

特集

瑩山けいざん禅師ぜんじものがたり 16



瑩山さまは能登の永光寺ようこうじにおいて 修行僧の育成に心血を注がれました

一日十時間の坐禅

瑩山さまは大乗寺でも門弟たちの育成に取り組まれましたが、永光寺ではそれ以上に修行僧たちの教育に心血を注がれました。その核となったのが、瑩山さまが定められた「瑩山清規しんぎ」です。清規というのは、教団での生活のきまりを示したものです。

永光寺の一日は、次のように決められています。

- 午前五時に起床。洗面、坐禅、用便。
- 午前八時から朝食。粥を食し、読経。
- 午前十時から坐禅。
- 正午から昼食（米飯）。その後読経。

- 午後二時から仏典、祖録の学習。
- 午後四時から坐禅。
- 午後六時から夕食。粥を食し、読経。
- 午後八時から夜の坐禅。
- 午後十一時から就寝。

一人も見落とさない覚悟

四回の坐禅、三回の食事と読経、二時間の学習、それに六時間の睡眠。坐禅は壁に面しての坐禅で一日十時間に及びます。これらすべてが仏法修行にほかなりません。

瑩山さまは一日の予定のほかに、毎月の行事や一年の行事も決められています。

No. 71
2024 Spring

山松舎
臨南寺

毎月の行事では、二日、七日、十二日、十七日、二十二日、二十七日には普説ふせつと入室にゅうしつが行われました。普説というのは、修行僧全員に対して行う仏法についての講義です。入室は、修行僧一人ひとりが瑩山さまの部屋におもむき個人指導を受けるのです。普説の後には必ず入室が行われました。こうした修行僧一人ひとりを見落とさない指導方法こそ、道元さまから一貫するもので、瑩山さまは門下の修行僧を丹念に育成されたのです。曹洞宗発展の秘密の一つはここにあると言えます。

入浴にも作法あり

また、四九日しやくじちと言って、毎月四の日と九の日（四日、九日、十四日、十九日、二十四日、二十九日）には、剃髪ていはつし沐浴もくよくするのです。この日は修行僧にとっての休日、頭髪やひげを剃り入浴します。洗濯したり、手紙を書いたりします。

入浴にも決まった作法がありました。まず、手ぬぐいをたたんで静かに脱

衣所に入ります。室内ではおしゃべりはしないこと。着物を脱ぐ時は脱衣所の扉を閉めます。裸のまま歩き回らないように。太鼓の合図に応じて適切に入浴すること。浴室でおしゃべりしている輩には罰を与えなければならぬ。

仏法では、顔を洗う、食事をすると、トイレを使う、就寝する、これら日常生活のすべてが修行です。入浴もまた大切な修行なのです。

曹洞宗では、道元さまが定めた「永平大清規」と瑩山さまの「瑩山清規」が、僧侶の生活の基本になっています。よく、永平寺や總持寺の修行僧の所作には洗練された美しさがあるといわれますが、それは清規に従って毎日体と心を錬磨している成果だと言えます。



永光寺の山門

三月二十三日の彼岸会にお参りして ご先祖様に感謝をささげましょう

春分の日を中日（真ん中の日）とし、前後それぞれ三日間をあわせた七日間が「彼岸」です。今年、三月十七日が「彼岸の入り」、二十日が「彼岸の中日」、二十三日が「彼岸結願」になります。

彼岸の中日である春分の日には、

太陽が真東から昇り真西に沈みます。私たちが生きているこの世「此岸」と、亡き人の世界である「彼岸」が最も近くなり、思いが通じやすくなる特別な日です。

病氣や悩みが多く先行きがよく見えない此岸から、迷いや苦しみのない心安らかな彼岸へ。お彼岸の七日間は、気持ちよく彼岸に旅立てるよう、生き方を見直し、善行を積んで、ご先祖様に感謝をささげる大切な期間です。

臨南寺では、彼岸結願の二十三



3月23日はご家族そろってご先祖様に感謝をささげましょう

日午後二時から彼岸会施食会を修行いたします。ぜひ、彼岸会にお参りいただき、ご先祖様に手を合わせましょう。当日ご都合のつかない方は、不参加でのご回向をお受けいたしますのでお問い合わせください。

