

Hokuen

北 緣



年頭所感

あけましておめでとうございます。

年も新たまり、お檀家のみなさまに於かれましては清々しい初春をお迎えることと存じ上げます。平素は当寺院の護持発展に多大なるご理解ご協力賜り誠にありがとうございます。

早いもので、平成の世も四半世紀がたとうとしています。昭和のさまざまな出来事が、昨日のここのように感じられます。「光陰矢のごとし 時 人を待たず」と言うように、あっという間に時は過ぎ去って行きます。不平等であり、また不条理な事柄が多いこの世の中で、時間は誰にでも平等に整然と刻まれていきます。しかしながら、私たちは往々にしていたずらに時を過ごしてしまいがちです。わかっていながら、後悔の日々を重ねています。そんな私たちではありますが、“今 ここで 私が、”という心構えを念頭にすえ、この一年を暮らしてゆきたいものです。

巳年の今年が、みなさまにとってしなやかで潤いのある一年になりますよう、祈念申し上げまして頌春のご挨拶といたします。

六世住職 太田 眞琴



平成 25 年年間行事予定表

- 1 月 25 日(金) 12 時～ 明照婦人会新年会
2 月 25 日(月) 13 時～ ^{ねはんえ}涅槃会()
3 月 20 日(水) (10 時、12 時、14 時)
春彼岸大施餓鬼会法要
4 月 24 日(水) 13 時～ ^{かんぶつえ}灌仏会() ^{しゃくそんごうたんえ}(釈尊降誕会)

()がついている行事につきましては、今まで明照婦人会会員の方のみのお参りでしたが、今年度から どなたでもお参りできる ようになりましたので、是非お越し下さいませ。法要と各行事にちなんだ法話がございます。

涅槃会とは ... お釈迦様のご遺徳をたたえる法要です。

灌仏会とは ... お釈迦様の誕生を祝う法要です。誕生仏に甘茶をかけていただきます。

以下の法要の時間につきましては次号にてご案内します。

- 6 月 16 日(日) 御忌・永代祠堂法要
7 月 25 日(木) 慈母観音供養会()
8 月 16 日(金) 盂蘭盆大施餓鬼会法要
9 月 23 日(月) 秋彼岸大施餓鬼会法要
11 月 3 日(日) 十夜法要
12 月 11 日(水) 仏名会()
12 月 31 日(火) 除夜の鐘



今年度の除夜の鐘の様子

浄土 ~死をみつめ、今を生きる~

浄土宗の浄土とは、どのような世界なのでしょう。今回はあらためて浄土宗の宗名である浄土について味わってみたいと思います。もともと浄土とは、固有名詞ではなく、仏さまが悟りの境涯をあらわす世界であり、10の仏さまがおられるれば、10通りの世界があることになります。たとえば、薬師さまであれば東方琉璃光浄土、お釈迦さまであれば無勝莊嚴国という浄土をお持ちです。しかし、“浄土宗”と言った場合は、阿弥陀さまの西方極楽浄土をしめします。山と例えば富士山、梅と例えば紀州というように、浄土と例えば阿弥陀さまの極楽といった具合です。

では、阿弥陀さまはなぜ極楽浄土をお建てになったのでしょうか。仏さまの御心は深く、人間の性に振り回されて迷いの中を生きる私たちに思慮することは難しいですが、試みに愚案をめぐらせば、阿弥陀さまはすべての人を救いたいという平等の慈悲に催されて、浄土を建てられたのです。阿弥陀さまは、私たちが救われたいと心から願い、南無阿弥陀仏と声に出して称えれば、必ず最期臨終の時には自らお迎えに来てくださり、浄土へと導いてくださる唯一の仏さまです。



受け止める 大地のありて 椿落つ

椿は、枝に咲いた花の形そのままに散っていきます。その姿は、受け止めてくれる大地があればこそ、花の命を精一杯に生き切った証のように見えます。私たちの命を受け止めてくれる“浄土”という大地があればこそ、安心してこの一生を生き切ることができるのではないのでしょうか。

