

成願寺

季報

135

令和5年2月18日
(2023年)

目次

「ありがたいと思う心が、今日のしあわせ」岡本道雄……1
五箇盆会(おせがき)の報告……5
連載・人生百歳時代「元氣な内に両手使いになつておこう」③……6
「ヨガとお寺」Morris (モルナス) 講師 Noriko……9
山内短信……10

発行 多宝山成願寺
〒164-0012 東京都
中野区本町 2-26-6
電話 03-3372-2711
制作 地人館

令和四年孟蘭盆会説教

ありがたいと思う心が、今日のしあわせ

岡山県徳重寺住職 岡本道雄

みなさま、こんにちは。私は岡山県新見市徳重寺の住職を勤めております。普段は埼玉県の住まいにありまして、月に二、三回は岡山へ帰っているような生活をしております。

成願寺様とご縁をいただきまして、もう半世紀を



岡山県 徳重寺 住職

岡本道雄老師

迎えようとしております。学生の頃に先代の方丈様の元へお手伝いに上がるようになり、当時は一番の下っ端だったわけですが、今となりましては、こちらに参集するお坊さん方の中でも年かさの方になつてまいりました。

春彼岸中日法要「修証義奉読会」のお知らせ

三月二十一日(火) 春分の日

十一時 受付始まり

十一時半 本堂にて「小林堯成法戦式の動画放映」。

昨年十月二十三日、滋賀県覺傳寺様にて執り行われた特別な修行の様子を放映します。ぜひご覧ください。

十二時半 開山堂にて、修復なったご開山像・

川庵宗鼎大和尚の開眼供養。

法戦式の動画放映に引き続き、本堂にて開眼供養の様子を放映します。

十三時 中日法要

成願寺の六地藏菩薩

成願寺様の山門をくぐりますと、最初に六地藏菩薩が迎えてくださいます。この六地藏菩薩がどのようなお地藏様なのかと申しますと、昔は、生前の行いによって六つの世界に行くと考えられていました。六つの世界とはどういふことかと申しますと、「地獄」、「餓鬼」、「畜生」、「修羅」、「人間」、「天上」の六道です。

まず「地獄」は、地の底で大変苦しむ世界。

「餓鬼」は、食べ物、飲み物が目の前にありません、口の中に入れようとすると途端に炎となってしまうて食べることができない。飢えと渇きに苦しむ世界。

「畜生」は、動物の世界。

「修羅」は、争いごとのたえない世界。

「人間」は、私たちの生きている人間社会。

「天上」は、神様、仏様の世界といふことでございます。

この六つの世界それぞれにいらっしゃるお地藏様が、六地藏菩薩といふことです。

「地獄」には、大定智慧地藏。「餓鬼」には、大徳清浄地藏。「畜生」には、大光明地藏。「修羅」には、

清浄無垢地藏。「人間」には、大定智慧地藏。「天上」には、大堅固地藏。

「地獄」や「餓鬼」の世界に生まれ変わってしまいますと、もう救われないのではないかと。そう思われるかもしれませんが、それぞれの世界にお地藏様がいらっしゃいますので、必ず救っていただけるという信仰なのです。

お盆は親孝行、先祖孝行の日

本日は盂蘭盆会先祖まつりです。「盂蘭盆会」と言いますのはお盆のことです。ではこの「盂蘭盆会」がいつ頃から始まったのかと申しますと、お釈迦様の頃です。インドの古い言葉、サンスクリット語に「ウランバナ」という語がございます。これは人間が、頭が下に足を上に、逆さ吊りになったような苦しみ、大変苦しい状態を意味します。その「ウランバナ」を音写したのが「盂蘭盆会」といふことでございます。お釈迦様にはお弟子さんがたくさんいらしたわけですが、特に優れたお弟子さんを十大弟子といいます。その中の一人に、神通力第一といわれたお弟子さんがおられました。目連尊者という方です。この目連尊者は得意とした神通力で、普通は見るものが

できないことを見通すことができました。

目連尊者はあるとき、亡き母が今どういう世界にいるのか神通力で見ましたところ、餓鬼道で大変苦しんでおられた。先ほど申しましたように、食べ物や飲み物が目の前にあったとしても、口に入れることができない飢えと渇きに苦しむ世界です。

