13-16) より

【翻　訳】　横浜善光寺留学僧育英会

第11回育英生　遠藤　博因

■『曹洞宗報』 北アメリカ国際布教一〇〇周年連載企画
～北アメリカ曹洞禅のこれまでの一〇〇年とこれからの一〇〇年～

本年、曹洞宗北アメリカ国際布教は一〇〇周年を迎えます。一月より国際布教従事者並びに国際布教に携わってこられた方々による連載企画が毎月曹洞宗宗務庁より発行されている『曹洞宗報』に掲載されております。七月号には当寺住職による「育英会と前角博雄老師」と題した文章が掲載されましたので、ここにご紹介致します。

「育英会と前角博雄老師」

善光寺住職　黒田博志

北米国際布教一〇〇周年、誠におめでとうございます。一世紀に亘る間、国際布教にご尽力された多くの方々に衷心より敬意を称します。

国際布教に関して善光寺では、「横浜善光寺留学僧育英会」という事業を一九八四（昭和五十九）年より行っております。師父、先代黒田

武志住職が横浜の地に新寺を建立し、多くのご縁と皆さまのお陰で寺として歩き始めた頃、報恩事業として人材を育てるという誓願のもと発足しました。

当初は東隆眞老師、黒田俊雄老師、佐藤俊明老師、鷲見透玄老師、奈良康明老師、中村治雄総代を理事に迎え、新美昌道老師を事務局長として設立しました。資金は檀信徒に対し、「これからの世の為、人の為になる人材を育成する為に、毎食のご飯から一口分を喜捨するつもりで助けて欲しい」と熱意をもって支援をお願いし、寺檀一体の事業として始まりました。

前角博雄老師
育英会設立10周年記念式典にて（平成6年）

師父のその誓願は、両本山での安居の後、日本一周の托鉢、仏教の原点であるインドに赴き仏蹟を巡拝し、タイ、ワットパクナムで上座部仏教比丘として九旬安居を修し、さらに渡米の後、禅センター・オブ・ロサンゼルス・仏真寺で参禅教化に努めるなどの修行を通して溢れ出た思いからでした。

それは、「ほとけさまに生かされている」という実感。いただいた多くの仏縁が、人間形成の土台となったことへの報恩行として、次代の方々への機会を提供したいという誓願が、育英会設立の根本の動機である、と生前述べておりました。

「一年先を見るものは花を育てる。十年先を見るものは木を育てる。一〇〇年先を見る者は人を育てる。人を育てるのは一〇〇年先を見なくては駄目だ」

と常々語っていた師父。その遷化後も多くの方からご指導、ご支援を賜り継続することが出来ております。

今年第三十五回の育英生を迎え、延べ百四十五名の育英生、関係国二十六ヵ国および二地域とご縁をいただいております。その中には、アメリカの禅センターに留学された方も多くいらっしゃいます。設立当初はアメリカに師父の実兄である前角博雄老師が開教師(現国際布教師)として活躍をされていました。

前角博雄老師は一九三一（昭和六）年、栃木県大田原市光真寺三十六世黒田白純大和尚の三男として生まれ、駒澤大学卒業後、大本山總持寺に安居。その後、原田祖岳老師門下の安谷白雲老師並びに臨済宗禾山派定光老師門下苧坂光龍老師の室に入って大事了畢され、黒田白純大和尚に嗣法。東京都品川の桐ケ谷寺に住持。一九五六（昭和三十一）年、曹洞宗開教留学僧として渡米。一九九五（平成七）年にご遷化されるまでの四十年間、日系人ではなくアメリカ人対象の開教に重点を置き、アメリカ国籍を取得し、現地の方を数多く育成し、アメリカ・ヨーロッパ各地に曹洞禅の道場を開かれました。出家得度の弟子五十余人、授戒の弟子八百余人、嗣法の弟子十二人、印可の弟子一人。開創した道場はアメリカで六カ寺を数えます。禅センター・オブ・ロサンゼルス・佛真寺の開創二世、禅マウンテンセンター・陽光寺の開創二世、禅コミュニティー・禅真寺の開山などになっています。

活動の中心は禅センター・オブ・ロサンゼルス・仏真寺でそこを拠点として、アメリカ全土

禅センター・オブ・ロサンゼルス・仏真寺（平成9年）

を精力的に布教教化に努められました。老師ご遷化の後は、お弟子の皆さまがそれぞれの場所でそれぞれのやり方で禅センターを守り発展させております。現在は老師より数えて三代、四代とその法が脈々と受け継がれております。

禅センター・オブ・ロサンゼルス・仏真寺30周年式典
（平成10年）

残念ながら私が学生時代に前角老師は御遷化されたので、僧侶としての薫陶を受けることはありませんでしたが、日本に帰国された折には

禅センター・オブ・ロサンゼルス・仏真寺
（平成15年）

善光寺にも立ち寄られ師父とよく話をしていたことを覚えております。師父は六才上の兄である前角老師をとても尊敬しておりました。育英会にも多大な影響を与えられました。

私も永平寺での修行後、アメリカで修行する機会をいただきました。両本山北米別院禅宗寺、サンフランシスコの桑港寺、そして、前述の仏真寺、陽光寺や道真寺等に行かせていただきました。丁度その年は、禅宗寺で北アメリカ国際布教八十周年を記念する授戒会が勤修され、随喜させていただきました。開教師の方々と現地のメンバーの方々がひとつとなって授戒会を無事円成されたことを目の当たりにし、僧侶とメンバーの方との関係がとても良好で、このような繋がりがお寺にとって大事なことだと、強く実感し、感動したことを思い出します。

また禅センターでは、出家在家を問わず、参禅されている方々が真剣に自己と向き合い坐禅

横浜善光寺留学僧育英会第三十回記念交歓会
善光寺にて（平成29年）

を行じているお姿を拝し、自分自身の甘さや不甲斐なさを痛感させられ、反省したことを今でも鮮明に記憶しております。多くの気づきと学びをいただき、本当に有り難い経験でした。

北アメリカ国際布教百年、脈々と曹洞禅が受け継がれております。アメリカと日本では、文化、風土、環境、人種などのいろいろな違いはありますけれども、お互いにさらに交流を深め、学ぶべきところは学び、より良い方向に発展されますことを念じております。育英会としても国際布教に少しでもお役に立てるように日々精進してまいりたいと思います。

益々日米の交流が盛んになり、さらに曹洞禅の教えが広がり、心穏やかに、争いが無く、平和な世でありますこと切にお祈り申し上げます。

（『曹洞宗報』　令和四年七月号より）

【令和四年　一斉法要】

コロナ禍において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。

○新年祈祷会　一月九・十日

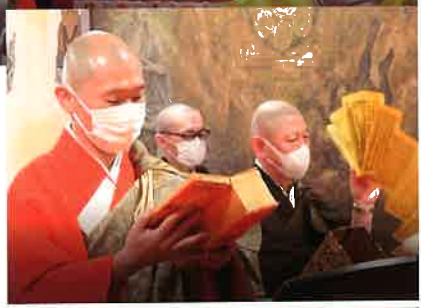
今年の新年祈祷会も感染症拡大予防のため、昨年に引き続き回数を増やし、分散してのご祈祷となりました。

各回、参列者のお名前を読み上げ、大般若転読の風を振りむけて今年一年の安穏をご祈念申し上げました。皆さまお札やダルマを手に清々しいお顔で帰路につかれました。

ご祈祷後には、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でご覧いただけます。

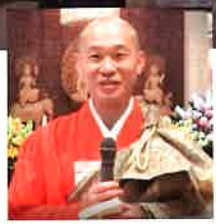
当日、You Tubeで配信された恒例の大元組による和太鼓の奉納演奏

○節分追儺法会　二月三日



参列は中止でしたが、
不動殿にて御祈祷申し上げました。

○春彼岸法会　三月十八日



カメラに向かってご挨拶

参列は中止でしたが、
ライブ配信を行いました。

○盂蘭盆施食会　六月二十四、二十五日

２日間で計10座執り行いました。
３年振りに皆様と一緒にお勤め出来ました。

○秋彼岸法会　九月二十一日

秋彼岸法会は４座にわけて法要を執り行いました。
各座に50～70名の方々が参列し、お勤め致しました。

○不動明王大祭　五月二十八日

当日は、不動明王大祭に合わせて観音堂にて写経・写仏奉納祈祷が執り行われました。
疫病退散、ウイルスの脅威に身体も心も負けないように檀信徒の皆さまのご健康を祈念申し上げました。

皆さまから納められた
写経・写仏を観音堂に
納経致しました。

熊田慧照老師
古刹・修禅寺住職に御就任

善光寺で先代方丈の頃より三十年以上お務め頂いた熊田慧照老師がこの度、伊豆の古刹修禅寺住職に御就任されました。修禅寺は大同二年（八〇七年）、弘法大師によって開創され、その後約四百七十年間真言宗として栄えました。

鎌倉時代になり、中国から蘭渓道隆（らんけいどうりゅう）禅師が入山して臨済宗に改宗。やがて室町時代（一四八九年）に韮山城主北条早雲が隆渓繁紹（りゅうけいはんじょう）禅師を住職として遠州の石雲院から招き、曹洞宗に改宗。

文久三年（一八六三年）に伽藍や宝物の多くを焼失。明治十三年から同二十年にかけて本堂などを再建。その後専門僧堂として多くの禅僧を輩出してきました。

また、本尊の大日如来は、幻の仏師と呼ばれた実慶によって刻まれたもので、国指定の重要文化財となっています。今年のＮＨＫ大河ドラマ「鎌倉殿の十三人」でも縁のお寺として紹介されていました。

熊田老師の今後益々のご活躍をご祈念申し上げます。

ニュース・アラカルト

高徳寺渡邊清徳老師晋山式

令和四年十月二十二、二十三日に善光寺御詠歌教室講師の栃木県日光市高徳保寧山高徳寺住職渡邊清徳老師が晋山式を厳修されました。高徳寺は開創三六〇年。

三百六十は一周巡る数字。

「一巡りのご縁と半世紀に一度の出会い」と題された祈念慶讃法要。計画当初は先代ご住職の渡邊清孝老師の退董式と併せ執り行われる予定でしたが、昨年歳晩に御遷化されたために一周忌と合わせてのご法要となりました。

清孝老師は善光寺ご開山楳庵白純大和尚（本寺光真寺の先々代ご住職）に就いてご修行され、善光寺先代武志大和尚とは兄弟弟子の様な間柄でした。縁あって清孝老師が住職された頃の高徳寺はお寺の伽藍がなく、本堂と公民館が兼用

の建物でしたが、檀家の皆さまと力を合わせて伽藍の復興をされました。善光寺でも平成三十年に旅行会でお参りをさせて頂きました。

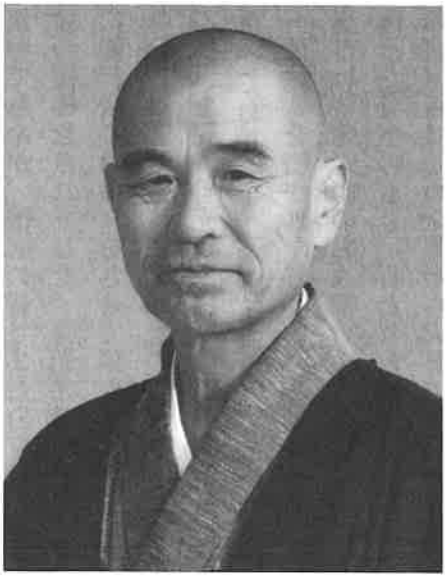
新命住職の渡邊清徳老師とのご縁も深く様々にご指導を賜り善光寺御詠歌教室の講師もお務め頂いております。一斉法要でのご法話や梅歌・御詠歌を聴かれた方も多いと思います。

