

成願寺

令和七年 孟蘭盆説教

智慧と慈悲を持って生きよ

神奈川県正観寺住職 善浪裕勝



神奈川県正観寺 住職
善浪裕勝老師

みなさん、こんにちは。しばらくお時間を頂戴しておりますが、お楽な姿勢でお付き合いたただければと思います。ただいま、「南無帰依仏、南無帰依法、南無帰依僧」とご一緒にお唱えをさせていたいただきました。これは「三帰依文」と申しまして、私た

季報

148

令和8年6月18日
(2026年)

目次

「智慧と慈悲を持って生きよ」善浪裕勝……………	1
「サークルモビリティと出会うてみませんか」佐藤園子……………	6
山内短信……………	8

◎孟蘭盆会先祖まつりのお知らせ

七月十一日(土)

十時半 受付始まり

十二時半 開山・歴住諸大和尚追善供養

十三時 説教 岐卓慈眼寺住職 宮崎證賢老師

十四時 先祖まつり法要・檀信徒総回向

*お盆期間中(十三日～十五日)、檀信徒各家にてお勤めする棚経に伺います。担当僧侶よりご連絡を差し上げます。今年より新たにご希望の方は、寺務所へお申し出ください。

ち仏教徒の基本的な心構えでございます。

「南無帰依仏」は、無条件でお釈迦様を敬い、信じてまいります。「南無帰依法」は、お釈迦様の説かれた教えを信じ、実践してまいります。「南無帰依僧」は、お釈迦様の教えを実践する仲間を敬い、信じてまいります。三つめの「僧」は、僧侶のことかと思われる方が多いのですが、本来はサンガと申しまし

て、お釈迦様の教えを真摯に実践する集まり、仲間
のことを言います。

お釈迦様は二十九歳で出家をしまして、三十五歳
でお悟りを開き、仏陀とられました。それから
二五〇〇年もの間、その教えが受け継がれて、後世
の人たちが仏様の教えで仏教と呼んだ。お釈迦様自
らが仏教と呼んだわけではなくて、お釈迦様の頃は
真理法といいました。そのみ教えに、四本の柱とも
なる「四法印」がございします。

一つ目が、「諸行無常」。これは、よく耳にする言
葉ですね。「平家物語」の冒頭にも「諸行無常」が出
てまいります。そのせいかな、私たちは「諸行無常」
というと、勢いのあるものがだんだんそうではな
くなっていく様として解釈をしています。

しかし本来は、全てのものが移り変わっていくと
いう意味です。私たちも今こうしている間にも、一
秒一秒と年を重ねています。一秒二秒では変わった
かどうか分かりませんが、一年、十年、二十年では
姿形が変わってまいります。「おぎゃー！」と生まれ
た赤ちゃんがだんだんと成長し、一人前になつてい
く。これも「諸行無常」であります。

二つ目が、「諸法無我」。これは、「私」というもの

はないということ。 「いやいや、私は今ここに
いますよ」。みなさん、そう思われる。でも、「私」って、
どこを指して言うのでしょうか。

私たちは人間は、三十七兆個の細胞でできているそ
うです。三十七兆個の細胞が引つ付いて、「私」とい
う形をしている。その中には、心臓もあれば肺もあ
れば骨もあれば皮膚もあれば脳もある。全ての細胞
が集まって、初めて「私」なのです。

では、どこを「私」というのか。心臓が「私」なのか、
脳が「私」なのか。違うんですね。どうということか
と申しますと、「私」は縁によって成立しているのだ
す。お互いがお互いに関わり合って、影響し合って
初めて存在している。どなたかが「私」の存在を認
めて相手をしてくれますと「私」を実感できるのです。

三つ目、「二切皆苦」。すべてのものがみな苦であ
るといなのです。これは肉体的な痛み之苦もござい
ますが、精神的な苦のことをいいます。それは何か
と申しますと、世の中、「思い通りにならない」こと
をいいます。いつも全てにおいて思い通りになれば、
誰も苦しまないのです。身近なことでも、世の中の
ことでも、私の思い通りにならないから、腹が立つ
たり苦しんだりします。