浄土とは、単なる死後の世界ではありません。自己中心的な在り方をしている救いようのない私たちが、最上の悟りの世界である浄土に生まれることができるのは、阿弥陀さまのみがなせる至極の業です。「死んだら終い」と思う人生であれば、その過程である一生は徒労に終わってしまいます。しかし、浄土に目的地を定める人は、人生の喜怒哀楽がやがて浄土への道しるべとなり、輝いてくることでしょう。笑顔の自分も、涙の自分もそっくりそのまま受け止めてくれる大地が浄土なのです。



京都法然院の阿弥陀さまと椿の莊嚴

文・立花俊輔

【新善光寺物語】

火事で焼けてしまった 本堂再建に懸ける

念願の本堂が完成

厳冬の街での寒修行に励み、新善光寺再建に懸ける住職・隆賢の姿は、檀家の方々にも伝わっていきました。新善光寺を再建するのなら、ぜひ本堂を建立してほしいという機運が高まってきました。

そこで檀家総代を招集して、本堂再建について相談を持ちかけました。本堂を再建するには相当の費用が必要です。いろいろな意見が飛び交いましたが、資金調達のために新善光寺の敷地の一部を売却する方向で話がまとまりかけました。

しかし、ただ一人、北大の学長をつとめていた杉野目晴貞さんは強硬に反対したのです。お寺のことは、あくまでも檀家が協力し合って寄付を集めて行うのがスジだと杉野目さんは考えていました。住職も同じように考えていましたから、二人で寄付集めに奔走、総代会にも寄付集めに協力を求めました。杉野目さんは学長という多忙な本業の傍ら、見事に目標額を集めます。それに触発されるように、他の檀家総代も本腰を入れて寄付集めを始めました。

昭和31年には、住職を中心に檀家一同で、本堂再建発願大法要を営み、想いをひとつに誓い合いました。

そうして、昭和39年、西方極楽浄土を再現した現在の本堂がとうとう完成したのです。本堂落慶法要には、多くの檀家が駆けつける中、稚児行列も華やかに行われ、皆で完成を祝いました。



たくさんの檀家が駆けつけ華やかな稚児行列も行われた落慶法要

ズッコケ尼さんの仏教こぼれ話

日課念仏の大切さ...

駒木根 琴生



私は年に何回か京都へ出かける。総本山知恩院の近くに私も時々立ち寄る二百年の歴史を誇るお香屋・豊田愛山堂がある。お線香や匂い袋の他に香木など豊富な品々が列んでいる。当初は大本山増上寺近くであったため創業者豊田熊太郎さんは、当寺の増上寺第七十世福田行誠台下を師と仰ぎ、崇拜していた。

その後、福田台下が総本山知恩院第七十六世^{げいか}猯下を命ぜられ、京都へ移る事になった。この報に落胆した豊田さんは、迷わずに京都へ店を移した。早速知恩院の朝のおつとめに通い始めた。布教師の法話を聴いた後、福田猯下のお部屋でお会いするのが何よりの楽しみになった。猯下は訪ねてくる豊田さんに「お念仏、毎日休まずにお称え下さいね。」と、日課念仏の大切さを欠かさず伝え続けた。或る朝、豊田さんは「猯下さま、いつも同じ事を申されますが、私共は商売人でとても忙しいのです。毎日、お念仏ばかり申せません。」と伝えると、猯下は「ああ、それもそうだね。お経の中には一念でも往生叶うと説かれています。それ故、お前様が亡くなるその日だけお念仏申せば良いでしょう。」と申されると「これは結構な事を伺った。」と喜んで部屋を出ようとすると、猯下は「これこれそれはそうと、何年後の何月何日に亡くなるのか解っているのですか。」と問うた。豊田さんは、自分が何時死ぬのか解らぬ故に、日課念仏の大切さを伝えて下さったのだと痛感した。この後、商いの中でお念仏申すのでなく、お念仏生活の中で商いをする^{ねんぶつ いせん}念仏為先に励んだ豊田さんでした。阿弥陀仏のご来迎頂き、浄土往生された七十八年の生涯について今の四代目当主祐子様より聞いた。