当日は清徳老師のお人柄のように穏やかに晴れ渡った青空のもと、行われた盛儀には高徳寺のお檀家様はじめ全国から大勢の僧侶が御随喜されました。善光寺からは住職、副住職と山口総代、伏見総代が随喜致しました。

ニュース・アラカルト

黒田純夫老師御遷化

先代方丈の実弟、桐ケ谷寺住職黒田純夫老師が令和三年十一月九日御遷化されました。世寿八十二歳。



ニュース・アラカルト

老師は駒澤大学卒業後、鶴見女子学園（總持学園）で英語の教師として教鞭をとった後、師匠である光真寺黒田白純老師、実兄前角博雄老師が住職を務めていた桐ケ谷寺住職を拝命。アメリカやブラジル、オランダ、ポーランドなど海外布教にもご尽力されました。

謹んで哀悼の誠を捧げます。

桐ヶ谷寺四世
重興梅嶽純夫大和尚

遺偈

八十二載　惡也善哉
如是如是　應夢善財

兄貴、喜んでいるよ

黒田　博志

純夫老師と最期に話をしたのは、令和二年十一月、師父の十七回忌法要の時でした。

コロナ禍の中、悩みながらも参列頂く方を極力少なくして行った法要。法要後、お墓参りが終わり階段を降りながら、純夫老師が「博志さん、ありがとう。兄貴、喜んでいるよ。よかったよ。」とひと言。

それまで十七回忌法要をどのようにおこなったらよいか悩んでいた私に叔父である純夫老師からかけられたこのひと言はとても有難く胸に沁みた言葉でした。

生前師父は純夫老師をとても気にかけていました。しかし兄弟というものは時に反発するものでもあります。子供の目から見ても決して仲が良い兄弟とは思えなかったのですが、どこか通じるものがあったのでしょう。叔父のこのひと言に救われた気持ちになりコロナ禍においても法要を勤められたことに感謝の思いを深く致しました。

振り返りますと、私が初めて、善光寺以外で衣をつけて行事に参加したのは、昭和六十二年に修行された純夫老師の晋山結制でした。当時私は小学六年生。何もわからない中で弁事というお役をいただき、ものすごく緊張したのを覚えています。

永平寺での修行を終え、先代のお供で行く大きな法要で何度か顔を合わす程度で、それ程親しくお話をさせて頂く機会はなかったのですが、師父が遷化後には心配して色々と声をかけて下さいました。

純夫老師は語学が堪能で積極的に海外布教を

務めていらっしゃいました。
面倒見の良い方なのでお弟子さまの中には外国国籍の方も多くいらっしゃいます。善光寺の育英生として採用された方もいらっしゃいます。

師父は八人兄弟でした。そのお父様であり師匠である楳庵白純大和尚の薫陶をご兄弟皆それぞれに受け継がれて、切磋琢磨しながらそれぞれの道をパワフルに歩んでこられたのだと思います。

純夫老師は『桐ケ谷寺法話録Ⅰ』の中で楳庵白純大和尚の薫陶を次のように懐古しています。

「本師楳庵白純大和尚が常に口にされていた『檀家を大切に』。少年期に故郷の那珂川の鮎漁解禁時に御檀家様がお持ち下さった鮎を、真っ先に御縁の深いお家にお運び申し上げた思い出がございます。このようですので、初物など私ども家庭の食卓にいただいたことは、まずないように記憶しています。

またあるとき、はじめて私がさつきを三鉢頂戴いたしましたおり、どなたかがきれいなお花ですねと申されました。私がその一つを差し上げようと思ったとき、『人様に物を差し上げるときには、一番いいものを差し上げなさい』と父がそっと耳もとで囁いてくれた言葉を思い出し、せいぜい真ん中くらいの鉢をと思っていた私が恥ずかしく思い、その厳しい言葉を今も忘れないでおります。

何はともあれ一人では生きられない命を思い、生かされている命の輝きをそのまま感じながら――」

師父からも同じような話を聞いたことがあり、やはり大事な教えはしっかりと受け継がれていくものなのだなぁと思いました。

私も楳庵白純大和尚のお心を、その法の流れを汲むものとして肝に銘じ日々精進して参りたいと存じます。

純夫老師、ありがとうございました。衷心よりご冥福をお祈り申し上げます。

合　掌

ニュース・アラカルト

善光寺婦人会　正副会長改選

この度、善光寺婦人会会長に山泉佐織様が就任されました。山泉氏はご夫婦で力を合わせ株式会社せんざんを経営されてこられましたが、今年七月創業者である夫、山泉篤様がご逝去なされました。

善光寺で執り行われた通夜、葬儀には各界から大勢の方々がご会葬され別れを惜しみました。生前賜りましたご厚誼に篤く感謝申し上げ、衷心よりご冥福をお祈り申し上げます。

善光寺とのご縁も深く、先代住職夫妻はじめ現住職も事あるごとに大変お世話になりました。横浜プリンスホテルで行われた善光寺開創三十周年の記念式典のプロデュースもして頂いたり、博志方丈がタイ国ワットパクナムで修行の際にもご夫婦で儀式に参加して頂いたり、深くご縁を結ばせて頂いておりました。

この度、博志方丈たっての希望で佐織様に婦人会会長をお願いしたところ快くお引き受け頂きました。婦人会は旅行会などの企画も行いますので、今後のご活躍を楽しみにしております。

あわせて故瀧澤武雄総代夫人の道子様、浅草翠雲堂本店社長山口肇夫人の幸枝様が副会長として婦人会を盛り上げて下さります。

左から　山泉佐織様、山口幸枝様、黒田倫子様、瀧澤道子様

『生きる力　オンライン』開始

善光寺の所属する曹洞宗神奈川県第二宗務所第五教区の寺院で毎年制作している小冊子『生きる力』（令和四年・通巻第四十五号）。時代が流れ、技術も進み、いつでもどこでも簡単に情報を得ることが出来るようになった昨今、『生きる力』と皆さんの距離をもっと縮め、手軽に仏さまの教えに親しんでいただけるよう、『生きる力　オンライン』を始めました。

FacebookとYouTubeから法話や仏教にまつわる様ざまなことがらを発信しています。

住職も企画運営の一人としてFacebookに法話を掲載しています。また、副住職もYouTubeにて法話を行っています。是非、スマホやパソコンからアクセスしてみて下さい。

ニュース・アラカルト

facebook　YouTube

生きる力　神奈川　検索　　生きる力　神奈川　検索

※スマホからはＱＲコードを読み込んでください。
※パソコンからはフェイスブック、ユーチューブの各サイト内検索から検索してください。

和田賢宗師　ご結婚

令和四年十一月四日、新潟県南魚沼市龍谷寺にて善光寺留学僧育英会第三十二回育英生和田賢宗師が結婚式を挙げられました。

和田師は育英生として南インドにあるチベット仏教ゲルク派の本山デプン大僧院に一年七か月の間、留学しチベット仏教を学んで来られました。（詳細は成寿五十一巻掲載）

帰国後は東京大学大学院で学びながら週末には善光寺でご法事などを一緒に務めています。また、不定期にオンラインで山内有志僧侶とチベット仏教で重んじられている典籍『入菩薩行論』の勉強会も行っています。

将来を嘱望される和田師の益々のご研鑽とご活躍を祈念致します。

新婦の早苗さんと末永くお幸せに。

ニュース・アラカルト

ホームページリニューアル

今秋、善光寺のホームページをリニューアルしました。

善光寺のホームページは二十数年前開設して以来、細かいリニューアルを繰り返し様々な情報を発信してきました。

また数年前よりブログ版も開設してSNS時代の変化に対応をして参りました。この度、より見やすく、親しみやすいページをとのコンセプトでこの二つを統合。YouTubeチャンネルも見やすいようにしました。是非一度、ご覧ください。ご意見、ご感想などもお気軽にお寄せください。

横浜善光寺　検索

☆写経・写仏奉納祈祷のご案内☆

檀信徒の皆さま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「おうちで写経・写仏のすすめ」をテーマにこの企画を進めて参りました。こころ静かにひとつのことに向き合う時間はやすらぎと充足感に満たされる時間でもあります。

たくさんの反響をいただき多くの写経・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それぞれ。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それぞれ観音様の前に並べて奉納祈祷を執り行いました。

ニュース・アラカルト

法要の模様はYouTubeでダイジェスト版を公開しております。是非ご覧下さい。

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、一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。

㉑「だるまさん」

「創作四文字熟語」という企画を知っていますか？

住友生命保険がその年の世相を反映し毎年発表、今年三十二回目を迎えた企画です。今年の最優秀作は、「七菌八起」と書いて「ななコロナ、やおき」と読ませる熟語が選ばれました。新型コロナウイルス感染拡大の波が何度きても、人々がそれを克服していく様子を表現したものだそうです。審査員の俵万智さんは「第六波、第七波が来ても切り抜けようというエールがこもった作品」と言葉を添えていました。

もとは「七転八起（ななころびやおき）」という熟語で、そのアレンジです。この熟語は禅の初祖、達磨大師（以下、達磨さん）を表した

ものです。起き上がり小法師の人形はいくら傾け転ばせても必ず起き上がりますが、江戸時代には達磨さんをモチーフにした起き上がり小法師が作られるようになりました。真っ赤な色に怖い顔、転んでも転んでも起き上がる姿は子どもたちの間で人気を博し、町人の間では縁起物として広がっていきました。

しかし、なぜこの「七転八起」の起き上がり小法師に達磨さんが描かれるようになったのでしょうか。それは達磨さんの生涯にルーツがあると言われています。

達磨さんはおよそ一六〇〇年前のインドのお坊さんです。南インド香至国の王子として生まれ、王である父が亡くなったことを契機に出家をされました。四十年に亘る厳しい修行の後、師匠から「東の国（中国）に教えを伝えよ」との言葉を受け、お釈迦さまの正しい教えを伝えるため六十歳を過ぎてから中国に渡ります。

迎え受けた当時の中国、梁の武帝は仏教に帰依していましたが、功徳を期待し見返りを求めてばかりでした。達磨さんは、この国で真の仏法を説くのはまだ早いと思い、少林寺というお寺で壁に向かい九年もの間、赤い布をまとって坐禅を続けました。この故事を「面壁九年」といいます。その後、自分の体得してきた正しい教えを伝えることができる弟子と巡り合い、その教えは代々相承され「禅」として今や世界中に広がり、人々に救いを示しているのです。

年齢を重ねてからも、お釈迦さまの教えを伝えようと命懸けで中国に渡り、さまざまな困難にも負けずに立ち向かう人生はまさに「七転八起」。起き上がり小法師の姿と結びついたのでしょう。

坐禅の際、私たちがよく行うのは、まるで起き上がり小法師の達磨さんのように体を左右に振って、呼吸が滞りなく通る位置を探すことで

す。自分の呼吸を軸に中心に戻すと、自分にとっての正しい位置に身を調えることができるのです。命のはたらきが円通している、その姿を味わい愉しむのが坐禅です。

コロナ禍の過ごし方もここにヒントがあると思います。自分のやりたいことを生活の軸に置くと、思い通りにならないことばかりです。

しかし、命のはたらきがここにあるという人間の大元を軸にすれば、私たちが今日やることは、今日の自分を生かす必要最低限の行いをするだけ。シンプルな生き方は心の自由をもたらします。

