成寿

SEIJU

2023年 第53巻

冬季号

横山善
為三五庵

（御開山頂相 板橋興宗禅師 讃）

■令和五年二月八日

■開山忌

■善光寺留学僧育英会辞令交付式

挨拶される熊田慧照老師

令和五年二月八日午後二時より開山忌並びに第三十六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。

今年の開山忌の導師は静岡県伊豆修禅寺住職熊田慧照老師にお勤めいただきました。熊田老師は、三十余年の長きに亘り善光寺にご尽力頂いた方。先代方丈の頃より、法要だけでなく作務も積極的にお勤め下さり、先代方丈遷化後も博志方丈をお支えいただきました。気さくなお人柄で檀信徒の皆さまにも親しまれておりましたが、昨年七月に横浜の地を離れ、伊豆の古刹、修禅寺のご住職に就任されました。

熊田老師は法要後、「先代の武志方丈には本当にお世話になりました。身近にいて、いろいろと勉強させてもらいました。教わったひと言ひと言が身に沁みついて、今でも『熊田さんは善光寺のにおいがする』と言われることもあります。今日こうして、開山忌導師の配役を賜り

安藤嘉則老師による
選考経過報告

厚く感謝申し上げます。私はどこの空の下にあろうとも、善光寺の一門です。これからも宜しくお願い致します」とご挨拶を頂戴しました。

今回育英生に採用されたのは、台湾出身の陳恰安氏とベトナム出身のチャン・ティ・トウ・タオ師。

選考経過報告は育英会理事の安藤嘉則駒沢女子大学学長が録画で行い、それぞれの研究内容と育英会の歴史などを説明していただきました。

陳氏は華厳経などに説かれる観音菩薩信仰が中国の道教に与えた影響を研究。昨年、駒澤大学大学院博士課程を修了し博士号を取得後、駒澤大学仏教文化研究所と専修大学で研究員を務める傍ら、中国語の非常勤講師も務めています。「皆さんのおかげで研究を進めることができています。感謝の気持ちを忘れずに研究と教育に

左：チャン師　　右：陳恰安氏

邁進します」と感謝の言葉を述べられました。

チャン師は二〇〇四年にベトナムで出家。チベットに留学し密教を学ぶも、二〇〇八年のチベット騒乱の影響で中断。その後、日本に留学し、「空（くう）」を中心とする中観思想を学ばれました。育英会に提出した論文には、文献研究だけにとどまらず、仏陀の慈悲を実践し、両親や社会の人々を幸せにできる真の僧侶になりたいとの抱負が述べられていました。

辞令交付式の導師を勤めた育英会理事長の黒田博志住職は「師父である先代方丈が世の中の役に立ちたいと始めた育英会。数多くの方々の目に見えないご縁にも支えられて三十六回を迎えることが出来ました。お二人もそのご縁を忘れずに勉学に励んでいただき、おおらかな気持ちでお互いに精進していきましょう」と呼び掛けられました。

善光寺開創十五周年を記念し、一九八四年に黒田武志先代住職が設立した横浜善光寺留学僧育英会。

これまでに二十六ヶ国及び二地域、百四十八名の方々を育英生として採用。近年は宗門関係学校の学長を複数輩出するなど育英生のご活躍も注目されています。

これも偏に檀信徒の皆さまのご理解、ご支援の賜と心より感謝申し上げます。

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　「言葉の力」「前後際断」「懺悔」「怒りとやさしさ」「仏の教えに生きる～四つの行い～」……黒田　博志　12
連載●『普勧坐禅儀』に学ぶ　その十七……安藤　嘉則　22
法話●『喫茶喫飯～まごころに生きる～大本山總持寺開山瑩山禅師の半生』……渡邊　清徳　30
●「人生を調える」……水庭　浩章　38
特集■總持寺の瑩山禅師さま――太祖瑩山禅師七〇〇回大遠忌によせて――……尾崎　正善　52
■曹洞宗大本山總持寺太祖瑩山禅師七〇〇回大遠忌について……58
カラー■一斉法要……61
●ニュースアラカルト……67
●山口晴通老師　御遷化　追悼：黒田　博志……82
アーカイブ■「詩と禅」（『成寿』第二十九号より　特別寄稿）　山口　晴通老師……88
■『心やわらかに今を生きる』（『成寿』第二十八巻より）……黒田　武志　98
法話●「彼岸と合掌」……前平　武男　112
●和尚のひとりごと……120
寄稿●育英生からの報告　「菩薩の布施に学ぶ」……和田　賢宗　132
お知らせ●留学僧募集……136
●善光寺霊園ニュース……138
毎月の催事　150　育英会寄付　157　読者のたより　158　編集後記　164
……題字・イラスト　伊藤三喜庵

巻頭言

善光寺住職　黒田博志

「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」

大本山總持寺御開山瑩山禅師様のお示しです。この一年、このお示しを掲げて過ごして参りました。疫病の流行、国際紛争、気候変動、貧困・差別・格差などの社会問題など私たちを取り巻く環境は非常に混迷を深めております。

この混迷の時代だからこそ、善光寺が檀信徒の皆さまの心の拠り所としてできるこ

とは何か。日々煩悶しております。

それでも『脚下照顧』。

まず、出来ることから一歩ずつと思いを定め、今年は四年ぶりに一斉法要の通常開催を致しました。法話と読経。檀信徒の皆さまと共に過ごす時間の有り難さを改めて感じました。

また、開催を休止していた各種教室も六月より再開しました。休会前と変わらない方々のお顔を見ることができ、口々に再開を待っていましたとの声を伺い、また新しく参加して下さる方も大勢いらっしゃって、本当に有り難いなぁと、まさに感謝の言葉しかありません。

善光寺留学僧育英会も変わらずに継続することが出来ております。これも偏に檀信徒の皆さま方のお陰と心より感謝申し上げます。

お寺と檀信徒の関係について、瑩山禅師は次のようにお示しになられています。

「瑩山、今生の仏法修行はこの檀越の信心によって成就す……この故に、師檀和合して親しく水魚の昵づきをなし、来際一如にして骨肉の思いをいたすべし」

また師父、先代住職は、

「私の仏道修行、善光寺の歩みは檀信徒の方々のご信心によって結実したものであります。お寺とお檀家は水魚の交わりの如く、骨肉の至情をもって、堅く結ばれております」

とも申しておりました。

水魚の交わりの如くとは、まさに魚にとって水はなくてはならないものであります

ので、離れようのない関係性を表します。

寺にとって檀信徒の皆さまがなくてはならないのと同様に、檀信徒の皆さまにとってもこの善光寺がなくてはならないお寺として存在し続けるようにその責任感を胸に日々精進してまいります。

善光寺開創以来の理念、『宗祖を通じて釈尊に還る』。

道元禅師様、瑩山禅師様の教えに触れ、お釈迦さまのみ教えに親しみ、すべての方々が心穏やかに過ごせますことを心よりお祈り申し上げます。

来年は總持寺御開山瑩山禅師様の七〇〇回忌の大遠忌の年となります。五月には皆さまとともに大本山總持寺に参拝したいと企画しております。

是非ご一緒に参拝致しましょう。

「言葉の力」

善光寺住職　黒田博志

「ムネ、お前に任せた。思い切って行ってこい」

この言葉はこの春に日本中を興奮の渦に巻き込んだワールドベースボールクラシック（WBC）で、日本代表の栗山監督が試合中、誰もが認める令和の三冠王、村上宗隆選手にかけた言葉です。

村上選手はこの大会、なかなか調子が上がらず、チャンスで打席が回ってきても良い結果を出すことができていませんでした。そのような状態の中、準決勝メキシコ戦を迎えました。

この日も四打席まで三、三振と全く結果が出ておりませんでした。そして最終回、一点ビハインドの中、五打席目が巡ってきました。冒頭の言葉はその時に言われた言葉です。

監督が選手を信じてかけた言葉。その言葉の力もあってか、村上選手の会心の一撃で逆転サヨナラ勝利という最高の結末となりました。結果は結果としてよかったのですが、私は何よりも栗山監督の「言葉」に感銘を受けました。

曹洞宗典『修証義』のなかに「愛語」という言葉が出てきます。相手を慈しみ、思い遣りの心をもって言葉をかけるということです。

日本中の期待を背負っての試合、不振の村上選手を交代させるという選択肢もあったでしょ

う。結果によってはバッシングを受けることも覚悟をされていたと思います。

しかし、栗山監督は、「責任は自分が取る。だから安心して行ってこい」と言わんばかりに冒頭の言葉をかけられました。村上選手の苦悩が分かっているからこそ、その時その場での最大の「愛語」を施されたのだと思います。

もし、あの場面で、村上選手が良い結果を出すことが出来なかったとしても、きっと後悔はなかったでしょう。

相手を思い遣り、その時その場で最善の言葉を尽くしていく、その事によって人を大きく救うこともある「言葉」とは、それほど大きな力を持っているのです。お互いに「愛語」を施して参りましょう。

（『生きる力』オンライン　令和五年四月より）

「前後際断」

「前後際断」……これは、「ぜんごさいだん」と読みます。

『禅学大辞典』には「未来と過去とを対立的にみる見解を際断して絶対の現在に生きることをいう」と記されております。

この言葉は、「いま」「ここ」をしっかりと意識して、二度と訪れない「この瞬間」をおろそかにしないということだと思います。

私自身も過ぎ去った時をいつまでも後悔したり、未だ来ぬ時を恐れたりして、「いま」「ここ」をおろそかにしてしまうことがありました。

先日、仕事で自分にとって受け入れがたいことがあり、そのことがいつまでも頭から離れずにモヤモヤした気持ちになってしまいました。

そして、そのことを解決しようと、いろいろと思いを巡らしていくと、今度は、それを実行したときの心配事が沸き起こってきて不安な気持ちにもなってしまいました。

その時、ハッと気づきました。

目の前には全く別の景色が広がっているのに、そのことには気づかず、過ぎ去った過去に引きずられ、未だ来ぬ未来を恐れている自分がいました。

一寸先は何が起こるかわからない諸行無常の世の中だからこそ、「いま」「ここ」「この瞬間」を大切に過ごして参りましょう。それが私たちの最善の生き方です。

（『生きる力』オンライン　令和五年十一月より）

「懺悔」

今年もあと一日、皆さまはどのような一年でしたでしょうか。私は、反省することばかり浮かんできます。

曹洞宗の道場では、大晦日の晩に仏前において「布薩（ふさつ）」という儀式を行います。「布薩」とは、僧としての行いができているのかどうかを顧みて、自らの行動を悔い改める儀式です。

その際にお唱えする偈文に「懺悔文（さんげもん）」というものがあります。

我昔所造諸悪業（がしゃくしょぞうしょあくごう）
（これまでの行いのなかで生じてきたいくつものあやまちは）
皆由無始貪瞋痴（かいゆうむしとんじんち）
（すべて始めもわからないほど深い貪り、怒り、愚かさが原因となり）
従身口意之所生（じゅうしんくいししょしょう）
（行いと言葉と意識によって生じたものです）
一切我今皆懺悔（いっさいがこんかいさんげ）
（今、その一切を仏さまの前に懺悔します）

今年一年を振り返り、反省すべきところがあれば素直に反省し、清らかな身心をもって、新しい年を迎えましょう。

令和五年が、皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

（『生きる力』オンライン　令和五年十二月より）

「怒りとやさしさ」

お不動様をご存じでしょうか。

そのお姿は、右手に剣を持ち、左手に羂索（縄状のもの）を持ち、背中には迦楼羅炎があります。そして怒りの表情をして見るからに険しいお顔をされております。

しかし、その怒りのお姿は、大きな慈悲心によるものです。

剣は衆生（全ての命あるもの）の心の迷いを断ち切るため、羂索は正しい道へと導くため、さらに迦楼羅炎はあらゆる煩悩を焼き尽くすためといわれております。

穏やかなお姿では導くことのできない衆生、煩悩に身を滅ぼしてしまいそうな衆生に対して、あえて忿怒（ふんぬ）のお姿をもって導いてくださいます。

お不動様をお参りしていると、師僧の声と姿がよみがえってきます。普段は穏やかな師僧でしたが、時にお不動様のように忿怒のお姿になり、怒号が響き渡ることもありました。

ある日、敷かれていた座布団が乱れていたので、誰も見ていないからと私は行儀悪く足で直してしまいました。すると、背後から「バカモン！」と怒鳴り声が聞こえたので、ビックリして振り向くと、忿怒の形相の師僧が仁王立ちしていました。私は咄嗟に謝り、その場をなんとか凌ぎました。

その夜、師僧にこう言われました。

「人が見ていようがいまいが、丁寧に行じるのだ。修行とは、その時その時を疎かにしてはならない。仏さまは誤魔化せない。何より、自分自身が見ているではないか」と。

この世は常に移り変わっています。その一瞬は二度と訪れません。だから、いまを大切に生

きる。それが、後悔しない最善の生き方になるでしょう。

（『生きる力』オンライン
令和五年五月より）

「仏の教えに生きる ～四つの行い～」

近年、疫病の流行、世界各地で起こっている争い、気候の変動、急激な物価の高騰等、何かとストレスを感じることが多くなっています。そのようなとき、仏教徒である私たちには、拠り所となる指針があります。そのひとつが、ご法事の際に読む『修証義』です。その中の一節に次の言葉があります。

「衆生を利益すといふは四枚の般若あり、一者布施、二者愛語、三者利行、四者同事。これすなわち薩埵の行願なり。」

これは、「世の為人の為に尽くす尊い行いには、四つの仏の行いがあります。

一つには布施、物でも心でもなんでも施すこと。二つには愛語、慈しみの言葉。三つには利行、他の人の為に尽くす行い。四つに同事、自分と他人の境がなくなりひとつとなること。この四つの行いを勤めていくことが最善の生き方です。」と私は解釈しています。

まず、「布施」です。

布施というと我々僧侶に対する財施というものが思い浮かぶと思いますが、それだけではなく心でも物でもなんでも施すという行です。

施す側、受ける側、施される物の三つが、全く執著しないことが大事です。

施す側は、見返りを求めない心で行じるということです。受ける側はただただ素直な心で受け入れるということです。施される物も人間の価値観を離れたものです。その物が高価であるとか、高価でないとか、好きなものとか、嫌いなものといった人間の都合で作られた価値観を

離れたありのままのものであります。

次に「愛語」です

文字通り愛の言葉です。慈愛に満ちた言葉です。ただただ相手の事を思い、どのような言葉をかけるのが最良なのかを考え、その言葉を施します。言葉をかける側に損得感情があってはなりません。

次に「利行」です。

自分と他人を区別することなく、ただただ世の為人の為になるようにつとめ行動をすることです。例えば、目の前に困っている方がいれば躊躇なく手を差し伸べるということです。決して見返りを求めずに。

最後に「同事」です。

すべての川の水が集まり海となるが如く、自分とか他人とかという区別がなく、すべてひとつのいのちの営みとなるのです。例えば、地球というひとつの生命体と考えたときに、私たちはお互いに地球の一部であり、私たちの行いがそのまま地球に影響を及ぼすことになるのです。環境問題も他人事ではありません。

いま、四つの行いについて申し上げましたが、この四つは別々の行いというのではなく、すべて繋がっている行いということです。そして、共通して言えるのは、「何々してあげたのに」というような見返りを求めないということです。

約一年前の新聞紙面で、このような記事を目に致しました。

【厳冬のウクライナに日本からカイロを送る活動が広がっている。三千個以上を送った兵庫県の社会福祉法人に、ＳＮＳを通じて喜ぶ声が届いたという。「こんなに温かくなるなんて奇跡だ」。現地ではカイロを見るのも触れるのも初めての人が多い。福島・山形の市

民団体は三十一万個を集めた。〈お年玉で買ったカイロを役立てて〉と手紙を添えた小学生もいる。】

というものでした。

これが布施であり、愛語であり、利行であり、同事というものです。

これらの行は、何か特別なことをしなければならないということではありません。例えば、日々の生活の中で、困っている人がいれば手を差し延べる。悲しんでいる人がいれば優しく言葉をかける。不安を感じている人がいれば笑顔で安心を与える。

いま、自分にできる思いやりを施していくことです。この「行」が浸透すれば、きっと素晴らしい世の中になることでしょう。

このような行いが世界中に広がり、争いが無く、お互いに認め合い、支え合い、許し合える世界になりますように念じております。先ずは、私たちの周りから、この素晴らしい行を実践してまいりましょう。

（『生きる力』オンライン
令和五年九月より・補筆）

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している『生きる力』。昨年より冊子だけではなく、「『生きる力』オンライン」としてFacebookやYouTubeで法話や仏教にまつわるお話を配信しております。その中から住職が担当したお話を掲載致します。

〈連載〉

『普勧坐禅儀』に学ぶ　その十七

駒沢女子大学 学長　安藤嘉則

〈本文　書き下ろし文〉

然れば則ち上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡ぶことなかれ。専一に功夫せば、正にこれ弁道なり。

〈現代語訳〉

だから〔坐禅をするのに〕智慧があるとか、愚かであるとかは問題ではなく、利発な人とか、鈍い人とかを区別することなく、ひたすら坐禅をすることが、まさに修行である。

この『普勧坐禅儀』は、書名に示されるように坐禅をあまねく人々に勧めるために道元禅師が執筆された書ですが、坐禅というと、ごく限られた道心ある人たちだけが行う修行として一般的には受け止められているようです。しかし道元禅師は、坐禅をするのに、智者とか愚者とかは問題なく、利発な人と鈍感な人といった能力の差も関係はないとし、大切なのはひたすら坐禅に徹することであると述べています。

ところで道元禅師の家風としてよくいわれるのが「一箇半箇の接得」というものです。これ

は人里離れた深山幽谷で、たった一人でも、半人でも本物の仏道修行者を出すために指導（接得）するということです。これは、『建撕記』という道元禅師の伝記に、師の如浄禅師から「深山幽谷に居して、一箇半箇を接得して、吾が宗をして断絶せしむること勿れ」と示された言葉です。弟子たちを育てる師匠の立場からすると、弟子たちの機根や求道心はそれぞれ千差万別であり、真に仏道を成就した人を一人でも出すということは実際の修行の場において切実なひびきをもって受け止められます。

また道元禅師は「一生不離叢林」（『正法眼蔵』「道得」）とも述べておられるように、出家者が生涯、叢林という修行の場から離れないことの重要性を説いています。これは仏道を歩む出家者にとって、永平寺のような叢林、すなわち大勢の修行僧が切磋琢磨している場が教育上においてふさわしいといえるでしょう。

しかし、だからといって坐禅修行が初めから特別の人だけに限られるものではありません。この『普勧坐禅儀』の一文は坐禅修行がそれぞれの人の機根（能力）によって閉ざされるものではなく、普遍的な意義があり、時代を超えた現代の私たちにとっても意義あるものなのです。

最近はインターネットなどで、椅子坐禅などを含め、坐禅の作法を動画で教えるページを見ることができます。そうした手段も活用して、静かな環境を維持できる個室が自宅にあれば、坐蒲という坐禅用の特別なクッションがなくても、座布団を二つ折りにしてお尻を当てて坐ることができます。また結跏趺坐とか半跏趺坐という足の組み方ができない方もおられますが、その場合、椅子に腰掛けての坐禅でもよいのです。姿勢を正し、手を法界定印の形を保ち、眼を半眼にして、丹田呼吸をして、どっしりとした心持ちで坐るのです。この椅子坐禅の場合、

いろんなところで坐禅ができ、場合によっては電車などの移動中ですら実施可能です。

このように最初のうちはまず坐るという経験をすることが大切です。ただし、それだけでは独りよがりの坐禅となってしまいますので、必ず正師を得ることが必要となってきます。

ところでアメリカ・カリフォルニア州のシリコンバレーの企業の中には、グーグル社のように本社の社員たちが仕事中、当たり前のように瞑想ルームに入っていき瞑想に入ることが行われています。これは仏教の修行としての坐禅ではなくて、マインドフルネスという心理療法として実施され、仕事のストレスを解消し、また効率を上げるという明確な目的をもっています。

以前、駒沢女子大学にカリフォルニアでマインドフルネスを事業として行っている木蔵・シャフェ・君子さんをお迎えして講演を聴いたことがあります。その際いろんな画像資料が紹介されましたが、その中でグーグル社の瞑想コーナーの写真が紹介されていました。この瞑想コーナーは仕事場のすぐ隣の会議室のようなところに設けられ、そこには坐蒲が積み重ねられていました。その坐蒲は日本の曹洞宗の坐蒲と同じ丸い形なのですが、違っていたのはグーグル社の場合、暖色系の色など、実にカラフルで、まるでマーブルチョコのように坐蒲が並んでいたのです。

日本の禅寺の坐蒲は黒色がほとんどです（青や茶もたまにあります）。これは単なる色彩の問題ではなくて、アメリカで瞑想する人たちにとって、瞑想は日本の坐禅のような重たいイメージでなく、明るくて身近な行法として受け止められていることを意味するのではないでしょうか。仕事場のすぐ隣で、仕事の合間にさっと瞑想できる環境、こうした空間設定そのものが日常のフレームに瞑想がごく自然に入っている

のでは、という印象を抱いた次第です。

グーグル社では、二〇〇七年「サーチ・インサイド・ユアセルフ」というマインドフルネスのメソッドをチャディー・メン・タン氏が開発しグーグル・メソッドとして確立しました。そしてこれを世界に発信しており、日本の企業でも社員研修などに使われています。何年か前のことですが、テレビ局に就職した卒業生から連絡が入り、アメリカからグーグル社の社員が来日してマインドフルネスの研修が予定されているが、永平寺の道元禅師と関係あるかという問い合わせが来ましたので、大いに関係ありと答えました。