そして四つ目が、「涅槃寂靜」です。お釈迦様が亡くなられた状態を「涅槃に入られた」と言いますので、涅槃は死のことと思われる方が多いかもしれませんが、ですが涅槃寂靜というのは、全ての迷い、全ての煩惱の炎が消え去り、静かで穏やかな状態。悟りの世界、という言い方もします。

この四つのみ教えが私たち仏教徒の旗印です。

自分都合の私たち

五月の連休が明けたころ、うちのお寺でネズミが大発生しました。妻が台所や水回りで目撃して、私はその痕跡を見るだけでしたが、確かに黒いものがポツポツ落ちています。さあ、どうしようかと、ホームセンターでネズミホイホイを買ってきました、いたるところに仕掛けました。翌日、一匹捕獲しました。子供でした。二日目、二匹捕獲しました。子供でした。三日目、また二匹捕獲しました。子供でした。なかなか親が捕まらない。四日目、ついにやりました。親を捕まえました。やつぱり大きいです。さあ、その四日間で捕獲されたネズミはこの後、どうなるでしょうか。

クマネズミやドブネズミというのは、病原菌を運

ぶので、やはり駆除しなくてはなりません。我が家には妻と子どもがおりますが、みんな絶対に触りたくないと言いまして、私がやるしかない。私は仕方なく、ネズミホイホイの説明書に従いました。

私、お坊さんなんですよ。常日頃、「命は大切です」という話をします。「人間のみなならず、動植物、生きているもの全ての命は尊い」と話します。しかし一方で私たちは、他の命をいただかない限り自分の命をつなぐことができない。そして、自分の都合に合わせて、「生きているものを駆除する」私がいるということ、忘れてはいけませんね。

このところ、日本中でクマが出て、街中まで下りてきていると話題になっています。先般もある地域でクマが出たときに、危険なので地元の猟友会の皆さんに駆除をお願いしたそうです。そうしますと、どこからともなく動物愛護の団体がやって来て「クマを守れ！ あなたたちは命を奪う悪人だ」。

猟友会の方は、「こんなことを言われてはやっていられない」と一人、二人と抜けていくんだそうです。動物愛護の方たちは、「私たちは動物を守った」と、今度は「山へ入って調査をしたい」と言い出した。「危ないからやめなさい」と止めたのに言うことを聞

かず、結局どうなったか。クマと遭遇したんですね。すぐく困って、結局猟友会に助けを求めたそうです。みなさん、これが人間のエゴです。自分の利益優先。〇〇ファーストというやつです。〇〇ファーストをやりますと、必ずどこかで泣くものがある。私のネズミの話もそうですが、私たちは自分の都合に合わせて行動をしているのです。

では、お釈迦様の教えはどうでしょうか。お釈迦様は、智慧と慈悲を持って生きよとおっしゃった。智慧というのは、物事を正しく見ることですが、自分が正しいと思えばそれで良いのかといえば、そうではないですね。ではどうしたら良いのか、お釈迦様の教えの道理に合っているかを判断基準にしなさい、それが智慧だとおっしゃった。

そして、その智慧を働かせていると、おのずと他者を慈しむ心が生まれてきます。これが慈悲です。いろいろな問題があるこの世の中ですが、少しでもそれを解決して歩むために、智慧と慈悲を持って生きていきなさいということなのです。

実践すべき事柄

では、私たちにどんな行いができるか、どうい

生活をしたらいいのか。道元禪師様は『正法眼蔵』という著書に「四摂法」という四つの実践すべき事柄を説かれています。みなさんが読まれる『修証義』第三章の「発願利生」に出てまいります。「布施」、「愛語」、「利行」、「同事」。この四つを、私たちは日常生活の中で実践していきましょう。これが道元禪師の教えの基本であります。道元禪師の教えは、頭で知っているだけではダメ。生活の中で実践して初めてわかったということになるのです。