どんな困難も乗り越えてきた達磨さんの生き方にならい、すべての人々が困難を乗り越えて素晴らしい年になることを願っています。

（記　泰真）

㉒「鬼はどこに」

節分と言えば何を思い浮かべますか？

最近は恵方巻を思い浮かべる方も増えたようですが、やはり豆まきですよね。

以前は各地の神社仏閣で著名人が集まり大勢で賑やかに豆を撒くニュースをよく見ました。

「鬼は外、福は内」と大きな声で豆を撒く伝統の行事です。節分で豆をまくのは、「魔を滅する」ということが由来とか。魔とは鬼のことです。春の訪れを前にこの鬼を退治して良い年になりますようにと祈りを込めた行事が節分の豆まきです。（諸説あります）。

では退治される対象の鬼とはなんでしょうか。

昨年からはウイルスを鬼に見立てて疫病を寄せ付けないようにと豆を撒いた方もいらっしゃると思います。確かにこのウイルスにより、それまでの自由が規制され生活が一変してしまいました。ストレスから疑心暗鬼となり冷静な判断が出来ず怒りっぽくなったり、逆に落ち込んだりと、情報に振り回され心が落ち着かない日々です。このウイルスこそが鬼の正体なのか、それともウイルスによって心に生まれたネガティブな感情こそが鬼の正体なのか。

「このからだ　鬼と仏と相住める」

という句があります。私たちの心のなかには鬼の心も仏の心も一緒に住んでいるのです。

小学生の頃「心」という漢字を教えてくれた学校の先生の言葉が今も記憶に残っています。それは三画目と四画目の点の位置についてです。その先生は、「二画目のハネの内側と外側に点をうつのよ」と。

続けて「私たちの心にはどんな人でも良い心

と悪い心が一緒にあるの。すべてに良い人なんていないし、反対にすべてに悪いひとなんていないのよ。できるだけ良い心を内側にいれて、悪い心を外にするの。だから三画目の点は内に打って、四画目の点はハネの外に打つの」。

漢字の説明としては正確ではないと思われますが子供心にとても感動した覚えがあります。

心の中の鬼を追い払おうとしても、鬼はいつの間にかまた心の中に湧いてきます。追い払おうと思えば思うほど嫉妬やひがみなどに姿を変え、形を変えて心の奥底に潜んでしまう鬼たち。欲望や煩悩ともいわれる心の中の鬼。その鬼を追い払うのではなく、暴れさせないことが大切。一瞬の怒りの感情や貪りの感情にまかせて発言したり行動し、後悔した経験はありませんか？

そうならないように絶えず自分の心を観察して、鬼の存在に気付くこと。そして、鬼が好き勝手にできないように身と心を調える生活をする。そのためには呼吸を調えることをおすすめします。

難しいと思われるかも知れませんが、絶対大丈夫。誰の心の中にも仏の心が一緒に住んでいるのですから、自分を信じてまずは深呼吸。

一昨年より流行っている現代版鬼退治ともいえる、『鬼滅の刃』ではないですが、全集中してひと息、ひと息に意識をむけて呼吸をしてみて下さい。この「息」という漢字は自らの心と書きます。深い呼吸は自らの心を見つめ、心の鬼が暴れるのを抑える力が必ずありますよ。

（記　武男）

㉓「命のいただき方」

私が修行していた永平寺では、日常生活一つ一つの行いを、作法に則り綿密に過ごすことを大切にしておりました。例えば食事の際、器ひとつ持つだけでも、親指、人差し指、中指の三本で下から持つ事。指は綺麗な三角形を描き、親指が自分の方に向くようにして丁寧に持つ事。軽く肘を張り、器は出来るだけ高く持ち、食べ物を見下ろさない事。……など、たくさんの注意点があるのです。作法のことに気を配るだけでお腹がいっぱいになってしまいそうですよね。

しかし驚いたことに、この修行道場で学んだ作法が、コロナ禍の子どもたちにとって、助けになっているというのです。

先日、お世話になった小学校の先生からこんな言葉をいただきました。

「以前和尚さんがしてくれた『命のいただき方』のお話。今、とても役に立っているんですよ。コロナ禍では、ほとんどの学校が無言で給食をいただく様になってしまいました。その中で、「命のいただき方」を自分なりに伝えてみたら子どもたちも楽しそうに取り組んでくれて。無言の給食でも笑顔がでるようになったんです。」と連絡をくださったのです。

それは数年前、私がひょんなことから子どもたちにお話をさせていただいたものでした。

永平寺での修行生活を終えてから、縁あって小学校で学習ボランティアをさせていただくことになった私は、学習補助のみではなく、休み時間に子どもたちと遊んだり、一緒に給食を食べたりする機会もたくさんいただいておりました。

それは初めての給食の日のことです。日直の号令を合図に「いただきます」の声が教室中に

弾けます。何も考えずに、器を手に取り、十数年ぶりの給食の味に浸っていると、隣に座っていた女の子が、「先生の食べ方気持ち悪い」というのです。なんと気付かない内に修行道場で学んできたように、肘を張り、器は顔の正面に掲げて食べてしまっていたのです。

「ごめん、変だったね」と返すと、女の子は「お坊さんはみんなそうやって食べるの？」と聞き返しました。

私は「うん。器は下から持って、出来るだけ見下ろさないように食べるんだ。なぜなら自分も、このご飯も同じ地球から生まれた同じ大切な命でしょ。だから自分と同じくらい大事に思って、ここに来てくれて『ありがとう』って心いっぱいにして食べるんだ。ただのご飯の食べ方じゃなくて『命のいただき方』なんだってお寺で教わったんだよ。」と作法や意味合いを噛み砕いて伝えました。

すると驚いたことに子どもたちは目をキラキラさせて「やってみる」と言って私の真似をし始めたのです。私の座っていたテーブルは修行道場のようになってしまいました。何とも言えない光景でしたが、沈黙の中で、先生も生徒もみんな一緒になって穏やかな笑顔を浮かべている時間は、私にとっても幸せな時間でした。

数ヶ月経ち、先生方から「子どもたちが給食を残さなくなった」「教室の雰囲気が変わった」というお話を聞かせていただきました。この時私は、修行中の老師の言葉を思い出したのです。

「『丁寧に器を持つこと』や、『食べ物を見下ろさない』という作法の中には『食べ物も自分の命も等しく尊いものである』という教えがある。人は命をいただいて生きている。作法を通じて自分を見つめることは、他の命を尊ぶ豊かな心を育んでいくんだよ」と教えていただきました。

「先生気持ち悪い」がきっかけで伝えることになった作法が「豊かな心」となって広がっている。またそれが、数年後のコロナ禍の子どもたちの助けになっていることは、とても感慨深いものがあります。

コロナ禍、未だに何かに不安を感じ続ける日々が続いております。毎日の食事を「命のいただき方」として仏さまの視点に変えてみれば、幸せのあり方も少しずつ変わってくるかもしれません。

（記　泰真）

㉔「いくつになっても〝イクジ〟する毎日を」

明治安田生命が毎年行っている子供の名前ランキング。昨年は、男の子が蓮（れん）くん、女の子は紬（つむぎ）ちゃんが一位でした。時代によって使われる漢字も移り変りがありますね。過去のランキングも発表しているので興味があれば調べてみると面白いですが、どんな名前も生まれたばかりの赤ちゃんが幸せに人生を歩めるようにとの願いが込められた大切な名前。世界中の子供たちが笑顔で日々を過ごせますようにと切に願います。

お墓参りに来られるご家族を見ていると、幼いお子さんや赤ちゃんを連れてお参りされる方もいらっしゃいます。「きょとん」と、こちらを見ている顔があまりに可愛いので、手を伸ばして抱っこさせてもらうこともよくありましたが、コロナ禍で触れるのも控えるようになりました。寂しい限りですが、無邪気な笑顔を見たり笑い声を聞いたりすると本当に癒されます。

「子供はね、三歳くらいまでに一生分の親孝行をしているのよ」と先輩ママさんに言われたことを思い出します。成長するにつれ、可愛いだけではなく、自我が芽生えてきます。そうするとだんだん育児に悩むことも増えてきます。時には「なんで、そうなの」と感情的になってしまうこともあるでしょう。振り返れば自分も通ってきた道なのにね。〝育児〟は〝育自〟。そう、自分を育てていくことでもあります。

「過去と他人は変えられない。変えられるのは未来と自分だけ」と言われます。

自分の子供とて自分と同じ人格ではありません。頭ごなしに自分の意見を押し付けるのではなく、むしろ「子は親の背中を見て育つ」や「子

は親の鏡」といったことわざを戒めとして自分に言い聞かせ、自分をしっかりとした人間に育てていく覚悟が必要なのですね。

お釈迦さまは、

「『わたしには子がある。私には財がある』と思って愚かな者は悩む。しかしすでに自己が自分のものではない。ましてどうして子が自分のものであろうか。どうして財が自分のものであろうか」（ダンマパダ六二）と説かれます

縁あって親子。縁あって夫婦。縁あって友達。職場の仲間や学校の先生との出会いも縁ですね。人とのつながりがあるから人間。

人間は人の間と書きますものね。さまざまな人と人との「間合い」の中でどう生きるか。人だけでなく文化や化学、芸術との出会い、言葉や教えとの出会いなども今の自分を形創っている縁です。さまざまに移り変っていくそれらの縁に囲まれた日々の中で、自分に執着し過ぎることは、思い通りにならない苦しみを増大させていくことになります。

縁は必ずしも自分にとって都合の良い縁ばかりとは限りません。むしろ意に沿わない縁の方が多いことでしょう。理不尽なことに腹をたて、怒りの感情で我を忘れてしまうことも……。でもそんな時こそゆっくりとした呼吸を心がけ、自分自身を育む〝育自〟を意識した生活をしたいものです。

〝育児〟は卒業した方も、〝育児〟には縁のなかった方も、いくつになっても〝育自〟を毎日続けていきましょう。

（記　武男）

㉕「お母ちゃんの桜」

愛知専門尼僧堂の堂長をお務めの青山俊董老師は、お話の中で、『般若心経』の一文、

「無眼耳鼻舌身意　無色声香味触法」を

「無の眼耳鼻舌身意あり　無の色声香味触法あり」と表現されておりました。

自分と他人は別々の体で、別々の人生を生きておりますので、心も体も別物と見てしまうのは当然のことです。

しかし、お釈迦様のお悟りの視点から世界を観ずると「尽十方界の自己」つまり、すべてがつながり合っているのです。この自と他の境のない境地から観れば、五感（眼耳鼻舌身）も心（意）も境の無い「無の眼耳鼻舌身意」があり、「無の眼耳鼻舌身意」の世界には「無の色声香味触法」があるというのです。

先日あるお宅にお父様の一周忌のお参りに行かせていただいた時のことです。仏壇の中を見ると、どこかの綺麗な桜の木の前で、車椅子に乗ったお父様の写真が飾ってありました。

施主である娘さんに「素敵なお写真ですね。」と声をかけると、

「最初は母が、ここの桜が好きでね。父と二人でよくここに行くようになったそうです。母を亡くしてからは、『自分がお母ちゃんの分まで観に行くんだ』と言って、年に一回必ず行くようにしていたのです。足を悪くしてからは、今度は私が車で連れて行っていたんですよ。」と教えて下さいました。

ご一緒に読経をし、終わると、今度はスマートフォンで撮った写真を見せて下さいました。そこには、同じ桜の木の下で撮られた娘さんご家族の姿が写っていたのです。

「今年は家族みんなで見に行ったのです。こ

こに来ると、桜の華やかさや、空の青さ、匂いや空気も、父と母と一緒に感じている気がするのです。見終わったらいつもの鰻屋さんにも行きました。父と母と一緒にお腹いっぱいになってきました。」と微笑まれました。

お母様を亡くされてからも、お母様と一緒に桜を見に行くお父様の姿を娘さんは見ておられました。そして今度は娘さんが引き継いで、共に桜を見に足を運ばれている。きっとその姿を子どもたちは見て、また同じように引き継いで行くのかもしれません。