ところで、皆様は仏壇の前でお勤めの最中、様々な妄念・雑念を感じませんか。私など「今晚孫が来るので献立どうでしょうか。」など、次から次と襲ってきます。この心について、法然上人は「欲望の迷いの世に生まれた故に、心が乱れないはずがありません。全て煩惱の成せる事、自力ではどうしようもありません。阿弥陀仏の本願他力を頼りに、お念仏申せば往生叶う。」と説いていらっしゃる。つまり、妄念・雑念のままでよろしい、とお示された。日課念仏を六万遍お称えしたお念仏の元祖法然上人が、散り乱れる凡夫の私達を思っの励ましである。

「あら玉の年の始めに高らかに 声あらためて 南無阿弥陀仏」

皆様のご意見を広くうかがい、
今後の寺報発行ならびに寺院運営の
参考とさせていただきますので、
ぜひご意見ご感想等をお聞かせください。
ご記入いただきましたら、切り取り線より切り離し、
ポストに投函ください。

Q1 . 今回の寺報全体の感想はいかがでしたか。

- ・ 大変良かった
- ・ 良かった
- ・ 普通
- ・ つまらなかった
- ・ 大変つまらなかった

Q2 . 面白かった(興味深かった)記事があればお教え下さい。

Q3 . つまらなかった(読みにくかった)記事があればお教え下さい。

Q4 . こんな記事が読みたいなど寺報に関する意見・要望などをお書き下さい。(お寺に対する意見等でもかまいません。)

差し支えなければお名前をお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。

郵便はがき

0 6 4 8 7 9 0

料金受取人払郵便



差出有効期間
平成25年5月
19日まで
(切手不要)

新善光寺
行

札幌市中央区南六条西二丁目二

キリトリ線

慈啓会老人保健施設から

“腰が痛い”って辛い

「腰が痛いです」老人保健施設の通所リハビリ(デイケア)ご利用の方多くの訴えです。特にこれから除雪などで訴えが多くなると考えられます。昨今、健康についての情報はメディアでも豊富ですので、様々な質問を受けます。

「暖めるのと冷やすのとどちらが良いのか？」

「コルセットは長くすると良くないと聞いたけど？」

「TVの 〇〇というサプリメントは効くのか？」「通信販売の運動の器具で良くなるのか？」

「TV体操やラジオ体操は痛くてもした方がよいのか？」「マッサージはしてくれないのか？」

これらの答えのすべては、『症状と痛くなった時期によります』

俗に言うギックリ腰で直後の熱を持っている状態では冷やしますし、慢性の場合は温めた方が楽です。コルセットも動いて痛い間は固定のために有効ですが、大事な腰回りの筋力を落としてしまうこともあるので痛くなくなってきたら外します。

サプリメントや運動器具は言うに及ばずで、「これでよくなる」と謳っているものは、正確には「(この方は)これで良くなった」です。

TV体操やラジオ体操を日課にしていられる方も多いようですが、痛い時はお休みするか痛くない範囲でゆっくりお願いします。とお伝えしています。ラジオ体操のような反動をつけて行うものは分類上ストレッチですが、痛い関節には負担のかかる場合があるからです。

マッサージにつきましては「急性期でなければ、専門のマッサージの先生の所へ行ってください。」とお伝えします。

気温が下がってくると、筋肉が固くなっていくため力がうまく発揮できなくなります。昔の井戸ポンプと同じです。大きくゆっくり動かすことで、筋肉は効率よく身体を動かすことができますが、それができないと関節や神経に負担がかかり痛みを生じます。

腰・膝等の痛みを生じないためのストレッチの要点とは、

ゆっくり

大きく(痛みはないけど「伸びてる～」と感じるくらい)

息を止めない

(出来たら)「この筋肉が伸びてるな」

と伸びてることを意識しながらでしょうか？

実は、個々人によって伸ばした方が良い筋肉が異なっていたりするので、その点は、リハビリの専門スタッフにご質問ください。

突然の「痛い!」に襲われない様、ストレッチしてからの活動開始で冬を乗り切ってください。



社会福祉法人 札幌慈啓会
慈啓会老人保健施設
リハビリテーション部
副部長 佐藤 佐貴子

〒064 - 0941
札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6 - 48
Tel(011) 520 - 8085 Fax(011) 520 - 8092
HP: <http://www.sapporojikeikai.or.jp/rouken>