では最初の「布施」。「布施」といえばお寺に納めるものかと思われれますね。これを「財施」といいます。自分の持つている財産を少しでも他者へ向けていくこと。「布施」にはほかに「法施」と「無畏施」がございます。「法施」はお釈迦様の教えを他の人に伝えること。「無畏施」は、人が恐れていたたり、悲しんでいたら、その恐れ、悲しみを取り除いて安心を与えられること。

これら「布施」をする時には、「布施」をする人、される人、全てが清らかなところでなければなりません。ついありがちですが、何か人に差し上げたとき、「お返しはあるかな、楽しみだな」という思いが出る。

私たちの地域では、暮れになると歳末助け合い托

鉢を修行しています。いろいろな宗派のお寺さんが集まって、「保土ヶ谷区仏教会歳末助け合い托鉢」と書いてある幟を立て、募金箱を持って保土ヶ谷駅前立つんですね。そうしますと、こんなことを思う自分がいるんです。「私の募金箱に一番たくさん入れば嬉しいな」。面白いですね、人間って。たくさん入っても私の懐に入るわけではない。社会福祉協議会に寄付するとわかつているのに「たくさん入ればいいな」と思う。

「布施」というのは、する人、される人、全てが清らかなところでなければ成り立ちませんというお話をしました。「布施」をされる側がこのような心持ちではないのです。私のこの体験談は、悪い例としてお話ししました。

「愛語」は、慈しみのある言葉をかけることをいいます。相手のために、単に優しい言葉をかけるのだけではなく、その方のことを本当に思っただけであれば、厳しい言葉であっても「愛語」と言えます。

「利行」は、他の人のために何かすること。ボランティアもそうでしょう。でもその時に、「してやった」と思った瞬間にアウトです。

能登の地震から一年半。東日本から十四年、阪

神淡路大震災から三十年です。阪神淡路の時に、民間のボランティアが始まったそうです。それまでは、災害の時に助けに入るのは警察、消防、自衛隊でした。三十年前に始まったボランティア。東日本でも、また能登でも、多くの方が活動をされました。これ、「利行」であります。だけでも、手伝いに行つた時に、「この人、ありがとうの一言もないな」と思った瞬間、それは「利行」ではなくなります。他者へ向けた「利行」ではなく、感謝というものが欲しい、自分を中心とした行動ということになります。

「同事」は「同じ事」と書きます。これはよく耳にしますね。「私たちは地域の方に寄り添ってまいります」という、あれです。寄り添うというのは、相手の立場になつて物事を考える。相手の悲しみ、苦しみを我が物とすることを「同事」と言います。

自然災害で大水が出た時に、泥水の中を歩かれる方たちのニュースが流れる。私たちはテレビを見ながら、「気の毒に、なんとかしてあげたい」と思います。だけでもそう思いながら、自分は濡れないところから見えています。同事、寄り添うというのは、自分も泥水の中を一緒に歩くということなのです。

では、ちょっと質問をしましょうね。うちの家族

はいつも互いを思いやり、何か問題があれば共に考え、いつも笑顔の絶えない家庭です、という方、どうぞ手を挙げてください。はい、ありがとうございます。私もそうです。そうなんですよ。難しいんですよ。私ももちろんに座ってたら、やはり手は挙げられなかった。

家族は人生の基盤。自分の生活そのものですよね。その家族であつても、なかなか難しい。さきほどお話しした通り、家族といえども自分の思い通りにはなかなかありません。そうしますと、イライラする自分が出てまいります。ではそのイライラを、智慧と慈悲の働きで、どうコントロールをしていくか。これが私たちが実践してまいりますという仏道修行であります。

最後に今日のまとめとして、相田みつをさんの詩「ただいるだけで」の一説をご紹介します。

「あなたがそこにただいるだけで、その場の空気があかるくなる」。そして、「あなたがそこにただいるだけで、みんなのところがやすらぐ」というのです。

みなさんはいかがですか。「あなたがそこにただいるだけで、その場の空気が暗くなる」、そんなことだと嫌ですよ。私はどちらなんだろうかと想像してみてください。

この後、お盆の法要がお勤めされます。私たちがここにこうしていられるということは、ご先祖様がおられるからであります。お焼香の際にはこの一年を振り返って、ご先祖様に現在の自分を報告してください。「よく来たね、頑張ってるね」と言われる自分であるかどうか、本日は問い直す一日でもあると思います。そして来年のお盆までまた「頑張るぞ」と、心を新たにする一日であらうと思います。