命には限りが有り、いつか必ず終わります。しかし、他が為に生きた命は、後の人々に引き継がれ継承され、広がってゆくのです。「かぎりある命」は、その生き方によって「かぎりない命」となるのです。

人との別れに際して悲しみ尽きぬ我々に、一縷の光をさしてくれるような生き方に触れ、「無の眼耳鼻舌身意あり　無の色声香味触法あり」の深い意味を学ばせていただいたのです。

（記　泰真）

㉖「お～い、お茶！」

お盆はご自宅にご先祖さまや大切な亡き方が戻られて一緒の時を過ごす古くからの風習です。大切なお客様をお迎えするように仏壇やお位牌をお掃除します。その際はいつもより丁寧に、知らないうちにたまっている埃などもきれいに取り除きましょう。

よく「お墓の掃除は、心の掃除」と言われますが、お仏壇のお掃除もまた清々しい気持ちになれます。お掃除の後はお供えです。亡き方を思い出して「あれが好きだったね、これも好きだったね」と準備するその時間もすでにご供養の時間ですよね。

地域によってはお盆の間の献立が決まっていると伺ったことがあります。びっくりもしましたが、これには決められた形を行う事によって心を調えていく、寂しさや悲しみなどを癒す「儀礼」としての働きが込められているのだと思います。お供えしたお供物が少しでも減っていたら亡き方が来られて召し上がって行かれたんだなぁと目に見えて解るのですが、そういう事はありませんよね。でも供養の想いはしっかりと届いています。

ある年のお盆のことでした。昼間の熱気もおさまり、風が涼しく感じられる頃にご供養に伺ったお宅での事。七十代の男性と一緒に半年程前に亡くなられた奥様の初盆供養を勤めました。ご供養が済むと、「昔は、『おーいお茶！』と言えばお茶を運んできてくれたのに、今は仏壇にお茶どうぞとお供えしているんだ」と笑いながらお茶を運んできて下さいました。

お寂しいのだろうなぁと思いながらお茶を一口飲むととてもおいしいお茶。思わず「おいしいですね」と言うと、嬉しそうに「亡くなった

女房はお茶を淹れるのが上手でね。真似して淹れたんだけど良かったよ」と、おっしゃります。「亡くなった当初は寂しくてね。お茶も自分で淹れなくちゃいけないしさ。仕方なしに淹れて飲んでみても美味しくないんだよね。それで女房がやっていたことを思い出して淹れているうちに、なんだか美味しく淹れられるようになってきてね。そうやって淹れたお茶を飲んでいると不思議と女房と一緒に飲んでいる気がしてね」とお話をして下さいました。目に見えるだけではない、つながりをそこに感じることが出来ました。

「失ったものの大きさは、与えられていたものの大きさである」と言われます。

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こと。それは自分中心のものの見方から相手の立場になってものを見る「見方の転換」でもあります。悲しい、寂しい、中にはそれにとどまらず、「なんで私を残して」などと恨みにも似た感情になる時もあります。

でもご家族がそんな気持ちで過ごしていることを亡き方は望んでいるのでしょうか。決してそんな事はないと思うのです。亡き方から与えられていた多くのものに気付いた時、今度は自分が与える側にまわることができます。亡き方に対して与えられるものは何か。真心を込めた「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行くこともそうでしょう。頂いたたくさんの思いやりを、また別の誰かにつなげていく事もそうでありましょう。

姿は見えなくても、亡き方と向き合い一緒に過ごし、生きる力を頂戴する―そんなお盆の季節が、今年も巡って参りました。どうぞお互いさまに善きお盆をお迎えしましょう。

（記　武男）

㉗「いつでも『いま』に居てくれる」

大本山永平寺を開かれました道元禅師様は、修行者に対して「いま」を大切にするように繰り返し伝えて来られました。それは、この世の全てが移ろいゆくものである「諸行無常」の真実の中を生きる我々にとって「いま」という瞬間は二度と来ないものだからです。

道元禅師様の言葉に、「いはゆる有時は、時すでにこれ有なり、有はみな時なり。」とあります。「有」は存在、「時」は時間を指します。「有時というのは、時間がすでに存在であり、存在はすべて時間である」というのです。

よくよく時間と存在について考えてみれば、過去は私たちの記憶であり、未来は想像でしかありません。よって、私は、「いま」という時間にのみ存在し得るのです。私が行動を起こせるのも、この存在がある「いま」のみ。「いま」という時間がどれだけ私たちの人生にとって重要なのかは言うまでもありません。

しかし、これだけ聞くと、「今がよければいいんだ。刹那主義の生き方をしていこう。」と思う方もいるかも知れません。しかし、道元禅師様は「尽界にあらゆる尽有は、つらなりながら時時なり。」つまり、

「全世界のあらゆる存在は、連なりながらそのひと時ひと時に存在している。」

と続けます。これを映画のフィルムに例えれば、映画の一コマである「いま」は一連のフィルムのように繋がっている。過去からつながって「いま」があり、その「いま」は未来につながっていくことを強調されているのです。

実家のお寺の棚経（お盆のお経）でヨシ子さんというお檀家様のご自宅にお伺いした時のことです。いつも優しい笑顔で「来てくれてあり

がとう」と出迎えて下さるヨシ子さん。私が修行道場での修行を終えてすぐの頃に、未熟ながら精一杯お勤めしたお経をとても喜んで下さり、それ以来、毎年の棚経は、住職の代わりに私がおつとめをさせていただいておりました。読経はいつも一緒に大きな声でつとめて下さり、終わってからも気さくに話しかけて下さるので、毎年お伺いするのが楽しみでした。

しかし、その年は違いました。玄関の扉を開けると娘さん夫婦がお迎えして下さり、部屋に入ってもヨシ子さんの姿はありません。それもそのはず、ヨシ子さんは前年の秋に亡くなられ、今回はヨシ子さんの初盆のご供養なのです。いつもいてくれた人が居ない。年に数回お会いする私がこれだけ寂しく感じるのですから、ご家族の心情は計り知れません。

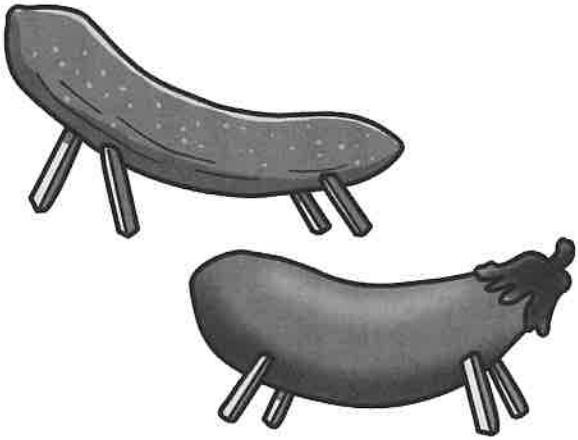
私はいつも通りの作法で、お経本を配り娘さん夫婦とご一緒に読経を始めました。すると、驚いたことに娘さんの声がヨシ子さんと瓜二つなのです。今までは、お母さんの声に埋もれていて分からなかったのでしょう。まるで、例年の如くヨシ子さんとご一緒におつとめをしているようでした。何気なく「親子だなぁ」と思ったその時に、ふと気がついたのです。

ここにいる娘さんも、娘婿さんも、この私も、「いま」ここに存在している人たちは皆、ヨシ子さんを抜きにしては存在しない。逆に言えば、この「いま」の私たちの存在を説明しようとした時に、紛れもなくヨシ子さんは、私たちと同じ「いま」の世界に存在しているのです。姿形はここに見えなくとも、いつでも「いま」に居てくれる、今年も一緒におつとめしてくれていると思った時に、私の中の寂しさはスーッと洗い流されていったのでした。

「全世界のあらゆる存在は、連なりながらそのひと時ひと時に存在している。」

このお示しは、つながりの中にある「いま」の尊さを、見つめ直す大切さを教えてくれているのです。

（記　泰真）



㉘「夏休みの宿題から」

自分の番　いのちのバトン

相田みつを

父と母で二人
父と母の両親で四人
そのまた両親で八人
こうして数えてゆくと
十代前で、千二十四人
二十代前では――？
なんと、百万人を超すんです
過去無量の
いのちのバトンを
受けついで
いま、ここに
自分の番を生きている
それがあなたのいのちです
それがわたしのいのちです

八月の終わりにあせって夏休みの宿題をしたことがあるという方も多いと思います。ご多分にもれず中学生の我が子もこのタイプ。

「こんな宿題があるんだけど……。」と見せられた科目はなんと道徳。びっくりしましたが道徳も教科になり夏休みの宿題があるのですね。内容は教科書の文章を読み、家族などの意見を聞いて提出するとあります。これまたびっくり。いつもは「宿題終わったか？」と聞くだけでよかったのに、私も読まなくてはならないではありませんか！　慌てて開いた教科書には二つの文章を読み、「三つの視点からいのちについて考えてみましょう」とあります。

まず一つ目は、ホスピスで働いている人の文章。死に直面している人たちでも最期の時まで精一杯自分らしく生きる姿に触れ、生きる意味について考える内容。身体はいつか死を迎えてもその人の生きてきた姿や教え、言葉や作品な

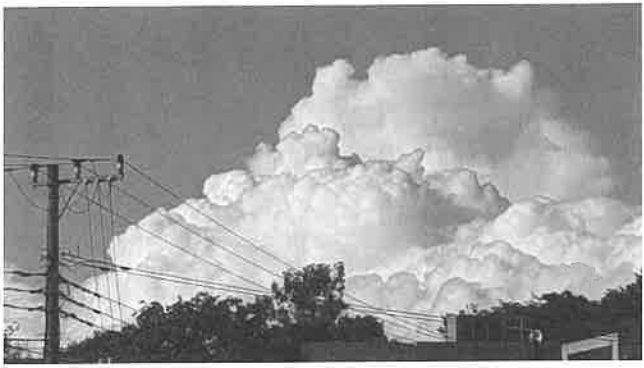
どは残っていくことを示している文章です。
二つ目は、妹の誕生と成長を通していのちの不思議さと喜びを姉が綴った文章。
これら二つの文章からいのちについての三つの視点、
一、「いつか終わりが来るいのち」
二、「ずっとつながっているいのち」
三、「今ここにあるいのち」
を話し合いましょうという内容です。
皆さまでしたらこの三つの視点からどのような事を思い起こし、お話をされますか？

身近な人とのお別れの話。子供の誕生や成長、いつの間にか声や顔や仕草が似てきた話。大病を経験された方は今あることの有難さを思うかも知れません。年齢や経験などにより様々な話があることでしょう。
「願生（がんしょう）」という教えがあります。願いに生きるとも読めますが、願って生まれてきたと読むと意味がより深くなります。
自分が願って生まれてきたのだからという覚悟。思い通りにいかないことが多い世の中でも社会や他人のせいにするのではなく、願ってこの世に生まれてきたのだから、何としてもその願いを果たすのだという強い気持ち。
「人生から何を与えてもらうかではなく、人生に何を与えることができるか」（V・Eフランクル）。
頂いたいのちに対して責任をもって生きる覚悟です。誰もがいのちのバトンを受け取り生きているのですから……。

思いがけず子供といのちについて、その有難さを話し合うきっかけとなった宿題に感謝。
そして振り返れば自分も夏休みの終わりに慌てて宿題をしていた事を思い出し、そんなとこ

ろは似なくてもよいのにと、苦笑いする夏の夜の出来事でした。

（記　武男）



㉙「御釈蚊様（おしゃかさま）」

「一切衆生悉有仏性」（いっさいしゅじょうしつうぶっしょう）という言葉があります。元々は「生きとし生けるものは悉く仏に成る可能性をもっている」という意味です。

仏に成るとは、お釈迦様の様な隔てのない安らかな心で生きることができることをいいます。しかし、大本山永平寺を開かれました道元禅師様は「この世のすべての存在が仏さまの御いのちそのものである」と解釈します。