このマインドフルネス瞑想を開発した人はジョン・カバット・ジン（Kabat Zinn,Jon）というマサチューセッツ工科大学の教授です。彼は若き頃、仏教の瞑想に関心をもち、坐禅の呼吸法がストレスを解消することに気づき、これを心のストレスから解放させるメソッドとして新たにマインドフルネス・ストレス低減法（MBSR）を開発したのです。これは仏教という宗教の枠組みを越え、仏教徒以外でも実践できるメソッドでした。

このジョン・カバット・ジンの本を最初に日本で紹介したのが、早稲田大学の春木豊先生でした。今から三十年も前にジョン・カバット・ジンの著作を『生命力がよみがえる瞑想健康法――〝こころ〟と〝からだ〟のリフレッシュ』として出版されましたが、この本には、特別にジョン・カバット・ジンが日本の読者に向けて次のような序文を書いています。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

「マインドフルネス瞑想法」というのは、〝今〟という瞬間に注意を集中するという方法です。これは仏教における瞑想の中核といわれており、禅宗を初めとして、そのほかの仏教宗派でも非

常に重んじられているものです。しかし、仏陀も強調しているように、「マインドフルネス瞑想法」は、仏教徒以外の人が普通の生活に広く応用できる普遍性を備えているものです。

私は、長年、日本の文化から大きな影響を受けてきました。一九六〇年代初期に、まだ学生だった私に初めて日本の禅というものを教えてくれたのは、鈴木大拙でした。その後、鈴木俊隆著『Zen Mind, Beginner's Mind（初心禅心）』に出会い、本格的に瞑想の精神を探求する道に足をふみいれることになったのです。一三世紀の偉大なる禅師、道元の優れた思想にも大きな影響を受けました。道元は次のように言っています。

（中略）

私は、道元が何を言おうとしているのかを真剣に考え、この言葉には、日本だけではなく西洋にも通じる、深い教えがこめられていると確信したのです。」

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

このように今アメリカから発信されているマインドフルネスも、もとはといえば仏教の瞑想法がベースとなっていたのです。ジョン・カバット・ジンは先の序文において、鈴木俊隆の著『Zen Mind, Beginner's Mind（初心禅心）』に大いに啓発されたことを述べていましたが、この本はスティーブ・ジョブズのバイブルなどとして紹介され、世界二十四カ国にわたって紹介翻訳された禅の名著です。

大分前のことですが、古舘伊知郎がメインMCをされている「日本人のおなまえ」というNHKの番組（二〇一六年八月放送）で、「鈴木」姓が特集されていました。その中でアメリカ人が「Suzuki」という名で思い浮かぶ人物として多かったのが、「Suzuki Shunryu」で、ジョブズなど多くのアメリカ人に多大な影響を与えた

存在であったことが紹介されていました。

私たちは「禅」や「永平寺」と聞くと、どこか古色蒼然とした世界、伝統的で苔むしたイメージを抱きますが、アメリカでは現在の最先端の実業の世界で積極的に受け止められ、アメリカ人にあった形に変容され実践されていたのです。あのスティーブ・ジョブズは鈴木俊隆老師が日本から呼んだ乙川弘文老師に師事し、永平寺で修行できないか相談したこともあったそうです。こうしたことを現在の日本人はほとんど知りません。

かくいう私もそうでした。もう三十年以上も前のことになりますが、平成二年の夏から秋にかけて私は黒田武志老師のおかげで善光寺海外留学僧として、ロサンゼルスの前角博雄老師に参じることができました。そしてロスから車でサンフランシスコ禅センターを訪れたことがあります。この禅センターに到着すると、階段をのぼったところの白い壁にお坊さんのシルエットがあり、その前を通るアメリカ人は必ず合掌低頭していました。不思議に思った私はこの影法師はどなたですかと尋ねました。すると、「これは鈴木俊隆老師です」と教えられたのです。しかしそのとき私はその名を存じ上げず、アメリカでその存在の大きさを実感した次第です。

ところですでに紹介したジョン・カバット・ジンの序文にも出てきたように、アメリカにおける禅の受容において、よく「二人の鈴木」ということが言われます。それはこの鈴木俊隆老師と鈴木大拙博士の二人のことを指しています。

もう一人の鈴木とは、鈴木大拙という仏教学者です。鈴木大拙は『禅と日本文化』(Zen and Japanese Culture)をはじめ、英語で禅の本をたくさん著し日本の禅を西欧世界に知らしめました。今日英語の辞書に「Zen」という言葉が載っていますが、これは大拙一人の功績による

ものです。一般的に漢字を英語でローマナイズして表記する場合、たとえば「北京」は日本語の発音のPekinとは表記せず、中国の音でBeijingと表記されます。「禅」という漢字は本来、中国の発音の「chan」と表記されなければなりません。しかし、この「禅」という文字だけは「ゼン」という日本語の発音なのであり、それは大拙のZenの書物が圧倒的な影響力があったからです。鈴木俊隆老師は大拙を大変尊敬し、「二人の鈴木」といわれても、自分はsmall Suzukiだとおっしゃっていたそうです。

一九六〇年代のアメリカで当時の有力な雑誌『ライフ』誌が、「今世紀最大の思想家は？」というアンケートを行ったところ、圧倒的多数で「ダイセツ・スズキ」の名が上がったそうです。ところが日本では大拙の名は仏教の世界では知られてはいたものの、一般には知られず、大拙が亡くなったとき、ＮＨＫのアナウンサーが大拙を紹介するのに、「禅の研究で有名な鈴木大拙」という原稿を「蝉の研究で有名な」と読み上げたというエピソードが伝わっています。それくらい日本では知られていなかったのです。ちなみにＮＨＫの朝の連続ドラマで「東京ブギウギ」が放映されていますが、この「東京ブギウギ」の作詞者である鈴木アラン（勝）は鈴木大拙の息子（養子）さんです。

さて、冒頭に紹介した『普勧坐禅儀』の「上智下愚を論ぜず」という言葉ですが、これは「上知と下愚とは移らず」（『論語』「陽貨」）という孔子の言葉が下敷きになっていると思われます。

この孔子の「上知と下愚とは移らず」というのは、上知、すなわち賢明な人は、どんな環境におかれても賢明であり、下愚すなわち愚か者は、どんなに良い環境におかれても賢者にはならない、つまり賢者は愚か者にならず、愚か者は賢者にならないという人間を固定的に見てい

く考え方です。儒教では、悪いものは悪い、善いものは善いとはっきり峻別することで、社会の倫理を成り立たせる姿勢が明確に語られます。

こういう人を峻別していく思想に対して、仏教では「一切衆生悉有仏性」（『涅槃経』）、すなわちすべての人々には仏性という仏としての本性が備わっているという考え方が根底にあります。道元禅師も仏道の中心に坐禅をおき、その坐禅の道は千差万別なる人の機根によらず、普く人に開かれていると説いていたのです。

■法話

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老師です。

『喫茶喫飯（きっさきっぱん）　～まごころに生きる～　大本山總持寺開山瑩山禅師の半生』

栃木県日光市　高徳寺住職
渡　邊　清　徳

今年は夏の暑さが長引き、東京では真夏日（気温三〇℃以上）が九十日以上を記録する驚異的な年でした。そんな暑さのある日、私は駅のエスカレーターで、お着物姿のご婦人とすれ違いました。続いて肩を出したノースリーブのお洋服の方ともすれ違いました。多分、体感的に着ていて涼しいのは肩を出したお洋服の方だと思いますが、私が見ていて涼しげに感じたのはお

着物姿の方でした……。

日本の夏は湿度が高く、過ごしづらいですが、日本人は色々な知恵を使って五感から涼を得てきました。音で涼を味わう風鈴、見た目にも涼しげな打ち水や金魚鉢など、日本人の記憶の中で涼しいイメージと結びつくことで、実際に涼しく感じられるというのは不思議な文化です。

私がお預かりしているお寺では、八月の十日にお盆の施食会供養があります。例年暑い中での法要なので、お越しになられる皆様に少しでも涼しく感じてもらおうと風鈴を取り寄せました。

南部鉄器でできた釣り鐘の形をしたものです。本堂の全ての窓に吊り下げて鳴らしてみると、一つひとつ微妙に音が違うことに気づきました。ふと「あっ人間と同じだ……」

また風鈴は、風が吹かないと音が鳴りません。人間も多くのご縁によって支えられ、自分のいのちのハタラキをめぐらせることができます。「まさに縁起の法則……」

オークションで格安に入手した「風鈴さん」ですが、尊い教えをいただきました（笑）。

さて、来年は、大本山總持寺の御開山瑩山（けいざん）禅

師の七〇〇回大遠忌の年です。今年は、全国各地でその予修法要が執り行われています。

私の専門は梅花流詠讃歌ですので、瑩山禅師の詠讃歌に触れ、そのご生涯とみ教えをひもといてみたいと思います。

瑩山禅師は、一二六八（一二六四年の説もあります）年、越前多弥邑（現在の福井県越前市帆山町）に生を受けました。瑩山禅師の母の懐観大姉は、なかなか子供を授かることができず、どうか子供が授かるようにと毎日観音堂にお参りを重ねていました。

そして、ついに三十七歳の時に身ごもり、念願かなって瑩山禅師をご出産になられるのです。

その時の様子が詠われている曲です。

『太祖常済大師　瑩山禅師誕生御和讃』

一番　この世の人を救うべき

良き子をわれに授けよと

真心こめて母ぎみは

観音菩薩に祈らるる

瑩山禅師の著書である『洞谷記』には、

「悲母は三十七歳の時、朝日の暖かい光を呑むを見て目覚め、身ごもったことを知った。そこで悲母は本尊に「私のこのお腹の子が聖人となり、人のために有益な人物となるようならば無事に産ませてください。もしそうでなければ、観音様の威神力をもってお腹の中で朽ち果てさせてください」と祈りながら、毎日一千三百三十三回お拝をし『観音経』を読誦した……」

と書かれています。瑩山禅師のお母様の篤い信仰心と、並々ならぬ思いがあって瑩山禅師が誕

生されたことがわかります。

二番　時しあたかも母ぎみは
越路の旅におわしけり
因縁も深く御名をば
行生麿と呼びたもう

こうして観音堂にお参りを続け、七か月が過ぎ、安らかな気持ちで産所に向かっている途中で瑩山禅師はお生まれになった。「産処は越前の国多彌観音堂の敷地なり」（『洞谷記』）とあるように、観音堂の敷地内でお生まれになったので、幼名を行生と名付けられたようです。こうして瑩山禅師は、信仰深い母の下で慈愛に満ちて育てられるのです。

瑩山禅師は八歳の時、両親に出家を願い出ました。まだ幼いわが子の出家を両親が許すはずがありません。しかし瑩山禅師は、断食をしてその決意を示し、ついに出家を許されることになったのです。

『太祖常済大師　瑩山禅師修行御和讃』

一番の歌詞には

みほとけをおろがみまつりうるわしき
春もやよいの越の山
道を求めて八の齢
名を紹瑾とあらためぬ

瑩山禅師は、物心ついた時よりみ仏を敬い奉るような、その身も心もうるわしいお子様でした。八歳の春、永平寺へ上り、後の永平寺三世となる義介禅師の下で剃髪、十三歳の時に住職であった懐奘禅師について得度し、名前を「紹瑾」と改めました。瑩山禅師の真剣な修行ぶりは、懐奘禅師も目を見張るほどのものだったようです。懐奘禅師が八十三歳でお亡くなりになった後は、義介禅師について更に修行に励

まれ、十八歳の時に義介禅師の許しを得て全国行脚の旅に出られることになります。

永平寺を出られてまず初めに向かわれたのは、現在の福井県大野市にある宝慶寺というお寺でした。宝慶寺は、道元禅師を慕って中国から帰化した寂円禅師が開いたお寺です。瑩山禅師は、維那という修行僧の指導役に抜擢されます。

二番　宝慶の山夏のころ
　怒りし時に母ぎみの
　　み姿うかびそれよりは
　　慈悲の聖者となりたもう

瑩山禅師は、宝慶寺の維那として修行僧を導き修行に励んでいました。ところがある日、そんな活躍する姿を妬む者が悪口を言ったそうです。それを聞いた瑩山禅師は、「瞋恚増発して大罪を犯さんと之を企つ」とあり、怒りで自分

を見失いそうになったとあります。

しかし、幼い頃、母の懐観大姉が、観音様に瑩山禅師の癇癪がおさまるように祈願されていた姿を思い出し、以後「決して怒りの心を起こすまい」との誓願をたてられ、それ以降「慈悲の聖者」となられるわけです。

瑩山禅師は、その後全国を行脚し、京都の万寿寺や東福寺等を巡り、比叡山に上り天台の教儀も学ばれました。そして、師である義介禅師が永平寺を退かれ、金沢の大乗寺へ移ると、瑩山禅師も大乗寺に移り、新たな地で修行に励まれたのでした。

三番　師に随いて大乗寺
　　親しく受けし御教え
　　平常の心これ道と
　　深き悟りを得たまえり

瑩山禅師が大乗寺で修行に励まれていた二十七歳の時、義介禅師が「平常心是道」の公案（禅問答）について説法されました。それを聞いた瑩山禅師は、心の奥底から仏道修行の真理が理解できたそうです。

その境地を義介禅師に確認してもらうために部屋に赴き「私は仏道を理解できました」と伝えると、義介禅師は「如何なるか是れ仏道」と言われます。仏道をどう理解したか答えよということです。

瑩山禅師は「黒漆の崑崙夜裡に走る（黒い球が暗闇を通り抜けるように無分別な境地です！）」と答えました。

義介禅師は「今一つ別の言葉で簡潔に示せ！」と更に問いかけました。

瑩山禅師は「茶に逢うては茶を喫し、飯に逢うては飯を喫す（お茶を勧められたらお茶を頂き、ご飯を出されたらご飯を頂くように、世の

中のすべての事象を受け入れ、柔軟に対応していくことが仏道だ）」と答えられました。

義介禅師は、その深い境地を認め、瑩山禅師が大悟されたことを「印可証明（いんかしょうめい）」（悟りを得たことを師匠が認めること）されたのです。

「仏道修行」というと、私には関係のない「お坊さんの修行」ではと思いがちですが、そうではありません。

仏道修行とは、困難な人生にあっても、他を思いやり、他を敬うなど、他に対する優しい思いが自分自身の心の中にあることに気づくことです。それは「仏心（ぶっしん）」とか「ほとけごころ」とか「まごころ」といい、素晴らしい輝きを放っています。しかし、他を妬んだり、いつまでも相手を批判して許せなかったりする自らの煩悩が、せっかくの輝きを暗ましてしまいます。煩悩をコントロールして、光り輝く「まごころ」を自ら輝かしていくことが仏道修行なのです。

瑩山禅師は、二十九歳の時、阿波の国（現在の徳島県）城満寺にて授戒会（じゅかいえ）（正式に仏弟子となる儀式）を開き、身分や男女の分け隔てなく多くの人に仏戒を授けています。

それは、どんな人にもまごころ（仏心）があり、それに気づく可能性があることをご存知だったからでしょう。

それには、慈しみ育てて下さった悲母である懐観大姉や祖母の明智優婆夷（みょうちうばい）の影響が大いに関係していると思います。

現在は、多様性や、「ジェンダーフリー」という言葉も浸透しつつある世の中ですが、鎌倉時代においては画期的な発想だったかもしれません。

『太祖常済大師瑩山禅師修行御和讃』

四番　御年二十九宗門の
大戒伝えしその年に
お授戒法会をなしたもう
み姿のかげわれにてりはゆ

瑩山禅師は、永平寺四世住職義演禅師に「仏祖正伝菩薩戒作法」を伝授され、初めて住職した阿波の城満寺で、五人の弟子たちに仏戒を授けました（最終的には七十人程）。

その後、瑩山禅師は、篤信者の依頼で石川県の羽咋市に洞谷山永光寺をお開きになりますが、そこでも人々の心を照らし続ける瑩山禅師のお姿とみ教えをたたえ「み姿のかげわれにてりはゆ」と詠われています。

まだ他にも瑩山禅師のお徳を讃えた詠讃歌はございますが、誌面の都合上次の機会にご紹介させていただければと思います。

最後に、梅花流詠讃歌には「まごころに生きる」という曲があります。南こうせつさんの作詞作曲されたものです。

そこには、

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ゆこう

とあります。

瑩山禅師様がお悟りの際、「茶に逢うては茶を喫し、飯に逢うては飯を喫す」と示されたように、我々の人生には「ほほえみ」の時も「なみだ」の時もあります。それらをしっかりと受け止め、自らの仏心に気づき、良き人生とすべく前向きに生きていくことが、来年七〇〇回大遠忌を迎える瑩山禅師の「喫茶喫飯」のみ教えの実践となるのではないかと思います。

合掌

■法話

「人生を調（ととの）える」

山梨県甲府市　長泉寺住職　水庭浩章

新型コロナウイルス感染症が世界的大流行してから間もなく四年になります。当初、目に見えない未知なるウイルスの脅威に大きな衝撃と不安をおぼえました。

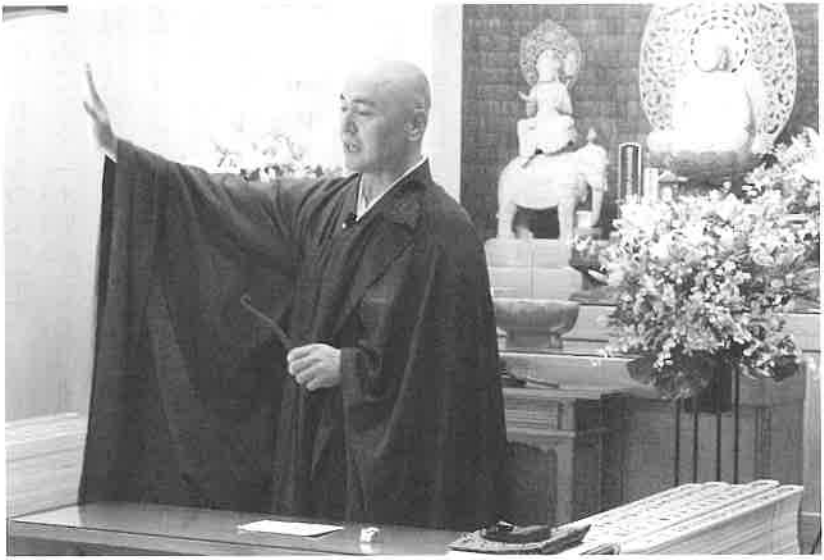
その後、徐々に解明され、落ち着いてきたかと思うと、ウイルスの変異により、また新たな大波になってしまい、翻弄され続けてきました。

日常生活においては、様々なことが制限され、みんな大きなストレスを抱えながら日々過ごしていたと思います。

その感染症も、今年五月に第5類感染症に移行され、対策も一段階引き下げられましたが、まだまだ油断はできない状況であることには変わりなく、多くの人々が相変わらずストレスフルな状態であるのではないかと思います。

そんな中、いま坐禅をしたいと思っている人が多くいらっしゃるというお話をお聞きしました。コロナ禍によって、身心のバランスが乱れている人々が多く、そのバラバラになった身体と心を調えることを坐禅に求めているようです。

そういう意味では、坐禅はとても適していると言えます。なぜなら、「禅」とは、インドの



言葉の「ジャーナ」を音訳したもので、意味は「調った心」「静かな心」ということだからです。それには坐ることが一番適しているということから「坐禅」という行法が代々受け伝えられているのです。

仏教の教祖、お釈迦さまは、坐禅によってこの世の真実を明らかにし、おさとりをお開きになられました。それが、仏教の始まりです。それから二六〇〇年以上、インド、中国、日本へと「禅」が伝えられ、今では欧米をはじめ、世界の様々なところで「坐禅」が注目され、修行されています。

何故、それほどまでに坐禅が注目されているのか。何故に、坐禅を修行するのか。

何かとストレスを感じながら生きている私たち、悩み、迷い、苦悩を感じながら生きている私たち、その原因は、自分中心の「私心」から

生み出されるものなのです。

このことを「末那識（まなしき）」と言います。「末那識」とは、人間は本能的に自己中心的な考えを持ち、それによって無意識に我欲や執着が生ずるものであるということです。

ですから、人間はいくら世のため人のためと言っても、潜在的に自己中心的な自分がいるということを自覚しなくてはなりません。

その「末那識」を抑えるために坐禅をするのです。坐禅は手を組み、足も組みます。ですから、文字通り「手も足も出ない」状態です。しかも、口を閉じますので声も出せない。私というものをそこで表現しようとしても、何もできません。現実は、そこに坐っている自分自身がいるということだけです。

そうなると、頭の中で様々な雑念や妄想を浮かべてしまいます。しかし、様々な雑念、妄想は絵に描いた餅と同じで現実ではありません。現実ではないものを、いくら追っても仕方がないですから、最終的には追うことを止めてそのままにしておきます。

そのままにしておくことができれば、自然と「私心」は無くなってきます。「私心」がなくなれば、おのずから末那識を抑え込むことが出来ます。

私たちお互いが「小さな私見」を捨ててしまう。「自分が、自分が」という思いを捨て去ってしまう。その時、お互いがお互いを受け入れることが出来る。そこに「禅」の面目があります。

さて、それでは具体的に「禅」では何を説かれているのかというと、まず「無常ということを観じなさいよ」ということを説かれています。この世の中は常に移り変わっているということに気づきなさいよということです。