本日はご清聴ありがとうございました。

合掌

最新フィットネス

「サークルモビリティ」と出会ってみませんか？

インストラクター 佐藤園子

サークルモビリティは二〇二三年春にアメリカ・フロリダ発、日本にやってきました。同年七月に日本初クラスを成願寺様で開催して以降毎月一回開催しております。

難易度も強度も中程度より優しめです。心拍数も上がり過ぎませんので、今までも産後数ヶ月後のお母様や癌治療中で日常生活されている方もご参加いただけます。

なぜサークルモビリティなのか

私達の身体は建物で言うところの柱となる骨、関節がありますね。関節には安定の関節 (Stability) と可動の関節 (Mobility) の関節があります。

現代の生活様式は安定の関節を過度に使う反面、可動の関節は機能を活かしておらず、そのために身体の痛みや故障を起こす事があります。



このフィットネスは可動させたい関節にアプローチしており、動かすうちに自分の現在の身体の状態に気づきます。そして本来の機能を徐々に取り戻していき、説明はやや難しそうとお感じになるかもしれませんが、運動内容は音楽に合わせて

流れる様に動くヨガに近く、同じ動きを繰り返すので難しい事はございません。

- ・身体が伸びて、心も整う時間。
- ・肩、股関節、可動の関節を意識して使い、動かすようになった。
- ・週末朝活で一日気分が良かった。二回目は数日間それが続き、続けるしかない！と思った。
- ・ランやダンスをしているので、股関節がすっきりするサークルは大切。
- ・同じ動きがあつて、練習もあるので安心してついていける。

等々お声をいただいております。

運動に参加する日、今日が人生で一番若い日です！

サークルモビリティで自分の今の状態を知り、気づき、受け入れ、マインドフルネスでリフレッシュする一時間十五分。終了後は達成感に満たされるでしょう。少人数制、女性限定、ヨガマットも完備、入会金もございません。事前予約の上、お気軽にお越しください。

最後に

サークルモビリティのインスタクターの研修を受けている時から「これを開催する場所はお寺だ」と思いました。都内のお寺十ヶ所以上に連絡をして、開催をお認めくださったのが成願寺様です。開催場所下見にお伺いした際に「鍋島藩のお墓」がありました。両親が佐賀出身で子供の頃から「鍋島様」と言うお菓子を食べて育った私にとりましては勝手にご縁を感じております。このご縁に感謝して、「運」を「動」かす皆様との時間を大切に毎月開催しております。どうぞよろしくお願い致します。

成願寺ホームページ「フィットネスプログラム」より「サークルモビリティ」のページをご参照ください。開催日等はそちらでご確認の上、お申し込みください。

【開催日】月に一度日曜日 十時より十一時十五分

【会費】三千元 都度払い

【会場】小笹庵（南書院）

※女性の身体に寄り添うクラス構成になっています。

通われている参加者様のパートナーの男性は同行

者としてのみ参加可能です（事前にお知らせください）。

※ライセンス…POP Pilates®、CIRCLE Mobility™、Pilates、Zumba®、Mindfulness advisor、メンタルヘルスマネジメント、アスリートフードマイスター

山内短信

◎東京学芸大学附属小金井中学校三年生来山



旧防空壕見学の様子

昨年四月二十三日、東京学芸大学附属小金井中学校の三年生約二十五名が、校外学習「江戸・東京の歴史の一端を学び、仏像の見方を深める」をテーマに来山しました。

旧防空壕の見学の際は、熱心にメモをとりながら説明を受けました。その後、本堂に移動して本尊様へ参拝、副住職よりお話がありました。戦時中に住職のすぐ先で爆発した高射砲の破片が回されると、手に取って重さや手触りを確認する姿が見られました。