

勝林寺寺報

健康十訓

私がいつも通つておりますマッサージ治療院の部屋に、こんな言葉を書いた額がかかるつておりました。

少肉多菜 少食多空
少糖多果 少塩多酢
少衣多浴 少車多歩
少煩多眠 少言多行
少怒多喜 少欲多施

今ここでは、私なりに多少加筆して掲げました。

この言葉は、現代人が自分の健康を保つために、もっとも注意すべき基本の原理だと思われます。はじめの四訓は、私たちの日々の食事についての心がけです。第一の少肉多菜とは、あまり肉類はおくとらない方がよいということです。肉食が過ぎると血液の酸化が進行するといわれます。魚類はいいとして、肉類はほどほどがよく、そのかわり野菜は充分にとることが大切です。仏教が教える精進料理も改めて見直されるべきであります。第二の少食多空とは、昔からいうように腹八分が最上です。また胃袋は、時には空っぽにすることが大切です。

第三の少糖多果とは、何事も砂糖を控えめに、そのかわり多様な果物を十分に食べたいものです。第四の少塩多酢とは、塩分が過ぎると血压が上昇することは、皆さん承知のところです。塩からい漬物を多く食べる地方の人々の、平均寿命が短いこともよく知られています。

そして次の四訓は、私たちの日常生活についての戒めです。第五の少衣多浴と

は、衣服は出来るだけ薄着にし、毎日入浴して

六の少車多歩とは、今までもなく自動車をやめて歩けということです。しかし多忙な現代人にとっては、このことはまさに困難なことです。だがしっかりと足、腰を鍛えておかないと、そのつけは老人になってあらわれてきます。

第七の少煩多眠とは、人生あまりくよくよせずに、暇があったらぐっすりと眠るがいいといふことです。第八の少言多行とは、世の中は理屈ばかりを言って、何も実行しない人がいますが、そうではなくて、まず実践せよというこ

とです。そして最後の二訓は、私たちの人生生活の基本姿勢を教えたものです。第九の少怒多喜とは、この世は思うようにならないけれども、怒つたら終わりです。いつも心に喜びを抱いて生きていきたいものです。第十の少欲多施とは、人間の欲望はきりがないものです。どこかでそれを転じて足ることを知り、少しでも他の人々のために奉仕したいものです。

(信楽峻磨遺稿法語集より引用)

「花まつり」

四月十五日に開催されました「勝林寺杯グランドゴルフ大会の」結果を報告いたします。

優勝 湯口 裕さん（榎見）

準優勝 大石 正和さん（出合市場）

ホールインワン賞

西池国紹さん 関川鈴子さん

田中純子さん 大石正和さん

斎藤 保さん

例年以上に、ベテランの方の活躍が目立つ大

会となりました。その実力に脱帽です。

ご案内

納骨・研修旅行

日時 平成二十九年六月一七・一八日

行先 本山 大谷本廟 宇治平等院

石山寺 近江八幡など

費用 三万円程度

申込 地区仏婦評議員さんに取りまとめていた

だきます。

念仏奉仕団

日時 平成二十九年六月二九・三〇日

場所 本山

費用 二万円
申込 直接、寺にお申し込みください。

五月 勝林寺予定

一日(月) 出石但東仏教会 役員会

三日(水) 薩摩宅 一周忌

四日(木) 坂本 晃宅 一七回忌

五日(金) 花まつり 準備会
出石但東仏教会

六日(土) 福富 護宅 七回忌

七日(日) 渡谷厚志宅 一五回忌

八日(月) 専福寺 永代経

九日(火) 古田博己宅 七回忌

一〇日(水) 勝林寺 降誕会

一一日(木) 数森元博宅 一周忌

一二日(金) みのりを聞く会

一三日(土) 平野睦美宅 一五回忌

一四日(日) 関岡孝繕宅 忌明法要

一五日(月) 齋藤義弘宅 七回忌

一六日(火) 高福寺 永代経

一七日(水) 衣川忠良宅 一三回忌

一八日(木) 二九日(月) 衣川忠良宅 一三回忌

(敬称略)

別れと出会い

私は、生まれてから今日に至るまでに、大事な方と悲しい別れをいたしました。親、兄弟、長く連れ添つたつれあい、懐かしい友とも別れなければなりませんでした。私より先に逝つた人々。

しかし、他人」とではありません。私もいつか、子から孫から妻から夫から、別れていかなればならない日がやってくるのです。人間の一生は、いろいろの人との「出会いの人生」であると同時にまた、いろいろの人と別れてゆかなければならぬ「別れの人生」なのかもしません。

「月日は百代の過客にして、行き交う年もまた旅人なり。船の上に生涯を浮かべ馬の口とらえて老いをむかうる者、日々旅にして旅を住みかとす。」

かけがえのない幾人かの大事な人との出会いを持つのも人生。かけがえのない大事な人とも別れなければならぬのも人生です。

この会者定離、愛別離苦の人生を、照らし超えさせてくださるのが、如来様のおひかりとお呼び声です。如来様の智慧のおひかりは、私たちの小さな人間世界を超えて、十方世界を照らし出してくださいます。如来様のお呼び声は、今だけではなく、過去・現在・未来、三世にわたって響いてくださいます。如来様のおひかりの中でこそ、遠く世を隔ててしまつたあの人とも再び会うことができるのです。如来様のお呼び声の中だけでこそ、十年二十年後に亡くなつた人とも、新たな出会いを持つことができるので。どんなに時を隔て所を隔ても、一つの親のひかりと呼び声の中に、今も、住まわせていただいている私とあの人とが新たな出会いをよろこばせていただけるのです。