それはお釈迦様自身がこの世界を、自分とすべての存在は切っても切り離せないひとつの命を生きていると見られていたからです。「万物が仏の御いのち」すべてが等しく尊い存在であることを教えて下さっているのです。

先日、オンライン坐禅会に参加した時のお話です。坐禅に親しんでおられる方々と一緒に、毎週朝の五時、それぞれご自宅からオンラインのつなぎながら坐っています。坐禅の最後に五分ほど法話をしており、その日は、ちょうど「万物が仏の御いのち」という話をする予定でした。

坐禅が始まってから数分経った時です。蚊が私に向かって飛んできたのです。秋の蚊はとても大きく、ずいぶん遠くにいるのに羽音がプーンと聞こえるほどでした。曹洞宗の坐禅は壁に向かってしますので、お寺の本堂での坐禅会なら誰にも見られずに追い払うことができます。しかし、オンライン坐禅会ですと、画面に向かって説明をしたら、そのまま始まってしまうので、私の姿はみなさんにばっちり映し出されてしまっているのです。

私も大変恐縮ながら、命を守る上でどうしても殺生しなければならない時は、本当に尊い命を頂戴していると思いながら過ごす様に心がけ

ています。しかし、これから、「万物は仏の御いのち」の話をしようとしているのに、皆様の目の前で蚊を追いかけて潰してしまうわけにはいきません。「こちらに来ないでほしい」と願いましたが叶わず、結局、私の左手に止まり、チューッと血を吸いはじめました。私はみなさんにわからない様に、左手をピクっと動かすと一度は飛び立ったのに、また、先ほどと同じところに戻ってきてしまったのです。もう痒くて、痒くて坐禅どころではありません。しかし、蚊だって仏の御いのち。仏さまを殺せないと必死に我慢していました。

しばらくして蚊も、さすがにもうお腹がいっぱいになったようで宙に飛び立ちました。すると、すぐに畳に着陸し、私の右膝のすぐ近くのところでピタッと止まり動かなくなったのです。結局そこから、一緒に坐禅をしているが如く、坐禅会が終わるまでずっとその場で坐っておられたのです。その姿がだんだん愛らしくなってきて、左手の痒みもなんだか許せてきたのです。ある意味、血を分け合っているからかもしれませんが、家族や仲間を思う様に、蚊に対して慈しみの思いが湧き出てきたのはこの時が初めてでした。「万物は仏の御いのち」を念頭に坐禅をしていた偶然の出来事でしたが、それは私にとって貴重な体験となったのです。

飛び立っていった蚊を見つめながら、「あなたはお釈迦様に救われたね」と思いましたが、その後すぐに、僧侶として殺生せずに済んだ自分が救われていたのだと反省いたしました。相手を救えば自分も同じ様に救われている。万物がひとつ命であることに気付かされた出来事でした。

生きていれば、苦手な人に出会うこともあるでしょう。その時は、「この人とも、ひとつ命なんだ」と受け入れてみてください。そうすれ

ば、自ずとその人に対しても許す心や、慈しむ心が芽生えて、心が軽くなるかもしれません。

「万物は仏の御いのち」お釈迦様の様な心で日日を過ごしてみたいものです。

（記　泰真）

㉚「晋山式に随喜して」

先日、ご詠歌教室の講師、栃木県日光市高徳寺渡邊清徳老師の晋山式に随喜（ずいき）して参りました。晋山式とは新しい住職のお披露目の式。住職としての決意を述べ、お檀家様と共にお釈迦さまから続く教えを学び実践していく、お寺として、とても重要な式典です。

高徳寺様は開創三六〇年。三六〇は一周巡る数字でもあることから。『一巡りのご縁と半世紀に一度の出会い』と題された祈念慶讃法要が執り行われたのでした。数年前から計画された大法要。二日間にわたり幾つもの法要からなる式。そのどれもが素晴らしかったのですが、その中で印象に残ったシーンをひとつご紹介致します。

住職が須弥壇上で報恩の香を焚き、説法をされる『晋山開堂』と言われる法要でした。

感動的な法要の中でも『問答』と言われ、参加されている和尚様方が住職にお祝いや感謝の言葉をかけ、修行上の疑問や悩みを質問する時間があります。住職のお子様も重要なお役で式に参加されていて住職に質問を投げかけます。

『立派なお坊さんになるにはどうしたらよいのですか?』と尋ねる小学生のお子様に対して住職は、『立派なお坊さんになる前に、立派な人間にならなくてはいけません。立派な人間というのは人の気持ちに寄り添うことのできる人です。嬉しい人には一緒に喜び、悲しい人には一緒に悲しんで寄り添えるそんな人になることです。あなたは幼い頃、絵本を読み聞かせると悲しいお話の時には涙を流してお話を聞いていましたね。あなたは人の悲しみがわかる人です。どうぞその心を大切にして成長していって下さい』と答えていました。

微笑ましいシーンでしたが、私自身もとても

大事なことを教えて頂いた気が致しました。

冒頭、『晋山式に随喜して参りました』と書きました。この随喜という言葉の意味を辞典で調べてみますと『人にすすめて善事をさせ、それを見て喜ぶこと。また人の善事をなすを見て喜ぶこと。転じて、賛成、助力、尽力の意。法要に助力する寺院を随喜寺院という』とあります。また『教えを聞いて心に大きな喜びを感じること』ともありました。

ご縁を賜り随喜させて頂いた法要で、まさに心に大きな喜びを感じることが出来ました。素直に喜べる心。悲しみに寄り添える心。どちらも大切に日々を歩んで参りたいものです。

（記　武男）

喜べ喜べ　　坂村真民

喜べ喜べ
喜んでいると
みんな寄ってきて
助けてくれる
それと反対に
悲しんでばかりいると
みんな離れていってしまう
だから喜べ喜べ
それが幸せの秘訣だ

■育英生からの報告

菩薩に学ぶ生き方

――他者との共生を目指して――

留学僧育英会第三十二期生
東京大学大学院
和田　賢宗

人類共通の課題

私たちは他者との関わりのなかで生きています。他者とは、自分の周りにいる人々だけに限りません。顔も名前も知らない人々も他者です。例えば、私たちが食事で口にするものは、農家や配送業者、お店の店員などの多くの人の手を渡って自分たちの目の前にあるわけです。このように、私たちは、普段から見ず知らずの他者とも関わりならが生きていると言えるでしょう。また、植物や目に見えない微生物など、この地球に住む生態系すべてがお互い何らかの影響を及ぼしながら生きていることを考えると、動物たちも他者であり、自然環境も他者といえるのではないでしょうか。

しかしながら、歴史を振り返ると、私たちは常に他者と良い関係性を保ちながら生きてきたとは言えません。民族間であれ、地域間であれ、人間は自分たちにとっての正義を掲げながら戦争を繰り返してきました。また、近現代人による利己的な開発行為が原因となって、地球温暖化や海抜上昇、森林破壊、砂漠化、水質汚染など環境破壊が深刻化しつつあります。

時代によって人類が直面する課題はさまざまですが、自然環境を含めた他者といかに共生するかといった問題は、時代を問わず人類共通の課題といえそうです。

菩薩の生き方

「他者との共生」という人類共通の課題に対し、

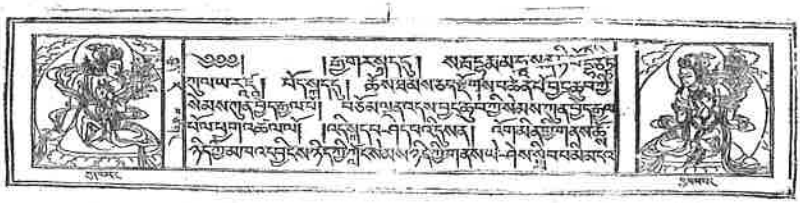
仏教がその解決のために利するところは極めて大きいように思われます。というのも、少なくとも現在直面しているような地球規模の問題が発生する以前から、仏教は、人類が他者と共生するために必要な行動倫理や自然観について、「菩薩」という私たちの目指すべき理想像を描くことによって説いてきたからです。

それでは菩薩とは具体的にどのような存在を指すのでしょうか。まず「菩薩」という語はサンスクリット語「ボーディサットヴァ(bodhisattva)」を音写した「菩提薩埵」の略語です。「ボーディ」とは仏の智慧（悟り）を意味し、「サットヴァ」とは衆生（しゅじょう）（生き物）を表します。「菩薩」とはこれらの語の複合語であり、一般的に「悟りを求める衆生」を意味する語として理解されています。

しかし、菩薩は自身の悟りだけを求めて修行しているわけではありません。大乗仏教の典籍である『菩薩地』「発心品」には、悟り求める菩薩たちの心について次のように書かれています。

> さて、菩提のために心を固めているその菩薩は、以下のように心を形成して言葉を語る。「ああ、私は無上正等菩提を悟ろう。そして、一切衆生の利益を為す者となろう。究極の結末である涅槃に置き、そして如来の知に置こう。」彼はこのように自身の菩提と衆生利益を願いつつ発心する。したがって、その発心は願望を様相としてもつ。
> (*Bodhisattvabhūmi*. ed. Unrai Wogihara. reprint. Tokyo: Sankibo. 1971. p.12.)

ここにみられるように、菩薩は、自身の悟りを願いつつ、生きとし生けるものすべてを涅槃に導き、仏の智慧を獲得させたいと願う心を具



チベット教典に描かれる普賢菩薩（左）と弥勒菩薩（右）

えた存在として描かれています。仏教では涅槃に至り、仏の智慧を獲得することは最大の幸福とされます。ここで重要なのは、菩薩たちの悟りを求める動機がすべての他者に最大限の利益をもたらすためであるという点です。

大乗仏教では、この他者のために悟りを求める心のことを「菩提心（ぼだいしん）」と呼びます。我が曹洞宗の祖である道元禅師は『正法眼蔵』のなかで菩提心を「自未得度先度他（じみとくどせんどた）」と定義し、自己より先に他者に利益を及ぼすことの重要性を強調してお説きになっています。

菩薩たちはこの菩提心を起こすことを仏道修行の出発点とします。そのため、なんであれ菩薩たちが行動を起こすとき、その一切の行動には、すべての生き物に対して最大限の利益をもたらしたいという動機が根底にあります。

さて、私たちはどれだけ他者のために行動できているでしょうか。自己のため、身近な人たちのために何か善い行いをしたり、努力したりすることはあっても、すべて人たちのためと思って行動することはなかなか簡単にできることではありません。仏教はあくまでも一つの宗教ではありますが、菩薩の生き方を描くことによって作り出された世界観・価値観は極めて普遍的なものであり、そこには現代に生きる私たちが自己の成長とともに、他者あるいは環境全体

にも最大の利益をもたらすことを目指すうえで
学ぶべきものがあるのではないでしょうか。

■育英生からの報告

ZCLA 生活に無理なく坐禅を

留学僧育英会第三十二期生
朝雲　恵諒

私は臨済宗のお寺で生まれ育ち、京都の大本山妙心寺専門道場で修行をしていました。その際、妙心寺塔頭の多福院先住職島崎義孝師より、「自分も三十年ほど前にアメリカに行ってすごく良い経験をしたから行ってみないか。」と、善光寺留学僧育英会をご紹介頂きました。