寺南景 百景



『看脚下』の掛軸

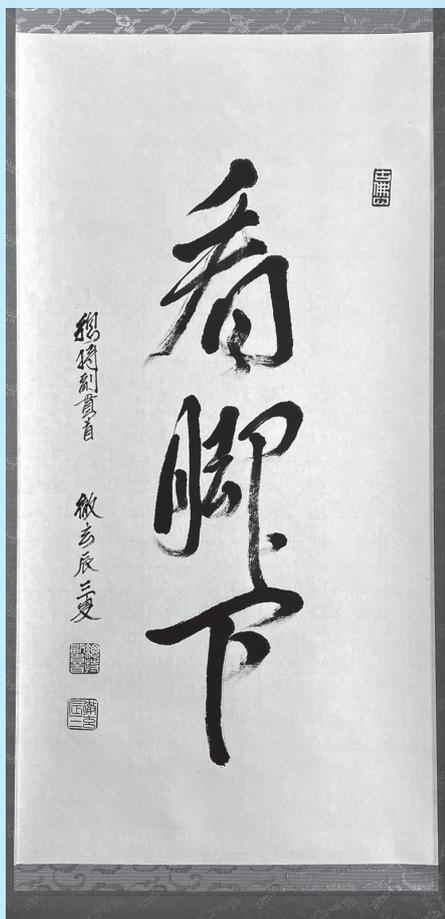
この掛軸は、曹洞宗管長・大本山總持寺貫首を務められた江川辰三禅師の筆になるものです。

よく禅寺の玄関に掲げられています。その場合は「履物をきちんと揃えましょう」という意味ですが、本来は「自己を見失ってはならぬ」という警告の言葉です。

どんなに忙しくても、履物を揃

えるぐらいの心のゆとりが欲しいものです。「灯台もと暗し」という言葉があるように、他人のことはよく見えませんが、自分のことはあまり見えません。心にゆとりができると自分の姿が見えてきます。理想を高く掲げるのもいいですが、足元をおろそかにしてはいけません。他人を論じるより先に、自己を見つめることが大切です。

足元がしっかりしていれば不安はありません。そのために脚下を見つめ、自分の立っている場所を見定めておくことです。足元を見据えた上で、目の前の出来事に対処していけば迷いなく歩んでいくことができます。



この掛軸は、休憩所でご覧いただけます

「はんにゃ心響」第四回

『お花さま』

本山での安居修行中に、受付業務を仰せつかった時期があります。法事の受付や参拝者の対応など、たくさんの仕事を行わなければなりません。ある日、後輩が受付前の大黒さまに供える「生花」の対応について相談してきました。

「成澤さん、あれ生花じゃなきゃダメですか？ 受付業務が忙しいのに水替えとか枯れたら交換とか……結構手間なんですよ。造花にできないでしょうか？」

私も後輩と同じ立場の頃そう思ったので、早速、管理責任者である老僧にこの件を相談しました。

「老師、大黒さまに供えている生花を造花に替えてはいいでしょうか？ 生花だと手間はかかるしコストもかかります。造花ならば枯れないし、いつまでもキレイです」

すると老僧はニコニコ笑いながら私にこう言ってきました。

「何言ってるんだい？ アナタ。手間がかかるから良いんじゃない。枯れてゆくから良いんじゃない。それがまだわからんのか



山形県酒田市 正常院住職 成澤祐吾老師

い？ 成澤さんもまだまだですな。お花さまに世の理を教わっているのです。慈悲の心をもつて修行に励みなさい」

そのときは「なんのこっちゃ」と思っていました。今では本心に心に沁みる教えを頂いたと思っています。

お釈迦さまの「諸行無常」の御教え。「諸行」とは世の中すべてのもの、現象、事象。「無常」とは不変なものはない、とどまることはないという意、つまり「この世のすべてがうつろいゆく（思い通りにならない）」ということ。美しく咲いた花も時がたてば儂く散つてゆく…… 私たちの想いや願いとは別に、すべて移り変わってゆく。それがわかっているもお手間暇をかける、慈しみの思いを寄せる……これを「慈悲」と言います。世の理を知り、慈悲の心をもつて生きることをお釈迦さまは「悟り」と言われたのです。

