

瑞岩寺報

2019.01.01
(平成31年 睦月)

【正月号】

お正月総合案内

お正月ご祈禱法要

お正月は毎日、天地が招福除災を祈念する大般若ご祈禱を勤行します。

お正月は前年の悪を反省し、新たな年の誓いを立てる、年初めにふさわしい行事です。

ご祈禱は左記の通り行われます。

厄年厄除・病氣平癒・交通安全・良縁成就・開運厄除・家内安全・無事成就・商売繁盛・学業成就・試験合格などのご祈禱のお申し込みは同封の申込書をお寺まで持参されるか、ファックス(0276-37-5535)してください。申込用紙はホームページからダウンロードできます。ご希望日時をお書き下さい。

【期 日】 1月元日(火)

1月2日(水)

1月3日(木)

【時間】

午前9時・10時・11時

午後1時・2時・3時頃の6回

【ご祈禱料】

ご祈禱紙札(小)

ご祈禱木札(中)

ご祈禱木札(大)

3,000円

5,000円

10,000円

ご祈禱木札(特大) 20,000円

【お願い】

- 一、お願い毎は二つまでにしてください。
- 一、ご祈禱札にはお守りがつきます。
- 一、法要にはなるべく本人がご参加ください。
- 一、希望の方には郵送しますので申し込み書にお書き下さい。

年始参詣

【期 日】 1月元日〜3日

【時間】 午前7時頃〜午後5時まで

※本堂にて新年の挨拶をされた方に、瑞岩寺の新年祈禱札と平成31年度カレンダーをさしあげます。是非、皆様お揃いで気軽にお出かけ下さい。お年賀冥加金を同封させていただきました。お気持ちを子供にだけいただければと存じます。

合掌



お墓そうじ 瑞岩寺にお墓のある方へのご案内です

【期 日】 12月30日(日)

【時間】 午前7時から

お正月が近づいてきました。お墓のお掃除をしましょう。この暮のうちに仏壇をきれいにしてお供え、お花を飾り準備を整え、元日早朝、若水を汲み供え、一家そろって仏壇に手を合わせ、よき新年をお迎えになることは、私たちの善行の始まりだと思います。さらに、お寺に参拝してご先祖様に感謝の誓いを祈ることこそ意義深い

厄年早見表

◇からだの変わり目◇

	後 厄	本 厄	前 厄
男の大厄 42歳	昭和52年	昭和53年	昭和54年
女の小厄 37歳	昭和57年	昭和58年	昭和59年
女の大厄 33歳	昭和61年	昭和62年	昭和63年
男25歳の厄年	平成6年	平成7年	平成8年
女19歳の厄年	平成12年	平成13年	平成14年
幼児4歳の厄年	平成27年	平成28年	平成29年
男女61歳の厄年	昭和32年	昭和33年	昭和34年
13歳詣り	男女 平成19年		

- ◆ 初詣でになると思っています。一斉お墓掃除を右記のごとく行います。たまには早起きしてお墓掃除も気持ちいいものです。お子さんやお孫さんといっしょにどうぞ。
- ◆ 強制ではありません。また、上記以外の日や時間も受け付けております。
- ◆ 自分のお墓の掃除が終わったら、通路など共有の場所のお掃除も積極的にお願いします。
- ◆ 飲み物はお寺で用意してあります。

『月例ゆるい座禅会・法話会・授戒式』 に是非、ご参加ください。

毎月第一日曜日 座禅会／6時より
法話／7時より・授戒式／随時

参加ご希望の方は、電話またはメールにてお申し込みください。

一般の方が座禅に親しめることを目的に、肩を張らない座禅会を月に一度行っております。自由に来ていただいてお座り下さい。途中で退席された方も結構です。法話も気分によってさせていただきます。信心が深まり、仏弟子になりたいと自ら発心された方のみ授戒式を致します。なお、在家授戒式（仏弟子となること）にご参加の方のみ、諸費用20,000円（二字戒名、恩金、血脈、輪袈裟代）が必要になります。

禅とは何か。

座禅をする事にはどんな意味があるのか。

日本人らしさという良さが薄れゆく現代では、情報過多で殺伐とし、生き急ぐ人たちが覆われています。そんな中、禅は自分自身を見つめなおす良い機会であると考えます。

「体で実践する禅は、観念のカトリックよりも優れた世界宗教である」

で、実際に自身の内なる仏に覚醒する体験の重要性を説明し、その体験は言葉や文字を理解することでは得られない次元があると説き、その次元には坐禅によって禅定の境地を高めていくことで到達できるとする。

