

おうちの
みんな
読んでね



令和 迎春 八年

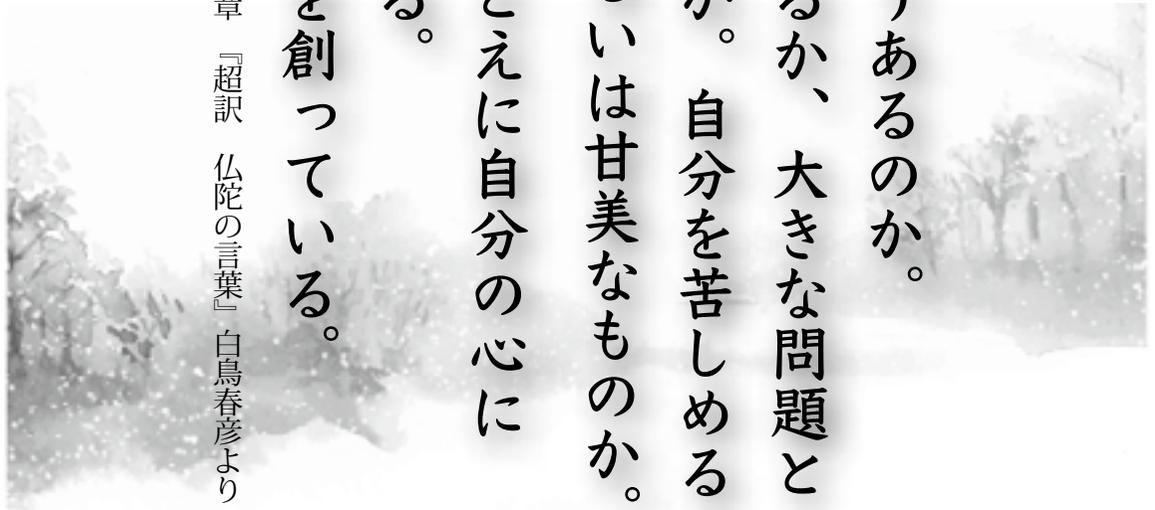
物事はどうあるのか。

美しくあるか、大きな問題としてあるか。自分を苦しめるのか、あるいは甘美なものか。

それはひとえに自分の心に依っている。

心がそれを創っている。

「ダンマパダ」第一章 『超訳 仏陀の言葉』 白鳥春彦より



夢や願い事、自己実現を考えやすい年初め。心が物事を創るって何？と訝しいかもしれないし、そういえば「思考は現実化する」「引き寄せの法則」などの本や名言にも心当たりあるかもしれない。

この初期仏典・法句経の冒頭である第一章一番と二番を、故中村元博士は、「物事は心にもとづき、心を主とし、心によって作りだされる」と訳す（岩波文庫「真理のことば」）。このことは、私的

にも一丁目一番地、最重要なテーマだ。

23年春号でもご紹介した工藤さんセミナーでも「自分の問題は自ら言葉で作っている」と教え、妻の絶筆となった24年冬号でも漫画ネタで「意識・思い・言葉が先じゃ」と書いている通りなのだが、それ自体が今も自分には葛藤となっているのは、その法則に望みをかけ必死に自己を調べてきた伴侶が、夫婦の意志に反した結果に至ってしまった..。たぶん、

(次頁へ)

いっさい しやしよう
一切衆生の

救われる道でなければ

自分は救われない

うに一般の方にも語り継がれるものもあります。しかしながら、人生で出会う悲しみや苦しみにも意味を見出し、いつかは乗り越えようという言葉掛けは間違つてはいませんが、只今悲しみのどん底にある方には酷なことでしょう。

人生の試練を上手く生き抜く教訓、気の持ちようで前向きになれるならそれ超越したことはありません。ですがそれで済まないような、どうすることもできない悲嘆や絶望、かけがえない人を見送りそのあとも抱えて生きることになる大きな傷。それらは乗り越えて元気になるものでしょうか。もしそこに共に在って涙してくれる方がいるならば、涙は枯れずとも生きていく道が開かれます。

金子先生は『歎異抄』で親鸞聖人の「弥陀五劫思惟の願をよくよく案ずれば、ひとへに親鸞一人がためなりけり」を受け止め、「**悲しみは悲しみを知る悲しみに救われ、涙は涙に注がれる涙に助けられる**」と情感豊かな言葉で語られます。

一切衆生を救う道・阿弥陀様の願力は、私の迷いや愚かさや悲しみをまるごと包んで支えてくださいます。私の悲苦は、自分一人のものでなく、ともに悲しみ寄り添うものであります。迷い絶望の中にありながら、阿弥陀様が共に歩むからこそ、その先にお浄土という行先がただかれます。(出典「月々の言葉」)

