



生かされて、
生きている

住
職

冬のある日の出来事です。満員バスに赤ちゃんを抱いて若いお母さんが乗っていました。満員バスということも関係していたのかもしれませんが、赤ちゃんが激しく泣きだして、なかなか泣き止みません。他の乗客の迷惑になることを気遣い、お母さんは目的地より手前の停留所で降りようと思われました。

その時、バスの運転手さんがマイクのスイッチを入れ、「赤ちゃんは泣くのが仕事です。みなさん、少しの間、赤ちゃんを若いお母さんと一緒に乗せていってください」とアナウンスされたそうです。

この話は、毎月、福岡のお寺さんから送っていただいている「はがき法話」で知りました。「心にしみるいい話」という本に掲載され、人から人に広がっていつているそうです。

母親は周りの乗客の雰囲気を感じて、いたたまれず目的地に着く前に降りようとされたのでしょうか。また満員バスの乗客も「ウルサイなあ、泣かないようになんとかしなさいよ。周りの迷惑になっていくでしょ」と思っていたに違いありません。

我々は自分には甘く、他人には厳しくあたる悲しい本性を持って生きていますから。

他人に厳しくあたることも、それに賛成する者が多かったなら、そのことが「正義」だという「御旗」に変わり、自分は絶対正しいという思い込みで人を裁いていく。そこでは「自分の利害」が優先し、「相手の立場に対するところ配り・氣遣い」は忘れられている。しかしその時、「本当にそれでいいのですか？あなたも相手にも善かったことになるのですか？あなたがその立場ならどうですか？」と、問いかける声が、「赤ちゃん泣くのが仕事です・・・」だったわけです。

運転手さんのこの呼びかけによって、忘れかけていた大切なところが多く乗客によみがえったに違いありません。これが真実に遇ったことです。「ああ、そうだった」と、思い込みから目覚めさせてくれる声を、聞かねばならない人生を我々は生きています。

阿弥陀さまに目覚めさせてもらう人生を生き抜かれた人を、妙好人と呼びます。山陰地方におられた妙好人で、「私ではなく、ひとさまに堪忍しても

らって暮らしています」という人生を歩まれた人がいます。「私が堪忍しているから、私がこらえているから、家の内がうまくいっている。もめ事がない」と思い込みがちですが、その逆の世界を知らせてもらいながら一生を生き抜いてゆかれました。

俳優の三国連太郎さんの子供である佐藤浩市という俳優がおります。この人が三十代の頃、父親の三国さんから、「生かされて生きている」と書かれた色紙をもらったそうです。二十代、三十代の頃は生意気な盛りです。「生きている、自分の力で」と思う気持ちの一番強い年代です。それで「自分の力だけで生きているのじゃないよ、多く人びとの支えがあつて初めて生きていることができている事実を忘れてはダメだ」ということを伝えられたのでしよう。先に生まれた者は、後に生まれた者を導く役目があります。人生の師という意味で「先生」ということばが出来ています。物事は前うしろ、たて横、上下、四方八方より見て初めて全体がわかります。その出来るお方は阿弥陀さまだけです。何事も自分の煩惱に相談せず、阿弥陀さまに相談しながら日暮らしさせてもらいましょう。

「笑い」は薬よりも効く？

副住職

遺伝子の研究を三十年間続けてこられた筑波大学名誉教授の村上和雄氏によると、遺伝子にはスイッチがあつて毎日「オン」「オフ」を繰り返しているそうです。それが今やパソコンの画面で赤や緑の光としてオンかオフが識別できるようになっているのです。そのシステムによって、こころのハタラクが遺伝子に直接影響していることが実証されているのです。

村上氏は「笑い」と遺伝子の関係」について吉本興行の芸人さんに協力してもらい、ある実験をしました。糖尿病患者を対象として、比較するために初日は大学の先生に糖尿病についての講義をしていただき、その直後血糖値を測定すると百二十三まで上がりました。次の日に島田洋七（佐賀のがばいばあちゃんで有名）に面白い話で皆さんを笑わせてもらいました。すると血糖値は七十七まで下がったのです。

この実験は様々な患者さんを対象に五年間つづけられました。いずれも「笑う」ということが身体に良い影響を与えることが実証されました。また実際に笑っていないでも笑顔を作るだけでも、顔面筋の動きから笑っているという情報が伝わって同じ効果があるそうです。そこで「笑い筋体操」というものもあるようです。

医療の世界でもこのことが認知されるようになれば、薬にかわるような「笑いセラピー」というものができるかもしれません。

「笑い」にこんなパワーが秘められていたなんて凄いですね。

どんな時でも笑顔とユーモアを忘れないうことが大切ですね。



念仏奉仕団に参加して

中川 さなみ

昨年の十一月一日、二日と、本山念仏奉仕団に参加しました。お陰様で十回目の参加になる私は、本願寺より表彰をいただきました。

何もわからず参加させていただいた一回目、ただただ皆様の後についていくだけで緊張しましたが、帰りには、また来年も参加したいと思いましたが、優しい先輩方の雰囲気を受け、奉仕団が楽しみになりました。

思えば、夫を亡くしたご縁で私は生かされているような気がします。希望が消えた頃、お寺の行事に誘っていただいた坊守様やお友達に心から感謝しています。



表彰状を戴きながら幸せな気持ちでした。

奉仕団終了後、お昼においしい京料理をいただいたのち、知恩院に参拝しました。

「ほのほの」編集委員の空さんのお力添えで、なかなか入れない三門、法然上人御堂などが拝観できました。

最後に、除夜の鐘で有名な大鐘楼の中まで見せていただきました。

また今年も「念仏奉仕団」に参加するのが楽しみです。

合掌

今年は十月七日・八日に参加します。
皆さん、ご一緒しませんか。



京都・山科の真光寺様一行がお参りに

信行寺 坊 守

昨年十二月三日、京都・山科の真光寺の御住職さま、坊守さまと御門徒二〇数名の方が研修旅行として、バスでお参りに来られました。

十八年前の阪神淡路大震災で私たちが被災した時の状況や、避難所生活、その後の復興に向けての体験などを住職が色々お話をさせていただきました。お参りの皆さんも記憶に新しい東日本の震災を思い、亡くなられた多くの方々のことを偲び、この世の無常を改めてかみしめておられたようです。