そして、時間でいえば「いま」、場所でいえ

ば「ここ」を、どのように生きることが最善なのか、幸せなのかということを説かれているのです。

その代表的なお話がございます。

今から、およそ一二〇〇年前、中国が「唐」と言われていた時代、徳山宣鑑（とくさんせんかん）という、これはまた豪快・豪傑な禅僧がおられました。

どのような和尚だったかというと、棒で修行僧を打ち付けてさとりを得る機縁をつくられたという、とても激しい方だったようです。いまでは大問題ですね。

棒で打つと言っても、感情にまかせて打つのではなく、修行僧が悩みに、悩みに、悩み抜いて、もう少しの処にいるときに、そこを気づかせようという仏心から、仏に代わって棒で打たれたということです。

その場にいた修行僧も、その事が分かっておりましたので、喜んで打たれていたのでしょう。

そのように、いかにも厳しい禅僧という印象の徳山和尚ですが、元々は禅僧ではなく学僧でした。名は「周」と言い、特に、『金剛経』を深く研究し、『金剛経』に関しては誰にも負けないと自負しておりましたので、「周金剛」と呼ばれていました。

この「周金剛」は、中国の北の方の出身ですが、時を同じくして、南方で禅が盛んになっており、「坐禅によって、自己の本性を徹底し、仏となる」といって、大きな勢いで広まっていました。

周金剛は「そんなに簡単に仏になれるものではない。全くけしからん。ここはひとつ、禅にかぶれているものを全部参らせてやろう」と、大見栄をきって南方に出かけて行きました。

やがて、湖南省の地に到った周金剛は、茶店をみつけて「ちょうど疲れてきたところだから、

お茶でも飲んで餅をひとつ食べよう」と思って、店の中に入りました。

周金剛が背負っていた大きな荷物を下ろし、餅を注文しようとすると、その店のお婆さんが重そうな荷物を見て「これは、これは、お坊さま。大きなお荷物をお持ちで。いったいこの中には何が入っているのですか」と尋ねます。

周金剛は、得意気に「これか、これは私が研究している『金剛経の注釈本』が入っているのだ」と答えます。

すると、お婆さんが、

「それでは、その『金剛経』の中にある一句について質問しとうございます。もしお答えくだされば、いくらでもお餅を差し上げます。当然、お代は結構です。ご供養させてください。しかし、もしお答えくだされなければ、お餅を差し上げることはできません。そのときは、よそで食べてください」

周金剛は、『金剛経』については何年もかけて、何度も何度も読み返し、すべてを解釈しているつもりでしたから「なんでも質問しなさい。なんでも答えてやろう」といいました。

「それでは質問致しますが、『金剛経』のなかに『過去心不可得、現在心不可得、未来心不可得』とありますが、あなたさまが餅を食べたいと思う心は、いったいどの心で食べたいのでありましょうか」

過去の心は過ぎ去った心であるからつかむことはできない。それなら現在はというと、この世は無常で片時も留まらない。今と言っている今も、すでに過去のものになってしまうから同じようにつかみようがない。当然、未来の心も未だ至っていないわけだからつかみようがない。

非常に鋭い質問です。

頭の中ではすべて解決できると思っていた周

金剛は、具体的な問題にぶつかって答えることができない。

完全に参ってしまった周金剛でしたが、我が強いのか素直に認めることができない。しかし、どう考えても答えようがなく、口を開こうにも開くことができない。

ようやく口を開いた周金剛は、「あなたがこんな質問をするということは、きっとこの近くに大きな知識を持った人がいるのでしょう。その人を紹介してくれないか」とお願いをしました。

すると、茶店のお婆さんが「お坊さま、あなたのおっしゃる通りです。ここから一里ほど行ったところに、龍潭（りゅうたん）という和尚さまがいらっしゃいます。もしよろしければ、そちらへお出かけください」

そう言われた周金剛は、居ても立ってもいられず、すぐに龍潭のところに向かいます。疲れも吹き飛び、もう餅どころではない。

一里ほど歩いて、周金剛は龍潭のいるお寺に辿り着きました。

大力量人である龍潭和尚と会った周金剛は、自らいのちをかけて研究をした『金剛経』で勝負しようとしましたが、まったく歯が立ちませんでした。

夜も更け、龍潭和尚が「いったいいつまでここにおるつもりじゃ、夜も遅くなったからそろそろお帰りなさい」といって、周金剛に帰るようにすすめました。

周金剛も、いつまでもいては迷惑になると思い、御礼を申して外に出ますと、辺りは真っ暗で何も見えない。

そこで、再び龍潭の処に戻って「申し訳ありませんが、あたりが真っ暗で帰ることができません」というと、龍潭和尚がロウソクに火をつけて持ってきて周金剛に手渡そうとしました。

その時、龍潭和尚はロウソクの火を、フゥと吹き消してしまいました。

その瞬間、周金剛は大悟徹底、お悟りを開きました。

暗闇の中で、最も大切なロウソクの火を消してしまった。消すぐらいなら、最初から渡さない方がいいというのが理屈ですが、「『金剛経』こそ価値のあるもので、禅は価値がない」と、他人を否定し、自分こそが正しいという偏った価値観をもっていた周金剛を目覚めさせる最善の手段だったのです。

周金剛にとっての『金剛経』とは、暗闇を照らす灯火そのものでした。『金剛経』を常に持ち歩いていたのも、そうしないと安心できなかったからでしょう。つまり、『金剛経』に執着するあまり、肝心なことが疎かになっていました。それは、「いま」「ここ」に存在する自分自身は何なのかという、待ったなしの問題です。

このことは、禅僧だけの特別な問題ではなく、私たちの日常でも当てはまるところはたくさんありますね。

例えば「肩書き」。肩書きは人を変えてしまうなんてことも言われますが、「肩書き」なんてものはひとときの位であって、時間の経過や場所の変化によってなくなってしまうような不安定なものです。

しかし、人は「肩書き」を求め、その肩書きによって地位を確保し、その立場に執着します。その肩書きが、自分の力であると勘違いし、人に横柄になったり威圧的になったりする人も決して少なくないと思います。そういう人は、自分自身がその肩書きに酔ってしまっているのでしょう。その肩書きがいずれなくなってしまうということにはまったく目もくれず。

しかし、世の中無常ですから、同じ状況がずっと続くわけがありません。自らの地位が揺ら

いできてしまうこともあるでしょう。そうなると、人はその地位を失うことを恐れ、不安になり、苦しむことになります。そのような現実から目を逸らし、いつまでも昔の肩書きに固執して生きることほど空しいことはありません。

肩書きを取ってしまったら何も残らないという人もいますが、そんなことはありません。仏教の根本はお釈迦様のおさとりですが、お釈迦様はおさとりを開かれたときに、「一切の生きとし生けるものは、皆平等に尊い存在として、過不足なく具わっているではないか」と仰いました。ですから、そこには決して比べることのできない、尊い存在であるあなたがいるではないか、ということです。尊い自分自身を自覚して、どう生きるかを考えて行動していくことが大切です。

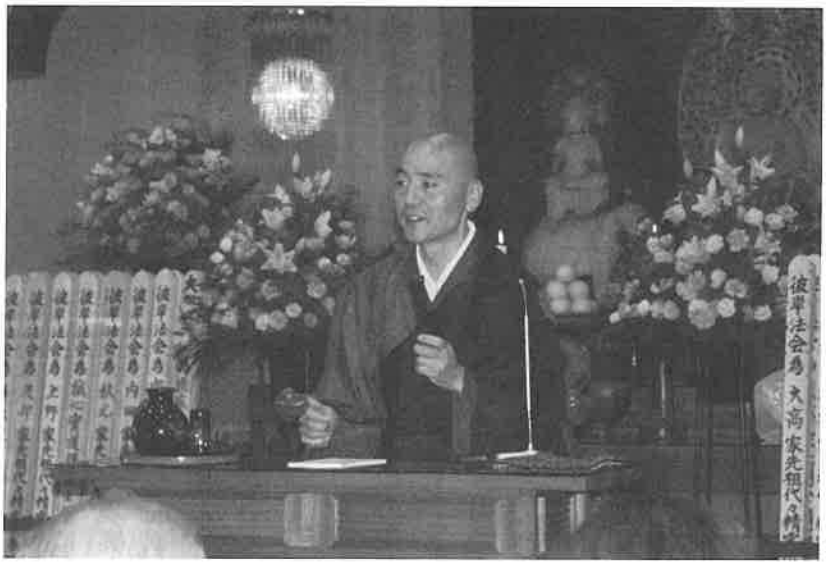
尊いからといって、何をしてもいいということにはなりません。好き勝手に生きたところで、この世は無常で状況は刻一刻と変化しています。一時的な快楽は求められても、迷いや不安を払拭することはできないでしょう。

本当の意味での安楽を求めるには、先ほどもお話ししたように、私見をなくしてしまうということです。「自分が、自分が」という思いを捨て去ってしまうことです。自らの潜在的な自己中心的な考え「末那識」を抑えることです。

話を戻しますと、周金剛は『金剛経』というお経に依存していました。もっと言うと、『金剛経』を理解しているという自分自身に慢心していたのだと思います。

しかし、『金剛経』のことは、頭で内容を理解していましたが、そのお経を自らの血肉にすることが出来ていませんでした。所詮は「かりもの」の知識だったということでしょう。

それ故に、待ったなしの目の前の問題、過去



現在未来のどの心に餅を差し上げるのかという「いま」「ここ」の瞬時の生きた問いに答えることが出来ませんでした。

『金剛経』に捉われてしまい、心が不自由になってしまっていたのです。

そのことに気づかされた周金剛は、明くる日、自らがいのちよりも大切にしていた『金剛経』をすべて燃やしてしまったそうです。

それによって、『金剛経』からの呪縛が解けて自由自在となり、龍潭和尚の弟子となって名も徳山宣鑑と変えられました。

その後、大力量の和尚となり、棒を持って大いに修行僧を指導されたということです。

このお話のように、この世の中は常に変化をしているということを自覚し、「いま」「ここ」の一瞬一瞬を決して疎かにすることなく、最善を尽くしていく。そのいのちの使い方を、禅では説いているのです。

「いのち、いのちというけれども、いのちとは何なのか?」、皆様はどうお答えになられるでしょうか。

(両手を叩いて「パン」)

これがいのちです。「いま」「ここ」で(「パン」)となった瞬間、その瞬間瞬間が生き生きとしたいのちの表現に他なりません。鳴った後では過ぎ去ってしまっている。鳴る前も掴みようがない。過去に捉われても仕方がない。未来を憂いても仕方がない。私たちのいのちを生かせるのは、時間で言えば「いま」、場所で言えば「ここ」にいる私自身に他なりません。それ以外にいのちの使いようはないのです。

今年三月に国別に野球世界一を決める「ワールドベースボールクラシック」が開催され、見事に日本が世界一に輝きました。

日本代表の活躍は、日本中を熱狂の渦に巻き込んで感動を与えてくださったといっても過言ではないでしょう。

大会終了後も、興奮冷めやらぬ状況で、様々なテレビ番組で日本代表の活躍を取り上げていました。

ある番組で、お笑い芸人の方々が、日本代表の活躍をみんなで熱く語っていました。そして、優勝後に撮られた記念写真が映し出され、ある芸人さんが「このメンバーが全員そろうことは二度とない。だから、とても貴重な写真なのだ」ということを仰いました。

確かにその通りだと思いました。

私の愚息の一人は、今年の夏まで高校球児でした。入学してから約二年半、毎日遅くまで野球に取り組んでいました。

その息子に、週一回指導してくださっていた方がこんなことを仰いました。

「野球というのは奥が深い。なぜなら、同じ状況というのは二度とないんだ。バッターボックスに立っても、同じ状況になることはない。ボールの軌道、スピード、コース、バットスイングの軌道、スピード、試合の展開、その時の精神状態、同じ人間がやっていても、同じ状況になることは二度とない。だから、その時その時にどう対応するのか。その時になって頭で考えても間に合わない。脳が指令を出して体が動くまではコンマ何秒かタイムロスがある。だから、身体で覚えるしかない。それには、練習を反復するしかない」

なるほどと思いました。頭で解っていても、身体で覚えていなくては瞬時の対応がとれない。周金剛が、『金剛経』を頭で理解していましたが、身体に沁みついていなかったので瞬時の生きた言葉が出なかったことと同じことです。

毎日同じように見えるもの、変化していないように見えるもの、例えば、この机にしても椅子にしても、みんな変化をしています。この世に変わらないものは何一つありません。

私たちの置かれている状況もそう。朝起きて、洗面して、食事をして、仕事をして、と皆様もそれぞれにルーティンがあると思いますが、毎日同じことを繰り返しているようでも、同じことは二度とありません。諸行は常ではない、無常なのです。

皆様は、その時その時を疎かにしてしまうことはないでしょうか。空しく時を過ごしてしまっていることはないでしょうか。

その瞬間は二度と訪れない、同じ状況になることは二度とない。人と人とがどのように繋がっていくのかわかりません。思わぬところで繋がり、どのように展開していくのか誰にもわかりません。その切っ掛けは常に私たちの周りに

あるのです。みすみすチャンスを不意にすることはないでしょう。

「とにかくバッターボックスに立ってみる。バットを振ったら当たるかもしれないじゃないですか」

このフレーズをお聴きになられた方も多くいらっしゃると思いますが、これはACジャパンのCMで八十七歳の若宮正子さんがおっしゃっている言葉です。

なんでも、八十一歳の時に独学で初めて作ったゲームアプリが世界で認められ、国連でスピーチすることになったり、八十六歳でデジタル庁のデジタル社会構想会議の構成員になったりと、八十歳を超えてから人生がずいぶんと変わったということです。

若宮さん曰く、「バットを振ったら当たっちゃったんです。自分でもびっくりしています。人生は本当にわかりませんよ。自分の未来にフタをしないこと。何歳からでも人は変わることができるから」

いのちの問題は、若いとか年を取っているとか関係ありません。（「パン」）この瞬間の「いま」「ここ」というなかでは、みんな平等に「いま」「ここ」に存在しているのです。（「パン」）この瞬間をどう生きているのか。そこが問われています。

当然、過去や未来は全く関係がないということではありません。過去は過去で背負っていくものですし、未来は未来で責任を持っていくものです。

過去の反省すべきことはしっかりと反省し、償うべきことがあれば誠心誠意償っていく。逆に、過去の成功は自らの行いによるものなので、そのことに自信を持っていくことも大事なこと

です。

大切なことは、過去のことを踏まえ、「いま」「ここ」をどう生きるのか、過去の失敗を悔い改めるのも、過去の成功に慢心することなく取り組むのも、「いま」「ここ」の自分の行いということになるのです。

そのことが、当然未来にも繋がっていきます。「いま」「ここ」の生き様が、そのまま未来に影響を及ぼしていくのです。

（パン！） この瞬間瞬間でどのように生きていくのか。常に変化している状況にどう対応していくのか。

その為に「坐禅」があるのです。いつでも「調った状態」でいるのです。

坐禅は、まず身体を調えます。次に、呼吸を調えます。そうすることによって、おのずから自然に心が調ってきます。そのことを、「調身」、「調息」、「調心」といいます。頭で心を調えようと考えても、調えることはできません。身体を調え呼吸を調え、坐禅を反復して行ずることにより、自然と心が調ってくるものです。

坐禅は、手を組み足を組み、口を閉じます。手も足も出ない、口も出せない。自分を表現しようと思っても、表現することが出来ない。只々、背筋を伸ばして坐り、全身で呼吸をすることに集中する。そうすることによって、無意識の潜在意識にある自己中心的な考え「末那識」を抑え込むことができる。

雑念や妄想がなく、ニュートラルな状態、ストレスフリーの状態、それが「調った状態」ということです。

どの人も生きていく中で、大小さまざまな問題を抱えていると思います。そのことを考えると、居ても立っても居られないという人もいら

っしゃると思います。

しかし、それはそれとして、一切を棚上げします。現実逃避をするということではありません。ひとまず棚上げするのです。

そして、身体を調え、呼吸を調え、心を調えたとき、瞬間瞬間の様々な問題に対して、冷静に、正しい判断ができるようになります。

その時その時の、自分の置かれている現状を認識し、自らが抱えている様々な問題から目をそらすことなく受け入れて、逃げることなく、嫌うことなく、正しき心で正面から向かい合い、それに取り組む時、「いま」、「ここ」を、地に足を着けて生きている、いのちを正しく使っている自分自身が現われます。それこそが、最善の生き方です。大安楽の生き方です。

坐禅は誰にでも出来るものです。しかも場所を選びません。脚を組まなくても結構です。椅子に座ったままでも、正座をしたままでも、それでも体がきついという方は横になってでも結構です。前後左右に傾かず、身体を真っ直ぐにして、丹田を意識して深い呼吸をいたします。

坐禅は毎日続けることが大切です。寝る前の五分でも、朝起きての五分でも、身体と呼吸と心を調えてください。続けることが大切です。

皆様方の生活の中に、坐禅を意識していただければ幸いに存じます。

總持寺の瑩山禅師さま

——太祖瑩山禅師七〇〇回大遠忌によせて——

徳善寺住職　尾崎正善

来年は、鶴見の大本山總持寺を開かれた太祖瑩山禅師がお亡くなりになられてから六百九十九年目、七〇〇回大遠忌の節目の年に当たります。大本山總持寺始め多くの寺院で報恩法会が営まれます。この大遠忌に因み、瑩山禅師の御生涯とその教え、そして總持寺についてお話ししたいと思います。

まず瑩山禅師（一二六四～一三二五）は、どの様な方かと申しますと、日本に曹洞宗を伝えた道元禅師（一二〇〇～一二五三）から数えて四代目にあたり、曹洞宗を広く日本全国に広められた方です。道元禅師は、比叡山で学ばれた後、中国に渡り禅の教え（曹洞禅）を学び、その教えを日本に伝えられました。これに対して瑩山禅師は、その教えを全国に広める基を築かれた方なのです。そのため、このお二人を曹洞宗では「両祖」と崇め、尊崇しているのです。そして両禅師の五十年毎の御法要、「大遠忌」を営むのです。

瑩山禅師の御生涯

禅師のお生まれは、越前（福井県）です。時

は鎌倉末、文永の役（一二七四）・弘安の役（一二八一）の直前、政情不安の時代でした。母は熱心な観音信仰者で、京都清水寺に親しく参詣したと伝わっています。禅師は、幼くして永平寺に参じ、十三歳の時に道元禅師の一番弟子である懐奘禅師の下で僧侶となり、同じく道元禅師の弟子である義介禅師の下で修行されました。このように道元禅師が亡くなられてからのお生まれですが、懐奘禅師・義介禅師より、親しく道元禅師の教えに触れていたのです。

その後、福井県大野市の宝慶寺寂円禅師をはじめ、京都など各地で修行を重ねました。そして二十八歳の時、阿波海部（現在の徳島県海陽町）の城満寺の住職に招かれました。三十二歳の時、金沢の大乗寺に入られていた義介禅師より法を嗣がれたのです。三十五歳で義介禅師の後を継いで大乗寺の住職となり、弟子の育成に尽力しました。

四十九歳の時、能登酒井保の地（現在の石川県羽咋市）を寄進され、新たに永光寺を開かれたのです。さらに元享元（一三二一）年、五十八歳の時に、能登（現在の輪島市）の地にあった諸岡寺の寄進を受け、名を諸嶽山總持寺に改め禅寺として新たに開創しました。そして正中二年、永光寺にて亡くなられたのです。六十二年の御生涯でした。

以上のように、瑩山禅師は、懐奘禅師・義介禅師から道元禅師の伝えた曹洞禅の教えを学び、城満寺はじめ永光寺・總持寺等の多くの寺院を開創し、曹洞宗発展の拠点を築いたのです。これらの寺院の内、永光寺は、明峰禅師に引き継がれ、總持寺は、峨山禅師に引き継がれました。特に峨山禅師の下からは多くの弟子が輩出し、その弟子達が各地に赴き、現在の曹洞宗の全国展開へと繋がっていたのです。

瑩山禅師の教え　――一味同心――

瑩山禅師の目指したものは、言うまでも曹洞禅の教え、禅の教えを広く伝えることでした。禅の教えとは何か。それは、坐禅修行を通して自らを明らかにするものではあります。そして、その進むべき方向は、これまでの祖師方がどの様に修行し、どの様に悟りを得たか、という歴史の中に示されているのです。これを道元禅師は、「仏祖の行履（あんり）に学ぶ」と説かれ、『正法眼蔵』をはじめとする多くの著書の中で、祖師方の行実を詳しく述べられています。

禅の教えがどのように伝わって来たか。釈尊の教えが、インド、中国、そして日本へとどの様な方々が学び伝えて来たか。瑩山禅師も道元禅師と同様にその歴史や経緯を弟子達に示されたのです。その瑩山禅師の説示されたものが、『伝光録』という書です。

『伝光録』は、瑩山禅師が大乗寺の住職に成られた二年後の正安二（一三〇〇）年、弟子達への説法という形で示されました。『伝光録』には、釈尊よりインドの祖師、達磨大師に到るまでの二十八祖と中国の祖師、そして道元禅師・懐奘禅師までの一仏五十二祖の悟りの機縁、瑩山禅師のコメント、そして偈頌が書かれています。

このような瑩山禅師の指導の下、明峰禅師・峨山禅師を初めとした優れた弟子が曹洞禅の教えを学び、後世へと伝え、現在の曹洞宗へと受け継がれて来たのです。

そして、瑩山禅師は、曹洞禅の教えを守り伝える際の心構えを、次のように示されました。

瑩山の弟子達は、法を嗣いだ順番を守って住職を務めなさい。その理由は、この寺（永光寺）が私の遺跡、多くの寺院の中でも崇重（すうちょう）すべき遺跡だからです。

法を嗣いだ者のみ、住職を務めなさい。もしも法を嗣いだ禅者が絶えたとしたら、関係の弟子達が集まり、皆で協議して相応しい住職を選び、寺院を興隆させなさい。

このように尽未来際、瑩山（私）の法を嗣いだもの、その弟子達、受戒した出家者、在家者等、諸もろの関連の弟子達が、一味同心に、当山（永光寺）を一番大切な寺院として、崇敬し奉りなさい。そして専一に曹洞禅の教えを盛んにして行きなさい。

