

報告 報恩講

テレビの取材

報恩講の2日前に、J:COM TVさんから電話がかかってきました。「10月28日は西来寺さんで報恩講が執り行われるということですが、取材にお伺いしてもいいですか？」との旨です。電話に出たのは私、坊守。全く予想していなかったことなので、とっさに「えっ、でも落慶とかではなくて、普通の報恩講ですよ。」(7年前の落慶のときも取材にきてくれたので)、と答えてしまいました。まずい!!と思っ、とっさに付け足しました。「大変幸いです。よろしくお願いいたします。」

J:COMさんは「カメラマンが法要から講演会の終了まで、取材させていただけます。よろしくお願いたします。」と言つて電話を切りました。

当日はカメラマンさんが早めに来て、取材開始。最期は境内で何人かにインタビューもしてくれました。



J:COMのカメラさん
一日中取材をしていただきました

ホームページで報恩講の写真が見れます！ <http://sairaiji.com>

11月1日17時20分、J:COMの番組Daily Newsでの放送では、法要、ひろ先生の講演会などが丁寧に説明されていて、3人の方のインタビューが締めくくられていました。法要の厳かでありながらも、温かな雰囲気も伝わってきました。

11月9日には「TVでも何度か放送されたようです。J:COMさん、皆さんありがとうございます。」

本のプレゼント

ひろさちや先生のサイン入りの本をプレゼントいたします。



- ・生き方、ちよつと変えてみよう
 - ・のんびり、ゆったり、ほどほどに
 - ・「がんばらない菩薩」のすすめ
- 各2冊

お名前/ご住所/お電話番号/ほしい本のタイトル/報恩講のご感想などご記入の上、ハガキでご応募ください。締切1月31日
発表は発送を以てかえさせていただきます。

西来寺報

令和元年 冬
第三十六号

お釈迦さまのこと

前回の続き

出家をしたお釈迦様の苦行の日々が続きますと書きましたが、何故苦行をしたのでしょうか。

当時のインドの考え方は、肉体と精神を2つに考え、肉体を苦しめ苛んでその力を弱めさえすれば、それだけ精神が肉体からの束縛や影響を離れて、自由な活躍ができ、本来の無垢清浄な精神が現れ、これをもって人生の理想の状態であるという思想でした。苦行には呼吸をとめたり、断食したりするものがありました。当然のようにお釈迦様の体は衰え、苦行では疲労困憊と苦痛が加わるばかりで、心の平安はついに得られませんでした。

その時、お釈迦さまは、ある農民が琴の歌をうたっているのを耳にし、

「糸きついとすぐ切れる。糸が緩いと音はせぬ、調子を合わせて琴を弾け」

その歌を聴き、肉体いためるだけではダメで、また怠けた生き方をしてはいけないということを知ったそうです。

それまで行っていた苦行を捨てて、弱っていた体を元に戻すため、沐浴をして、近くの村の娘さん(スジャータという名の人です)に乳粥の供養を受けて体力を回復し、菩提樹の元に座り、お悟り開くことになりました。一緒に苦行をしていた5人の仲間はその様子を見て「ゴータマは苦行に耐えられず墮落してしまった」と鹿野園に去って行ったそうです。



石菖蒲 (ツツブキ) の花 11月25日撮影

健康コラム



ゆつたり コツコツ お家ヨガ
長谷川麻衣

プロフィール

ETA認定ヨガインストラクター/介護福祉士/認知症介護実践者研修修了他

神奈川県横須賀市出身。2人の娘を育てながら以前は介護福祉士として5日毎日残業を一日11時間働いていました。家事も手を抜く事が出来ず過労で体調を崩し泣く泣く休職。療養を機に興味があったヨガを本格的に始めました。

現代の情報過多な生きづらいつの世の中で心身の安定を保つ事の難しさを知りヨガを生活に取り入れる事で安定した穏やかな心身でいられる事を学びました。

たくさんの方にゆるりと穏やかにいつでも笑って過ごして欲しいとの思いと介護を遠い未来にする為に何か出来る事は無いかとこの思いでヨガインストラクターになりました。

足の小指に感謝

みなさん、足の小指は動かせませんか？ 頭からとっても遠い小指は意識して動かしていないと、どんどん意識

が抜けて動かし方を忘れてしまします。

きちんと小指にも意識を持って日々生活してますか？ なかなか難しいですよ。そこで小指に意識を持つ運動をしてみましょう。ヨガは呼吸がとても大切です。次の通り呼吸に合わせてゆつたりと行ってください。



- ①息を吸いながら足の指を大きくパーに開く。
 - ②息を吐きながら足の指をグーに握る。
- ①②を、1日10回程行いましょう。

端っこで小さくて意識を向けにくいですがあなたの大切な一部です。いつもそこに居てくれる小指に感謝してかけがえの無い人生を歩んでください。ね。

だれでもできる やさしい 『寺ヨガ』

開催 毎月第一金曜日
時間 午後2時〜3時
参加費 一〇〇〇円
会場 西来寺 本堂

申込み不要！ 月イチ開催中！

行事のご案内

大晦日と元旦

除夜の鐘の打鐘(大晦日)