◆金子先生は真宗大谷派の僧侶でもあり、雑誌編集や私塾など通じて、同時代の学僧諸氏らとともに名高い仏教思想家です。広範な学識と深い自己省察に基づいたお言葉の中には、「やり直しのきかぬ人生であるが、**見直すことはできる**」

「**花びらは散っても花は散らない。形は滅びても死は死なぬ**」などと、真宗的な教訓のよ

(前頁より)

どこかにミスがあったのか、そもそもそういう人生設計を持って生まれてきたのか、残念ながら答えは未だ得られない。

ただ、仏教の深層認知心理学ともいふべき唯識思想でも分析される通り、潜在意識のほうが表面的意識よりはるかにパワフルで根が深い。つまり、口で言っていることと無自覚に別の願いや感覚が、心の奥で働いていることのほうが現象化している。本当は休みたいのに頑張るこ

とが大事だと唱えていたら病気を発症して寝込むとか、体面を気にしてばかりいたら子供が不登校になってそのことを知らせてくれたり、などかもしれない。

つまりこれは物事をどう解釈するかより、自分がどういう世界で生きているか、に近い。不平不満愚痴だらけでは地獄界に生き、甘美に浸れるは天上界？その意味では言い訳無用。この身に起きる物事がさまざまフィードバックしてくれる。

9/23 令和七年度 報恩講法要厳修！

ご講師：長谷部祐真師 シンギングリン：堂前ゆうこ氏 笙：竹内雅樹氏

■ 2年ぶりとなる長谷部師のお説教、伝統話芸の節談を交えて聞きやすく、皆がお念仏の世界へ引き込まれました。

夜の部では妻と同級生だった堂前さんと、ご近所の雅楽会・竹内さんがゲスト出演。しばし幽玄な響きを堪能させていただきました。

友人知人も含め、多くのご参拝、ありがとうございました！



入門！

仏教語 散策シリーズ②

往生

【おうじょう】

もともと、往生とはこの世の命が終わって、他の世界に生まれることを指していたが、浄土思想の発展と共に、穢土（えど）を去って仏の浄土世界に生まれることを意味するようになった。往きて生まれるから「往生」である。それも、念仏・阿弥陀信仰の広まりと共にその「極楽浄土」に生まれることの意になった。

無量寿経には「無量寿仏の名を聞いて信じ喜び、わずか一回でも仏を念じて、心からその功德をもって無量寿仏の国に生れたいと願う人々は、みな往生することができ、不退転の位に至る」と説かれる。

阿弥陀仏の修めた功德で漏れる者はなく、極楽浄土は完全に煩惱が寂滅した世界であるから、生まれると直ちに仏になるので「往生即成仏」と言う。往生と成仏に開きのある仏教他派からみれば、真宗の教えはここに特色がある。

よって、往生際が悪いことも往生に大小もなく、間違っても渋滞や大雪、物事が行き詰まったくらいでは往生できないことは明らかである。（出典：「暮らしの仏教語豆辞典」）



仏教ぶっちゃけラジオ ① ～リスナーから無茶振り？に即答！

*リアルでは丹南 FM 79.1Mhz 第二第四木曜 PM1:30 「煩惱漫遊」 釈暁裕にて放送中！

▼正信偈ってお経さん？

いや、平安～鎌倉時代の浄土真宗宗祖・親鸞聖人が書いた偈頌。お経とはお釈迦さん（釈尊）が説いた教え、物語。経典ともいう。

▼正信偈には何が書いてある？

大まかには、前半は阿弥陀仏誕生のいわれと救い、釈尊から念仏の教えと勧め。後半はインド・中国・日本で七人の高僧方の教えの要が説かれる。

▼お釈迦さんって本当にいた人？

釈尊、本名ゴータマ・シッダルタは2500年ほど前に北インドの釈迦族の王子として生まれ、35才で悟りを得、80才で亡くなった。1898年にイギリス領ピプラーワーで骨壺が発掘された。

▼阿弥陀さんってお釈迦さんの仲間？

いや、お経さんに説かれた存在の一人。光の国から僕らのためにやってきた。真理そのものだと人間は拝めないで、仏、如来などとした。もしどこかに見えたら病院で診てもらおう（笑）。

▼極楽浄土って作り話では？行ったらどうなる？

お経さんではとてもきらびやかに風景描写されている。その世界は誰もが慈悲と悟りの働きとなる、究極の自己変容！その有無を問うより、自分がこの世を終えた後どう救われたいのかが大事では？

▼何で意味もわからない漢文で読んでるの？

ごもっとも！仏教経典はかつて中国経由で輸入され一部知識階級のものだった歴史がある。内容は現代文や本で学ぶしかない。ただ、意味や解釈は左脳の仕事。言語以外の音声や空間といった場の響きは右脳で感じている。そこにありがた味があるだろ？（笑）坊さんも布教にがんばらんと。