座禅の功德（心身一如）

以下は、道元禪師が心身一如による坐禅の無限の功德を説いた「正法眼蔵」を現代語訳にしたものである。

「もし人が、たとえほんのひと時でも坐禅をすれば、全宇宙の一切の存在が、仏の悟りの姿となり、それは釈迦とひとしい菩提樹下の尊い坐禅となり、また最上の教えを説き、最高の仏智を現成することができる。

しかもこの時、この人の坐禅が宇宙の一切の存在に与えた悟りの功德は更に、坐禅をする人に還ってきて、その人をひそかに助けてくれるから、坐禅をする人は間違いない心身の不自然な束縛から自由となり、従来のいろいろなげがれた感覚や意識を断ち切って、自然な人間本来のありのままな境地を体得することが出来るのである。

この時、全世界の国土、草木、障壁、瓦礫もみな聖なる仏事をなすので、その自然な利益に預かる者は皆、感覚、意識を超えて、不思議な仏の教化の助けにより、自己本来に具有している仏の心身を現成することができるのである。

しかも宇宙の一切の存在もみな、仏としての本来の姿と、本来の修証を現して、その深さは計り知れないものである。それはたとえ十方世界の無量無数の

フランス ル・モンド紙

これは、他の宗教を批判するという意味ではなく、心身一如という当たり前のことを評価したと受け取ることが出来ます。

人は生身の生き物であり、精神的な心だけの充足のみを観念的に突き進むのではなく、坐禅という行動・実践を通して心身を統一し、平穩を手にし、バランスを極めた上で、肉体的精神的調和があるのだと理解しています。

是非、あなたの日常に禅を取り入れてください。

座禅とは？

全ての人が例外なく自分自身の内面に本来そなえている仏性を再発見するために、坐禅と呼ぶ禅定の修行を継続するなかで、仏教的真理に直に接する体験を経ることを手段とし、その経験

仏たちが共に力を励まし、その全知全能を集めて、この一人の坐禅人の功德を計り知ろうとしても、その無限の功德については到底はかり知れないものがある」

座法

暑すぎず寒すぎない場所を選ぶ。曹洞宗では面壁し、臨済宗では壁を背にして座る。

姿勢、呼吸、心をととのえる（調身、調息、調心）。

坐る際には坐禅用のクッションである坐蒲（ざぶ）を用いる。座布団を二つ折りにしても代用することもある。坐蒲に腰を下ろし、膝を床につける程度に浅く、足を組む。

足の組み方は結跏趺坐（けっかふざ）もしくは半跏趺坐（はんかふざ）で行う。結跏趺坐のやり方は左ももの上に右足を乗せ、右かかとを腹に近づける。次に右ももの上に左足を乗せる。一方、左足のみを右ももの上に乗せるのが半跏趺坐である。いずれも両足と尻との3点でつり合いよくすわる。

手は法界定印（ほっかいじょういん）を組む。右掌を上に向け、その上に、左掌を上にして重ねる。両手の親指先端をわずかに合わせる。

目は半開きにして視線は1m程度先で落とす。

あごを引き、舌は前歯の付け根に軽く触れるようにして口を軽く結ぶ。

に基づいて新たな価値観を開拓することを目指す。

そうして得た悟りから連想される智慧を以て生滅の因縁を明らかにし、次いで因縁を滅ぼして苦しみの六道を解脱して涅槃に至り、その後一切の衆生を導くことを目的とする。

坐禅について様々な解説をしても、その真意を知ることができない。坐禅は実践的なものであり、いくらその意味を理解しようと努力しても無駄である。

只管打坐（しかんたざ）

曹洞宗の座禅は只管打坐。ただひたすらに坐禅を実践せよの意味。ひたすらとは禅定の深さを表現した言葉である。

意識を捨てて無意識下において坐禅する、坐禅そのものになりきることを意味する。

いま坐禅している自分がいる、という自覚すら忘れてしまうほどに、坐禅という行為そのものに没頭する。

この手法によって初心者でもより深い禅定の境地を容易に体験可能であるとされる。

禅の究極の目的は、釈迦の悟りを直接体験することにある。自分の外側に仏を探し求めても、真の悟りは得られない。自分の内なる仏に目覚めることで、初めて苦しみから解放される。