これが瑩山（私）の尽未来際への願いです。

これは、先に述べた永光寺において示されたものです。ここには弟子達が、永光寺を守り、曹洞宗の教えを広めて行く上での心構えが説かれています。ここで述べられる「一味同心」は、寺院を護持しながら、曹洞禅の教えを広く伝えて行く、現在の我々のあるべき姿をも教示しているのです。

瑩山禅師の教え　――師檀和合――

瑩山禅師は、この曹洞禅の教えが正しく、しかも永続して行くには檀信徒の方々の協力が必要であると考えていました。

その思いは、先程の御示しに続いて次の様に述べられています。

仏さまは仰られた、「篤信の檀那を得る時、仏法は断絶せず」と。また仏さまは仰られた、「檀那を敬うことは仏を敬うようにしなさい。戒定慧解という仏道修行の完成は、皆な檀那の力に依って成し遂げられるのです」と。

このように、瑩山（私）のこの世での仏法修行は、この檀信徒の信心によって成就

するのです。だから未来永劫にわたり、この永光寺を守ってくれる本願主の子々孫々を当山（永光寺）の大檀越（だいだんおつ）、大恩者として大切にしなさい。ですから、師檀和合（しだんわごう）し、親しく水と魚のような近しき関係を築き、未来にわたって肉親のような思いで接しなさい。

「師檀和合」、「寺檀和合」とも言いますが文字どおり寺院と檀信徒が一体となって進むべきことが、強調されているのです。仏法が連綿と続いて行くのは、檀信徒のお蔭、修行が完成するのも檀信徒のお蔭。瑩山禅師は、檀信徒の方々を大切に思い、共に歩んでゆくべきことを、切々と述べられているのです。

これは、御自身が苦労を重ねられたことにもよるのでしょう。また鎌倉末期から南北朝争乱の時代、多くの方々の苦しみを目の当たりにし、そうした方々を救い、導くために共に歩んで行くことを示されたとも考えられます。

いずれにせよ、曹洞禅の発展は檀信徒の理解と協力とがなければ成り立たないことを、弟子達は元より多くの信者の方々にも説かれていたのです。

こうした瑩山禅師の思いは、現在の曹洞宗の教えの中に生き続けているのです。

鶴見の總持寺

最後に、鶴見の總持寺について述べてみたいと思います。先程から「永光寺」については述べてきましたが、總持寺については余り触れませんでした。

總持寺は、元は能登半島、現在の輪島市門前町にありました。明治時代火災に遭い、明治四十四（一九一一）年に、現在地へ移転してきたのです。かつての地は「大本山總持寺祖院」と

して復興されています。

總持寺の整備は、主に弟子の峨山禅師が行いました。後に瑩山禅師は、峨山禅師に總持寺を譲られたのですが、峨山禅師は、九十一歳というご高齢で亡くなられるまで、四十年以上にわたり總持寺で弟子の育成に努められたのです。

そして峨山禅師は、二十五哲と呼ばれるすぐれた多くの弟子を育てました。これら多くの弟子達が枝葉を拡げるように、日本全国へと曹洞禅の教えを広めたのです。その結果、江戸時代初期には、曹洞宗は教団として大きく発展していました。その時、總持寺は、永平寺と並んで本山として江戸幕府から認められたのです。

このように本山が二つあるというのは、他の宗派には見られない形です。それは、道元禅師が中国から禅の教えを伝えて開いた永平寺、瑩山禅師を中心として教団として大きく発展する基礎となった總持寺という、曹洞宗の歴史を踏まえた上での幕府の判断でした。

永平寺と總持寺がそろって居なければ、現在の曹洞宗は無かったのではないでしょうか。

曹洞禅の発展と多くの弟子の育成に努め、広く檀信徒の教化と救済に努めた瑩山禅師。禅師は、曹洞宗が全国へと展開してゆく基礎を築くことに大変尽力しました。その結果、道元禅師と並んで両祖として尊崇されているのです。

瑩山禅師の七〇〇回大遠忌を通して、禅師の御遺徳に触れていただくと同時に、曹洞宗の歴史上、總持寺が大変重要であることを、總持寺をお参りいただき、御理解いただければと祈念いたします。

曹洞宗大本山總持寺太祖瑩山禅師七〇〇回大遠忌について

曹洞宗では、福井県の永平寺と横浜市の總持寺が両本山となります。

永平寺では、道元禅師が御開山様、その法を継いだ懐奘禅師が二祖、道元禅師から四代目の瑩山禅師が總持寺を開かれ御開山様となり、その法を継がれた峨山禅師が二祖となります。

宗門ではこの四名の祖師方の遠忌（回忌）供養を「大遠忌」として、五十年ごとに大法要を厳修しております。

来年は大本山總持寺御開山瑩山禅師七〇〇回大遠忌の年となります。大本山總持寺では、平成二十七年（二〇一五年）に行われた二世峨山禅師六五〇回大遠忌と併せて、テーマを「相承～大いなる足音が聞こえますか～」として、様々な記念事業や諸堂の整備が執り行われました。

善光寺からも檀信徒皆様の尊い浄財より懇志を寄付させて頂きました。同年九月には百五十名を超える檀信徒の方々とご一緒に大本山總持寺に参拝し、檀信徒各家先祖代々精霊のご供養（檀信徒総回向）など三座の法要に随喜することが出来ました。参拝された皆さまは「太祖堂での大勢の僧侶によるお勤めや大本山總持寺内のご案内等とても感動しました」と喜びを口にされておりました。

来年の瑩山禅師七〇〇回大遠忌にも大本山總持寺への参拝を予定しております。

脈々と仏法を繋いでこられた祖師方に報恩の

想いを寄せ、五十年に一度の勝縁を機に檀信徒の皆さまと共に参拝致したくご案内申し上げます。

予定は、令和六年五月九日（木）

詳細については改めてご通知申し上げます。

皆様お誘い合わせの上、

どうぞご一緒にお参り致しましょう。

五世紀菩薩像
中國敦煌ニテ五窟

《新年祈祷会》

令和五年一月九日

《節分追儺会》

令和五年二月三日

《春彼岸法会》令和五年三月二十日

《秋彼岸法会》令和五年九月二十一日

《盂蘭盆施食会》令和五年六月二十四日

《身代不動明王大祭法要》

令和五年五月二十八日

【般若心経】みんなで一緒にお唱えしましょう！

ご自宅でお勤め用の「般若心経」動画を作成致しました。
何時でも、どこでも一緒に般若心経をお唱え頂けます。
みんなで一緒にお唱えしましょう！

横浜善光寺
-seijyuzan zenkouji-

一斉法要のご報告
【令和五年】

○**新年祈祷会**　一月九日

新年初めの一斉法要である、新年祈祷会。今年は回数を四座に分けて一座あたり六十名程でのご祈祷会となりました（昨年は二日間にわたり、二十座を勤めました）。

十二時の部が終わった後には、観音堂前において毎年恒例の大元組による和太鼓の奉納演奏が行われました。天候にも恵まれ、門前の方や通行人の方々も太鼓の音に足を止めて聞き入る姿が見受けられました。リズミカルかつ、お腹にズシンとくるような重厚な太鼓の響きに皆さまの心も弾んだようでした。

新年を迎え、新しい年に対する期待が高まり元気がでる、そんな新年祈祷会でした。

ニュース・アラカルト

○節分祈祷会　二月三日

節分祈祷会は僧侶と山内スタッフのみでのお勤めでした。昨年同様に檀信徒皆さまの参列は中止。祈祷札やダルマ、枡、福豆のお渡しのみでしたが、不動殿に棚を設置し枡やダルマをお飾りして皆さまの除難招福を精一杯ご祈祷申し上げました。

節分祈祷札について郵送ご希望の方も受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

ニュース・アラカルト

○春彼岸法会　三月二十日

三年ぶりに一般参列を招いての春彼岸法要を執り行いました。

新年祈祷会と同様に午前十時から四座に分けて時間を短縮しての法要。皆さまにお集まりいただいての春彼岸のご供養は二年間できなかったので、その有り難さを実感する法要でした。

最後に住職からお彼岸の過ごし方や施しの心についてのお話があり、仏教徒としての日々の生活を振り返るよい機会となりました。

ニュース・アラカルト

○盂蘭盆施食法会　六月二十四日

昨年の盂蘭盆施食会は二日間にわたり計十座行いましたが、今年は一日開催、三座に分けての法要を行いました。

久しぶりに百二十名を超える皆さまと声をそろえて読経することが出来ました。また、法話の時間も再開しました。

副住職からの十五分程の法話があり、皆さま熱心に耳を傾けていました。「大衆の威神力」と題し、別離の悲哀も決して独りで抱え込まずに、縁あってお寺に集うことができる有難さや、他人と比較することの出来ないそれぞれの悲しみをそのままに抱えながらも、亡き方と向き合い生きる力を頂戴するお盆の話を伺いました。

ニュース・アラカルト

○秋彼岸法会　九月二十一日

盂蘭盆施食会同様に一日、三座の開催。法話も副住職が担当致しました。

今回は「彼岸と合掌」と題して、合掌をテーマにお話し下さいました。坂村真民さんの詩などを用いて、心を調えて行くことの大切さについてわかりやすく教えていただきました。

九月になっても暑い日が続きましたが、大勢の方と一緒に秋彼岸法会をお勤めすることができました。

（副住職の法話は112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

○身代不動明王大祭　五月二十八日

今年の不動大祭は、趣向豊かに行われました。まず初めに遠藤総代のご縁から女流落語家の三遊亭遊かりさんをお招きしての奉納落語からスタート。

三遊亭遊かりさん、人気の女流落語家さんでテレビにも出演されていますのでご存知の方もおられるかもしれません。あの「笑点」（BS日テレの方ですが）で、大喜利にも参加されています。今後檀信徒の皆さまの前でも披露していただければと調整中です。

役員や総代、山内スタッフを中心に集まった参詣の方々と共に落語を聞き、笑い声の溢れる和やかな雰囲気に包まれました。

落語の後は、ほぐれた雰囲気から厳粛な「大般若祈祷法会」に移ります。

お不動様の前にて檀信徒皆さまの身体健全、心願成就をご祈念申し上げました。

午後からは写経写仏奉納祈祷。

まず総代の方々に改めて写経を行っていただきました。イス坐禅で心を調えたあと、短いお経『延命十句観音経』をお写経してもらいました。

次いで、観音堂に場所を移し写経写仏奉納祈祷。皆さまから奉納頂いた写経、写仏を観音さまの前に飾り、疫病退散、災障消除、檀信各家家門繁栄等をご祈念申し上げました。

おうちで写経・写仏のすすめ
～仏さまとのふれあいを感じよう～

令和二年より始まった企画「おうちで写経・写仏のすすめ」。これまで『観音経』や『般若心経』の写経を行っていただき、現在は『修証義』です。

『修証義』は、大本山永平寺を開かれました道元禅師の著書『正法眼蔵』から文言を抜き出し編纂された経典で、普段のご法要の際にも一緒にお勤めしています。そのお経文を一節ずつなぞってお写しいただきます。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。

写しながら気になる言葉があれば、意味などお気軽にご質問下さい。

また、写仏は伊藤喜三郎（三喜庵）先生の仏画です。皆さま線をなぞったり、色鉛筆で塗り絵にしたりして、思い思いに向き合って下さっています。

お届けいただいた写経・写仏は五月二十八日、観音堂にて奉納祈祷を行い納経致しました。

ニュース・アラカルト

中高生による写経体験

昨年十二月、横浜市立南高等学校・南高等学校附属中学校書道部の皆さんが写経体験に来てくれました。この写経会は、当山副住職の次男が同校書道部に所属しているご縁で、特別に開催する運びとなりました。

写経会はイス坐禅で心を調えるところからスタート。一緒に般若心経を読経し、写経の心構えの説明を受けてから、写経に取り組みました。

写経の最後に添えるお願いごと〔願目〕は書道部顧問の西澤先生が部員一人一人に聞き、お手本を書いてくださいました。みんな自分のペースで黙々と取り組んでいました。写経後には奉納祈祷を行い、完成した生徒さんも途中までの生徒さんも、それぞれの写経をご本尊さまに納めました。

初めて写経を体験する生徒さんもおり、西澤先生からは、「普段の活動ではできない環境で、子どもたちも新鮮な気持ちの中、集中できた一時間半だったように思います。このような貴重な体験を通して子どもたちが心身と技倆の両面から成長できる時間を頂けたことに本当に感謝申し上げます。」との言葉を頂戴しました。

ニュース・アラカルト

山形市　高松寺
福田智昭老師　晋山結制

十一月四日、五日に山形県山形市多幸山高松寺にて十九世天眞孝雄老師の退董式並びに二十世天啓智昭老師の晋山結制が執り行われ、博志方丈が随喜して参りました。

福田孝雄老師は武志方丈と学生時代からの法友であり、駒澤大学にて学術研究を続けられ、サンスクリット語やパーリ語の教鞭を執って来られました。横浜市にお住まいということもあり、週末は善光寺で檀務の補佐なども勤めていただきました。親しいお付き合いのご縁からご子息の福田智昭師も武志方丈の下で得度されました。

智昭師は永平寺で修行の後、留学僧育英会の育英生として、アメリカ・ロスアンゼルス禅センターやタイ・ワットパクナムで修行され、善光寺で勤めていただいた時期もありました。

平成十八年、機が熟し、孝雄老師と智昭師は横浜の地から山形市に移られ、高松寺の再建にご尽力なされました。タイで智昭師と一緒に修行した博志方丈も、この盛儀に感動し心からの祝福を述べました。

高松寺様の今後のご隆盛並びに檀信徒皆さま方の益々の篤信とご繁栄を祈念申し上げます。

左：福田孝雄老師　右：福田智昭師

眞月会　来山

十一月七日、眞月会の皆さまが来山されました。眞月会とは昨年五月に御遷化された東隆眞老師が加賀大乘寺山主を務めておられた時の役寮・修行僧を中心に発足した会です。今回は、東老師の御遺徳を偲び、所縁の地へ行脚する一環で、親交の篤かった大圓武志大和尚の建立された善光寺に足をお運びいただきました。

追悼法要では、博志方丈が導師をつとめ、その後諸堂拝観にすすみ、東老師にご揮毫いただいた掛け軸や屏風などを紹介致しました。

博志方丈は挨拶の中で、「善光寺留学僧育英会は東老師の後押しがあって先代が成し遂げることができた事業であり、感謝しきれない」と御礼の気持ちを述べました。

善光寺サミットに参加

十月二十九、三十日　信州善光寺で第十五回善光寺サミットが開催されました。

善光寺サミットとは、信州善光寺にゆかりのある全国の神社仏閣、全国善光寺会の関係者が集まって行われる式典です。

三十日には聖徳太子一四〇〇年忌の記念法要が行われ、聖徳宗管長・法隆寺住職古谷正覚師による「聖徳太子のこころ」と題した記念講演が行われました。更に講演の第二部として、今春のＷＢＣ（ワールドベースボールクラシック）日本代表監督栗山英樹氏による「あきらめない生き方」と題した講演もありました。

ＷＢＣで優勝した盛り上がりは記憶に新しく、栗山監督と大谷選手との関係もクローズアップされ話題となりました。

ニュース・アラカルト

博志方丈もＷＢＣに感銘を受けたひとり。四年ぶりの善光寺サミットに参加し感動をあらたにしてこられました。山口、伏見両総代も共に随喜して参りました。

善光寺野球チーム発足

今春は、ＷＢＣが大いに盛り上がりました。その熱が、野球小僧だった博志方丈の心に火をつけたかどうかは、わかりませんが、博志方丈念願の善光寺野球チームがついに発足。

善光寺で檀務を勤めている僧侶の中にも野球部出身者が複数名いることから、話はトントン拍子に進み、壮年・中年の初心者も参加し、共に汗を流しています。「類は友を呼ぶ」のでしょう。佐藤薫工務店の社員さん達や近隣のお寺の住職さん達も参加して下さり、紅白戦が行えるほどの人数が集まることもあります。

中学生の参加や、遠くは栃木県大田原市の本寺さまや山梨県甲府市から水庭老師も参加。どちらも、高校球児だった息子さん達も参加して一緒にエンジョイ・ベースボール。身体を動かすことで運動不足の解消、そして気分も晴れやかになれる気がします（月に一回程度ですが）。

交流チームを随時募集しております。ご興味のある方はメールでお問い合わせください。

「さぁ、いこう！」

善光寺YouTubeチャンネル

昨年より善光寺のホームページがリニューアルして見やすいものになりました。スマートフォンでも快適にご覧いただけます。毎月の行事等のお知らせの他にも、過去の成寿や留学僧育英会についても掲載しています。更にYouTubeチャンネルも健闘しています。

『みんなで一緒にお唱えしましょう』と般若心経動画を配信。視聴数は現在までに一万八千回を超えています。この般若心経動画は、ご自宅のお仏壇でお勤めされる際に一緒にお唱えできるように作成致しました。善光寺釈迦殿本堂で一緒にお参りしているような視点で、字幕も入れてありますのでお経本を見なくてもお唱えできます。

ニュース・アラカルト

般若心経動画

『生きる力　オンライン』

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』（令和五年・通巻第四十六号）。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々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に法話の掲載やYouTubeで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。

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。

山口晴通老師　御遷化

令和五年四月十四日、小田原市成願寺住職山口晴通老師が御遷化されました。世寿九十一歳。

老師は、宗門における詩偈の大家でいらっしゃいました。長崎県壱岐の島で中学三年の時に出家され、昭和二十六年大本山永平寺に安居。昭和二十九年に駒澤大学仏教学部へ入学され、秦慧玉禅師の田中寺（新宿）にお世話になり、宗門の研究機関等にお勤めになられた後、昭和三十七年、高階禅師のご推挙により小田原市成願寺のご住職となられました。

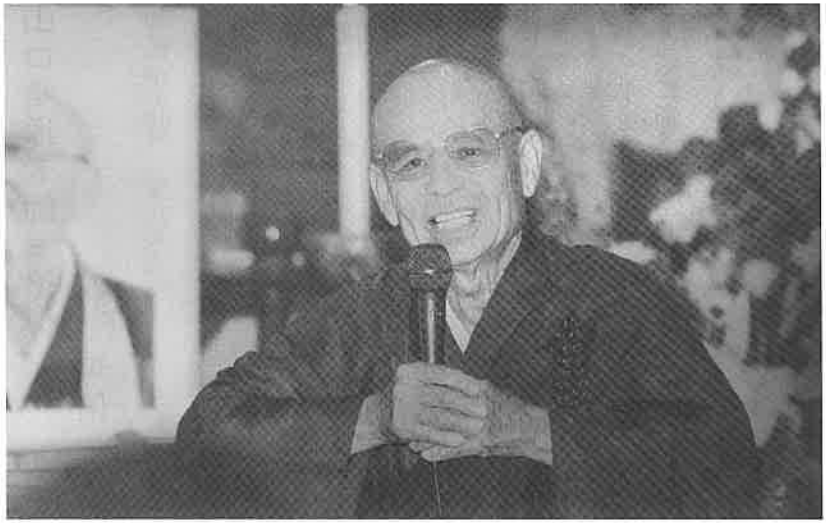
爾来五十年以上に亘り檀信徒の教化に尽くされ、また駒澤大学や西有寺専門僧堂で数多くの僧侶を指導してこられました。善光寺先代武志方丈とも親交篤く、国内外の旅行や行持等に一緒にご参加いただくことが多くございました。

武志方丈遷化後も博志方丈をお支えいただき、年に五回の一斉法要には毎回ご随喜賜りました。折に触れ檀信徒の皆さまの前でもお話をしていただきました。法要後には若い僧侶に交じり後片付けもして下さいました。柔和な温顔と修行に対する真摯なお姿は忘れられません。

善光寺留学僧育英会理事としてもその豊富なご見識で育英会をお支えいただきました。またお弟子様の勝隆師は、平成十年に武志方丈のもと立職。大本山總持寺安居後も善光寺で檀務などお勤めをいただいておりました。

数多くの有難いご縁を結ばせていただいた中、晴通老師のもとに博志方丈と武男副住職が小田原まで詩偈を学びに通った時期もありました。

今回の葬儀に際し、勝隆師より「師匠も喜ばれるから」と、大夜導師を博志方丈、起龕導師



を武男副住職に務めて欲しいとのご依頼をいただき、住職、副住職ともに老師を偲び、法語を述べ報恩の誠を捧げました。

老師より賜りましたご法愛に衷心より感謝申し上げ、謹んで哀悼の意を捧げます。

耕徳山成願寺二十一世

玉峰晴通大和尚

遺偈

詩情古慕

心偈結縁

耕徳山畔

梅樹黙然

山口晴通老師　追悼

黒田　博志

「師匠が入院しました。」

春彼岸の頃に受けた山口勝隆師からの電話。「病院からも、もしかしたらと言われています」との話もあり、「お見舞いに行きたい」との思いが募りますが、コロナ禍では面会もままならず、落ち着かない日々。家族でも面会が限られるとの話は聞いていましたが、会う事が叶わないのは辛いものです。

私にとって山口晴通老師は参学の師でありました。

詩偈の大家でいらっしゃる老師のもとに武男師と一緒に通い、全く詩偈のことをわからない私どもに、懇切丁寧にご講義していただき、詩偈以外のいろいろなお話もしていただきました。

唐詩の話、いろいろな漢詩を紹介していただきました。中国十八史略、日本外史、良寛さんの話など、毎回それは楽しそうにお話しされて、講義を受ける私どもも有り難く充実した時間を過ごしたことでした。