♡♡♡♡♡



えちぜん社協便り 32号から
作：木村美枝子（越前町古屋在住）

呼吸

マスノマサヒロ（金沢在住・写真家）

このひと呼吸の中に
命が宿っている
このひと呼吸の中に
母がいる、父がいる
そのまた母がいて、父がいて
耳で呼吸をすると
遠くの遠くの
すすり泣きや微笑みが聞こえる
鼻で呼吸をすると
野原の花の香りが流れてくる
口で呼吸をすると
生き物みんなおなじように
呼吸しているのだとわかる
心で呼吸をすると
子供たちの笑顔が見える
そして、子供たちの深い深い
隠れた悲しみが見える

呼吸はぬくもり
包まれているから、
そうだとわかる
この体のぬくもりを 広げると
包んでいるものがわかる
魂で呼吸をすると
今を生きているのだと
おまえは生かされているのだと
だれかのささやく聲がする
このひと呼吸のなかに
過去があり 未来がある
呼吸を止めると
それが、わかる
最後の最後の ひと呼吸は
だれに捧げよう
ありがとう ありがとう、と
お借りしていた
この身に捧げよう

*長年の友人、結婚十周年記念写真集も作ってくれたマスノさんが、ご母堂と尊い時間をかけてお見送りされた一ヶ月後、冬至の日に綴られた詩。読むたびに味わい深いです。

お試し！カラダの知恵 ① 冬から春の養生～渴きと冷え、収縮から弛みへ

■冬場は冷えの対処以上に、乾燥対策が遅れがち。眼が疲れやすく唇や肌が乾いてきたら水回りが滞っている。水分補給にカフェイン系はダメ。白湯などちびちび飲む。急に冷えた時は温かいもの、寒さ本格的な頃は冷たい水が美味しい（寒の水）。一日1L以上が目安で、最初は小便となるがそのうちに体が吸収してくる。

緊張して収縮した後頭部が弛み始めるのが1月、続けて肩周りが弛んで胸が開き、骨盤へと弛みが進むのが3月あたり。この流れが左右どちらかつつかえると花粉症を引き起こしたり、寒暖差に追いつかないと季節の変わり目の風邪を引く。目の疲れには温湿布。首筋や腕と胸の付け根（水かき）を摘むと息が入りやすい。脇腹（腎臓の急処）を左右片方ずつ摘んで、固い側を引っ張ってほぐす。腰痛対策にも。（出典「12のカラダ」岡島瑞徳）



●昨年の報恩講回りは、西光寺御前の事情で自分一人でお勤めさせていただきました。それぞれの在所やお家で、普段お聞きできないようなお話やご相談をお聞きしたりしました。妻や母のことを含め互いの近況、雑談、よい時間だったな～と勝手に思うこともしばしば。

言うにはしれてますが、他者様と何か通じ合うような構えを大事にしたいと、この仕事をしながら以前より強く思います。それは、妻を看取って以降、友人知人ご門徒様方からかけてくださったお言葉に少しずつ癒されてきたからでもあり、その環境を考えると自分は恵まれているのかもしれない。

●昨秋、ちょうど彼女の一年半の命日直後、二人それぞれ長く世話になったS氏の奥様が往生されました。8ヶ月の闘病、70歳。「あなた(S氏)の奥さんで幸せだった」と言い残され..。四十九日を前にS氏宅で、互いにさまざま思いの丈を語り合いました。とても深く豊かな時間。そして、間違いなくその時そこに奥様と彼女が臨在していると思いました。

同じ宗派宅のS氏ですが、まだお念仏の話は早々であることは見てわかり、自分にとってまだまだ信仰に支えられているとは言い難い、生身の感情や感覚が沈殿しています。

決して元のように立ち直らない(人は生き返らない)のに、何故今も自分は生きているのか、何故この世界が続いているのか、そして本当にあの人を追慕し供養するとはどんなことなのか、正解のない問いを多くの方が抱えているのでしょう。

●耳や足腰の低下続く前坊守の介助、家事と法務の隙間に、先代執務室整理と妻の遺品整理はなかなか捗りません。モタモタの日々の一年、皆様にはお世話になり感謝申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます！



9月末、友人らが絵本朗読、ヨガ瞑想、読経を味わう会を開いてくださいました。画家・平田久子氏よりクラゲをあしらった「青い世界・生命のDance」も展示中。



写真、投稿
ジャンル不問
随時募集！



11/12 開花の頃



12/7



12/18



12/26 朝

昨年4月に植樹した「ちぐさのサクラ」。秋も咲く品種で、晩秋の荒天や雪の中、小さな可愛い花弁が30数個も咲きました！健気です！

令和八年 行事予定
 ・お年頭：1月2日(金) 終日
 ・永代経法要：3月20日(祝金) 昼3時
 ・七日盆：8月7日(金) 終日
 ・本盆：8月15日(土) 終日
 ・報恩講：9月23日(祝水) 昼3時、夜7時
 ・坊守三回忌法要：仮4月19日(日) 昼3時