つまりは坐禅を実践する事こそが大切なことである。

肩の力を抜き、背筋を伸ばす。腰は引き気味で腹を少し前に突き出す。鼻とヘソが相対するように。

呼吸は自然にまかせせる。鼻からゆっくり吐き、吸う。丹田から吐き出すという。医学上、坐禅中は呼吸がゆっくりになることが観察されている。

一回の坐禅は「一炷」（線香一本が燃焼する時間。約45分・1時間）を単位として行う。集中が乱れてくると姿勢が前屈みになるという。寺院においては坐禅を行う者の背後に直堂と呼ばれる監督者が巡回し、姿勢の崩れた者の肩を警策で打ち警告を与える。

睡気が出た場合は「身を揺らし、或いは目を張るべし。未だ醒めざる時は、手を引いて目を拭い、或いは身を摩すべし」（坐禅用心記）。また一炷ごとに畳から降り、作法に則り僧堂周囲の廊下をしばらく歩行して体の凝りを取り、眠気を払う。これを経行（きんひん）と呼ぶ。

禅宗寺院での坐禅は僧堂内で行われるが、流儀により庭など屋外でも行われ、そのための坐禅石を庭園に配した寺院もある。また夜坐と称し、夜間に坐禅を行う道場もある。

信心が深まってきましたら是非、2字戒名を授かってみてはいかがでしょうか？

戒名とは本来「仏教徒として定められた戒めを守ります」という約束が成立した段階で授与される仏弟子として

禅の教え

禅宗においては、そもそも禅宗とはなにかといった問いかけを嫌う傾向にある。

そのような疑問の答えは、坐禅修行によって得た悟りを通して各々が自覚する事が最上であるとされ、もし人からこういうものだ教わりうる性質のものであるならば、それは既に意識が自身の内奥ではなく外へ向かっているため、内面の本性に立ち返るといふ禅宗の本意に反するとされるからである。

もう一つの理由として、概念の固定化や分別を、わがままな解釈に基づく「とらわれ」「妄想」であるとして避けるためであり、坐禅修行によってとらわれを離れた自由な境地に達したとらわれなき分別として奨励するからである。

文字や言葉で教えることを避けて坐禅を勧める理由として、世尊拈華、迦葉微笑における以心伝心の故事を深く信奉しているという以外にも、自分の内奥が仏であることを忘れて経典や他人の中に仏を捜しまわることがかえって仏道成就の妨げになるからであると説く。

沢庵和尚がたとえて言うには、「水のことを説明しても実際には濡れないし、火をうまく説明しても実際には熱くならない。本当の水、本物の火に直に触ってみなければはつきりと悟ることができないのと同様。食べ物の説明しても空腹がなおらないのと同様」

の称号です。その約束をするため、生前に同じ信仰を持ち、その信仰に基づいて生きようとするとする人々で、しかも徳の高いお坊さんの指導のもとに一定期間の「授戒会」という定められた修行を行い、そのなかで仏への帰依を確立するのです。「戒」とは自分で決めて守っていくもので、日常の行動をしやすいようによき習慣となっていくものです。そしてそれが成就されたときに授けられるものが戒名です。大乘仏教で守るべき代表的な戒は5つ。不殺生戒（殺すことなかれ）・不偷盜戒（盗むことなかれ）・不邪淫戒（犯すことなかれ）・不妄語戒（嘘をつくことなかれ）・不飲酒戒（酒に飲まれるなかれ）であり、これが仏教徒として清浄な生活をする規範となります。

道元禪師さまもこう仰られております。「ただわが身をも心をもはなちわすれて、仏のいへになげいれて、仏のかたよりおこなわれて、これにしたがいもてゆくととき、ちからをもいれず、こころをもついやさずして、生死をはなれ、仏となる」（正法眼蔵「生死の巻」）と。

仏道を学んだからといって「苦しみ」がなくなるわけではありませんが、「苦しみ」でなくなるのです。一緒に仏道を歩んで参りましょう。人生になることでしょう。 合掌



滴水白衣観音開眼供養をさせていただきました。

今夏に瑞岩寺境内にKさんご夫妻より基礎の台座まで含めると全長8メートルもの滴水白衣観音像をご寄付頂き、その開眼供養法要を平成30年秋のお彼岸のお中日9月23日午前10時より厳修させていただきました。とても有難いことであります。

白衣観音とは梵語でパーンダラヴァーシニーといい、三十三観音の一人に数えられる観音菩薩様で古くからインドでは崇拜されており観音菩薩の母とも仰がれ、観音菩薩の変化身の一つともいわれ信仰されている仏さまであり、有名なものに高崎の白衣観音があります。