合掌

臨南寺行持予定（三月・四月・五月）

○ 彼岸会 お墓経

三月十九日・二十日 午前十時～午後三時

お彼岸のお墓経を行います。臨南寺にお墓をお持ちの方に限ります。（回向料二万円）

○ マトリお墓経

三月十九日・二十日 午前十時～午後三時

お彼岸のお墓経を承ります。お申込み多数の場合は各家ご同席で読経いたします。（回向料二万円）



○ 春季彼岸会 施食会

三月二十三日 本堂にて 午後二時～午後三時三十分

お彼岸供養の法要を行います。お彼岸はご先祖様に感謝する大事な期間です。ご先祖様を偲び、今あることを感謝いたしましょう。どなたでもご参加いただけます。（回向料二万円）

○ 釈尊降誕会（花祭り）

四月八日 本堂にて

お釈迦様の御誕生日に、感謝と報恩の法要を行います。本堂前にお誕生仏と甘茶を夕方まで置いています。

○ がっしょう園マトリ合同法要

五月十二日 午後二時～午後三十分

マトリにご納骨された方々の慰霊の法要を行います。マトリでご焼香していただきます。

坐禅会

四月から七月までは、本堂改装のためお休みさせていただきます。ご了承ください。



能登の復興に向けて 皆で頑張っていきましょう

福島賢良

今年の一月一日夕方四時。お正月を家族と過ごす中、大地震が能登半島を襲いました。多くの人たちが、驚き、混乱、そして悲しみに包まれました。私もそのニュースに衝撃を受けました。大本山總持寺での修行時代に能登半島の輪島市へ行く機会が多く、何かできる事がないかと考えておりました。そんな時に、ご住職よりボランティアの話をいただき、一月二十二日から二十九日までの一週間、現地ボランティアに参加させていただきました。

道路の隆起や陥没、建物の倒壊など、ニュース映像で見ると実際に見るとその差は歴然、地震の凄まじさを改めて体感しました。私は輪島市の門前町を中心に活動しました。活動内容は炊き出しや足湯など、避難所の人たちのケアが中心です。現地は断水しており、給水車や自衛隊風呂も来てはいましたが、生活用水が足りず、トイレやお風呂などがままならない状況でした。雪が降り、寒さも厳しく普段の生活の有難みを強く感じました。

訪れると、多くの方が明るく挨拶をして、「来てくれてありがとうございます」と、私に言って下さいました。大変な状況なのに、私たちへの気遣いは、避難者の方々の温かさ、そして強さを感じました。一日でも早く普段の生活に戻っていただこう、私たちも頑張らねばならないと痛感しました。



典座寮での経験を活かし炊き出しに腕を振るう福島さん



墓じまいのご相談は お早めに寺務所までどうぞ

「お墓を継いでくれる人がいない」「最近、お墓参りが大変になってきた」——今、さまざまな理由で墓じまいを考えている方が増えています。

ご先祖さまからの思い出がたくさん詰まった、ご家族のための大切なお墓です。墓じまいといっても、何から手をつけたらいいのか分からない人がほとんどだと思います。

そうかといって、何もせずに先伸ばししていると、時間だけが過ぎてしまいます。万一、当事者が亡くなれると、役所の手続きを含めてさらに複雑さが増して、余計な費用も掛かってしまいます。臨南寺には、永代供養付きのがっしょう園マトリもあります。お元気うちに、早めに寺務所にご相談ください。

編集後記

元日に起きた能登の大地震。気になったのが、瑩山さまが創建された總持寺祖院の様子です。情報が入らず心配しましたが、2週間後ようやく現地情報がネットに上がり、回廊の倒壊などの被害はあるものの人的被害はなく安心しました。一日も早い復興を祈っています。(M)

四月から七月まで 本堂を改装します



早いもので本堂は築後五十年を迎えました。老朽化の目立つ箇所もあり、四月から改装することになりました。それに伴い、四月から七月までの間、ご法事は本堂でなく客殿の観音様のもとで承ることになります。

ご不便をおかけしますが、なにとぞご理解いただきますようお願い申し上げます。

「ほ〜っと」71号

令和6年2月

編集・発行： 稜伽林「ほ〜っと」

編集室

〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-32

TEL 06-6698-1001

FAX 06-6697-3330

Eメール：rinnanji@abeam.ocn.ne.jp

ホームページ：http://www.rinnanji.com