目連尊者は大変驚き、悲しんで、なんとかしてお母さんを苦しみの世界から救いたいと、お釈迦様に相談するわけです。

当時のインドは、四月十五日から七月十五日頃が雨期でありました。雨がたくさん降る時期ですから、お坊さんは説法に出かけることができないわけです。お坊さん方は一堂に集まり、お寺の中で厳しい修行に励みました。

その修行期間が明ける七月十五日に、多くの僧侶に百味の飲食を供養しなさい、というのがお釈迦様の教えでした。目連尊者は心を込めて供養を施し、その孝順心が巡って母さんをお助けすることができました。

お釈迦様は、後の世の人々も同じように孝順心をもって供養を行えば、同じように亡き父母、先祖に対して善いことが起こるとお示しになられたのです。

これがお盆、盂蘭盆会の起源でありまして、本日これより勤められます大法要の中で、飢えと渇きに苦しんでいるあらゆる精霊に対し特別な作法によって方丈様が供養を施され、その功德をいただいてご先祖様に巡らし向けるのです。

ご家庭では精霊棚を作っていたきまして、ほおずき、お花や果物、旬のものをお供えして、きゅうりの馬、なすの牛を飾ってご先祖様をお迎えする。これはご先祖様に少しでも早く帰ってきていただきたい思いから、きゅうりで馬を作って飾り、ご先祖様に少しでもゆっくりお戻りになつていただきたい思いから、なすで牛を作って飾るわけです。そして都会ですと難しいかもしれませんが、目印になるように迎え火を焚いてお迎えし、お見送りのために送り火を焚くわけです。

ここで、供養についての詩をご紹介します。

見えなくても、きれいなお花を供えたい
食べなくても、おいしいものを供えたい

聞こえなくても、話をしたい
見えざるものへの真心はうつくしい

ご先祖様が、何か見えるように、聞こえるように

応えてくださるということはありませんが、お参りをする人の気持ちは必ずご先祖様に伝わって、今度是我たちの人生をしつかりと見守ってください。そういうことなのです。

お盆の期間中は、本来ですとご希望のお檀家様のお宅へお坊さんが足を運びまして柵経を勤めさせていただくわけですが、この数年はコロナ禍ということでお休みとなっています。少しでも早く再開できることを願っております。

生かし、生かされる命

皆さま、「人」という字を思い浮かべていただきましたと思います。右と左とが支え合って「人」という字です。そして「間」を続けて書きますと「人間」ということになります。支え合う「間」で生きているのが「人間」であります。

そして私たちが「人間」としてこうして生きていられるのは、両親がいてくれて、おじいちゃん、おばあちゃんがいてくれて、ご先祖様がいてくれたから、こうして今、私が存在することができます。ご先祖様がお一人でも欠けておりますと、生まれてくることもできなかったわけです。

そうしたことを思いますと、人生どのように歩んだら良いかということが、自ずとわかってまいります。いくらお金があつたとしても、名誉があつたとしても、この世の中で一人きりで生きることとは絶対にできないわけです。多くの人やもののおかげさまによって、生かされているのが私たちです。ということは、その多くの人やもののおかげさまにお返しをする人生を歩むことが肝要ではないかと思うわけでございます。

他人はどうでも良い、自分さえ良ければいいんだというような自己中心的になりますと、人間社会というのは維持することが難しい。支え合っていると、いうことに意識を向けていただきたいのです。

人はただ一人では生きられない
多くの人やものに支えられ

生かされることよって生きている
その恩に報いるただ一つの道は
人を生かし、ものを生かすことである

まもなくお盆の法要がはじまります。本日はご清聴ありがとうございます。

孟蘭盆会（おせがき）の報告

昨年七月十一日（月）、恒例の孟蘭盆会が厳修されました。三年ぶりに、棚経をご担当いただいたきた方丈様方がご参集くださいました。コロナ前の規模には及ばないものの、荘厳さを取り戻したお勤めとなりました。

法要に先がけて、宮城県安養寺住職の小野寺義友老師に開山歴住大和尚報恩供養会をお勤めいただき、岡山県徳重寺住職の岡本道雄老師には、お説教を賜りました（二頁参照）。引き続き副住職子息堯成より、修行を終えて帰山した旨ご報告させていただきました。また、日出学園中学校（千葉縣市川市）二年生の