ある時には「最近は『無門関』を読み直している」と言われ、幾つになっても学ぶことの大切さを教えられました。

何分、浅学、非才、二十代の若輩にして住職となり不安な私をどんな時も温かくお導きくださいました。一斉法要には、毎回ご随喜して下さり、色々とご相談させていただきました。

善光寺の旅行会にも一緒に参加。また海外にもご一緒して下さいました。ドイツ普門寺様では、先代が存命中に寄贈した聖慈母観音菩薩と子安地蔵菩薩の開眼供養導師を先代のお袈裟を身にまとい、お勤めして下さいました。

また先代遷化後三年間休会していた、留学僧育英会を再開するにあたり、一緒にタイ・ワッ

トパクナムに挨拶に行ってもいただきました。その育英会では、再開から実に十六年、理事や顧問をお勤め下さいました。

ドイツ普門寺にて、先代方丈の遺影を掲げる山口老師

思い起こすと師匠代わりに甘えていろいろと、お願いをすることばかりでありました。

私の結婚に際しては、老師ご夫妻に媒酌の労もお取りいただきました。仲の良いご夫婦に私たち夫婦の将来像を重ねてみたものでした。

いつかは来る別れの時。寂しい思いは尽きませんが、これまで賜ったご法愛に衷心より篤く感謝申し上げ、前を向いてしっかりと歩いて参ります。

荼毘式そして本葬と随喜させていただきましたが、仲の良かった奥様は入院中との事。それから程なく、奥様もあとを追うように他界されてしまいました。勝隆師はじめご家族の心中察するに余りあります。

奥様の葬儀の際、勝隆師から山口老師が「みね　隆」というペンネームで作詞活動もし、何枚かレコード化もされていたこと（日本作詞家協会の会員）。そして、奥様が倒れられてから

奥様を想い、作詞していたメモがあったことを教えてもらいました。

山口老師のお人柄がにじみ出ているその詩をご紹介させていただきます。

『夫婦しぐれ』

お前が俺に　嫁いだ時は
遥か昔の　三月三日
桃の花咲く　晴れた日だった
あれから何と五十年
俺はお前に　苦労をかけた
有難う　有難う
二人で味わう　茶の香り
あぁ　過ぎた昔の懐かしさ

お前は俺が　やりたいことは
じっと黙って　見つめてくれた
たとえ心が　ふさいでいても
あれから何と五十年
俺はお前に　関白気取り
有難う　有難う
人の前では　威張ってみたが
あぁ　所詮お前にゃ叶わない

何をやっても　不器用で
車椅子さえ　上手（うまく）は押せぬ
それでもお前は　にっこり微笑（わら）う
あれから何と五十年
今じゃお前の　介護に生きる
有難う　有難う
一緒（とも）に交わした　誓いのままに
あぁ　二人で歩もういつまでも

晴通老師ご夫妻より頂いたご厚情に感謝申し上げ、ご夫妻のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

■成寿アーカイブ　一九九九年発行『成寿』第二十九号より　特別寄稿

「詩と禅」

成願寺住職　山口晴通

今回、はからずも、この地において、皆様にお目にかかる御縁を得ましたことを、非常に光栄に存じます。

私は、約半世紀前に出家をしました。以来、師匠のもとでの修行を基本として大本山永平寺をはじめ、各種僧堂の行事に参加しました。

また、駒澤大学におきまして、永年、禅学を中心に研究してまいりました。

そこで本日は、私のこれまでの体験を通しての事柄が、日夜、参禅を心がけている皆様に、少しでも御参考になれば、有難いことと思います。

皆様には、すでに御承知のことでありますが、禅と中国の詩とは、非常に密接な関係にあります。

それは本来、詩そのものが、国家や民族を超越して、それぞれの言語生活の発達につれて、自然発生的に成立したものと思われます。

それは、時には自然界を恐れる、祈りの詩であり、愛を告白する心の叫びでもあります。

ヨーロッパにおける、各民族の伝承せる詩につきましては、皆様よく御承知のことと思います。

日本においても、イギリスのシェークスピア

ロサンゼルス禅センターでの講演

をはじめ、バイロンやワーズワース、アメリカのエマソン、ホイットマン、ディキンスン等の詩人の名がよく知られています。

そこで、中国の例をとりますと、実に紀元前十一世紀から、紀元前六世紀におよぶ多くの詩から、三百首を選定したものが『詩経』として成立しております。編集されたのは、紀元前四七五年とのことです。

伝える所によりますと、古代中国では「採詩の官」という役職がおかれました。

王様から命令を受けた役人が、各地方に派遣され、その土地で歌われている民衆の詩を採録することにより、政治状勢の適不適や、庶民の生活の幸不幸を判断するための参考資料にしました。

それほど為政者にとっても、民衆における詩と生活とは、表裏一体となっております。

こうして、いかなる民族でも、詩の歴史は伝

承され、現代に到達したといえましょう。

そこで本日は、私の感じた「詩と禅」について述べてみたいと思います。

まず、「禅と中国の詩」についての関係であります。

中国では、西紀六一八年に唐の王朝が成立しました。

その治世三〇〇年間において、中国の詩は、内容、形態ともに完成されました。

李白、杜甫をはじめ、有名な詩人が満点の星のように輝き、多くの秀れた作品を残しております。

実践の面からも、この中国の詩の完成と、禅が思想の面からも、飛躍的に発展をした時期とが、一つの時代に遭遇したことは、お互いに幸せであったと言えましょう。

従来、中国の文学を専攻する人達は、文字通り、その文学的方面のみを強調し、禅文学と呼ばれる禅門関係の詩文には、きわめて冷淡でありました。

この事情は、当然と言えば当然であります。

しかし、将来はこの両者を関連させることにより、文学的視野も開け、より深い禅の精神も研究することが可能であると思われます。

これは、二十一世紀に向かっての、大きな課題であります。

例えば玄奘三蔵は、唐朝二代皇帝の六二九年インドに渡り、多くの経典を将来して長安に帰国しました。

そして、皇帝の絶大なる庇護のもと、『般若経』をはじめとする、多くの経典を翻訳いたしました。

唐王朝の建国当初におけるこの事実は、その後の禅門にも大きな影響を与えております。

中国における禅は、不立文字を標榜しながら

も、達磨大師より三祖僧璨に至るまでは、『楞伽経』を所依の経典としました。

四祖道信に至って、『般若経』を所依の経典としましたが、これは禅の思想界における一大転換であります。

よく知られているように、五祖弘忍は、七百人の門弟の中より、達磨正伝の仏法を伝授するにあたり、弟子達に各自の所得した禅に対する思想を「詩」に託して呈出させました。

この際、「文章」ではなく、短い「詩」によって表現させたことに、大きな意義があると思います。

時に弘忍門下で、嗣法の弟子であると、もっとも嘱望されていた神秀上座は、自分の悟りの気持ちを次のように表現しました。

身是菩提樹　身は是れ菩提樹
心如明鏡台　心は明鏡台の如し
時時勤拂拭　時時に勤めて拂拭せよ
莫使有塵埃　塵埃を有らしむること莫れ

結論的に言えば、後述する六祖慧能の詩が、五祖弘忍によって印可されたため、神秀上座の詩は、第二義的になるものとして、とかく軽視されております。

しかし、私は悟りに到達するための一つの方便説として、立派な詩であると思います。すなわち、私達の体は、本来、悟りを開いている菩提樹であり、心は天地のあらゆるものを映し出す素晴らしい鏡である。

ただ、時として人は、さまざまな煩悩により、美しい心の鏡も曇ってしまうことがある。

そのような時には、鏡を磨くのと同様に、自分自身の心を磨けとの指摘であります。

この禅思想は、禅悟と呼ばれ、五祖弘忍の住した黄梅山よりも北方、洛陽を中心に宣布され

たので、「北宗禅」と称されています。
それに対して、慧能の詩は次のようになっております。

菩提本無樹　菩提もと樹なし
明鏡亦非台　明鏡も亦台に非ず
本来無一物　本来無一物
何処有塵埃　何れの処にか塵埃有らん

慧能の詩によれば、私達は本来が悟りの姿、悟りの心情そのものである。
したがって、塵埃を留めようにも、留めるべき何物も存在しない――との立場であります。
これは確かに、私達の心の真実を表現したものと言えましょう。
この思想が、やがて禅の根幹をなすのですが、黄梅山より南の方に発展したので「南宗禅」と呼ばれました。

また、神秀上座の「漸悟」に対し、「頓悟」と呼ばれる所以です。
この六祖慧能による「頓悟」、すなわち、事物を直観的に把握する坐禅観が、現今のアメリカ、ヨーロッパの参禅者達に受容されているものと思われます。
私は一九七七年十月、五祖弘忍の住した黄梅山を訪れました。
天候にも恵まれ、白い岩石と紅葉の山肌は、いかにも聖なる山というイメージでした。
まず、五祖弘忍の真身像に読経礼拝をしました。
その後、五祖が親しく説法をした講経台にて、往事を想像致しました。
また、何より私に強い印象を与えたのは、碓房跡、すなわち米つき部屋でした。
伝える所によれば、五祖は慧能をはじめて相見した時、この人物の非凡なることを直観的に

認め、意識的に米つき部屋にて、作務のみをさせました。

慧能は小男だったので、腰に重い石をつけて、お米をついたと言われています。

私は、この米つき部屋に入り、慧能が腰に下げた石に触った時の感激は、終生、忘れることができません。

この部屋で、ある夜半に五祖は慧能に対し、禅宗六祖としての印可証明を与えました。

他の多くの弟子たちの、羨望と嫉視を避けるため、五祖と慧能とは、密かに山を降りました。

やがて、長江の船着場に到着すると、今は六祖となった弟子の慧能を舟の中に坐らせ、五祖自らが竿をとって、対岸に渡したと伝えられています。

参拝した私には、非常に印象に残り、自然に次の詩が完成されました。

訪黄梅山　黄梅山を訪う

半夜法身篙小船　半夜法身小船に篙（さお）さし
曹渓命脈密流伝　曹渓の命脈（みつ）密に流伝す
講経台上望南北　講経台上南北を望む
妙偈方親心豁然　妙偈方に親しく心廓然たり

私は、五祖弘忍が説法をした講経台から、更に上の山に登りました。

やがて頂上近くになると、北方の山岳も、南方の平野も見渡すことができました。

風景の南北と共に、はからずも神秀上座と六祖慧能との南北両禅を感じた次第です。

今こそ、神秀上座の詩と六祖慧能の詩とは、私にとっては一体となり、本当に言語以前の親しさを体験致しました。

このようにして、歴代の祖師達は、各自の到達せる悟りの心情を、文章で表現すると同時に、文章にては表現不可能な究極の見地は、詩によって表現しております。

道元禅師も瑩山禅師も、この点は全く同じであります。

したがって、私達は従来、中国の詩、特に禅詩と呼ばれるものを中心にして、歴代祖師の思想を研究してきました。

以上は、中国の詩を中心にして考察してきた一例ですが、日本古来のものとしては、和歌があり俳句があります。

日本の僧侶は、中国の詩と共に、和歌により仏教思想を表現しました。

歌僧として有名な西行法師は、次のように歌っております。

ねがわくは　花の下にて　春死なん
　そのきさらぎの　望月のころ

人生の無情を感じ、諸国を旅して到り得た心は、ついに釈尊の涅槃の日を、自己の臨終の日として、願望するようになりました。

生も死も、全く仏の心に到達したと言えるでしょう。

良寛さんは、禅詩も沢山残していますが、次の和歌は殊に味わい深いと思います。

良寛に　辞世あるかと　人問はば
南無阿弥陀仏と　いふて答へよ

良寛さんの到り得た心情とすれば、南北の両禅どころか、禅も念仏も一つになっているとの尊い悟りの境涯であると思います。

この良寛さんの時代になりますと、禅に参じた女性達が、和歌と同時に俳句により、悟りの道を表現した作品がみられます。

これは、日本の禅における大きな特徴と言えるでしょう。

最近、アメリカの一部の人達の間で、俳句が流行していることを聞きました。

先月のこと、私は偶然にも古本屋にて次の本を見つけました。

それはW・C・フラナガン氏（William C. Flanagan, Road to the Deep North）による、松尾芭蕉『奥の細道』の翻訳本でした。

私達、日本人にとり、日本の詩歌が外国語に翻訳されることは本当に嬉しいことです。

六祖慧能の詩で説明したように、直観を重んじる禅の境涯を、五・七・五の短い定型詩によって表現することは、素晴らしいことだと思います。

皆様はどのように感じられるでしょうか。

かつて私は学生時代、鈴木大拙先生の講演を聞きました。その中で、非常に印象に残っている言葉があります。それは、「現代の若者には

詩がない」というお話の一節でした。他に、どのような内容の講演であったのか、今はすっかり忘れてしまいました。

しかし、「ポエム」がないとの言葉は、今でもはっきり覚えています。

人間が人間として、よりよく生存していくためには、「詩とロマンの心」は不可欠のように思われます。

洋の東西を問わず、新年を迎えますと、人々は新しい志をいろいろな形で表現致します。

私は中国の詩の形により、一九九八年の元旦に次のように表現しました。

今朝観妙接新年　今朝妙を観じて新年に接す
一錫遊空慕昔賢　一錫空に遊んで昔賢を慕う
南北東西三隻襪　南北東西三隻の襪
修来證去放浪禅　修し来り證し去る放浪禅

右の詩の大意は、

私は新年を迎えるにあたり、これまで以上に歴代のお祖師様方の行跡を学びたいと思います。

そのために私は、東西南北、何れの所にも縁にしたがって出かけることでしょう。

一言でもって、私の禅の家風を表現するとすれば、「放浪禅」と定義することができます。

どうか、禅センターの皆様も、尊い自己の参禅を通して、その心情をそれぞれの詩によって表現されますよう、心より念願する次第です。

終わりにあたり、皆様とお目にかかる、この尊い御縁を与えて頂いた善光寺黒田先生に深く感謝申し上げる次第であります。

今回、アメリカの禅センターを訪問しての感激を、私は帰途太平洋上の機内にて、次のような一詩にまとめました。

訪亜米利加禅堂
拈来公案共論禅
碧眼僧徒衣鉢伝
誰識往時開教志
坐堂窓外聴清泉

亜米利加の禅堂を訪う
公案を拈じ来って共に
禅を論じ
碧眼の僧徒衣鉢を伝う
誰か識る往時開教の志
坐堂窓外清泉を聴く

先代方丈黒田武志老師が発願し発刊された『成寿』も五十三巻を数えます。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。
今回は第九十六回、栃木県立大田原高等学校創立記念講演の抄録の掲載となります。

『心やわらかに今を生きる』

黒田武志

私は今年で満六十歳になりました。人生の一つの節目となる年に、そして九十六年の歴史と伝統を持つ大田原高校が新制高校となって五十年を迎えるという記念すべき年に、母校でみなさんと会い、お話をさせていただく機会がいただけたことを、たいへん嬉しく思っています。

私の人生は今、三分の二を終わろうとし、大田原高校を卒業してからは四十二年が過ぎようとしています。何十年ぶりかで母校の前に立ち、自分がこの地で青春を送った日々のことを、昨

日のように思い出しました。私が入学したのは、敗戦した日本が驚異的な立ち上がりを見せようと努力していた昭和二十九年。物質的に裕福な時代に生まれ育ったみなさんには想像がつかないかもしれないが、蛍光灯のスタンドが開発され、入学祝いとしてもらったり、LP盤のレコードがやっと出始めた、そんな時代でした。町の中には、石炭を燃料とする機関車が、ポッポーッというかわいい汽笛をあげて走っていた……。

四十数年前、堀内肖吉同窓会会長のご指導により剣道部が優勝し日本一となり、提灯行列が行われた。新しい校舎の前に立ち、そんな四十数年前のできごとを思い出し感無量になりました。学問だけではなく、体の鍛練の方でもトップクラスという伝統が今も続いていることに喜びでいっぱいの気持ちになります。

うわべを飾るのではなく、中身を磨いて生きる、「質素堅実（しっそけんじつ）」という校訓は、私たちの一万七千人の先輩の時代から脈々と受け継がれてきたすばらしい精神です。学問を深めながら心身をよく鍛錬し、真に内面のしっかりした人格形成を目指しているこの高校に学んでいるということは、誇るべきことだと思います。

きっとみなさんも、四十年後、五十年後、人生の三分の二ほどを終えた年齢となり、高校時代を思い出す日がくることでしょう。もしかしたら、母校で講演する人もいるでしょう。自分の歩んできた道を振り返り、無限の可能性を持つ若い人たちに、何を言えるか。自分はこんなふうに生きてきたと、胸をはって言えるよう、一日一日を大切に生きていってほしい。

私の場合は、あっという間に月日が過ぎて、振り返れば、「俺は何もしてこなかったなぁ」というのが本当の感想です。「黒田、おまえは六十年何をやってきたんだ？」と誰かに聞かれ

たら、「別に何もしてないよ」と飄々(ひょうひょう)として答えると思います。ただ、私は僧侶ですから、周りにいる方をみな師として、何千年も伝わるすばらしい仏の話を聞かせてもらえ、学ばせていただける機会があり、私もまた、その話をお伝えすることができるだけです。みなさん、一人ひとり、その話の中から何かを感じてくだされば いい……。

僧侶になったばかりの若い頃は辛い体験もありました。しかし、今思えば、過去のすべての苦しみや辛さは、自分を磨く貴重な体験であり、未来に大きくジャンプするためのバネとなったことをしみじみ実感しています。かれこれ三十年前に私は、「人間は死なない。何か大きな力に生かされている」ということに、さまざまな体験を経て気がつきました。私が、大田原高校の校訓「質素堅実」を改めて胸に刻みこんだのは、それから本気で仏の道を学びはじめた三十

年間だったように思います。

みな等しく苦しく、みな等しく尊い

さて、皆さんは、仏教の教えというのはどういうものかご存じでしょうか。仏教というのは、仏陀（目覚めた人・釈迦の尊称）が説いた教えのことで、今から二五〇〇年前にインドに起こり、ほぼアジア全域に広がりました。

お釈迦さまは、本名をゴーダマ・シッダルダといい、カピラ王国の王様の子、つまり王子として何不自由のない裕福な環境でお生まれになりました。しかし、幼い頃から、大きな樹の陰でもの思いにふけってじっとしているような、考え深い子どもだったそうです。郊外に出て農耕する人々をみれば、「牛や馬はなぜムチ打たれ働かなければならないか、人はなぜ泥まみれになって働かなければならないか」また、自然の中にいれば、「蛙が虫を、蛇が蛙を、雉が蛇を、猟師が雉を……というように、この世の中はなぜ何かを殺さなければ生きていけないのだろうか」など、深く深く考えておられました。青年になるとますます、考えに沈まれる日が多くなりました。

父親の王様は心配して、気晴らしに外出するよう言いました。お城には東西南北に門がありましたが、従者に言って、東の門から馬車に乗って出かけられるようにしました。するとそこ

には、顔は皺だらけ、頭は真っ白の腰の曲がったみすぼらしい人間がいたのです。

「あれは何者か？」とおたずねになると、

「あれは老人です。人は誰でもあのように老いていくのです」と教えられ、お釈迦さまはよけいに物思いに沈まれました。

日を改めて南の門から出ると、そこには、青白い顔をしてやせ衰えた人が倒れています。

「あれは病人。肉体を持っている以上、誰しも病気になることを免れることはできません」とのこと。

西の門から出ると、大勢の人が泣きながら白い布に包んだものを担いでいくのが見えました。

「あれは死人。人は誰でも一度は死なねばならないのです」

すっかりふさぎ込むお釈迦さまが最後に北の門から出たとき、そこにいたのは、大きな樹の陰に静かに座っている人でした。やせており、身なりも粗末でしたが、たいへん平和的で気高く清らかな顔をした人でした。

「あれは修行者です。いっさいの欲望を捨て、ひたすら真理を求めておられるのです」

お釈迦さまはこの言葉を聞き、「これこそ私が進む道だ」と、出家をする決心をしたのです。

生・老・病・死――人間には逃れられない四つの苦しみがあります。これを〝四苦〟といい、その他にも、親子・好きな人とも別れなければならない〝愛別離苦（あいべつりく）〟、嫌な人・嫌いな人といっしょに暮らさなければいけない〝怨憎会苦（おんぞうえく）〟、財産・地位・名誉・知識・技能など欲しいものが思うように手に入らないという〝求不得苦（ぐふとくく）〟、生まれて体を持っているから食べたり着たり、家庭を持ったりしなければならないという〝五蘊盛苦（ごおんじょうく）〟――といった四つの苦しみがあり、それらを総合して、『四苦八苦』と数える人生

の苦しみとされるのです。いったいこの苦しみからどうしたら逃れられると思いますか。

仏教は、これらの苦しみ・迷いからすべての生きとし生けるものを救おうとする教えなのです。お釈迦さまはこの答えを求め、そして悟り、八十二歳で入滅されるまで歩いて歩いて歩き抜いて仏の道を説いて回られました。

有名なお話の一つに、『四河に入って元の名なし』というものがあります。

お悟りになったお釈迦さまが生まれ故郷に戻ってまいりました。感動的なすばらしいお話に貴族の青年たち、また、お釈迦さまの実の弟王子までみな弟子になりたいと、床屋さんで頭を剃りました。そして、その床屋さんも「私も弟子となってついていきたい」と頭を剃りました。