しろいし幼稚園から

総まとめの3学期

新年を迎え、幼稚園では間もなく3学期が始まります。園庭には大きな雪山が
でき、子どもたちはそりすべり・かまくら作りなど冬ならではの遊びを満喫する
事でしょう。

3学期は1年間の総まとめの学期です。特に年長組はお友達との関わりがより一
層深くなり、仲間意識も強くなります。春から一緒に生活してきたクラスの仲間
とも3月にはお別れです。たくさんの行事を経験し、協力することや団結する事
の楽しさを味わった年長児は経験を自信に変えて小学校に進学していきます。

幼稚園での生活の中で子どもたちはののさま（お釈迦様）の存在を知り、教え
を学ぶことができました。

- ・生き物はかわいがりましょう。
- ・お友達と仲良くしましょう。
- ・お道具は大切にしましょう。
- ・良い事は進んでしましょう。
- ・悪い事はすぐやめましょう。



これは、ののさま（お釈迦様）と子どもたちとの5つのお約束です。毎週2
回、全園児が集まりお釈迦様に向かって手を合わせこのお約束を唱えています。
小さな子どもたちにも解りやすくしたのですが、幼稚園を卒園し大人になっ
ても大切な事ではないでしょうか。今年3月には91名の卒園児を送り出しますが、
ののさま（お釈迦様）の存在や、お約束の大切さを大人になっても忘れないで欲
しいと私たち教職員は願っています。

しろいし幼稚園では、幼稚園開放事業を行っています。入園前のお子様と保護
者の方を対象に、親子で遊べる場所を提供するものです。楽しい企画も沢山用意
しておりますので、ぜひ一度遊びにいらしてください。開催日等につきましては、
直接幼稚園までお問い合わせ頂くか、下記のホームページをご確認ください。

《 宮の沢別院から 》

1月1日元旦、宮の沢別院において、新春祈願法要並びに、修正会を執り行いました。

新たな年の始まりに、皆様それぞれの思いを胸に、良い年になるようにとお参りされました。



《 婦人会から 》

12月11日に明照婦人会定例法要「仏名会」が執り行われました。

この一年の様々な罪、知らず知らずに作ってしまった罪などを懺悔して、身と心もきれいになるようにと会員の皆様とご一緒に礼拝をいたしました。

こちらの法要の様子はホームページにも掲載しております。

随時会員を募集しております。詳しくは寺務所まで



シリーズ 仏事のおはなし

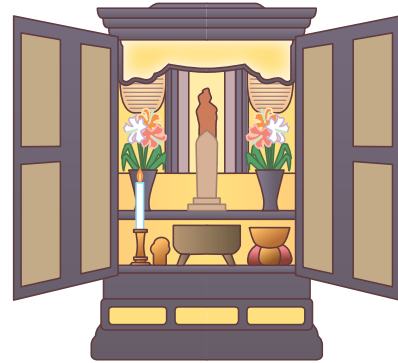
お仏壇のはなし

前号ではお仏壇の由来や据える場所についてお話をしました。今回は浄土宗のお仏壇についてお話をしたいと思います。

浄土宗のお仏壇

ひと昔前までは、お仏壇の形状と言えば金仏壇^{きんぶつだん}や唐木仏壇^{からきぶつだん}（黒檀^{こくたん}や紫檀^{したん}のような銘木を使用した仏壇）のように、ある程度お寺の荘厳^{しょうごん}（本堂の装飾）を家庭用に縮小した伝統型仏壇がほとんどでした。現在では「家具調」と呼ばれる、家の内装トレンドにマッチする形のものもかなり普及しているようです。