開山・歴住大和尚報恩供養



帰山の報告をする副住職子息堯成



法要の様子



行道の様子。手前が山内慧舜君

山内慧舜君が来山。慧舜君は、同校がキャリア教育の一環として行う「職場体験」をするため、自身で成願寺を希望してきてくれました。檀信徒の皆さまをお迎えするための準備、法要へ参加して先輩の方丈様方と読経、法要が終わった後は本堂で掃除機をかけたり、お供物を下げたりと大活躍でした。

後日学校よりお礼状と、本人から「一つ一つの動作にも仏様への配慮を欠かしてはならないということに気づき、意識が変わりました。今回の体験学習を通して学んだことを、これからの生活の中で生かしていきたいです」と手紙が届きました。将来が楽しみです。

連載・人生百歳時代

「元氣な内に両手使いになっておこう」③

元聖路加国際病院整形外科部長・医学博士 井上肇

四十字日記とプレゼンテーション

「両手の会」ではこの脳開発を具現化するため、左手書字の訓練をすると同時に訓練継続手段として会員に「四十字日記」を義務付けています。内容は、

- ①その日の天気
- ②その日の出来事
- ③昼に何を食べたか

です。日記は毎日書くので、訓練の持続化、成果の可視化・ボケ防止につながります。上達が眼に見えるのでモチベーションが持続します。

会員のもう一つの（努力）義務はプレゼンテーションです。これはクリエイティブな作業の塊です。タイトル選択、構想を練る、資料収集、編集、スライド作り、演者役、スライド供覧操作、質問に答えるなどです。脳は怠けているわけにはいきません。

危機管理意識の練磨

ヒューマンスケール能力の奪回

これは「ヒューマンスケールでの能力を最大限発揮できる能力の獲得」と言い換える事ができます。例を挙げます。箱根駅伝では選手は「ヒューマンスケール」。伴走車は「文明の利器」です。選手はヒューマンズ能力向上のため日夜努力を重ねています。

災害時に勝ち組になる人は、ヒューマンスケール能力の大切さを知って「便利さ」の誘惑に負けることなく日頃努力している人です。「Successful aging」はこの様な人にほえます。

ところが現代社会は便利さを追求するため、本来備えているヒューマンスケールでの能力を減殺する方向に向かっていきます。だからひとたび我々が享受している文明の利器が不具合に陥ると、たちまち対応できなくなります。例えば 堤防、タワーマンションのエレベーター、あるいは電気その物です。

例えば、川に言わせれば「僕たちは何万年もかけて自分たちの力で土地を削り土砂を運び、自分たちが自由に流れられる平地を作り、好きなように流れていたのだ。そこにごく最近人間なる者がやって来

て、『重機』という文明の利器を使って堤防を作り僕たちを押し込めたのだ。雨がたくさん降れば溢れるのは当たり前だよ」。昔、（と言ってもつい百年位前まで）は、川のほとりに住む人（稲作など）は、川の声を知っていたので、家の軒先に小舟をつるしていました。つまりヒューマンスケールの対応策です。危機管理意識です。これこそが「意識武装」「知識武装」「技術武装」なのです。

健康に関しても同様です。国民個々人の基礎的健康知識の総和と実行力の総和が、その国の健康度を決めるのです。

加齢とは新世界。新しい発見で満ちている

年を取る前にやる事が一杯。ここは、「意識」「知識」「技術」の習得が必要なりがいのある世界です。ただ、年を取ってしまうとうまくできなくなり、苦痛になる世界でもあります。先ずこの現実を「意識」すれば、「知識・技術」も身に着けたくなります。元氣な内にやっておくべき事が一杯あるのです。

「両手の会」で話し合っているいくつかの例を紹介します。人間急死でもない限り、終盤には必ず人様のお世話になります。これを「Successful」に過

すための上手なやり方です。

1、ボケ防止八策 一三三号参照

2、介護に備えて。愛される被介護者になるために

①肥るな↓介護者への思いやり

②理屈をこねるな↓介護は理屈だけでは動かない事を容認

③過去の栄光を口にするな↓過去を捨て新しい自分探し、これぞ進歩と言うもの

④介護者（あるいは介護施設）に過大な期待をするな↓失望の挙句文句となる

過去を捨て自立できなくなった事を摂理として容認した人だけに「successful aging」は訪れます。

3、定年後に眼の輝く人になる為に、

自分の居場所を見つけよう

特に男性陣、やる事は一杯あるのだ。運動、食事、社会参加はもちろんですが、一般に男たちは地域の人達との交流は苦手です。まずゴミ出しを実行して「曜日感覚」を維持しましょう。近所の道を掃除して