十二月三十一日(火)
午後十一時四十五分〜

西来寺梵鐘は横須賀市内に残る最古の梵鐘で、横須賀市の指定重要文化財です。みなさんについて、新しい年を迎えましょう。

修正会(元旦)

一月一日(水)
午前十時〜



修正会は元日に行われる法会で、その年の生活の目標を立て、心を新たに求道の道を進む決意をします。私たちにとって何が本当に大切なことであるか。それを改めて考え、新たな一年に臨むのが修正会です。

是非、ご参加ください。

ひろ先生のご病状

報告 報恩講

ひろ先生から電話がありました。「講演会に椅子を用意しておいてくれる？」とのこと(通常ひろ先生は椅子を使わない)。続けて「2月に脳梗塞をやったままだ。半身にマヒが残っているのよ。」と仰いました。私は驚きました、先生の声が以前と変わらないように思えたので。先生は「言語中枢は大丈夫だけど、足にマヒが残っているのよ。一緒に来ます。」とお答え。車で自宅までお迎えに行きますと申し出ましたが、電車で大丈夫とのことでした。

もく私はそれから心配で心配で。「何かあったらどうしよう。講演中にお具合が悪くなったらどうしよう。」「でもみんな楽しみにしているし・・・。」と、心配はつきません。西来寺に到着したひろ先生は、杖をついていらっしやいました。顔色はいつも通り元気そうで、側では素敵な奥様が支えていらっしやいます。

講演会が始まると最初ちよつとゆつくりめで話されていましたが、徐々にいつものひろ先生の調子になっていきました。年内にあと3冊本を出版予定とのこと。ひろ先生の凄さを実感しました！

令和元年十月二十八日（月曜日）暖かい日差しが照り、心地のよい秋風が本堂の報恩講幕を揺らします。今年も本堂は満堂となり、ボランティア運営スタッフの声掛けに、聴講の方も席の移動を率先してくれたり、なごやかな雰囲気の中、法要が始まりました。

『お釈迦さまの言ったこと』
記念講演 ひろさちや氏



要約

お釈迦様の言った「苦集滅道（くじゅうめつどう）」、4文字の漢字に込められた、お釈迦様が本当にみなさんに言いたかったことは

苦 人生は苦しいもの？

はたして、そうなのでしょいか。煩惱即菩提（ほんのうそくぼだい）、私たちは、悩みを持っているから悟らなければならないと、悩みと悟りを分けて考えてしまいます。悩みも悟りも同じものなんだよ、分別（ぶんべつ）しなさんな、「ものごとをありのままに考えること」と仏教は教えられています。

集 苦の原因は欲望？

植物のタネは芽が出る直接の原因ですが、土や天気などいろんな環境が適当に重なって発芽します。夫婦喧嘩もそうですね。原因というのはいろんなものが集まっています。「原因なんてわかんないんだよわかんことはわからなくていいんだよ」

滅 欲望を無くせばうまくいく？

風が吹けば花が散るとしましょう。風が吹かなければ花は散りませんか？ 風が吹きやめば花は戻りますか？ そんなことはありませんね。原因を滅しなさいということは無理なことです。流れる水を流してあげること、少しずつ調節しなさいということ、「欲望をほんのちよつと少なくしなさい」それが「滅」なんですね。

道 理想は八正道？

「正」という字はとても困りものです。「正」という字の作り、甲骨文字を見てみると、城壁に囲まれた街を軍隊が征服しようとしています。正しいことは皆さんが思っているほどよいことではないわけです。だから、正しいことにこだわらない方がいいのです。煩惱もあっていいのです。

お釈迦様の言った「苦集滅道」は、どういふふうに生きればいいのかということをお教えています。「のんびり、ゆったり、ほどほどに、人生を生きること」を教えているのです。

のんびり、ゆったり、ほどほどに

報恩講のときの内陣の飾りは特別です。赤い打敷、朱蠟燭など、そして大きく美しい生け花。準備に駆けつけてくださった檀家の皆様によって飾り付けをおこないました。

法要

ヨガ

講演

講演の前に、長谷川麻衣先生による椅子に座りながらの「チェアヨガ」一段と会場がリラックスモードに。

会場の大きな拍手で迎えられてひろさちや先生、笑顔で登場。数ヶ月前に倒れられ緊急入院「要介護4」との診断を受けたが、「僕はリハビリをするために生きてるんじゃないだ」と、自主退院されたとか。なんと無茶なことを！と驚きながらも、はつらつとしたひろ先生の声に会場も安堵の様子でした。

西来寺のホームページでは報恩講記念講演の内容、法要や準備の写真など150枚余りを掲載しています。ぜひご覧ください。

<http://sairaiji.com/hp/?p=1673>