瑞岩寺のご本尊様は十一面観音像であり、胎内仏は千手観音といわれています。境内にも平和観音などがあり、「観音さま」はその名の通り、「音を観る」（音は1秒間に340メートル進む）ように音を聞くよりも早く、悩み、苦しんでいる人のもとに行き、慈悲の力で救われるという日本人にはとても親しみのある仏さまです。

昨年末、施主のKさんご夫妻にはお



子さんがなく、Kさん自身はご病気を抱え自分のお墓の用意を考えておられると相談にいられた。

「自分だけの永代供養墓を作っていただけないか？できれば観音様がいい。そして、永代供養をして欲しい。」というお話しだった。瑞岩寺も以前より高速道路から見えるような観音像を建立したいと考えていたのでまさに感応道交したような有難い話だった。

永代供養墓の意義に、自分が亡くなったあとのお墓の心配をしなくていいという点もあるが、今回またある視点が加わった。

自分の縁（よすが）、生きていた証を誰もが遺したいものだ。それが、人々に安らぎや安寧を与える観音像であれば尚良い。それに、お寺は住職が継続すれば永遠に遺る。

もし、Kさんに何かあってもご夫妻の布施の気持ち、喜捨の精神や慈悲心はいつまでも地域の人々の心を癒してくれるだろう。

お釈迦さまは、こう仰つたとされる。

「この世で稼いだお金、財産、家族、友人などすべてのもはあの世へ持っていくことは到底できない。しかし、持っていていけるものが一つだけある。それは、あなたがこの世で行った行為、良いこと悪いことすべてである。」と。

あの世があるかどうかは、

誰にもわからない。実際にあの世に行つて帰つて来た人は誰一人としていないのだから。

でも、「あの世」を信じて、死を「通過点」とすれば人の苦しみや悲しみは幾分癒されるのではないだろうか？信仰や宗教はそのために必要だと思ふ。

白衣観音像を建立してから、すでに多くの檀信徒のみなさまから、亡くなった妻のようどころが癒されるとか、お寺に来て観音様のお顔を拝ませていただくだけで心がスッキリしますというお声をいただいている。すでに多くの安らぎや安寧を地域の人々に与えているようだ。

観音様の右手の印は、施無畏印。「心配しなくていいよ。大丈夫。」と安心を与え、左手は与願印で「苦しいことや悲しいことは何でも言いなさい。」という意味が込められている。日本人が観音さまが好きなのが分かるような気がする。

合掌



お知らせ

◆ podcast

「HASEEの金曜は聴きこみ寺」
(旧・こまつた時の聴きこみ寺)

毎週金曜日好評配信中！

群馬県・太田市にある瑞岩寺の住職HASEEの1風変わったトーク番組。毎週金曜日、未知なる「寺スタジオ」に素敵なゲストをお迎えします！

インタビューであるHASEEが、「住職」という枠を超えて、あんなことやこんなことを聴いていきますよ！

さあ、金曜は寺スタジオでゆつたりまったりゲスト対談をお楽しみください。

【お便り】

www.zuiganji.com のホームページまで

ペンネーム、年齢、性別とともにお送り下さい！

・ iTunes でお聴きになる方には、

→ <https://itunes.apple.com/jp/podcast/komatta-shino-tingikomi-si/>

id624486997?mt=2

・ PCで直接聴取される方には、

→ <http://podcast5.kiqtas.jp/kikomi/>

【HASEEの質問・お悩み相談】

kikomi@zuiganji.com

ペンネーム、年齢、性別とともにお寄せ下さい！

ポッドキャストの聴き方は以下を参考に見て

ください！

・ (iPhone, iPad編)

→ <http://kiqtas.jp/blog/?p=197>

・ (パソコン編)

→ <http://kiqtas.jp/blog/?p=211>

一人一人がかけがえない存在だから
普く人に仏さまの智慧と慈悲を

宗教法人 慈眼山 瑞岩寺

群馬県太田市矢田堀町388

TEL:0276-37-1231 / FAX:0276-37-5535

E-mail: info@zuiganji.com

Website: http://www.zuiganji.com

ブログ <http://ameblo.jp/zuiganji/>

- ◇御意見、御要望はいつでもお知らせください。
- ◇お身体をお大切に、お健やかに暮らしてくださいませ。
- ◆み仏さまの御加護を心からお祈りいたします。 合掌