「みんなが集まってお話を聞かせていただける場所を早く造ってほしい」との門信徒さん方の篤い願いと御支援をいただき、こんなに早く復興できましたと、お話ししますと、「本当に、お念仏の尊い力を感じます」と口々に言われておりました。

遠い所からようこそお参り下さいまして、ありがとうございます。お念仏を喜ぶ人同士、初めてお会いする人であっても、なつかしさと、親しみを覚えるのは不思議なことでした。



新春 初法座

みやび会指導者 森本順子

新年早々、檀家の皆様とお会いしたのが良い機会でした。ご住職の法話で始まり、手作りのお節料理を頂きつつ、和やかな一日を過ごしました。

「新年のお祝いだから、楽しくやりましょう」と言って下さったお陰でミニコンサートが実現しました。

シャンソンがお好きな、中川さなみさんは、魅力たっぷりの声で「枯れ葉」と「雪が降る」を歌われ、ピアノの曲では、トビユッシーの「亜麻色の髪の乙女」を弾きました。



「び会」でも今後も引き続き練習を重ねたい曲です。お寺で歌声が響く様子は、なかなか素敵でした。

コーラスの曲は

「明日という日が」を皆さんと一緒に歌いました。この曲は「コーラスみや

また、光輪ちゃん、唯華ちゃんの愛らしい手品も披露され、河島信幸さんは、朗々と詩吟を歌いあげられました。

私自身、緊張の面持ちでありましたが、この初法座では皆さん

和気あいあいとリラックスされた様子が窺えました。毎年、楽しみにされておられるのでしよう。

皆様の芸達者な面も見せていただき、普段の仏教讃歌と異なる雰囲気も味わい、一年の始まりにふさわしい一日でした。



ろうソクの火は、なぜ点じるの？

お仏壇にお参りするとき、ろうソクに火をつけるのは、いったいどんな意味があるのでしょうか？

お仏壇の中を明るくするため？お経を読む時の灯り？お香に火をつけるため？

実は、それだけでは、ないのです。もっと肝心な事を知らないといけませんね。

ろうソクの火には、二つの面があります。

一つは「光」です。周囲を明るく照らすその光は、仏様の智慧を現します。暗く迷う私の心を隈なく照らし、真実に向かわせる光明の智慧です。

もう一つは、「熱」。熱が氷を溶かすように、仏様のあたたかい慈悲が、温もりとなって私の固く閉ざされた心を解きほぐすのです。その炎によって、常にはたらき続けてくださる仏様の慈悲のお心が伝わってきます。

このように味わうとろうソクの火が、今までとは違ってみえるはずです。

さて、お仏壇に供える「お花」は？

輝く命そのものの生花は、心が和み誰からも喜ばれます。

心から敬う仏様に「お花」をお供えします。感謝の気持ちの表れです。

しかし、それだけではありません。お仏壇の花の向きが仏様の方を向かずに、私にむけられているのは、なぜでしょうか？

これもろうソクの火と同じで私が供えた花は、そのまま私に注がれている、仏様のお心なのです。

精一杯にその命を輝かし咲いている花を通して、すべてを生かし育んでくださる仏様のいのちに触れさせていただきましよう。また、清らかな花に接して浄土を想い、

素直な気持ちになってお仏壇に手を合わせたいものです。

それと同時に、花は枯れてゆく相を示して私たちが無常の世に生きていることを教えてくれます。無常だからこそ今、努力することに意味があります。



参考文献（浄土真宗 新・仏事のイロハ）

信行寺行事予定とご案内

春の彼岸法要

三月二十三日（土） 橘 正信先生

二十四日（日） 住 職

両日とも二時より

第十二回門信徒会総会

四月二十七日（土）

午後二時より

おつとめ、総会、法話

永代経法要

五月二十五日（土） 天岸 浄円先生

二十六日（日） 住 職

両日とも二時より

皆様、どうぞお参りください。

◎ こども達のためのみんなのバザー

四月七日（日） 一時より 信行寺

* 甘茶の接待あります

◎ 編集後記

昨年十一月念仏奉仕団十回目の参加で本願寺より表彰された、中川さなみ様に心よりお祝い申し上げます。中川さんは信行寺の沢山の行事に熱心に参加してくうちに、自分が「生かされている」と実感した尊い経験をされたのですね。

十八年前、信行寺が大震災で被災した後、門信徒の方々が「みんなが集まってお話を聞かせていただける場所を早く造ってほしい」と願ったとお話が有りました。私達の先輩方の篤い思いと、その声を受け止め復興をかなえて下さったご住職はじめ、信行寺の皆さんのおかげで、今私たちはお寺のいろんな行事や「ほのぼの」の新聞等を通して有難いご法話を聴聞することが叶っております。その深い歴史を想い、感謝しながらお参りさせていただきたいと思えます。

多田 清子

【こども達のためのみんなのバザー】

バザーの品物を集めています。こどもの物を主に集めています。大人の物・可愛い小物・手作りの物・汚れていない服などを何か一つでも寄付をお願いします。（三月末までに）。バザーで集まったお金は福島の被災した子供達に送らせて頂きます。