私が行ったロサンゼルス禅センターは、通称ZCLA（Zen Center of Los Angeles）といい、近くに地下鉄や商業施設が点在しメキシコ系移民の多く住む比較的賑やかな住宅街の中に位置しています。銃社会という事もあってか周囲は高いフェンスで囲われていますが、一度ゲートをくぐると、木々や芝生の緑が広がり、外界と隔絶された静謐で穏やかな世界が待ち構えています。日本の檀家制度とは少し異なりますが、「メンバー」と呼ばれる人たちがいて、敷地内にあるアパートでそれぞれ家庭を持ったり仕事をしたりしながら、日々の暮らしに禅の修行を取り入れて生活をしています。

メンバーは外部にも沢山いて職業も様々ですが、流石はハリウッドを有するロサンゼルスという事もあり、ディズニーやピクサーのアニメーター、LOSTやスターウォーズの監督で有名なJ・Jエイブラムスの元弁護士、XJAPANのYOSHIKIさんの元弁護士や作家、ミュージシャン、建築家など本当に様々な人々がいて、皆楽しみながら修行をされていました。平時は、朝仕事に行く前、夕方仕事終わりに皆禅堂に集まり坐禅をしていました。一応の決まりはあるようですが、皆坐りたい時に坐り、そ

うでない時や忙しい時など臨機応変にそれぞれの生活に無理なく坐禅を取り入れていました。

ＺＣＬＡに滞在していて特に印象的だったことが三つあります。

まず一つ目に、坐禅、瞑想についてです。

メンバーの一人はある時、仕事でストレスが溜まったから今すぐ坐らなきゃと言い、一時間ほど一緒に坐ると「あぁスッキリしたー」と自室へと帰って行きました。ストレスで乱れた心への対処として欠かせない生活の一部となっているようで、私も修行道場では毎日坐禅の時間がありましたが、恥ずかしながら半ば嫌々坐る事もあったので、素直に驚かされました。ビジネスパーソンやトップアスリートが瞑想や禅の思想を取り入れているという事もあってか、若い一般の人もよくＺＣＬＡに訪れていました。

メンバーや訪問者になぜ仏教、禅に興味を持

ったのか尋ねてみると、始めは瞑想に興味があり更に深く学び自分を変えたいと思ったという人、テレビで仏教についての番組を見て興味が湧き、図書館で鈴木大拙氏の本と出会い更に引き込まれたという人や、従来の一神教の世界には自分の居場所は無く、自分には合わなかった。自分の努力次第で正しく自己を確立でき、人生をより充実したものに出来るというお釈迦様の教えの方が、合理的で自分には合っていた。

……など様々な答えがありました。あまりに多様化した価値観の渦巻く現代社会においてストレスや悩みも人それぞれですが、瞑想を入口として坐禅も広く一般に受け入れられていると感じました。

次に、絡子や袈裟についてです。

現在の日本の様に衣屋さんに行って注文する事は難しいので、自分たちで制作します。その布も、自分の服の切れ端や、家族や友人から不要な布をもらったり、道端に落ちていたりした布を洗濯し、染め直し繋ぎ合わせて縫うので生地一つ一つにストーリーが有り、思い入れもひとしおでとても大切にされていてこちらもすごく感動させられました。

そして三つ目に、男女比です。

ＺＣＬＡで生活する人々は男女ほぼ半々で、僧侶として活動している人数で言えば女性の方

が多く、私がお世話になっていた時の住職もその次の方も女性でした。

また、リベラルな街ロサンゼルスという事もありメンバーの中に同性愛者の数も多く、信仰に男も女も無く完全に平等。お釈迦さまも「同じ様に修行すれば、男も女も、等しく悟れる」とおっしゃったそうですが、ＺＣＬＡの人々の男女の別も無く、ひたむきに修行に励む様は本当に素晴らしい事だと感じました。

島崎氏には渡米した際に「語学だけではなく、アメリカ社会の生きた動向をハダで感得し、これからの社会生活に生かしていくべく心がけてください。古色蒼然とした内向きの宗門はもはや役には立たないと思っています。」とお言葉を頂きました。

今年は曹洞宗がアメリカに伝わり百周年に当り、お声掛け頂き今現在アメリカを訪れています。残念ながら島崎師は私が留学僧としてアメリカ滞在中に病気で亡くなってしまわれましたが、頂いたご縁に感謝しご報告とさせて頂きたいと思います。

■育英生からの報告

コロナ禍における禅センター研修
――初心の学び――

留学僧育英会第三十三期生
久松　彰彦

コロナでの延長

もともとは二〇二〇年にサンフランシスコ禅センターのタサハラで三ヶ月の安居を中心に研修したく、半年の予定で奨学金をいただきました。しかし、新型コロナウイルスのために断念することとなってしまいました。今年ようやく禅センターが再開されてきたということで、二ヶ月という短い期間ではありましたが研修に行って参りました。

期間は二〇二二年の七月二八日から、九月二六日までです。最初はソノマ・マウンテン禅センター（現成寺）に一ヶ月ほどおりました。次にはグリーンガルチで三週間、そしてロサンゼルスの日系寺院である禅宗寺に一週間、またサンフランシスコに戻りましてシティ・センターに一週間ほど滞在致しました。ここでは現成寺での経験を中心に報告をさせていただきます。

現成寺の概要と安居

現成寺はサンフランシスコ空港から北に車で一時間半ほどのところにあります。サンフランシスコ・禅センターを開いた鈴木俊隆老師から法を継いだクワング・寂照老師によって開かれたお寺です。日本でも正式な曹洞宗寺院として認められています。お弟子さんで副住職のクワング・如是さんは永平寺にも安居をされておりました。

こちらでは毎年夏と冬に一ヶ月の安居期間があり、私は夏の安居期間に参加することができました。今年はコロナになった後、初めての対

サンガハウス（食堂）

面での安居だったようです。ただ、住職さんと副住職さん一家が皆さんコロナにかかってしまい、開始が少し遅れることとなりました。

しばらく安居ではない期間を過ごすこととなりましたが、それでも坐禅は朝二炷（一炷約四〇分）と夜二炷という坐禅修行が営まれていました。朝の坐禅の後は禅堂でそのまま朝課が行われます。日本と同じものを読む日と英語版を読む日が交互にありました。鐘などの鳴らし物は出家・在家かかわりなく務めます。国籍は様々で、カナダ、ポーランド、アイスランドから来ている人もいました。人数は出入りがありましたが、大体十人程度でした。

いよいよ安居が始まるという日になり、今度は首座の方がコロナになってしまいました。通常の動きから更に限定されたものになり、現成寺の中にいる人もみなオンラインで自室から坐禅に参加することとなったのです。

首座と

ＰＣＲ検査も二回受けました。インターネットで予約して会場に行くと、青い大きなバスが停まっています。そこで手続きをすると検査キットを渡され、ラピッドテストは数十分、ＰＣＲテストは二日ほどで結果が分かるというものでした。幸いにして他の人は誰も感染していないことが分かりました。

安居の開始、摂心

感染が広がっていないことが確認できた後、安居の期間となりました。通常の坐禅に加えて二回坐禅があり、合計六回の坐禅を行います。さらに夜坐の終わりには『普勧坐禅儀』の英語版を読誦します。永平寺で『普勧坐禅儀』はゆっくりと読まれますが、現成寺での『普勧坐禅儀』もまた、言語は違えど同じ速度で読まれておりました。

ただ、この『普勧坐禅儀』が読まれない時期もありました。それは一週間の摂心です。摂心では坐禅が十回となり、夜坐の終わりに「四弘誓願文」を唱えて一日の行程が終了となります。

また、摂心期間は「電子機器を使わない」というルールがありました。それまで私は度々日本との連絡を取っていましたが、一切使わないようにしてみると日常に静寂が訪れたのを感じることができました。

摂心では足の痛みも感じましたが、毎日私を

読経の様子

癒やしてくれたものがありました。それは自然です。夜の坐禅が終わると夕焼けがちょうど消える頃になり、少しすると星が見えます。朝も坐禅に行く前に星々が励ましてくれるようでした。私が泊まらせていただいた建物は坐禅堂から少し離れているところだったので、坐禅堂に向かう時や、帰ってきた時にもソノマの美しい自然に触れることができたのです。

屋根作りと全機さん

私にとって非常にチャレンジングな作務は屋根作りでした。副住職さんの家の屋根を作りかえるのをみんなで行っていたのです。庭担当だった私も屋根担当に変わり、そこでの新たな仕事は断熱材を屋根の骨組みに埋め込むことでした。屋根の骨組みも手作りなので毎回きっちりと寸法を測ってから断熱材を切らなくてはなりません。単位もセンチではなく、インチです。

一緒に作業をしていたのは全機さんという、アイスランドの僧侶で現成寺の住職であるクワング・寂照老師から嗣法もされている人でした。ちなみに、アイスランドでも長さの単位はセンチだそうです。

インチでは定規の区切りも十等分ではなく、十六等分でした。そのために小数ではなく、分数で測らなくてはなりません。英語で分数を使うことなどないと思っていたのですが、義務教育は無駄ではないのだということを実感致しました。

この断熱材を埋め込むと、屋根に足場ができたように感じられます。ただ、単に軽い断熱材が埋め込まれているだけなので、踏むと簡単に抜け落ちます。全機さんは下の階に落下して右のお尻にアザを作りました。私は落下まではいきませんでしたが、断熱材を踏み抜き屋根の骨組みにしたたかに左のお尻を打ち付けました。共にお尻にアザを作った仲間として、非常に仲良くさせていただきました。

この屋根での作業は一方でとても楽しいものでもありました。全機さんと作業の合間に仏教の話をすることができたからです。私がアメリカに来て数日後に知人を亡くしたことを伝えたところ、全機さんは道元禅師が『正法眼蔵』にも書かれている「生也全機現、死也全機現」について話をしてくれました。私もまた亡き方とのつながり方について思っていることを話したりもしながら作業が続きます。禅の教え、仏教の教えと離れずに生活を続けられる素晴らしい環境でした。

全機さんは、維那を務めていました。法要以外にも、安居期間の夜坐では『普勧坐禅儀』（英語版）も中心になって唱えます。安居が始まって二日目のことでしたが、『普勧坐禅儀』のペースが乱れました。それぞれが自分の好きなペ

ースで読んでしまっていたのです。残り半分に到ったときに「維那の声を聞いてください」と静かに、それでいて通った声で全機さんが言いました。日本でも似たようなことがあるかと思います。

全機さんはその翌日、『普勧坐禅儀』が始まる前に「維那の声が自分を突き抜けるような思いでいてください。大事なことは調和です」と私たちに伝えました。そうして始まった『普勧坐禅儀』は何とも美しいものでした。私は維那の配役に当たる時は声を張るものだとばかり考えていました。誰よりも声を張ればしっかりと全員の読経がそろう、と。しかし、全機さんは決して声を張ることはありませんでした。ただただそこにいる人が皆全機さんの声に耳を澄ませ、そこに自分の声を重ねていきます。「『普勧坐禅儀』はこれほどに美しかったのか」。私は自分の認識を変えざるをえませんでした。

食事について

応量器は日本の応量器と同じものを使っているのですが（在家の方は簡易なものを使っていました）、中身はまるで違います。スタンダードな小食（朝食）では、一番左に置かれる頭鉢にはレーズン入りのオートミール、真ん中の器にはオレンジジュース、そして右の器にはスクランブルエッグです。頭鉢にはお粥かご飯が入るのが日本の僧堂の標準ですが、ここではまるで違いました。オート

応量器（ゆで卵）

ミールは現在日本で流行っているようですが、私は食べたことがなく、初めてのオートミールが応量器での食事となりました。初めて口にした時には「本当にここでやっていけるのだろうか」と不安な気持ちになりました。しかし、毎日のように食べている内に段々と慣れていき、後の方では美味しく感じられるほどにもなりました。