さあ、入門の式である得度式では、兄弟子の足を三度礼拝する儀式があります。貴族の青年たちは、これまでの驕り高ぶった心を捨てて無一文で托鉢する生活に入るのだから、謙虚な気持ちになるためにこれまで身分の低かった床屋さんを自分たちの先頭に立たせることにしました。床屋さんの次が弟王子という順番です。しかし、弟王子はどうしても床屋さんの汚い足を拝むことができません。ついさっきまで自分は王子の身分、相手とはかけ離れた身分だったのです。どうしても頭が下げられず心で苦しんでいる弟王子にお釈迦さまは言いました。

「インドを流れる大きな四つの河は陸地を流れるうちは別々の名がついているが、海に流れこんでしまえばみな同じ海の水となるのだよ」

これは、人間は平等に尊厳であることを示されたものです。貧富・学習能力・運動能力・体格……みなさんは人とのさまざまな違いによって、優越感を持ったり、劣等感を持ったりしたことがあるかもしれません。

しかし、人間はそれぞれ、みんな違って、そしてみんな尊いものなのです。みんな同じ尊さを持つ海の水なのです。

苦しみなしでは歓喜なし

お釈迦さまの教えを伝え受けられた高僧に、達磨大師という方がおられます。中国禅宗の初代の祖師で、今から一五〇〇年ほど前にインドから中国の梁という国に渡ってこられました。

梁という国には、武帝というたいへん熱心な仏教信者である王様がおりました。インドから名高い高僧・達磨大師が来たということで、さっそく城に招き、もてなそうとしました。

「インドからこられた高僧方は、みなすばらしい経典を持ってきてくださいますが、あなたさまはどのようなものを持ってきてくださったのですか」

と武帝が聞くと、

「私はお経みたいなものは一冊も持ってきていません」

とそっけない返事。びっくりして武帝は、

「私は大きな寺もたくさん建て、坊さん方に供養もし、困った人民を助け、お仏像も造らせ、自らも修行にはげみ、世間では私のことを〝仏心天子〟などと言っているそうです。どんな功徳があるでしょうか」

と問うと、

「どれもこれも功徳にはならない。無功徳だ」

という手厳しい答えでした。

どんなよいことをしても、それを鼻にかけたり、自慢したり、報酬や代償を求めようとするようでは、高慢になるだけで功徳にはならない。人民が私のことを尊敬するだろうというものは、

自分の感情や欲望に縛られるものであり、そんなものは功徳とは言わない、と達磨大師はおっしゃりたかったのです。

「ではどうしたらいいんです。仏法の究極にありがたく尊いことはなんですか？」

「廓然無聖（カラリと晴れた青空のように、何もない。ありがたいものなど仏法には何もないのだ）」

武帝は驚き、

「では高僧であるあなたは、尊い聖者ではないのですか」

「さあ、知らんねえ」

と達磨大師。

ここで武帝の機嫌をとっておけば、ぜいたくな生活ができただろうに、達磨大師は迷える人々を救う誓願一筋に生き、小さな蘆の葉の船で揚子江を渡られたと伝えられています。

人は、高慢な心になりやすい生き物です。最初は無償の愛で施していても、人からほめられたりおだてられると、澄みきった心ににごりが見えてきます。

日本にも、光明皇后という方が貧しい人々のために献身的に尽くしておられました。聖武天皇のお妃だったその方は、聡明で容姿端麗、その上、仏教に帰依して貧しい人の医療所や孤児院を建てたりして尊敬を集めた方でした。しかし、あまりに皆に褒め讃えられ、光明皇后の心にはほんの少し、傲慢な気持ちが生まれそうになりました。そんなとき、天からの声がして、

「あなたはこれから千人の貧しい人々を風呂に入れ、体の垢も心の垢も落とし清めていきなさい」とお告げがありました。

光明皇后はその通り、貧しく汚れきった人々の体を愛情こめてていねいに洗っていきました。

そして、九百九十九人洗い終え、最後の一人となったとき……。そこに現れたのは、全身膿(うみ)だらけの老人でした。皇后は一瞬ひるみました。洗っても洗っても膿は落ちない。しかしそのうち仏のような気持ちになり自然に、自分の口で、一カ所ずつ膿を吸い出していったのです。最後の膿まで吸いおわったとき、その老人の姿は阿(あ)閦(しゅくぶつ)仏という仏さまの化身に変わりました。光明皇后の傲慢になりそうな心を試そうとしたのです。光明皇后は、多くの苦しみのあと、真の歓喜を味わうことができました。

本当の歓びは、苦しみのあとでやってきます。今、みなさんが苦しいと感じているのなら、それは試されているのかもしれません。より、尊くすばらしい人間となるために。

先にも言いましたように、世の中にはいろいろな苦しみがあります。大田原高校では、二十六時間かけて那須野が原八十五キロを歩くという伝統行事がありますね。「質素堅実」という校訓をはっきりしたかたちで具現化した行事で、この強歩を通じて規律ある態度と相互協力の精神を培い、校訓に相応しい不撓不屈の精神と強健な体力を養うのを目的としているそうです。これは私たちの想像を絶する精神的肉体的苦痛をともなう、すさまじい鍛錬法・苦行だと思います。

私は、小学生が大高生（大田原高校の生徒）にあてて書いた手紙を読み、涙が止まらなくなりました。

『大高生のおにいさんたち（※大田原高校は男子校）が、今年も八十五キロ強歩をやると聞きました。去年は、真っ暗い中、夜も寝ないで歩き、ねむくてねむくて道路に座りこんだ人もいたとききました。足にマメがいっぱいできて、足を引きずるようにして歩いたというお話を聞

いて、胸がいっぱいになりました。つかれても、ねむくても、足がいたくてもがんばり続けたおにいさんたちは、すごくえらいなあと思いました。今年はぜひ応援に行きたいと思います。大高生のおにいさんが最後まで歩き続けて、全員がぶじに大高にとうちゃくするように戸田小学校のみんなで応援しています。がんばってください』

ご家族（前列左が武志老師）

ああしなさい、こうしなさいと口で説明するよりも、汗しているその後ろ姿が一番心を揺さぶる。感動させるんですね。強烈な苦痛に耐え、完歩したあとの達成感、満足感、充実感、そして自信。そうした歓喜をかみしめられる瞬間というのは、最高のものです。人生は苦しい。でも必ず、歓喜の瞬間がおとずれるということ、みなさんは高校時代に体験的に得られているんですね。本当にすばらしい世界一の宝です。

心明るく　心清く

八十五キロ強歩というのは、まさに、人間の本質的な修行の一つであると私は思います。戦後は、人間の本質的な修行をしていない秀才というのが世の中にたくさん出ていき、指導者となって近代の組織を動かしてきました。日本は、知識的・技能的にたいへんな伸び方をし、優れた人材が数多く生まれました。政府は学校制度

をつくり、小学校から大学まで知識・技能を中心とした教育を行ってきました。

その結果、人間にとって最も大切な〝心〟の教育がおろそかになったように私には思われます。みなさんはいずれ、〝父親〟になるだろうし、教師の道を選び歩んでいく人もいるかもしれない。人間としての〝心〟〝特性〟〝習性〟を次代に伝えてくれたらと願わずにはいられません。

心の中でも、「親孝行の心」ほど美しいものはないと私は思います。みなさんは、今、胸をはって孝行していると言えますか。今は言えなくてもいい。でも、いつかは気づいてほしいのです。

野口英世博士という人とお母さんの話をしましょう。

ご存じの通り、野口博士は黄熱病という恐ろしい風土病研究のためアフリカへ渡られ、苦しむ人を救っているうちに自身が感染し亡くなられたという日本が誇る世界的なドクターです。福島県磐梯山のふもとの農村で生まれ、幼いときに囲炉裏に転がり落ちて手に大やけどをし、左手の指がかたまってしまいました。〝てんぼう〟と蔑まれるのを、お母さんは血を吐くような苦労をして医者にかけ、使える手にしてもらいました。その頃から野口博士は、自分も気の毒な人を救いたいと医学の道を選ばれたのです。

世界的に有名になった野口博士がアフリカからいったん帰国したとき、日本じゅうから講演依頼が殺到しました。野口博士はそのとき、

「少しでも母のそばにいたいので、ともに連れていけるのなら」

という条件で講演を引き受けたのです。

東京、大阪、名古屋、京都……どこへ行くにも、福島から連れてきたお百姓さんであるお母

さんといっしょ。講演会のあと、紳士がずらりとならぶ晩餐会でもお母さんを横にすえて、ていねいに洋食の説明をし、自分のナイフとフォークで小さく切って食べさせたとか。また、お母さんの手を引いて、大阪の箕面へ紅葉狩りに行ったときは、休憩した茶店でも「おっ母さん、おっ母さん」と子どもが甘えるように慕っていろいろと世話をしたそうです。その様子を見ていた茶店の女将は涙を流し、後年へそくり何十万円をはたいて、箕面公園に野口英世博士の銅像を建てられました。

偉大になっても変わらず母を尊ぶ野口英世博士の心というものは、質素堅実そのものであると私は思います。

こんな親孝行な話とは逆に、日本には身を引き裂かれるような悲しい話も残っています。姥捨て山という実際にあった話です。

日本……とくに東北地方はたいへん貧しく、食いぶちを減らすため間引きも行われたし、老いて役に立たなくなった自分の両親を二度と戻れない山奥へおぶって捨てにいったのです。

ある男も、泣き泣き母親を背負って山へ入っていきました。途中途中で母親がポキンポキンと小枝を折っている音がする。この枝を目印にうちに戻ってくるつもりだろうかと男が思って、母親をトンッと降ろしたとき、母親は男に言いました。

「今までどうもありがとう。おまえ気をつけて帰りなさいよ。迷わないように小枝を落としといたから、それを見ながら帰りなさい」

親というものは、こういうものなのです。

みなさんに、親孝行していただきたいと願う理由がわかっていただけたと思います。

さて、大田原高校の学習の指針は、一つ一つ

がまさに仏の教えに通ずるすばらしいものです。

一、夢なきところに努力なし
一、目標なきところに到達なし
一、計画なきところに実行なし
一、錬成なきところに熟成なし
一、反省なきところに進歩なし
一、苦悩なきところに歓喜なし

この指針は、学習ばかりでなく、運動部、文化部、そして大きくみれば人生指針と言ってもさしつかえなく、この六つの指針を胸に刻みこんで生きる大高生のみなさんは、卒業してもどんな困難をも乗り越えていけると思います。

私からは、このような言葉をみなさんに贈りたい。

〝心明るく、心清く。そして心やわらかに〟。

学習も大切。運動も大切。しかし、まずは心を明るく清らかにすること。そして、〝ねばならない〟という気構えを捨てて、ありのままを柔らかく包み込み受け止める心を持つこと。

布施をすればするほど富が得られるように、心さえ明るく清らかであれば、学習能力も運動能力も、自分が必要だと思ったものは自然に備わってきます。

仏の教えの中には、八正道――正見（ものごとを正しく見る）・正思惟（正しい考え）・正語（正しい言葉）・正業（正しい行為）・正命（規律ある生活）・正精進（正しい努力）・正念（正しい自覚）・正定（静かな心）というものがあります。

また、六波羅蜜――布施（思いやり）・持戒（まじめ、しっかり）・忍辱（質素・我慢強い）・精進（勤労意欲）・禅定（落ちつき、物静か）・智慧（向学心・向上心）というものもあります。

これらを常に頭の中において歩んでいくこと

が、心明るく清らかな人となる一つの方法だと思います。

日常はもっと簡単な言葉で、

一、すみませんという反省の心
一、はいという素直な心
一、おかげさまという謙虚の心
一、私がしますという奉仕の心
一、ありがとうという感謝の心

と唱えてみるものいいでしょう。できるだけ、声を出して。幼稚園時代に戻ったように、恥ずかしがらず大きな声で。

さて、いろいろと私なりの話をしてまいりました。最後に、本当に心から、このようにみなさんと会える機会がいただけたことに、三顧の礼をもって感謝いたします。

一期一会――私はすべての出会いを、一生にただ一度だけかもしれないこの上なく大切なチャンスだといつも思っております。このすばらしい出会いを私の宝として生きていきたいと思っております。

（第九十六回栃木県立大田原高等学校
創立記念講演より抄録）

■法話

彼岸と合掌

善光寺副住職　前平武男

皆様、こんにちは。今年はとても暑い夏でしたね。何度、「暑いですね～」と声を掛け合ったか数えきれない夏でした。

先月、新聞の投稿でこんな話が掲載されていました。（『朝日新聞』八月二十九日付）

『「サラダ記念日」で有名な俳万智さんに、『**「寒いね」と言えば「寒いね」と答える人のいる温かさ**』という歌がありますが、それを「暑いねと言えば」に変えてみた、というのですね。そして実際に友人や職場の人に声をかけてみたそうです。二十人に『暑いね』とか『暑いですね』とか声をかけてみたところ、全員が『暑いね』と返してくれたというのです。中には「暑いね」の後に「お身体大丈夫ですか」「水分とらないとね」「ちゃんと眠れていますか？」など、こちらを思いやる優しい言葉をかけて下さる人が八名程いらして、とても暖かい気持ちになりました』という投稿でした。

相手を思いやる気持ち。自然にそんな一言をつけ加えられるような人になりたいなぁと思えた文章でした。暑いとそれだけでイライラして、そんなときに『暑いね』なんて声をかけられたら「当たり前だろ、夏なんだから」なんて返事をしていたら失格ですよね。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われます。が、そろそろこの暑さも勘弁してほしいお彼岸です。皆さまご存知の通

りお彼岸は春と秋の年に二回あります。春分の日と秋分の日を「お中日」として前後三日間ずつの七日間がお彼岸の期間となります。

彼岸という言葉、辞典には、「仏教徒が目指す理想の境地」とありました。「煩悩を離れた悟りの岸、それに対して煩悩から離れられない私たちがいる場所を此岸といい、六波羅蜜などの修行をして彼岸にいく、お彼岸は仏道精進の行事とされ、お寺やお墓参りをすることが古くからの習わしとして伝えられた」と、あります。

大勢の方がお墓参りをされるので、日野公園墓地も彼岸期間の休日には車両進入禁止となります。

善光寺で管理している横浜やすらぎの郷霊園も駐車場が満車となり、お待ちいただくこともあります。「墓じまい」や「寺ばなれ」などと言われますが、今なお、各地でお墓参りの渋滞が起こるなどお彼岸にお墓参りしてご先祖さまに手を合わせる慣習は続いております。

この彼岸と言われる行事、日本独特のものと言われます。

彼岸という言葉に対して、同じ音で『日願』という言葉もあります。我々のご先祖さまは農耕民族でしたので、自然に対する畏怖の念、そしてお天道様という言葉もある通り、お日様に対しての信仰がありました。『日拝み』から『日願』という言葉があるといわれます。このお日様が真東から昇って真西に沈む日が春分と秋分の日ですよね。夕日が沈むのは何かもの悲しい気分にもさせられます。人が亡くなった際にも没（歿）という字をあてますものね。その日が沈んだ西の方には極楽浄土がある、亡くなったら西方にある極楽浄土に行くと考えられました。この西方極楽浄土、遥か彼方にあるのでしょう

か。そうではなく、極楽は身近にあるという有名なお話があります。

地獄と極楽というお話です。地獄と極楽は実は同じ場所にある。

そこはきれいな宮殿で、広い庭には季節の花々が咲き誇っていて小川がさらさらと流れているとても素敵な場所。宮殿の中には大広間があって、その広間の中には大きなテーブルに乗り切らないほどの御馳走が並んでいる。

その御馳走を地獄の人も極楽の人も食べてよい。ただ一つだけ条件があって自分の背丈ほどの長いお箸を使って食べなくてはならない。

地獄の方の人はお箸で御馳走を掴んで食べようとしますが、口まで届かない。途中で落としたり、隣の人とぶつかったりしてイライラしてくる。そのうち「お前のせいだろ」、「何を言っていやがる、ぶつかってきたお前が悪いんだろ」と、ケンカが始まって大騒動。

対して極楽の人はというと、やはり長いお箸を使って食べなくてはならないので、掴むことはできても口までは届かない。いくら頑張っても自分の口には届かない。だけど、目の前の人の口には運ぶことができる。そうすると、目の前の人が今度は自分の口に御馳走を運んでくれる。食べさせてくれる。お互いに美味しいねと声を掛け合える、次はこちらを食べようかと笑顔があふれる、お腹も心も満たされる。こちらが極楽だと説かれます。ケンカ騒ぎの地獄とは大違い。

同じ場所、同じ条件でも　心をどちらに向け、どう行うかによって極楽の楽しみにもなり、地獄の苦しみにもなるのです。

心の向き、心の状態は姿、形そして行為に表われてきます。宮沢章二さんに『行為の意味』という詩があります。

行為の意味　　宮澤　章二

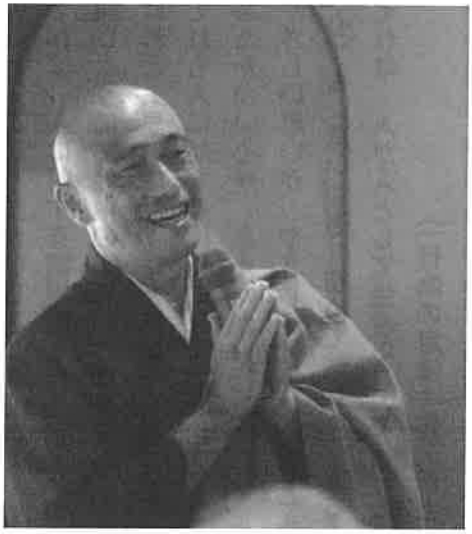
あなたの〈こころ〉はどんな形ですか
と　ひとに聞かれても答えようがない
自分にも他人にも〈こころ〉は見えない
けれど　ほんとうに見えないのであろうか
確かに〈こころ〉はだれにも見えない
けれど〈こころづかいは〉見えるのだ
それは　人に対する積極的な行為だから
同じように胸の中の〈思い〉は見えない
けれど〈思いやり〉はだれにでも見える
それも人に対する積極的な行為なのだから
あたたかい心が　あたたかい行為になり
やさしい思いが　やさしい行為になるとき
〈心〉も〈思い〉も　初めて美しく生きる
それは　人が人として生きることだ

（「行為の意味」宮沢章二）

『こころ』は誰にも見えないけれど、
『こころづかい』は見えるのだ。
『思い』は見えないけれど、
『思いやり』はだれにでも見える。

東日本大震災の後にテレビでも流されていたACジャパンのCMで使われていましたので覚えている方も多いと思います。

「心や思い」というものと、行為や姿勢、身体は密接に関係しています。そうであるならば発想の転換で、逆に、行為や姿勢から、心や思いをそちらの方向へ調えていくことも出来ます。例えば、お掃除などもそうですけれど、疲れてやりたくないなぁと思っていても雑巾もって掃除を始めると、あそこも、ここも気になって一生懸命に掃除していた。そんな経験はないですか。行為によって心をそちらに寄せていく、調えていくことができる。



皆さまに先ほどしていただいた合掌の姿勢もそうです。合掌することによって心を調えていく。

手を合わせるこの合掌の姿勢、お参りの時だけでなく、感謝を伝えるありがとうの時もしますし、ごめんなさいの時もしますよね。考えたらとても便利な姿勢かもしれません。

仏教の伝来と一緒に伝わってきたといわれます。インドでは合掌してナマステと挨拶しますよね。ナマスとは身体をかがめると言った意味で、テーとはあなたにといった意味だそうです。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という意味だそうです。日本のお辞儀もそうですが、どの国の挨拶の仕方も、相手に対し、敵ではありませんよ、仲良くしましょうとの意味が込められているそうです。

西洋でする握手。武器を持つ右手を握り合うことで武器を持っていないことを示します。お辞儀や合掌の姿勢をしてケンカするのは難しいと思います。

もう少し詳しく考察してみると、右手と左手を一つに合わせるこの合掌、二つに分けない、右手がえらいとか、いや、左手が、とか比べることをせずに一つの世界を表す意味も込められています。坂村真民さんの詩に「手を合わせる」

手を合わせる

坂村　真民

手を合わすれば
憎む心もとけてゆき
離れた心も結ばれる
まるいおむすび
まるいもち
両手合わせて作ったものは
人の心を丸くする
両手合わせて拝んでゆこう
手を合わすれば
重い心も軽くなり
濁った心も澄んでくる
生かされて生きて花薫る
楽しい世界にしてゆこう
二度とこないこの人生を

（坂村真民全詩集第四巻）

という詩があります。

手を合わせてお参りをするとき、その対象は誰でしょうか。ご先祖さまや今は亡き大切な方、或いはご本尊さま、さまざまなお仏像に対しても私たちは合掌します。

その対象と一つになる意味の合掌を行うことで、そこには分けることのないひとつの世界が現れます。ひとつでありますから、こちらが手を合わせているのと同じように仏さま方からも手を合わされているわけです。ご本尊さまをじっと見つめると、ご本尊さまもこちらをじっと見て下さっている。

我々は仏さまに『祈る』と同時に、仏さまに『祈られている』。耳には聞こえないかも知れないけれど、心に仏さまの祈りが届いている。

今、こうして皆さまはお寺に足を運んで彼岸

法要に参加されているわけですが、当然自分の力だけで来られたわけではありませんよね。バスや電車だけでなく自動車を運転してきた方も、それらに携わってくださる方々がいて、その力が集まって皆さまがここに足を運ぶことができています。

お家では「いってらっしゃい」と送り出してくれた人がいるかもしれない。ご家族が病気や介護などが必要であれば家を空けることができなかったかもしれない。数え切れない条件が重なってここにいられるのですね。

その条件のことをご縁と表現します。そしてそのご縁が仏さまのお姿として現れている。そのご縁の中で生かされている。合掌の姿はそのご縁の中でしっかり生きて行く素直な心の現れです。

