



食育の基礎とヨガ 5/9 10:00~12:00

食育の基礎のおはなし 90分 500円
ヨガ体験 30分 1000円

- ・食育講師 伊藤裕子
- ・ヨガ講師 わたなべかずえ
- ・講座内容 しっかり食べてるはずなのに、調子がイマイチ。そんな時に、献立の基礎をおさらいしませんか？自分の食卓のバランスチェックもできます。基本のお出汁のお土産つき。
- ・定員 15名
- ・持ち物 動きやすい服装、飲み物、普段の朝食、又は夕食の写メ
- ・申込方法 本照寺 須藤由子 (090-6030-1850) へ電話か、本照寺InstagramDMにて



7.4℃の水をかぶる8名の修行者

■本照寺として一般公募は初。参加者には大いに満足いただけ、毎年恒例化の決意が固まった。

■今回の大晦日は3つの修行を通して行う「滅罪修行リレー」と除夜の鐘を奏し、ヨガ、水行、唱題行（瞑想+読経）を合わせて5時間弱行った。ハードな修行だが、のべ22名、全工程2名の参加があった。

初めての 水行

修行としては、圧倒的な刺激の大きさから達成感も大きく、分かりやすいのが特徴。しかし、自我や慢心の肥大、ストレスや怒りの蓄積につながりかねないので、水をかぶるときの意識の持ちようには細心の注意が必要。実はリスクのある修行法である。

修行により自分が導かれている方向性が「欲」や「怒り」や「私と私のものへの執着」から解き放たれ、「智慧」と「慈悲」が育まれている実感があるので

日蓮宗 常栄山 本照寺だより

第98号

厚木市下古沢133
TEL・046-247-1156
FAX・046-247-1156
振替・0230-7-35749
(加入者名・本照寺)
発行所 須藤教裕
本照寺・須藤教裕
携帯090-9151-6438
honshou49@i.softbank.jp

滅罪修行リレーと除夜の鐘



一人ひとりの願いを込めて

■本照寺で「修行体験」は継続的に行っているが、一般の方と長時間の修行を行う機会は今回初めて。

※「大人の一日修行体験」は講義がメインで「修行時間」としては短い

長時間の修行ということ

あれば、仏道を歩んでいると判断してよいだろう。とはいえ、以上のような変化はある程度の時間が必要。早期に感じられる変化は「急激なストレスに対して、我を忘れてしまうことが減る」ということだと、個人的に感じている。

「どこにも行かない
ここにいます」
五年前
八十六歳
夫 亡くなる寸前の
最期の言葉
今私の中で大木となり
老いの人生を
支えてくれている

朝の詩
うた
ことば
大阪府堺市西区
浅井千代子
91

梅の木
埼玉県所沢市
増田 博
79
昔 小さな私の庭に
梅の苗木を一本植えた
今は老木となり
綺麗とは言えず汚いが
朽ちる事もなく鎮座し
春には花を咲かせ
小鳥達が集まってくる

涙した二人
相模原市南区
内海タミエ
83
ある日スーパーの前で
幼子に手を上げた
母を見た
「ママママと泣いてい
るよ 手を上げられて
もママが大好きなのよ
子供は貴女の宝 優し
く育ててね？何があつ
たかも知らず余計だつ
たらごめんね」
「いいえ ありがと
うございます」と
涙した立派なお母さん
私も一緒に涙した

岐路
富山市
松下治生
49
「漣サツカやめるって」
妻から相談の電話
小二の息子と話す
色々あつたそうだ
「どんくさくても
へたでも必死でやれば」
メールで応援する
翌朝学校も
ずる休みしたらしい
実はパパもしんどくて
「会社休んでいい？」
「パパはだめ！」
と励まされる
逃げるのも大切か？
(産経新聞)



まごころ込めて

ご埋葬
おまかせください

埋葬料 11,000円
字彫代 38,000円

お墓のすべて
ご相談ください

- 花立交換 ●メジ修理
- 砂利交換 ●耐震化...

本照寺様出入り石材店

株式会社イシックス

0120-011140



副住職による法話

「瞑想中、水行による血圧やアドレナリンの増減が如実に感じられた」
時期は未定だが、いつの日かお寺で一日中無言で修行に専念する一日集中修行(リトリート)を継続的に進めたい

内容が濃かった分、終了後の感想は充実した体験を示唆するものばかりであった。以下、挙げた感想を列挙。
「二年の最後に本当に貴重な経験を積めた」
「瞑想が深まった。分かった」
「瞑想中、水行による血圧やアドレナリンの増減が如実に感じられた」

除夜の鐘

と思索している。

■想定参加者数は220名と、前回の3倍弱。コロナの自粛ムードも薄まってきたということか。参加者が神妙な面持ちで手を合わせる光景や、楽しく過ごす様子を見ると、本照寺が地域に貢献できている数少ない行事だなあとの気持ちも湧く。

除夜の鐘は江戸時代以来の若い風習のようだが、「盛り上げればよい」というただのイベントにせず、仏教的な意味合いを育て、大事にしながら末永く続けていきたい。

そして、このような行事が運営できるのも役員の方をはじめとした檀信徒の方の協力があつてこそ。これからも切にお力添えをお願いしたい。

(文責：副住職 須藤貴裕)