では、どのような仏壇が一番良いのかと言えば、実は浄土宗では確固たる取り決めがないというのが現状です。前回もお話をした通り、「信心」ということが一番大切なので、ご供養の気持ちを手向ける事の出来る仏壇であればそれで良いということになります。ちなみに筆者がご本山で、とあるお作法の先生に伺ったところ「厳密な取り決めはないが、あまり派手でなく、簡素な荘厳（装飾）で清潔感のあるお仏壇が浄土宗らしい仏壇であると思います。」とおっしゃっていました。伝統型は須弥壇^{しゅみだん}や宮殿^{くうでん}、欄間^{らんま}などの装飾が施されています。反対に家具調は、装飾物が省かれて作られているようです。しかし形は違えども、いずれも檀形をとっており、上から、本尊^{しよし}・諸師^{しよし} 先祖の位牌^{じようか} 常花



などの仏具、といった順番に配置していきます。ご本尊は阿弥陀様で、浄土宗の阿弥陀様は光背^{こうはい}（仏様の後光）の形が舟型になっています。またご本尊の形は軸物^{じくもの}と仏像がありますが、これは仏壇の大きさや形によってお決めになるとよろしいでしょう。また、諸師は向かって右に善導大師^{ぜんどうだいし}、左に法然上人^{ほうねんしやうにん}となります。お位牌は右から古い仏様のお位牌を並べるのが一般的です。前述の通りお仏壇は、お寺の本堂を家庭用にしたものと捉えていただければよろしいと思います。そのような観点で本堂の荘厳やお仏壇を見ると新しい発見があるかもしれませんね。

日々のお給仕

さて、せっかくお仏壇を揃えても、ただ置いておくだけでは意味がありません

ん。阿弥陀様やご先祖様にご供養しなくてはなりません。最上のご供養は、申すまでもなく日々のお念仏を手向けることです。その後押しのお作法として、読経やお供えなどのお給仕があります。日々のお勤めに関してはまた次回にお話しするとして、ここではお給仕についてふれたいと思います。

ご家庭で使用するお給仕の仏具は「茶湯器」「仏飯器」「霊膳」「供物台」(色々な形があります)などがあります。さて、具体的にはどのようにお給仕すればよろしいのでしょうか? 一般的には毎朝お茶かお水を供え、朝一番のご飯を仏飯器に盛り、お供えするという習慣があります。もし、「朝はパンなので…」という家があるのなら、パンでも結構だと思います。朝お供えしたら午前中に下げます。仏膳(御霊供膳と言います)をお供えする場合は、午前中にお供えします。

よく質問になるのが霊膳の配置ですが、これはイラストを参照してください。下げたお供えものは、「仏飯をいただく」と言って「お下がり」としていただくということも大切な意味があるとされています。「菓子」と呼ばれるものは「干菓子(落雁など)」「生菓子(饅頭など)」「水菓子(果物など)」などがあり、高杯などの供物台に盛ってお供えします。通常はお菓子と果物を対でお供えします。この時、お菓子は向かって右、果物は左に供えます。

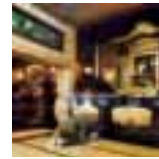
いかがでしょう。割と知っているようで知らないこともあったのではないのでしょうか?

次回はお勤め(お経)についてお話ししたいと思います。



大 掃 除

年末の12月29日に職員全員で大掃除をしました。この一年無事に過ごせたことをご本尊様に報告し、また来年もお檀家様はじめ有縁の方々が安穩に過ごせますようにと、願いを込めて、本堂でお寺の各所を掃除しました。



合 葬 墓

前号でもお知らせしましたが、ここ最近永代供養墓を求められる方が増えてきています。手続きの仕方、費用などお気軽にお問い合わせ下さい。資料をお送りいたします。併せて納骨堂についてもご質問があればお問い合わせ下さい。



詩 吟

昨年からお寺の一室を利用して、週1回北海道詩吟連盟彩瑛会様が活動をされています。朗々としたお声が聞こえてきて、心地良い気分させていただいております。

このようにお寺のスペースをご利用いただけます。詳しくはお問い合わせ下さい。



編集後記

あけましておめでとうございます。今回も無事に発行することができました、関係各所の皆様ありがとうございました。

さて、新しい試みとしてアンケートはがきを入れてみました。寺報だけでなくお寺のことでも結構ですのでご意見や感想をお待ちしております。またお寺のブログも開設しました。最新情報をご覧ください。（「新善光寺ブログ」で検索）

次号は5月の発行予定です。

（海）