先日の法要での出来事ですが、二歳くらいのお子様が親の姿を真似して小さい手を合わせて合掌していました。思わず「ありがとう」と声をかけると、私より大きな声で「ありがとう」と返してくれました。とてもあたたかい気持ちに満たされました。

私たちは合掌できる社会、合掌がある社会に生きています。それこそ何世代も親から子へ、子から孫へと自然に伝わってきた合掌です。祈り、祈られている大きな安心の中に実はいるのです。祈りの世界にいるのです。実はその祈りの世界が彼岸ではないかと思うのです。すでに彼岸にいるのですから、どうぞ安心して、その優しいお心で心遣いを、その暖かい思いを目に見える形、思いやりとして行ってまいりましょう。

最後にもうひとつ坂村真民さんの詩をご紹介致します。

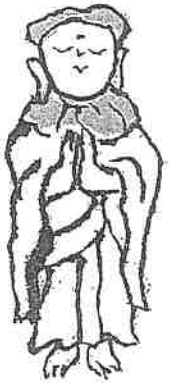
ある人へ

坂村　真民

光が射しているのに
あなたはそれを浴びようとしない
呼んでおられるのに
あなたはそれを聞こうとしない
手をさしのべておられるのに
あなたはそれを握ろうとしない
お経にもそんな人のことを
書いてあります
どうか素直な心になって
二度とない人生を
意義あるよう生きて下さい

（坂村真民一日一言）

『二度とない人生を
意義あるよう生きて下さい』
「はい、わかりました」と自分自身に言い聞かせて、ともすると、素直な心が曇ってしまいがちな自分を励ましておりますことをお伝えしてお話を終わります。
ご清聴ありがとうございました。　合掌



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いただいておりましたが、令和二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。

㉛「世界がぜんたい幸福になる」

　日本に伝わる大乗仏教を修行する上で、最も大切なことは「菩提心」を発すということだといいます。「菩提心」とは、一切の生きとし生けるものを救うために、仏に成ることを目指す心のことをいいます。
　ここでいう仏とはお釈迦様のことです。お釈迦様は十二月八日明けの明星をご覧になりこの世の真理を覚られたといいます。そして八十歳の生涯を終えるまで、ひたすら仏道を伝えることによって人々を救い続けた方であります。私たち仏教徒にとって、このお釈迦様のように誰かを救いたいと思うことが、自らを幸福にする道のスタートなのです。

今年、被災地である宮城県石巻市の大川小学校に足を運んだ時のことです。二〇一一年三月十一日、東日本大震災は地震だけでなく大津波によって未曾有の被害をもたらしました。震災遺構として保存された校舎はすべての窓ガラスが割れ、太い柱に支えられていた体育館へつながる通路がひしゃげて横たわるさまは、当時の悲惨さを物語っていました。生徒七十四名と教員十名がこの場所で津波の犠牲となりました。

防災体制をめぐる問題ではご遺族と行政で裁判にもなり、遺族側の勝訴の判決が下ったのは三年前とまだ記憶に新しい出来事です。山と校舎に囲まれる形で敷かれた校庭。案内をしてくれた方は、「この立地によって、校庭で津波が渦を巻いてしまった」と教えてくれました。

校庭の中心に立ち、お亡くなりになった子どもたちや先生たちの無念さを想うと、どんな言葉もあてがうことができない感情に胸が張り裂けそうでした。

その校庭の脇に、震災前に卒業制作で作られた壁画が残っていました。宮沢賢治の「銀河鉄道の夜」をモチーフにした可愛らしい絵の中には、宮沢賢治が農民芸術概論綱要の序論で述べられた一文が記されています。

「世界がぜんたい幸福にならないうちは
個人の幸福はあり得ない」

生涯、自分を捨て、他の為に生きられた宮沢賢治のメッセージは、恥ずかしながら震災の記憶や教訓が風化しつつあった私の心の奥深くに突き刺さりました。震災から十年以上。被災者やご遺族の方々はその苦しみを背負いながら今でも過ごしておられるのです。

遠く離れた地に住む私が、被災者の想いに応

えられることはなんだろう。世界全体が幸福になる為にはどうしたら良いのだろう。そう思った時に、ふと震災後に気仙沼市で復興ボランティアに参加した時のことを思い出しました。

現地リーダーを務めていた方がこう仰ったのです。

「ここに足を運んでくれることはとてもありがたいです。でも皆さんの住む地域はどうですか？　災害が起きた時に手を取り合える人間関係を築いていますか？　近くの方々といつでも協力できる仲良さが、いざという時に人々を救うのだと思います。被災地で感じたことが、一つでもそれぞれの地元で生かされて、みなさんの幸せにつながれば、亡くなっていった家族や仲間も報われると思うのです。」

被災地で身をもって学んだことを胸に自分の手に届く人を救うことから始める。それは、遠く離れた地でもできる被災地支援の方法でした。

よくよく考えれば、一切の生きとし生けるものを救おうと生きられたお釈迦様であっても、その方法は手に届く一人一人に向き合って教えを説かれたというものでした。被災地で感じた無数の命が報われる為に私ができること。まずは目の前の人に手を差し伸べることを大切に過ごして参りたいものです。

この「菩提心」によって「世界がぜんたい幸福になる」ことを信じて。

（記　泰真）

㉜退屈な時でも……

今年はうさぎ年。今年一年、うさぎの耳のように、心のアンテナをピーンとたてて、嬉しくて思わずピョンピョン飛び跳ねる楽しいことが多い、明るい一年になりますようにお祈り申し上げます。

でもお祈りしたからといって、後は楽しい事が起きるのを待っていればいいというわけではありませんよね。毎日楽しい事ばかり起きるはずもなく、平凡で退屈に過ごす日も多いことでしょう。「何もやることがなくて暇だなぁ」という時ばかりではなく、家事や仕事に追われていても心に退屈を感じることもあります。同じような事を繰り返す日々に疲れてしまう時も…。

退屈という言葉を辞典で引くと、「仏道修行の苦難・困難に負け、精進しようとする気持ちをなくすこと、一般には、嫌気がさす、へこたれる、あきあきするなどから、暇を持て余す意に使われる」と、あります。仏教に由来する言葉とは驚きました。

道元禅師はそのような退屈な時にどうしたら良いかを『正法眼蔵』「渓声山色の巻」で次のように示されています。

『心も肉も、懈怠（けたい）にもあり、不信にもあらんには、誠心をもはらして、前仏に懺悔（さんげ）すべし。恁麼（いんも）するとき、前仏懺悔の功徳力、われを救いて清浄ならしむ』

『心も身体も懈怠（＝心が積極果敢でないこと）にもあり、不信にもあらんには』との表現は身につまされる気がします。なぜ、こんなにやる気が起きないのかと情けなくなる時も…。

でも道元禅師の周りにもそのような方がいらっしゃったからこその教えかと思えば、自分だけではないと勇気が湧いてきます。そして、そのような時には、前仏（＝お釈迦さまの前）でまごころを込めて懺悔しなさいと教えて下さっているのです。

私たちが仏さまに手を合わせ祈る時、鏡合わせのように仏さまは私たちを祈って下さっています。祈られているからこそ、見ていてくれるからこそ力が湧いてくる。「仏道修行」というと何か堅苦しい気もしますが、「人としてしっかり生きねば、という前向きな心」と捉えると身近に感じるかも知れません。誰も見ていなくても背中を押してくれている仏さまがいらっしゃいます。平凡な日常が実は有り難いと気づき、自然に手を合わせることが出来たらきっと明るい一年を過ごせることでしょう。

（記　武男）

鳥は飛ばねばならぬ
人は生きねばならぬ

坂村　真民

鳥は飛ばねばならぬ
人は生きねばならぬ
怒濤（どとう）の海を　飛びゆく　鳥のように
混沌の世を　生きねばならぬ
鳥は本能的に　暗黒を突破すれば
光明の島に着くのを知っている
そのように人も　一寸先は闇ではなく
光であることを　知らねばならぬ
新しい年を迎えた日の朝
わたしに与えられた命題
鳥は飛ばねばならぬ
人は生きねばならぬ

㉝「猫は仏さま」

二月十五日は、お釈迦様がお亡くなりになった日です。毎年善光寺でも、お釈迦様のご遺徳をしのぶ法要「涅槃会」が行われます。この「涅槃会」では、お釈迦さまの最期の様子を描いた「涅槃図」をかけておつとめをします。

この「涅槃図」には、お釈迦様の死に際して、お釈迦様に救われた数多の生きとし生けるものたちが周りに駆けつけ、涙を流したり、その姿を見つめていたりしています。その中には五十を上回る動物が描かれております。しかし、日本で親しみのある「猫」が描かれている涅槃図はとても少ないといいます。（中には作者が猫好きで大きく描かれているものもあります。）その理由は諸説ありますが、猫がネズミを追い払ってしまったお話が有名です。

お釈迦様の生母である摩耶夫人は、お釈迦さまが死の淵に立っていることを知り、天界から不老長寿の薬袋を渡そうとしました。しかし、その薬袋は沙羅双樹の枝に引っかかってしまったのです。それを見たネズミはすぐに木によじ登り、枝を落とそうとかじり始めたのです。しかし、それを見た猫があろうことかネズミを追い払ってしまい、結局薬袋は届かずお釈迦様はお亡くなりになってしまったのです。このことから、猫は涅槃図に描かれなくなったといいます。

だからと言って、他の猫まで悪者の類にされてしまうのは動物が好きな私にとっては、甚だ遺憾であります。そこで、今日は猫が仏さまになられた話を紹介します。

ある日、実家のお寺に、和田さん（仮）という四十代の男性が「飼い猫《だいず》の供養をして欲しい」と訪ねて来られたのです。ペット

霊園でのご供養を希望で、私の師匠がおつとめをさせていただくこととなりました。おつとめ後に師匠に「猫ちゃんのご供養どうでした？」と聞くと、なんと「猫ちゃんは仏さまだったよ」というのです。

和田さんは、二十代で結婚し、すぐに娘さんを授かりました。父親となった責任感から「自分が家族にできることは仕事しかない」と、仕事にのめり込んでいったそうです。家事育児にはあまり関ろうとしなかった和田さんは、家族と少しずつすれ違い、やがて別れることとなってしまいました。

奥様と娘さんが出て行き一人になってしまった丁度その日の夕方のことです。窓際に影が見えたので開けてみると、一匹の子猫が家に迷い込んでいたというのです。「今思うと、《だいず》が来なかったら自分はどうなっていたか分からない」後悔と悲しみに押しつぶされそうになっていた和田さんにとっては、何よりもそのぬくもりが有り難かったそうです。

それから、一人と一匹の生活が始まりました。動物を飼ったのは初めてだった和田さんも、家族に対してしてあげられなかった反省を胸に「今度こそは」と最期の時まで精一杯向き合いました。「自分を救ってくれた《だいず》は私にとって仏さまなんです。この子に救われた命を誠一杯生きて行きます。」と、涙を溜めて手を合わせておられたといいます。

師匠は「お釈迦さまは最期の時に、「もろもろの存在は変わりゆく。怠らず精進しなさい。」との言葉を残され自らの死にゆく姿をもって、命の儚さと、目の前の縁に向き合って生きることの大切さを伝えようとされたのだ。私たち僧侶は、お釈迦さまの最期の姿を無言の説法として受け取り、亡くなられた方を仏さまと受け止

めるように心掛けたい」と。

和田さんが《だいず》ちゃんに救われた人生を振り返り、亡くなられた姿に必死に向きあう姿に、師匠は涅槃図のお釈迦さまとお弟子さんの姿を感じたといいます。

何より大切なことは、変わりゆく世の中で目の前の縁を大切にすることです。和田さんが《だいず》の人生に向き合ったからこそ、和田さんの中で《だいず》は仏さまとなり救い導いてくれたのでしょう。

生きとし生けるものたちが、涙を流しながらも救い救われる模様が描かれた涅槃図。皆様が次に涅槃図を目にする時、誰に何を重ねてみるのでしょうか。また、そこからどのような心が現れてくるのでしょうか。

（記　泰真）

㉞「毎朝の習慣に」

いわゆるコロナ禍の中、さまざまに制約がある三年間でした。お寺でも年に五回行う一斉法要を檀信徒の皆さまは参列を中止し僧侶のみで執り行わざるを得ないこともありました。そのような時でも、これを機会にインターネットの活用をしようとYouTubeチャンネルを開設しました。『一緒にご供養しましょう』と題して法要の生配信を行ったり、後からでもご覧いただけるようにと短くダイジェスト版の配信をしたりしました。「お寺がそんな流行にのって…」と、言われたり、お寺にお参りに来られる方々はご年配の方が多いので、「あまり馴染まないのでは」とも言われたりしました。それでもお寺から動画配信の案内がきたら、「どうやって見るのかしら?」と若い方、お子様やお孫さんたちに聞いて、会話のきっかけにもなるのではないかとの期待も込めて行いました。結果は皆さまスマートフォンなどを使いこなしてご覧いただいているようで、色々とご意見も寄せて下さいました。

「一緒にお経をお唱えできる動画も欲しい」とのお声から般若心経の動画も配信しています。お経本を見なくても画面にお経が表示されるようにしましたので、ご利用いただければ有難いです。毎日お仏壇にお参りすることを習慣にされている方も多いと思いますので、そのお供にどうぞ活用して下さい。

もう数年前になりますが、「掃除の功徳」というテーマで季刊誌に掲載をした頃の話です。ある男性から法事の際に掃除についてのお話を頼まれた事があります。その方がおっしゃるには奥様は家事が嫌いで掃除をしなくて困るというのです。話を伺っているうちに奥様の悪口が

出るわ、出るわ。それこそ矢継ぎ早に悪口が始まりました。「家が片付いてない」「掃除をしない」「そういえば付き合っていた頃からも部屋が汚かった。実家の両親も片付けできない人たちだったんだ」と。人の感情というものは恐ろしいものですね。どんどん不満が膨らんでいきます。何せ自分は正しくて、相手が間違っていると腹を立てているのです。何を言っても聞く耳を持たない状態です。

一週間後にある法事の際に奥様が掃除に目覚めるように「何かお説教をして下さい」と、頼まれてしまいました。さぁ困りました。

色々と考えましたが、毎朝ちゃんとお仏壇にはお参りされると伺いましたので、「お参りの時、合掌して『ありがとうございました』と十回声に出して言って下さい」とだけ伝え、今日はその練習をしましょうと言って、法要の最後に一緒に『ありがとうございました』と十回言って法要を終えました。

それから数か月してお会いした時に、ご主人から「法事の時は何て簡単な話をするのか、と思っていたけど、毎朝やっていたら不思議とあいつが変わってきたんですよ」とおっしゃるのですね。

あいつが変わった。そうじゃないですよね。皆さまお気づきのようにご自分が変わったのですね。

手を合わせ、ありがとうを習慣化していくことで知らず知らずのうちに自分が変わっていた。

習慣は人を変える力があります。手を合わせてお参りできる生活。「ありがとう」と言える生活。共にそんな日々を過ごして参りましょう。般若心経の動画『一緒にお唱えしましょう』もそのお役に立てればと願っています。

（記　武男）

和尚のひとりごと　配信スタート

令和二年四月より法要の際にお経本を配ることを中止し、その代わりに般若心経をコピーした用紙をお配りしておりました。

その裏面に月ごとに掲載していた法話『和尚のひとりごと』。今年の四月よりコロナ禍前のようにお経本を配っての法要再開に伴い『和尚のひとりごと』も終了しました。が、「是非再開して欲しい」との嬉しい声を多く頂き、この度YouTubeチャンネルにて配信をスタートしました。

過去の法話の他に新しい法話も配信予定です。五分前後の短い話ですので、お気軽にお聞き下さい。

落葉に想う

シンピジウムの花が
春を運んで来た。

■育英生からの報告

菩薩の布施に学ぶ

留学僧育英会第三十二期生
東京大学大学院
和田　賢宗

お布施

布施という言葉は日本において最も使用されることが多い仏教用語の一つです。特に法事などの仏教行事において「お布施」として一度は耳にしたことがあるのではないでしょうか。

布施という言葉はインドの古典語サンスクリット語のdāna（ダーナ）という単語の漢訳語として知られます。dānaとは、一般的に、他人に何らかのものを与えることを意味します。布施で与えるものには、財物だけでなく説法なども含まれます。檀信徒が僧侶に金銭や物品を与えることも布施（財施）ですし、僧侶が檀信徒に仏教の教えを説くことも布施（法施）と表現します。

布施は古くから仏教における重要な修行徳目の一つとされ、仏教文献にも多くのことが説かれてきました。本稿では、仏教徒が目指すべきあり方として、菩薩が行う布施に着目しながら、布施という修行のあり方について考えてみたいと思います。

菩薩の布施

菩薩とは、生きとし生けるもの全てを苦しみから救済するために仏になろうと決心した者のことを指します。仏になる前段階である菩薩は、古くからインド仏教文献のなかで仏道修行者の模範として描かれてきました。「ジャータカ」と呼ばれる作品がその代表例でしょう。ジャータカは釈尊が仏となる以前の過去世においてど

のような行いをしてきたかについて記したものであり、現在でも世界各国で読まれています。

ここでジャータカの中から一話を紹介し、菩薩の行いに触れてみたいと思います。

昔、菩薩が心を一つにして仏道に専念していました。ある時、山の中を歩いていると、虎の親子に出会いました。母虎は授乳後、疲労困憊し、食べ物が無く飢えに苦しみ、子を食べようとしていました。菩薩はこれを見て心を痛め、涙を流しました。菩薩は周りを見渡し、母虎に食べさせて子の命を救えるようなものを探しましたが、何も見当たりませんでした。

菩薩は心の中で深く考えました。「私は志を立てて仏道を学んでいるが、それは衆生が重い苦しみに溺れているので、それを救済し、身と命が永く安らかであるようにさせたいと望むからである。私は後には死んでしまい、身は必ず捨てられてしまう。それよりも、慈しみと恵みの心で衆生を救済して徳を成す方が良い」と。

そこで、自ら頭を虎の口の中に投げ入れました。虎の母と子はともに命を全うしました。

以上のお話は『六度集経』（大正蔵三巻、二頁）をもとにまとめましたが、同内容のお話がインドや中国、日本のさまざま古典の中で共有されています。特に日本では「捨身飼虎」という名で知られ、法隆寺所蔵の玉虫厨子に描かれていることで有名です。

さて、この物語で注目すべき点は、他者の幸せを実現するためには自己犠牲をも厭わないという菩薩の姿勢でしょう。ただし、これは単なる自己犠牲や滅私の精神を讃美しているわけではありません。上記の物語の中で菩薩が称賛されるのは、全ての衆生を苦しみから救済したいという願望を持ち、それに依拠した行いを成し

遂げたからに他なりません。

布施の実践へ

上述のような菩薩の布施は、修行者にとっての目指すべき布施のあり方ではありますが、私たち凡夫にとってすぐに実践できるものではありません。しかし、実は私たちは日常的に布施を行いながら生きています。インドの学僧であるチャンドラキールティ師（七世紀頃）によれば、私たちは皆、苦しみを避け幸せを求める存在であり、幸せを得たいと思う時には僅かなりとも布施をしています。

例えば、空腹や喉の渇きが起こっている時、それらを癒すためには食べ物や飲み物を摂取しなければなりません。その食べ物や飲み物は勝手にやって来るものではなく、労力や料金等を支払って初めて得られます。ここでの支払いが布施に当たります。また他にも、ある会社が儲けを出そうとする場合、そのためには人件費や消耗品費などといった費用がかかるでしょう。その時にかかる費用も布施に当たります。

このように、自分たちの幸せや利益のためといった利己的な動機であったとしても、自分が所有しているものを手放すことは布施に含まれます。

しかし、日常生活が布施の機会に溢れているとはいえ、通常通りに生活を送っていては仏道修行とはなりません。

道元禅師（一二〇〇～一二五三）は『正法眼蔵』の中で「布施といふは不貪なり」と述べています。

またチベットの学僧ツォンカパ師（一三五七～一四一九）は『道次第略論』の中で「物惜しみの執着を打ち壊し、贈与という結果を伴う、他者への贈与のための知の修習が完全なものとなることによって布施波羅蜜となる」と記して

います。

このように、仏道修行としての布施の本質は、貪りや物惜しみの気持ちを捨てて、他者に与えたいという心を育むことにあります。与えるという行為自体は日常生活のあらゆるところに見受けられます。しかし、その同じ与えるという行為であっても、意識次第で仏教の説く尊い行為ともなり得ます。

菩薩の布施にみられるように、全ての生き物の幸福を願った自己を顧みない行為を目標としながら、まずは少しでも自己の欲望を捨て、他者に与えたいという心を持って日々を送ることが仏に近づく第一歩となります。

〔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７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７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６年12月10日、事務局必着のこと

〔発表〕

令和７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38回生

横浜 善光寺 留学僧募集

令和7年度・2025

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～

横浜市旭区上川井町１７４９－１（〒２４１－０８０２）
ＴＥＬ・０４５（９２４）０２１０　ＦＡＸ・０４５（９２４）０２３９
開門時間：午前９時～午後４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
※お墓参りはいつでもできますのでご安心ください。

◎ミスト設置

今年は観測史上最高に暑い夏！　さえぎるものがない小高い丘陵にあるやすらぎの郷霊園でも、ジリジリと焦げるような陽射しが照り付ける日々が続きました。暑い中、お墓参りされる方々に少しでも涼しさを感じてもらえればと、

今年はミストシャワーを設置しました。
火傷しそうなくらいに熱せられた墓石からの照り返しの中でお参りされた皆さまが、喜んでミストの周辺に涼みに来てくれました。夏のお墓参りの際には、帽子や日傘など日よけできるものの準備と、水分補給を忘れずにしましょう。