スクランブルエッグにも悩まされました。味も量も問題は無かったのですが、問題は食べた後です。油で炒められているので、刷（せつ）で拭うとすぐに色が黒くなっていってしまいます。また、日本の僧堂ではこのスクランブルエッグを入れているところにはごま塩か漬物しか入りません。最後にお湯で洗いますが、すこし拭うだけで綺麗になるのです。スクランブルエッグではそうはいきません。日本での習慣が抜けずにささっと拭うだけでいると、最後にお湯を流したときにその器が全然洗い切れていないことに気づかされるのです。自分の癖で向き合ってしまっては失敗する。初心の大切さを教えられた出来事でした。

得度式への参加

私はタイミング良く、ポーランドからいらしていたアーニャさんとゴーシャさんの得度式に参加させていただくことができました。例年では禅堂で行われているもののようですが、コロナ感染予防のために屋外で行われました。

前日までは髪をしっかりと蓄えていたお二人が当日には綺麗に髪を剃り、白衣姿で堂内へと入ってこられた時には、何か神聖なものが感じられました。彼女達は僧侶としての誓いを立て、衣や応量器などを受け取っていきます。そして、お袈裟を受け取ったあと、全員でRobe Chantを唱えました。これは「搭袈裟の偈」です。「大

得　度

哉解脱服」と、私もその場にいるみなさんと一緒に合掌をして唱え始めました。その時になんとも言えない、「ありがたい」という気持ちになったのです。

ゴーシャさんは初めてソノマに来てから十七年経ち、ようやく僧侶になることができたそうです。アーニャさんもまた、禅の修行を始めてから長い年月が経っていたと聞きます。

アメリカの禅センターでは僧侶になるだけでも何年も修行しなければなりません。自分が僧侶として法衣をまとえているということがいかに特別であるのか。「仏法に遇うこと難し」という言葉がありますが、その意味を得度式、そして得度をされたお二人から教わりました。

終わりに

得度式中、寂照老師の座具は引きっぱなしにされていましたが、風が強かったために何度も

めくれてしまっていました。座具の目の前に座っていた私は、めくれる度に元に戻します。その様子を見ていたのか、後日寂照老師とお話していたときにその座具が元は鈴木俊隆老師のものであったことを聞かされたのです。

私が海外の禅に興味を持つきっかけになったのは、永平寺での修行中、参拝にいらしたアメリカ人の方から頂いた一冊の本でした。それは鈴木俊隆老師の『禅マインド・ビギナーズマインド』です。今回の研修はまさに「ビギナーズマインド」、初心を学ぶ日々でした。在家の方々も共に修行する中、法衣を纏う自分は何なのか。何をもって自分は僧侶と言えるのだろうか。穏やかに、じっくりと、自己と向き合う日々を送ることができました。

仏縁あって意志薄弱な私が僧侶としての道を歩ませて頂けている。研修を通して教わりました初心を忘れずに、これからも精進して参ります。

最後に、この素晴らしい機会を与えてくださいました横浜善光寺留学僧育英会様、また育英会を支えていらっしゃる皆様に心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

〔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６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６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５年12月10日、事務局必着のこと

〔発表〕

令和６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 37 回 生

横浜 善光寺 留学僧募集

令和 6 年度・2024

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

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）
※お墓参りはいつでもできますのでご安心ください。

◎管理棟・トイレのリフォーム

平成十二年に完成した横浜やすらぎの郷霊園の管理棟。事務所の休園日でもお墓参りに来られた方が困らないように管理棟脇にもお手洗いを増設していました。二十年前の建築で老朽化していたことや、「和式で使いづらい」との声がありましたので、この度全面的にリフォームを施しました。

明るく清潔感のある仕上がりになりました。今後もきれいにお使い下さると有り難いです。

併せて管理事務所のリフォーム（照明器具のLED化等）も行いました。

【アートフラワー】

四季折々、素敵なお花が管理事務所を彩ってくれます。季節を先取りしてもってきて下さる臼井さん。いつもありがとうございます。お花に隠れてかわいい小鳥の姿も……。

【竹細工】

霊園スタッフの中島さん作の竹細工。なんと竹を細かく、くりぬいて出来てます。器用ですね。他にも色々な作品を制作中との事。ご興味ある方は声をかけてみて下さいね。

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）

このコロナ禍の影響で思うような生活ができずに我慢を強いられてきました。健康でいることの大切さを学んだのではないでしょうか。健康な生活を送るために東洋医学では、人は自然の中で生活し、四季を感じ、四季折々の食べ物を摂り、季節に応じた服装で生活し、その風土にあった暮らしをしていく事の大切さを説きます。

またこの東洋医学では身体の状態を判断する場合「望診・聞診・問診・切診」という四つの診断方法で診断していきます。診断法と言えば血液検査やＭＲＩなど西洋医学の診断方法を思い浮かべますよね。しかし、東洋医学では、いろいろな物や体の各器官などを五行に配当しています。そして、体表面の変化から内なる蔵の病変を知り、また、内なる蔵の変化もまた体表に現れると考えています。その理論に基づき、東洋医学は特別の機械を使わずに顔や皮膚の色、声、臭い、舌の状態や脈などと、問診で診断をしていきます。体の中の不調は、何らかの形で体の表面に現れてくるものです。これらの見えることや聞こえること（声や体の音）、臭いなどを注意深く分析し、最終的に問診により状況を判断して治療法を決定します。（弁証論治と言います。）

以下、表面上に現れるものを記してみます。

【顔色】

人によって、元々の顔色が違いますので、初めてお会いする方の顔色を見て判断はできませんが、その人がどのような状態かはある程度予測できます。しかし、天候や昼夜、季節によっ

ても顔色は変化しますので、このことを考慮しなくてはいけません。

①顔色が青い場合：冷えたり、痛んだり、血行が悪かったりしている状態です。（すごく寒いところにいたり、骨折をしたりしてものすごく痛いとき顔が青白くなりますよね。）

②顔色が赤い場合：全体に赤い場合は「実熱」で熱が過剰の状態です。頬が赤いような場合は「虚熱」で「陰」の不足の状態です。

③顔色が黄色っぽい場合：基本的に胃腸の調子がよくない状態です。このケースは、淡い黄色で「萎黄（いおう）」と言います。（「黄疸」との違いです。）

④顔色が白い場合：「気」や「血」が抜けた状態です。（大量に出血すると、顔が白くなる状態です。）

⑤顔色が黒い場合：「腎」が悪い状態です。（透析患者さんは顔が黒くなりますよね。）

顔色についてはこんな感じですが、これに関しては皆さん何となく日ごろから家族や友人などの顔色を見ているとご理解いただけると思います。

【目】

目は五臓の「肝」と関係しています。

「五臓六腑の精は、みな上行して目に注がれ、目はそれを受け取り、正常な視覚を持つ」という「黄帝内経霊枢」の条文があるくらい身体の状態を判断する大切な器官です。

白目が赤い場合は、「肝」の熱、黄色い場合は「湿熱」です。目頭が白っぽい場合は「血」の不足です。また、「肝」は筋肉や爪とも関係していて、筋肉は血の栄養を必要としていて、肝血を得て潤いや柔軟性を保てているのです。

肝血が不足すると四肢がしびれ、震えやつりなどが起こります。爪も筋肉と同じで、血の栄

養が必要です。肝血が不足すると爪が薄くなり、艶が失われ、ひどくなると変形したり割れたりしてきます。

【舌】

舌は「心」と関係する器官です。

舌の色艶はよく、柔軟で動きもよい状態は健康的な舌です。心は血脈を主（つかさど）っていますので、血脈の状態が舌に現れます。心血が不足すると舌は白っぽくなります。心に熱があると舌の先が赤くなります。また、血の流れが悪いと舌の色は紫がかった色になり舌の表面に赤い斑点ができます。

舌は、全身の状態が現れる器官でもあり舌診という診断方法があります。舌は体質や臓腑（内臓）の状態が現れる器官でもあります。そのため、「気（エネルギー）」「血」「津液（体に必要な水）」なども状態が反映されて、その不調が舌に現れるのです。

○健康な舌

舌の色はピンク

白い薄く舌苔がある

○気虚（気というエネルギーが不足している）

舌の色が淡い

舌の縁に歯の跡がつきやすい

○陽虚（気虚の状態に冷えが加わっている）

舌がむくんでいる（ぼてっとしている）

舌の色が淡い

舌の縁に舌の跡がついている

○血虚（体に必要な栄養である血が不足している）

舌の色が淡い（やや赤い時もあり）

舌が小さく薄い

○陰虚（体に必要な物質である水分や血が不足している）

舌が赤い
舌苔はほとんどない
舌に潤いがなく、表面に割れ目がある
○瘀血（血の巡りが悪く滞っている）
舌の色が紫がかっている
舌に瘀点（赤い斑点なようなもの）がある
舌の裏側の静脈が太くなっている
○痰湿（水分代謝が悪く、痰湿（体に不必要な水）が溜まっている
舌の色が淡く、厚みがありぼてっとしている
舌苔が白く厚くついている
○湿熱（体に不必要な水と熱が溜まった状態）
舌が赤く、厚みがありぼてっとしている
舌苔が黄色く厚くついている

以上が代表的な舌の状態です。私たちが漢方薬を選ぶときには必ず見ています。（但し、舌の状態だけで確定はしませんが…）

【耳】

耳は「腎」と関係が深い器官です。

耳が厚く光沢のある、「福耳」と言われるような耳は健康的な耳です。逆に薄くて乾燥していると「腎陰」の不足と考えます。耳が白いと「風寒」、黒い時は、腎の「水」が不足した状態です。耳垢が白くて多い場合は「寒」、耳から膿が出ていて色がついて臭いがある場合は「湿熱」などの「熱」の状態です。

また、「腎」は骨とも関係が深いです。骨を養う髄は、腎精から生まれると中医学では考えます。腎精が不足すると骨が弱くなり骨折しやすくなります。

更に、「腎」は髪とも関係しています。中医学では、髪は「血のあまり」だと考え、腎精は血を生み出す働きがあるので、腎精や血が不足すると、髪に艶がなくなり、乾燥して薄くなります。若白髪も腎精不足です。

【鼻】

鼻は「肺」と関係する器官です。

肺が呼吸するとき、鼻は重要な通り道です。鼻の通りもよく、においもしっかり感じられれば、鼻は正常な状態です。

また、鼻のほかに「のど」も肺につながっています。のどの主な働きに「声を出す」がありますが、声が正常に出ることも肺が正常に働いていることなのです。

【唇】

唇は「脾」と関係する器官です。

「脾」は消化などを担う臓です。よって胃腸系の状態が唇に現れます。健康な唇の色は、紅く潤いがあります。唇の色が淡い場合は、冷えや気血の不足です。

また、濃い紅色は、熱と捉えます。紫色は、気血の流れが悪くなった状態で、「気滞血瘀」と捉えます。唇が渇いた状態は、「津液」という体に必要な水が不足した状態です。

口内炎は、「胃熱」の場合が多いです。口内炎の色が全体に白っぽい場合、気の不足も考えられます。

皆さまは専門家になるわけではないので詳しく覚えなくてもよいですが、「養生の知恵」として知っていると自分や家族の不調がどんな状況なのか、どんな養生をしたらよいかが、少しわかってくると思います。それこそが、「未病を治す」なのです。

ひと口コラム

身体の不調は顔色によく出ますね。寝不足の時や心配ごとをかかえている時の顔色は優れません。いつでもハリやツヤのある顔でいたいとは思いますが、なかなかそうはいきませんね。

でもどんな顔色の時にも不機嫌な顔ではなく、和やかな顔でいるように心がけたいものです。

「和顔施（わがんせ）」という教えがあります。文字通り人に対して和やかな顔を施すこと。「幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せになる」。