最高の送る言葉

もっと早く言ってあげればよかった



と故人の顔に

「K子!」ご主人の眼から大粒の涙が

かけられた白布を取り、その顔に近づくとご主人が吠えるような声で語りかけた。「K子! おまえの帰りを待ったんだぞ! 海外旅行で疲れて帰ってくると思っただけ、近くの温泉旅館予約しておいたんだ!」ご主人の眼から大粒の涙が落ちる。ご主人が続けた。「K子、オレなあ、オレなあ、いつかおまえに言おうと思っ

てたんだ。でも、バカなオレは今日になってしまった。K子、オレなあ、おまえを愛してたんだ。心底、おまえを愛してたんだよ。いつか言いたかった! 生きているうちに言いたかったの! 聞こえるか? オレは、おまえを愛しとったんだよ!」長男が涙をふきながらつぶやく。「母さんは70歳、父さんは74歳だろう。父さん、その一言、もっと早く言って



▼篠原住職の寺は「自殺防止の駆け込み寺」と呼ばれ、「生きている間にお寺へ」と呼びかけ、24時間、相談の門戸を開いている。「明日死のうと思えます……」そんな電話が毎日3〜5件、土日には10件以上もかかってくる。今回は、『本当の話・第3集』（興山社）に掲載された篠原鋭一師の一文をご紹介します。



篠原鋭一 しのはらえいいち 昭和19年生まれ。千葉県成田市・曹洞宗・長寿院住職 NPO法人「自殺防止ネットワーク・風」理事長

家内に私の思いを語ってもよろしいでしょうか？

■お寺（長寿院）が成田空港に近いこともあって、時々機内で亡くなった方の仮通夜（かりつき）を依頼されることがある。K子さんは、「いきいきクラブ」主催のヨーロッパ旅行を終え、着陸目前、心不全で亡くなった。行年70歳。家は静岡県伊豆。空港近くの葬儀社の小部屋に安置され、家族を待つことになり、私に声がかかった。深夜、駆けつけたご主人と子供たち。長男、長女夫婦の号泣が続くなか、読経を続けた。

■焼香を終えた遺族がしばらく一緒にいてほしいと。深長が涙をふきながらつぶやく。「母さんは70歳、父さんは74歳だろう。父さん、その一言、もっと早く言って

「ご住職、ここには家族しかおりません。たいへん不躰（ぶしつけ）で恐れ入りますが、家内に私の思いを語ってもよろしいでしょうか。つまり、私から家内への弔

「父さん、母さんに会えるんだよ」「両親が待っているからね」とは、信仰心からの言葉。「……」。時に何の言葉掛けもない時がある。日本人らしいとも言おうか、やはり私たち日本人は「恥じらい」が強い。或いはまた「掛ける言葉すらない」のかもしれない。いつも思うことは、生きてきたようにしな死ねないこと。「棺を蓋いで事定まり」とは、まさに良

編集後記

◆ルイビトンのバッグを持っている人は、たぶん、一つに限らず2〜3個持っているのでは? と思います。バッグに限らず腕時計、ネックレスや装飾品、靴などなど、これらは「持つていてる人ほど更に欲しがらる」ようです。は「欲深き人の心と降る雪は、積もるにつれて道を失う」と詠ったのは、「幕末の三舟」（勝海舟、山岡鉄舟、高橋泥舟）の一人、高橋泥舟ですが、ほとんどの人が「そりや欲しいよね」とか思っています。しかし、仏教では、人生を不幸にする三つの毒【貪・とん、瞋・じん、痴・ち】の最初の毒、貪「むさぼり」がこれにあたります。これは苦しみの根源であり、克服すべきものなのです。それは、足りない、との不満は、更なる様々な苦しみの元となるからです。「心こそ、心迷わず心なれ、心に心、心許すな」とは、心が迷うのは、外からではなく、自分の中から出てくるものであり、「心の師となるも、心を師とせざれ」なのです。本紙、91号で書いた栲電通の「無駄使いさせろ」「流行遅れにさせろ」などには憤りを感じますが、「煩惱即菩提」との仏教語もありますので、安心です(笑) : 我 足るを知るが肝心!

あければよかったじゃないか!」。その声を遮（ささぎ）つ

「辞（ちようじ）と申しますか? :」

「どうぞどうぞ。思いのたけを十分に語ってあげてください。誰にも遠慮なさることはありません」



★今年も墓参用の花を「花美」さんが用意してくださいます。春彼岸は3月17日（土）から21日（日）まで用意

お別れの言葉

右に「最高の送る言葉」と題した一文を紹介したが、平成27年「本照寺だより」61号に、「お別れの言葉」と題して次の一文を書いた。併せて読んでいただきたい。

葬儀式も終わり、いよいよ出棺も近づき、棺のフタを閉じる前に司会者は遺族に最期の言葉、お別れの言葉を掛けるように促す。遺族はこれに答える。「お母さん今までありがとう」とは、家庭を守り、食事の用意などによって育ててく

「父さん、母さんに会えるんだよ」「両親が待っているからね」とは、信仰心からの言葉。「……」。時に何の言葉掛けもない時がある。日本人らしいとも言おうか、やはり私たち日本人は「恥じらい」が強い。或いはまた「掛ける言葉すらない」のかもしれない。いつも思うことは、生きてきたようにしな死ねないこと。「棺を蓋いで事定まり」とは、まさに良