◎ナツツバキ

ナツツバキは、別名シャラ（沙羅）の樹とも呼ばれます。お釈迦さまが亡くなられた際、そのそばに二本対の沙羅の樹があり、亡くなられると白く立ち枯れたともいわれます。インドの沙羅の樹は日本では育たないため、実は日本ではナツツバキが代用され、沙羅の樹としてお寺などに植えられています。
やすらぎの郷にも数本あり毎年白く凛とした花を咲かせます。ツバキ科なので花のまま落ちます。

ナツツバキの根もと、苔が生えたところに一輪の花

祇園精舎の鐘の声
諸行無常の響きあり
沙羅双樹の花の色
盛者必衰の理をあらはす
おごれる人も久しからず
ただ春の夜の夢の如し
たけき者もつひには滅びぬ
ひとへに風の前の塵に同じ
（平家物語）

◎やすらぎ通信　（令和五年六月）

善光寺でストレッチやピラティスなどをご指導いただいているトレーナーの相良直人先生監修のもと健康体操の連載が始まりました（お盆号〈69号〉より）。身体が健やかだと気持ちも明るくなり、他人にも優しくすることができます。逆に身体が不調だと気持ちも落ち込みやすくなり、自分のことだけで精一杯になってしまいがちです。

身体と心は密接な関係にありますね。「楽しいから笑うのではなく、笑っているから楽しくなる」とも言われます。前向きな気持ちで笑顔の日々を過ごせますよう健康体操を紹介しております。ご自宅で気軽に取り組めるメニューを紹介しています。お寺や霊園管理事務所に置いてありますのでご自由にお持ち下さい。また、ご興味のある方はお問合せ下さい。

◎やすらぎ寺子屋　再開のご案内

本年六月より、三年余りお休みしておりました『やすらぎ寺子屋』を再開致しました。

この三年の間には皆さまそれぞれに大変な思いをされ、生活の変化などもあったことと思います。月に一度、仏教に親しむひとときを共に過ごし、心おだやかな日々を送るきっかけになれば有難いです。

【竹細工】　作　中島啓次様

☆やすらぎ寺子屋より　（令和五年六月）

いつでも　どこでも　なにものにも
ほほえむことができる　こころ

やすらぎ寺子屋再開にあたり、そのテーマである『仏教に親しむ』ということについて考えてみたいと思います。

あらためて申し上げるまでもなく、仏教とは仏（お釈迦さま）の教えです。では仏の教えとはどのような教えでしょうか。有名な鳥窠道林（ちょうかどうりん）禅師の話を紹介致します。

中国、唐の時代の話です。詩人として有名な白居易（白楽天）が役人として赴任した杭州で高名な道林禅師を訪ねます。道林禅師は常に木の上で坐禅をしているので、鳥の巣という意味の鳥窠という字を加えて鳥窠道林禅師と呼ばれます。

白居易が訪ねた際も木の上で坐禅をしていました。下から木の上を見上げて「そんなところにいたら危ないでしょう」と声をかける白居易に対し、「地面にいても生き方の解らないそちらのほうが危ないのではないか」とやり込められます。それではと、「生き方、つまり、仏教の要点、その大意とは何でしょうか」と問う白居易に対し、禅師は「悪いことはせず、良いことをすることじゃ」と答えます。

あまりにも単純な答えに白居易は「そのようなことは、三歳の童子でも知っているではないですか」と詰め寄ります。禅師は「三歳の子供でも知ってはいるが、八十歳の翁でも実践するのは難しいではないか」と答えられた、と伝わります。

七仏通誡偈（しちぶつつうかいげ）という教え（偈文）があります。お釈迦さまより以前に過去七人の仏さまがたが

いらっしゃって、その仏さまがたが共通して説かれた教えとして示されます。

諸悪莫作：もろもろの悪を作すこと莫かれ
衆善奉行：もろもろの善を奉じ行い
自浄其意：自ら其の意を清くする
是諸仏教：是れ諸仏の教えなり

悪いことはしないように、善いことをして、自らの心を浄める、これが諸仏の教えだという意味です。

さらに深く考察すると、「悪い事をしない」を「悪い事をしたくても出来ない」「悪い事をしようと思わない」。そのように自分を育てていくことが大事でもありますし、また「善いことをする」というのも奉って行うとありますので、謙虚に、積極的に行うという意味にも受け止められるでしょう。

「自らの意（心）を清くしていく事」は、それこそ悪い事をせずに善い事を行うように心を励まし、それを実践していくと、「自ずから、心は清まっていく」ことでもありましょう。

知識だけでなく、行うこと、実践することの大切さを示しています。

では、大切なこの『善いこと、悪いこと』の基準となるものは何でしょうか。仏教徒であるならば、お釈迦さまの教えに沿った生き方をすることが『善』で、その教えに背を向けることが『悪』と言えるでしょう。では更に、お釈迦さまの教えとは何でしょうか。八万四千の法門とも言われるほど、数多くの教えが、現代に伝わってきております。

対機説法といわれ、その人に合った形で教えを説かれたお釈迦さまの心はどのような心であったのか。「仏教に親しむ」というテーマですので解り易い表現がないかと考えていたところ

親しみやすい表現に出会いました。

ここ数年のコロナ禍にあって、YouTubeの動画サイトを見る機会が増えました。そんな中、「北鎌倉円覚寺管長日記」というチャンネルを拝聴していると、松居桃樓先生の『微笑む禅　生きる奥義をたずねて』（潮文社）という本の内容が紹介されていました。

松居先生が昭和五十三年にNHKラジオで天台大師智顗の『天台小止観』を一年にわたり講義された内容をまとめられた本だそうです。「天台小止観」は一番古い坐禅の指導書ということで、早速買い求め読み進めると、筆者の熱い思いが伝わってきました。本書には、仏さまのお心が次のように表現されておりました。

「いつでも　どこでも　なにものにも　ほほえむことができるこころ」

「あなたも仏さまになりましょう」と言われると何か、身構えてしまいますが、「ほほえむことができる人になりましょう」と言われると自分にもできそうだと思います。でも「いつでも、どこでも、なにものにも」とは、いかないものですよね。自分の好きな人には微笑むことができても嫌いな人には微笑めない。気分が良い時は微笑めても、落ち込んでいる時には微笑めない。その時々の自分の体調や気分、感情に振り回されてしまうものです。

どうしたら「いつでも、どこでも、なにものにもほほえむことができる人」になれるのか。松居先生は、「感情を波立たせないこと」と、「思考力を正しく働かせること」の二つが大事だといわれます。それが、天台小止観の「止」と「観」だと説明されています。

〈以下、本書より引用〉

『人間はどうしたらニコニコになりきれる

か？　ひと口にいえば、「感情を波立たせないこと」と「思考力を正しく働かせる」の二つきり。なぜならばよきにつけ、あしきにつけ、何かが気になってたまらないのは、あなたの感情が波立っている証拠。ああか、こうか、と迷うのは、思考力が正しく働いていないからだ。感情が波立っていては、色めがねでしか、ものが見えず、思考力が正しく働いていないと、もののうわべしかわからない。

感情が波立っていなければ、どんなことにも動揺せず、思考力が正しく働いておれば、如何なる難問題も解決できる。あなたが感情をしずめ、思考力を正しく働かせることができたならば、自分もしあわせ、周囲の人々もしあわせ。何をやってもまちがいない。以上のことからでも、わかるように、「感情を波立たせないこと」と「思考力を正しく働かせること」は、いつでも、どこでも、なにものにも、ニコニコできる第一歩。理想的な人間になる最短距離。……』

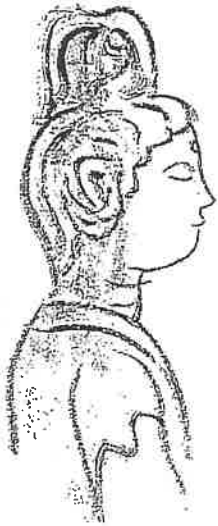
と熱く説かれています。

そして先程ご紹介した、七仏通誡偈を次のように意訳されていました。

一粒でも播くまい
ほほえめなくなる種は
どんなに小さくても
大事に育てよう　ほほえみの芽は
この二つさえ
絶え間なく実行してゆくならば
人間が生まれながらに持っている
いつでも　どこでも　なにものにも
ほほえむ心が輝きだす
人生で一番大切なことのすべてが
この言葉の中に含まれている

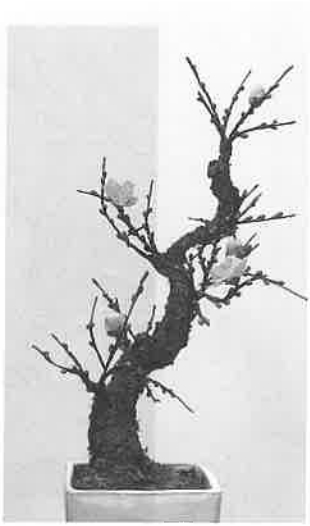
この微笑む心を育めるように、共に坐禅に親しみ、仏教に親しむ日々を過ごしていければと思います。

（第一〇六回　やすらぎ寺子屋より）



【アートフラワー】 作 臼井美奈子様

蓮



白　梅

秋の花々

◎墓じまい

昨今、いわゆる『墓じまい』に関する報道が多く見受けられます。横浜やすらぎの郷霊園でもお墓から永代供養墓へと改葬されるケースが増えてきました。霊園では二十年前より、園内の一画に永代供養墓を設置し墓地継承にお悩みの方々に対応して参りました。

時代の変化に合わせてお墓の形態も多様化してきていることを実感します。それでも大切な亡きご家族、ご先祖さまに手を合わせて祈る、供養の心は変わらなく継承されているものです。あわてて『墓じまい』をして、後悔をしないようにお悩みのことがございましたらまずはご相談下さい。

彼岸花

◇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

コロナ禍で自粛しておりました坐禅会はじめ、写経会・書道教室・華道教室・やすらぎ寺子屋の各催事を令和5年6月より再開致しました。心待ちにして下さっていた方も多く、再開するなり沢山の方にご参加いただいております。以前のように、活気溢れる様子に私どもも大変嬉しく思っております。

催事案内については、適時ホームページや掲示板等でお知らせ致します。ご興味がある方は善光寺までお問い合わせ下さい。ご一緒に学びましょう！

※感染症対策として、早朝参禅会のお粥の提供は自粛しておりますのでご了承ください。

お問合せ・お申込み

善光寺　〒二二三四-〇〇五三
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

お寺で一緒に坐禅しませんか。善光寺の坐禅会では、日頃坐禅に親しんでいる方だけでなく、初めて坐禅する方も多くいらっしゃいます。独りで坐るのではなく、誰かと共に修行できることに坐禅会の大きな意味があります。

坐禅を始める前は、どなたも個性のあるお一人お一人です。ところが、一度坐禅が始まると、そこには、男女の性別も、年齢差も、出身地や学歴、何一つ関係無く、ただ尊い命が並んでいるだけ。差別や、思い上がりや卑屈さもありません。皆さまと一緒に坐り、この生きとし生けるものの本来の姿を修行するのが坐禅の醍醐味なのです。私達は、他と比較すると悩みや苦しみを背負い込んでしまいます。比較をしない坐禅は、すべての壁を越えています。この坐禅の心で日々を過ごすなら清々しく生きる事ができる、それを仏教では大安楽と言います。お時間さえあれば何も要りません。ご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

参禅ご希望の方はご連絡下さい。当日でも結構です。

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

写経会

写経は仏教経典を書写することです。

自らの信仰を深めるだけでなく、ご先祖様の供養、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】中井翠楊先生

※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。

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
1部：午後1時より3時
2部：午後3時半より5時半

【指導】酒井翠都先生

【参加費無料】（お手本代 ¥800／月）

※参加ご希望の方は、ご連絡ください。

ご詠歌教室

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

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

【講師】栃木県高徳寺住職　渡邊清徳老師

※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2日曜日　午後2時～3時

【参加費無料】

お花代として、毎回 千円（花材によっては一五〇〇円）ご準備ください。

指導：本多輝隆先生

池坊正教授一級師範

華道教室「花塾」

（港南区丸山台）

※参加ご希望の方は、一週間前までにご連絡ください。

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。

担当：善光寺副住職　前平武男師

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。

やすらぎの郷の花まつり
お誕生仏

コキアの花壇

育英会寄付者

■令和四年十二月～令和五年八月

港北区　瀧澤道子殿
長野県　正眼院　内山款偉殿
港南区　南有里殿
旭区　半澤範之殿
港南区　貞昌院　亀野哲也殿
品川区　桐ヶ谷寺　山本陽道殿
東近江市　正瑞寺　田中智誠殿
川崎市　宮田富夫殿
戸塚区　冨士哲也殿
旭区　河村久子殿
上田市　大圓寺　石黒玄章殿
戸塚区　福泉寺　岩波弘道殿
茨木市　乗雲寺　安井隆同殿
新宿区　真清浄寺　吉田日光殿
厚木市　興教寺　浅摩泰真殿
平塚市　山口義男殿
柏市　伏見邦弘殿
都築区　阿部匡宏殿
港南区　鳥居悟殿
港南区　佐藤和彦殿
港北区　伊藤雅章殿
港南区　臼井瑞穂殿
台東区　翠雲堂本店山口肇殿
港南区　せんざん山泉佐織殿
緑区　豊島節夫殿
町田市　鈴木幸雄殿
新宿区　東亜建設工業㈱殿
磯子区　小澤正気殿
旭区　阿部毅正殿
富山県　浅香恵殿
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。

御礼申し上げます

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』第五十二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

誌面に合掌

神奈川県
宮本延雄先生

謹啓　春寒料峭の候　御山内御一統様御清栄にて新春をお迎えのこと大慶に存じ上げます。

昨年暮れ、善光寺様伝道季刊誌『成寿』第五十二巻を御恵贈賜りまして有難うございました。

拝読いたし「帰依三宝の心」の内容の誌面に合掌いたしました。

御一統様の法身堅固を御祈念申し上げ御礼申し上げます。

歳謝

ゆっくりする間のないのが何より

静岡県
少林寺東堂　井上貫道老師

拝啓　師走年の瀬を迎え、一年を振り返っている昨今、貴師におかれましてはご活躍の日々ゆっくりする間もないかとは思いますが、それが何よりですね。

『成寿』は、この様な身に余るお届け物を頂き恐れ入ります。ありがたいの一言に尽きます。

昨今アメリカの出家者と話した中で彼が「認識の上からの指導しか耳にしない」との指摘を受け、本当にほとんど考え方の上からの修行法が説かれていることのあやまりを感じています。

敬具

晋山問答に落涙

秋田県
松庵寺　渡邊紫山老師

拝復　『成寿』拝受ありがとうございます。。

ところで、育英会二十二期生の和田賢宗さんの記事に驚きました。結婚式を挙げられた龍谷寺住職駒形元宗老師は、私と總持寺同安居です。

本山修行中は、大海副監院行者で、大海老師に随行して善光寺に伺ったとのこと。ご縁の不思議に、この度も感激しています。

武男さん記、渡邊清徳師晋山の問答には落涙でした。

桐ヶ谷純夫老師ご遷化の報、奥様と三人で前角老師遷化の時、飲み続けた夜を思い出します。

合掌

コロナ禍でも粛々と

長野県
大圓寺　石黒玄章老師

拝復『成寿』第五十二号を拝受いたしました。

早速拝読させて頂き、コロナ禍が続く中で善光寺さまが世のため人のために出来る事を粛々と続けておられることに敬服いたしております。

先代さまと東老師の関係を顧みるに、残された我々はそのご遺徳を繋ぐことが一番のご供養になることと思った次第です。

御身体にご留意され、山内皆さまの益々のご健勝を祈念しております。

合掌

法身堅固　諸縁吉祥

福岡県
星覚師

余寒御見舞い申し上げますいかがおすごしでしょう。

尊體起居萬福

奉祈

法身堅固　諸縁吉祥

博志様、倫子様

善光寺の皆様

小さい一歩でも近づく

千葉県
山崎康弘様

『成寿』をお送り頂き有り難うございました。アーカイブス含め内容豊かな御編集だと思います。

武志方丈の御講演、前角御老師の論文を拝読させて頂きました。前角老師とはかつてL・Aでお逢いしたのでございます。

「私達は無限の生命だ。それを自覚する為に無我となり自己の生命そのものになれ」とのお教えです。遙かに遠いお教えに思います。微力ながら小さい一歩でも近づく様に諦めずに努めていければと思います。

ありがとうございました。

来る年もよい年に

東京都
磯村啓子様

拝啓『成寿』第五十二巻拝受致しました。誠にありがとうございます。

来る年もよい年となりますよう念じあげます。

自分を見失わないよう

神奈川県
高島豊様

明けましてお目出とうご座居ます

今年もよろしくお願い申し上げます

世の中大変な時代ではございますが、自分を見失わないよう生きていきたいと思います。

お寺様の発展を心よりお祈り申し上げます。

草々

いよいよ写経を開始

千葉県
草野壽美生様

前略　『成寿』五十二巻、有難うございました。「写経・写仏」セットもその十一となっていましたが、年が改まった正月三日より、いよいよ写経を開始しました。通信講座で求めていたお道具セットを使用しての手習いです。

私の住まいは千葉県ですが、「写経会」が再開されたら参加してみようか、とも思っています。下手な初心者ですので多くは望ます、まずは皆様のご作法を参考にさせていただく程度と割り切っています。

敬具

折々のおたより

神奈川県
佐藤初枝様

御免くださいませ

「最強寒波」影響が続いての冷たい風が身に染む二十九日　夫の一周忌、母の十七回忌法要にお世話になりましたありがとうございました。

妹にすっかり世話になりましたが、無事済ませることが出来安堵しています

方丈様にお目にかかれず残念ではございましたが、これからもよろしくお願いいたします。

立春も目の前になりましたが寒さももう少しの辛抱でしょうか。

どうぞ皆様ご自愛くださいませ。　御礼まで

大型連休のなか、空港、高速道路の混雑ぶり。平和を感じますが…楽しい思い出が沢山出来たことでしょう。人出の多さにコロナ感染者の増える心配はないんでしょうか。

高齢の身では家でジーッと留守番役。これも順番で通ってきた道です。

さわやかな陽気に誘われてホットニュースを待っています。

皆様どうぞお元気にお過ごしくださいませ。

暑中お見舞い申し上げます

連日の猛暑、皆様にはお元気にお過ごしのことと存じます。

今夏もまた大雨による大きな被害に遭われた方の多いこと、本当にお気の毒です。一日も早くもとの生活に戻れますよう念じ上げます。

写経のお知らせがありましたが足腰が大分不自由になり、機を見ながら参加させて頂きたくその節はよろしくお願いいたします。

季節がら皆様どうぞお大事になさいませ。

読み聞かせボランティアや子ども食堂の支援

富山県
浅香恵様

前略　ごめん下さいませ

『成寿』第五十二巻を送って下さいましてありがとうございます。いつも感謝しています。

私は乳がんの再発におびえながらも、地元の図書館の絵本の読み聞かせのボランティアや子ども食堂の支援をしています。

これからも善光寺様、育英会様の益々の発展を心よりお祈り申し上げます。　かしこ

希望に満ちた表紙と内容

千葉県
藤田正子様

一年に一回の幸せな「プレゼント」の様にまたまた嬉しい贈り物の御本が届きました。

年月のたつのは早いもので、亡き伊藤先生との思い出も遠くになってしまいそうですが、我が家の先先の作品や『成寿』の御本の中の数々の挿絵を目にするたびに、あの頃の幸せで楽しく、希望に満ちあふれていた自分自身を思い出します。

年々、年のせいで体も心も正直元気でなくなることもあるのですが、『成寿』の希望に満ちた様な表紙、又内容を読ませていただくと「まだまだ」と自分に強く言い聞かせてがんばる気になります。

これからも、どうぞよろしくお導き下さいませ。

編集後記

○成寿五十三巻をお届け致します。○今巻も安藤嘉則老師や渡邊清徳老師、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。

○今巻のアーカイブは、先代さまが平成十年に行った母校栃木県立大田原高等学校創立記念講演からの掲載。後輩に向けて仏さまの教えを熱く説かれている様子が目に浮かびます。また、今春御遷化された成願寺山口晴通老師のアメリカでの講演録も掲載致しました。山口老師には一斉法要や旅行などで檀信徒の皆さまとも交流を深くしていただいておりました。衷心より生前の御法愛に感謝申し上げます。

○今年の一斉法要。四年ぶりに法話を再開してのご供養。皆さん熱心に耳を傾けておられました。ステージ設営は、㈱板橋様にお手伝いいただきました。ありがとうございました。裏方の皆さまのお支えもあってご参拝頂いた皆さまのお心も清々しいものになりました。

○世界各地で戦争がおこっています。正義とは何か。善悪とは何かを考えさせられます。一人ひとりが、「いつでも　どこでも　なにものにたいしても微笑むことができる」。そんな柔軟な心で、執着を解き放ち「心やわらかに今を生きる」ことができますように。世界全体が平和でありますように祈願してやみません。

○暗いニュースが多い中、明るい話題は大谷翔平選手。春先のＷＢＣでの活躍、メジャーリーグでのホームラン王。そして編集後記を書いている今、満票ＭＶＰのニュースが入りました。「すごいなぁ」「うれしいなぁ」と純粋な気持ちで喜べるニュースです。

○子どもの頃から野球好きな博志方丈。大谷選手の活躍に触発されてか、善光寺の野球チームを作ってしまいました。日頃の運動不足解消もかねて月に一回、グラウンドを借りて練習を始めました。目指す「アレ」は健全な身体と心。元気を出して「さぁいこう！」

○来年の新年祈祷会（一月九日）は回数を四座行います。ご希望の時間帯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　第五十三巻
令和五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