近所の人と知り合いましょう。あらゆる事を自分でやりましょう。現役時代は組織を管理し、人に仕事を任せ、組織の向上を計るのが仕事だったでしょうが、すべて自分でやる生き方に切り替えましょう。新しい事がたくさん見えてきて、脳が活性化します。

私事です、筆者は約一年前から妻と仕事を交換しました。診療の合間をぬって筆者は料理、買い物、ゴミ出し、掃除、洗濯、近所付き合い等、普段女性の技術習得。妻は器具、機械の修理、大工仕事等の技術習得や公的諸手続き・事務処理です。

やって見ると発見が一杯、学習が一杯、工夫が活きる楽しみが一杯です。新しい世界で新しい自分の居場所が増えました。夫婦一緒に亡くなる事は稀なのでお互いの訓練にもなります。

高齢者には五つの義務があります。

- ①後見人を決めておく
- ②遺言を作っておく
- ③施設（に入るか否かを含め）の研究をしておく
- ④お墓の選定
- ⑤総ては元氣な内に

老化の「質」は元氣な時の生活の総決算なのです。

何となく年を取る事は止めましょう。加齢は落ち目ではなく、新しい発見の場でもあるのです。つらいと思えばストレスになり、楽しいと思えば顔が輝きます。総ては意識の差なのです。

感謝は高齢者の守り神

可愛いおばあちゃんと憎らしいおばあちゃんがいいます。お爺ちゃんも同じです。どこが違うのでしょうか？ ここでも「容認」の文字が出てきます。人間急死でもない限り必ず人様の世話になります。心身衰弱は摂理であり、恥じる事も悲しむ事もあります。大切な事はこれを容認する事です。容認すれば感謝が多くなります。感謝が多くなれば愛されます。「文句」や「愚痴」は誰も幸せにしない事を肝に銘じましょう。

これからは何でも人のせいにする様な生活は捨て、感謝の修行の道に入ります。好奇心をそそる新世界です。過去の栄光も大切ですが、人生の節目の切り替えを上手に行った人。これこそ可愛いおばあちゃん可愛いお爺ちゃんです。

介護者も人間です。介護者の立場になつて考える心のゆとりを持ちましょう。

（以下次号）

ヨガとお寺

Mornas (モルナス) 講師 Nonko

ヨガと仏教の関係性が深い事は有名なエピソードですが、ご存知の方はどの程度いらっしゃるのでしょうか。これは、私が知る限りの歴史であり諸説他の言い伝えもございますが、仏教は長い歴史を経てインドより日本に伝えられた外来の宗教です。開祖のお釈迦様が瞑想の悟りを開いた事でヨガが始まったと言われております。

成願寺では、歴史背景を存分に感じてヨガを行える環境を提供しております。

そしてなぜ、私が瞑想やヨガの時間をご提供するのか。それは、禅の教えに「調心・調身・調息」を行い、精神を平常に戻すという伝えがあり、その方



法を皆さまにお伝えする為にございます。生を受けた事は有り難き使命でありながら、挫折・病い・家族との別れ等様々な出来事があり、生き抜く大変さをお感じの方も多いかと存じます。

心身共に健康な状態でお

過ごし頂き、美しい草木や風、太陽がある有り難さを感じて頂きたい、その様に願い生徒様の前に立たせていただいております。

お寺での映画上映会

ここ成願寺は都会に在りながら一歩門を潜ると小鳥の声が聞こえ、大きな木々が香り放つ美しい場所です。お弟子さまの「おはようございます」の一言は美しい一日を教えて下さります。

その神聖な場所で映画の上映会も開催させて頂きました。エンターテイメントとしての映画では無く、映像を通じて世界中の社会問題を知って頂きながらも温かいお気持ちでお帰り頂きたく「タシちゃん



僧侶」を上映致しました。この映画はドキュメンタリータッチで僧侶が孤児院を開設する優しい映画です。第二弾の上映会は未定でございますが、心潤す時をご提供したく、今後も企画させて頂きたいと思っております。