貴方の微笑みの力は自分で思っている以上に、こころに幸せをもたらしてくれるはずですよ。

編集後記

「四十歳を過ぎたら自分の顔に責任を持たなくてはならない」

リンカーンの言葉として伝えられています。生まれつきの顔のことを言っているのではなく、どのように生きてきたか長年培ってきた生き様が雰囲気やふとした表情ににじみ出てくるからです。

また、やる気・元気・勇気など気力の有無も自然と顔に表れてくるもの。マスクで顔の半分が隠されていることが多い日々ではありますが気をつけたいものです。

四十歳をとうに過ぎ、鏡に映る自分の顔を見て大丈夫かなぁ？　と、自問する毎日です。

今年一年、皆さま笑顔あふれる年となりますようご祈念申し上げます。

（やすらぎ通信ＶＯＬ63　令和四年一月より）

◇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。

〒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
http://www.y-yasuraginosato.jp
eメール
info@y-yasuraginosato.jp

合同合祀慰霊祭

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―〇〇五三
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

育英会寄付者

■令和三年十月三十日
～令和四年八月十五日

港北区　瀧澤道子　殿
磯子区　平形と志子　殿
上田市　大圓寺石黒玄章　殿
厚木市　浅摩泰真　殿
東近江市　正瑞寺田中智誠　殿
品川区　桐ヶ谷寺山本陽道　殿
茨木市　乗雲寺安井隆同　殿
台東区　翠雲堂本店山口肇　殿
旭　区　河村久子　殿
川崎市　宮田富夫　殿
柏　市　伏見邦弘　殿
山形県　髙松寺福田孝雄　殿
平塚市　山口義男　殿
磯子区　小沢正気　殿
戸塚区　冨士哲也　殿
戸塚区　福泉寺岩波弘道　殿
町田市　鈴木幸雄　殿
港南区　森　ふじ子　殿
南　区　佐伯ヨシ子　殿
墨田区　福巌寺新美昌道　殿
富山県　浅香　恵　殿
旭　区　阿部毅正　殿
港南区　桂川正克　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。

内なる活力が湧きおこり

石川県
大乗寺山主　東隆眞老師

冠省　年窮歳尽の候は多端のことと拝します。本日『成寿』五十一号恵送賜りまことにありがとうございます。拝読し頁をめくっているうちに内なる活力が湧きおこり、みなぎってまいります。

ありがとうございます。

再拝

格別のご懇情を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』第五十一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

四衆接化の実践行

神奈川県
宮本延雄先生

謹啓　寒中御見舞申し上げます。

旧臘善光寺様伝導報化の季刊誌『成寿』第五十一巻を御恵贈賜りまして有難く厚く御礼申し上げます。

コロナ禍による社会不安の中、四衆接化の実践行と共に寺檀一如の誌面に感得しました。正に開かれた禅苑の姿です。

御山内御一統様の法身堅固を願い貴寺の一層の興隆を祈念いたし御礼申し上げます。

合掌

一文一文に感動、感服

秋田県
松庵寺　渡邊紫山老師

拝復　『成寿』第五十一号拝読、博志堂頭老師の先住様思慕の念に感動です。

また、高徳方丈さまの詠讃歌解説は丁寧で、懺悔の教えはその通りだと納得です。

そして長泉寺方丈水庭老師の「不生不滅」のお話。おじい様から継いだ法統のこと。お葬式の心構え。「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」なんという法益でしょう。不生不滅が腑に落ちました。

錦戸先生の「依頼者に仏像の顔が似る」も好し。

ありがとうございます

埼玉県
森　祖道老師

『成寿』第五十一号を拝受いたしました。

いつもいつもどうもありがとうございます。

今もって先代様の遺徳を

埼玉県
長光寺　福島伸悦老師

寒中お見舞い申し上げます。

このたびは、季刊誌『成寿』第五十一号をお送り下さり誠にありがとうございました。

お師匠様のご意思を引き継ぎ、事業等継続されておられる方丈様に敬意を表します。

「和尚のひとりごと」は檀家さんにとって親しみがもて、有難いことだと思います。益々のご活躍をご祈念申し上げます。

寒さ厳しい折、ご自愛ください。

合掌

善光寺の発展を心より祈念

長野県
胡　建明師

謹復

師走の候　ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、第五十一号『成寿』を御恵送頂き、ありがとうございます。

善光寺の発展を心よりお祈りしますと同時に御山内の皆々様よいお年をお迎えください。

「すごいなぁ」の連発

山形県
保春寺　薄衣諒春老師
御母堂美帆様

謹啓

鶴岡は年末年始とかなり吹雪、毎日除雪に奮闘しております。善光寺御山内の皆様、お体の方は大丈夫でいらっしゃいますか。

年末にすばらしい季刊誌『成寿』をお送りいただきましてありがとうございました。

やわらかなる容顔をもて、
一切にむかうべし

まだまだ足りない私共ですが、お教えを胸にまたおつとめしていきたいと思いました。

改めてお写真を拝見して建物や仏像の数々に「すごいなぁ」の連発でございました。今後ともご指導いただきたくお願いいたします。御礼が遅くなりましてお許しください。

季節柄、くれぐれもご自愛ください。

本当にありがとうございました。いつもながらお心遣いに感謝申し上げます。

謹白

新時代の冊子に感心

静岡県
少林寺東堂　井上貴道老師

五十一号拝受

いつも送って頂くばかりで恐れ入ります。ところで、「成寿」＝なりす　とばかり勝手に思い込んでたことに気づきました。セイジュ冬季号を手にしてQRコードが随所に使われていることで動画と音声も聞けて画期的なことで今までになかった新時代の冊子に見入っています。感心しています。

これからこうした書物や広報誌が流行することでしょうね。感想を綴らせて頂き、返信とさせて頂きます。

合掌

気持ちを前向きに保って

埼玉県
真野大成師

最速にお礼をお送り下さりありがとうございます。

covid19も今年中には収束に向かうのではないかという予感がしています。

丸二年、行動を自粛し我々も相当うんざりさせられていますが、彼らウィルスもまた、時間的にみてそろそろ飽きを

感じ始めているのではないかと思うからです。何とも原始的な思考でお恥ずかしい限りですが、そんなことで少しでも気持ちを前向きに保って過ごしています。

寒い最中です。皆さまにおかれましてもどうぞご自愛格別にされてお過ごし下さい。

合掌

コロナ禍の参拝感謝

神奈川県
小金沢様

毎日寒い日が続いておりますね。先日一月十日新年祈祷会に出席出来ましたこと、コロナの中うれしく思い、今年一年良い年で有ります様にと……有りがとう御座居ました。

又、観音堂が立派に建立されましてお目出とう御座居ます。

この日は午後三時より和太鼓奉納演奏を見学出来ましたこととても良い一日を過ごさせて頂きました。

コロナが早く終息しますことを御祈り致します。

御活動の様子を拝読

千葉県
山崎康弘様

『成寿』をお送り頂き有り難うございます。

善光寺の御活動の御様子を拝読させて頂きました。

「霊園ニュース」は私共にとって身近な便りでございました。桜のシーズン頃にお訪ね出来ればと考えているところです。

今年も何卒よろしくお願い致します。

ますますやさしくご立派に

千葉県
藤田正子様

本当にびっくり、うれしい突然のプレゼントの様な天からの贈り物が今回の『成寿』

の到着でした。
……数年ぶりでコロナのおかげで色々の意味でユウウツでうす暗い今日この頃の私の日常にパーッと、何というか、明るい美しい〝光〟が見えた様な出来事でした。本当にありがたくいただき、なつかしい先生方の絵やお言葉そしてますますやさしくご立派になられていらっしゃる黒田博志様のお写真でのお姿に尊敬の心をこめて御本をしっかり読ませていただきます。本当にありがとうございました。

新しい試みにチャレンジ

神奈川県
有限会社　宅井装飾様

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。
刻々と変わっていく世の中の流れに臆することなく新しい試みにチャレンジされているご住職のお姿に励まされています。
なかなか先の見えない日々ですが、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。

写経を観音堂にご奉納

茨城県
植芝弘子様

短い梅雨の後、厳しい暑さの毎日となりました。和尚様はじめお寺の皆様にはお障りなくおすごしでございますかお伺い申し上げます。
このたびは私もお仲間に入れて頂き、お写経を観音堂にご奉納頂き有難うございました。その上、記念のお品まで頂き恐縮に存じます。誠に有難うございました。
時節柄、どうぞご自愛専一におすごし下さいませ。

仕方ないこと避けられない

神奈川県
佐藤初枝様

気持ちのよい季節になりました。風も爽やかに…

老いも若きも元気な人はお出かけでしょうね…

甲子園球場は子供まつりで、スコアボードは選手名がひらがなでした。ゴールデンウィーク中、球場はぎっしりのファンで埋まり、最近にない平和を感じました。暗いニュースが多いなかテレビを見ていても気持ちが和みます。

早くも沖縄は梅雨入りとかこればかりは、仕方のないこと避けては通れないですね。皆様どうぞお元気で

その節はお世話になりました。まだ気持ちは癒えません。メソメソしています。

いつもながら心が洗われる

富山県
浅香　恵様

前略　ごめん下さいませ

『成寿』第五十一巻を送って下さいましてありがとうございます。いつもながら心が洗われたような気がします。

北日本新聞の投稿「お寺とのご縁続く」が載っていてただ感謝です。

二十六年間、私にも左目を失明したり、乳がんになったりしていろいろありましたが、そのたびに先代武志方丈様が雨風のなかを日本一周行脚された御姿を思い浮かべてがんばってきました。

善光寺様、育英会様の益々のご繁栄をお祈り申し上げます。

かしこ

編集後記

○成寿五十二巻をお届け致します。○今巻も安藤嘉則老師や水庭浩章老師をはじめ多くの方々に寄稿を頂きました。ご芳情に篤く感謝申し上げます。

○大乗寺山主東隆眞老師の御遷化。先代方丈さまとは学生時代からの法友。善光寺開創、特に育英会設立当初から今日に至るまで多大なるご尽力を賜りました。大寂定中の先代方丈さまと呵呵大笑、語り合っていらっしゃることと思います。衷心より生前の御厚情に感謝申し上げます。

○先代方丈さまのアーカイブ。二〇〇一年に行われた一隅会講演録からの抜粋です。先代方丈さまの熱い思い、その息遣いまで伝わってくるような文章。当時のまま掲載致しました。

○百年先を見る者は人を育てる。檀信徒の皆さまの尊い浄財のおかげで若い育英生の方々も活躍しております。育英生からの報告もご覧ください。

○成寿紙面上の一文、一言でも皆さまの心に響く言葉があればと願って編集しております。その一言を縁として仏さまのみ教えを学び実践し、心やすらかな日々を送れる一助になれば有難いです。願わくはこの成寿を手にしたあなたが、笑顔で過ごされますよう。また、あなたの笑顔が周りの人を笑顔にし、幸せの笑顔が広く広がり、世界中の人びとが幸せになるように祈っております。

○今年も親しくさせて頂いた方々とのお別れがありました。会者定離とは言え、寂しいかぎりです。また、新しくご縁を頂いた方々との出逢いもありました。

「♪ほほえみひとつ、涙ひとつ。出逢いも別れも抱きしめて　生きてる今を愛して行こう♪」（梅花流御詠歌「まごころに生きる」より）

○ホームページがリニューアルされました。『善光寺YouTubeチャンネル』にて動画配信も行っています。ご意見、ご感想をお寄せください。

○感染症拡大状況により、一斉法要の形式を工夫しながら行いました。脚下照顧、出来ることを一歩ずつ行って参りたいと思います。

○来年の新年祈祷会は法要回数を増やして行います。ご希望の時間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　第五十二巻
令和四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