染香人

あなたはどうのにおいがするよ。今日一日泥の中で仕事をしてたね。あなたは花の蜜のにおいがしみついてる。いいにおいだ。あなたはどうかくしても坊主くさい。」まかしても先生は先生くさい。主婦はぬかみそくさい。

「ひとがら」「人格」というものは生んでくれた親、交わった友の移り香ばかりでなく、自分をしてきた仕事のにおいも身について出来上がるもののように。仏教では、このようなもの

の移り香のことを「カルマン」「業(うつう)」と申します。私は今、さてどんな「人がら」どんな移り香がしていることでしょうか。

生まれてこのかた、私の触ってきたもののはどうが、実はわが身勝手なこと、汚いこと、煩惱くさいことばかりではなかつたでしようか。云々といふ無責任なことではなく、何代にも渡る人生といふ當みの引き継ぎを意味します。その最先端に私がいるのです。縦の繋がりです。一いつ回は出逢いによる繋がりです。歴史をもつそれぞれの人生が縦によつて重なつていくのです。横の繋がりといえます。「縦と横の繋がりで縄々と紡がれるのが私たちの人生ではないでしょうか。まさしく業縁存在です。そして、お互いに絡み合ひ、一人では背負いきれない社会といふに生きる時代を織つていくのです。(中略)何か」とが起つと「なぜ私だけ」と思います。

繫がりの世界を生きながら、自分勝手に苦しみを作つているのでしょうか。私は仏説を聞き続け、かたくなな思いを破られる必要があるようです。

法語カレンダー五月

大信心は 仮性だ

仮性すなわち 如來だ

親鸞聖人は『教行信証』で、アジャセ王子とお釈迦様の出遇いを紹介されています。

アジャセは父ビンバシャラ王を殺害しますが、猛烈に悔いて病に倒れます。何より「この苦しみは父王殺害の報い。地獄へ落ちる序章に違いない」と怯えるのです。お釈迦様は、そんなアジャセに「さまでまな」とを説かれます。その一つは「確かにそなたの罪は重い。しかし、すべての人は繋がりの中を生きてる。私もその一人。そなた一人が地獄へ行って済ませる罪などない」と、う呼びかけです。

「二」で、お釈迦様が説かれる繋がりと、言葉には二つの意味があるといわれます。

一つは私に繋がる歴史、私が生まれる背景です。ある日突然無垢な私が生まれてきたのではありません。そこには遙かに繋がる私への生命のバトンがあります。少し乱暴に言えば宿業です。それは前世が云々といふ無責任なことではなく、何代にも渡る人生といふ當みの引き継ぎを意味します。その最先端に私がいるのです。縦の繋がりです。一いつ回は出逢いによる繋がりです。歴史をもつそれぞれの人生が縦によつて重なつていくのです。横の繋がりといえます。

「縦と横の繋がりで縄々と紡がれるのが私たちの人生ではないでしょうか。まさしく業縁存在です。そして、お互いに絡み合ひ、一人では背負いきれない社会といふに生きる時代を織つていくのです。(中略)何か」とが起つと「なぜ私だけ」と思います。

どすん

春爛漫の四月十六日、出石の元気な女性たちが作る地域活性化グループ「すいっしー」の皆さん、「ココテラスーさんマルシェin経王寺」を開催されました。ココテラスとは、「ノーノ」を照らす」の意味をこめて命名されていました。お誘いを受けて、住職とでかけてきました。経王寺さんは、出石高校のグランドに向かいにある名刹です。しだれ桜が美しいことは、以前から聞き及んでいました。その桜の下で、マルシェ(市場)が開催されるとのこと。陶芸の心得がある住職さん手作りのあんどの光で見る桜が、ひときわきれいだらうと夕方をめがけていきました。桜は、それはそれは美しい姿で訪れる人の目を楽しませてくれました。その下に、シカ肉のハンバーガー、ワインナー、ほうれん草のキッシュ、おにぎり、パン、手作り小物、お花等のお店が並んでいました。が、予想以上の来場者で、どのお店もすでに完売状態(涙)。でも、おいしいビールとお酒がありましたので、十分満足して帰つてきました(笑)。「勝林寺さんでも、また、させてくださいね」と声をかけていただきましたので、「どうぞ、どうぞ」とは言いましたが、うちなら何マルシェができるかと考えてみました。しだれ桜と肩をならべるようなものがすぐには思い当たりません。庭の真ん中にある「ヤマボウシ」は、時折観光の方が入つてきて見てくださいますから、結構自信がありますが、ちょっとと小さい。。。手水鉢の上の「上り藤」は、珍しさには自信がありますが、「下り藤のほうがやつぱりきれいよねー」と言つて言われてしまいそう。ウーン、困つたなー・まあ、おいしいビールとお酒とたつぱりの食べ物があれば、きっとみんな満足してくださいますよね(笑)。勝林寺も、出石のすいっしーのひとつとなつて、地域の元気に役立てるといいなと思つたことでした。(文責 坊守)