お時間の許す際は、ここ

成願寺において頂き、一息呼吸される事をご体験下さい。そして積極的に心を整えたい時はどうぞ、私のクラスにご参加頂きますと幸いです。

【成願寺での活動】

各クラス初回体験あり（五五〇円）。参加希望の方は、左記問合せ先メールまたは、LINEにてご予約ください。成願寺への問い合わせはご遠慮ください。

成人向けヨガレッスン（月二回日曜十三時から開催）

月二回参加…一六五〇円／月一回参加…八八〇円

中高年向けボール運動（月二回日曜十四時から開催）

月二回参加…一九八〇円／月一回参加…一一〇〇円

年中・年長向け体操教室（不定期開催）

月二回参加…一九八〇円／月一回参加…一一〇〇円

映画上映イベント（不定期開催）

【プロフィール】 体育教員免許 Registered YOGA Teacher RYT200（全米ヨガアライアンス認定Eガイナストラクター）、バルシューレC級指導者、他スポーツ指導関連資格保有

【公式サイト】 HP： <https://www.mornas.net>

【問合せ先】 メール： noriko.mornas@gmail.com

LINE ID：@300qpzw

山内短信

◎宝仙学園高等学校一年生来山



旧防空壕内で説明を聞く生徒さん

昨年十二月二十三日（金）、当山より徒歩十分ほどの、宝仙学園高等学校の一年生三十名と引率の先生五名が旧防空壕の見学に来山しました。

旧防空壕なかほどの小部屋に入ると、ひととき電気を消して、暗闇の中で空襲にたえた当時を体験しました。見学を終えた生徒さんは、「真つ暗な中、ろうそくの火を頼りに身を隠して、戦闘機の音が外から聞こえてきたらすごく怖かっただろうと思いました」。「戦争の頃は土がむき出しの防空壕の中で、空襲が終わるのを待つのは大変なストレスだっただろうなと思いました」。「元氣な男性は出征して居なかったと思います。よく考えて防空壕を掘つてあると思いました」。「ジグザグの通路にして爆風を避ける工夫がされていて驚きました」。「学校の近くにこのような場所があり驚きました」などの感想を述べられました。

◎旧防空壕への取材の報告



新書判、288 ページ
価格 ¥1,100 (+ 税)

佛教大学、東京
農業大学の非常勤
講師を兼任される
京都嵯峨野正覺寺
住職の鶴飼秀徳先



生のご著書、『仏教の大東亜
戦争』（文春新書）が刊行さ
れました。住職が取材を受
け、旧防空壕が紹介されて
います。

昨年十月二十一日（金）
には、ラジオ局文化放送の
番組「アーサー・ビナード
ラジオぽこりぽこり」で
パーソナリティをつとめる
詩人のアーサー・ビナード氏が来山。旧防空壕につ
いて副住職が取材を受け、十二月十日（土）に放送
されました。

◎中野区立中野第一小学校二年生来山

昨年十月十四日（火）、中野区立中野第一小学校より

二年生が来山。生活科の学習の一環で、見学と副住
職が児童からの質問に応えました。後日、担任の先
生方と児童のみなさんからお礼の手紙が届きました。



◎中野たから幼稚園でコンサート開催

昨年十二月八日（木）、中野たから幼稚園父母の会主催で「たから★わくわくコンサート」が開催されました。出演はすみれ組に通う園児のママさん。

お二人は、すみれ組のママ同士としてたまたま出会い、互いに音楽家であることを知り、「sonorities」（フランス語で共鳴という意味）というユニットを組まれました。そして、園と父母の会の賛同のもと、今回のコンサートを企画されました。コロナ禍で、コンサートができない期間も長くあり、また、子育て中は敷居の高いクラシック、癒やしのひとときを楽しんでももらいたいという、お二人の情熱あふれるコンサートとなりました。



声楽家・岡風呂春香さん



ピアニスト・ファン陽子さん



会場の様子

◎車いすご寄贈の報告

昨年七月二十一日（木）、東京シティ信用金庫中野支店より、一ツ柳元行支店長が来山。車椅子をご寄贈いただきました。これは、東京シティ信用金庫が「社会的責任」として取り組まれている活動の一環で、信



金内に設置されている自販機で飲料を買うと一本につき五円が募金となり、それを原資として車いすの寄贈活動が行われているそうです。献血活動やエコキャップ回収活動など社会貢献に力をそがれています。

童謡、オペラ、ピアノソロ、デイズニ、ミュージカルまでいろいろなジャンルの楽曲を十曲ほど演奏されると、会場となった地下ホールは感動の拍手に包まれて、涙を流す方も多く見られました。