

# 瑞岩寺報

2016.01.01  
(平成28年 睦月)

【正月号】

## お正月総合案内

### お正月ご祈禱法要

お正月は毎日、天地が招福除災を祈念する大般若ご祈禱を勤行します。  
お正月は前年の悪を反省し、新たな年の誓いを立てる、年初めにふさわしい行事です。

ご祈禱は左記の通り行われます。  
厄年厄除・病氣平癒・交通安全・良縁成就・開運厄除・家内安全・無事成就・商売繁盛・学業成就・試験合格などのご祈禱のお申し込みは同封の申込書をお寺まで持参されるか、ファックス(0276-37-5535)してください。

【期 日】 1月元日(金)

1月2日(土)

1月3日(日)

### 【時 間】

午前9時・10時・11時  
午後1時・2時・3時頃の6回  
◎ご祈禱可能です。

### 【ご祈禱料】

ご祈禱紙札(小) 3,000円  
ご祈禱木札(中) 5,000円  
ご祈禱木札(大) 10,000円  
ご祈禱木札(特大) 20,000円

### 【お願い】

- 一、お願い毎は二つまでにしてください。
- 一、ご祈禱札にはお守りがつきます。
- 一、法要後、ご祈禱札をお持ちください。
- 一、法要にはなるべく本人がご参加ください。
- 一、希望の方には郵送しますので申し込み書にお書き下さい。

### 年始参詣

【期 日】 1月元日～3日

【時 間】 午前7時頃～午後5時まで  
※本堂にて新年の挨拶をされた方に、瑞岩寺の新年祈禱札と平成28年度本山カレンダーをさしあげます。是非、皆様お揃いで気軽にお出かけ下さい。



### お墓そうじ 瑞岩寺にお墓のある方へのご案内です

【期 日】 12月27日(日)

【時 間】 午前7時から

お正月が近づいてきました。お墓のお掃除をしましょう。この暮のうちに仏壇をきれいにして鏡餅を供え、お花を飾り準備を整え、元日早朝、若水を汲み供え、一家そろって仏壇に手を合わせ、よき新年をお迎えになることは、私たちの善行の始まりだと思います。さらに、お寺に参拝してご先祖様に感謝の誓いを祈ることこそ意義深い初詣になると思います。一斉お墓掃除を右記のごとく行います。たまには早起きしてお墓掃除も気持ちいいものです。お子さんやお孫さんといっしょにどうぞ。

## 厄年早見表

◇からだの変わり目◇

	後 厄	本 厄	前 厄
男の大厄	42歳	49歳	51歳
女の小厄	37歳	54歳	56歳
女の大厄	33歳	58歳	60歳
男25歳の厄年	平成3年	平成4年	平成5年
女19歳の厄年	平成9年	平成10年	平成11年
幼児4歳の厄年	平成24年	平成25年	平成26年
男女61歳の厄年	昭和29年	昭和30年	昭和31年
13歳詣り	男女 平成16年		

### Attention!

以下の点に留意ください。

- ◆強制ではありません。また、上記以外の日や時間も受け付けております。
- ◆自分のお墓の掃除が終わったら、通路など共有の場所のお掃除も積極的にお願います。
- ◆遠方の方はお寺でやっておきますのでご安心ください。
- ◆飲み物はお寺で用意してあります。
- ◆お祈禱法要について  
お祈禱札について、申込書を持参、またはファックスしてください。
- ◆ご祈禱料の振込用紙を同封します。
- ◆市内・県内外の方は同封の振込用紙をお使いください。
- ◆ホームページからダウンロードできます。







つたです。

### 玄侑

もともとは、行為の「為」に「合わせる」で、「為合わせる」だったんですよ。この頃は行為する主体は天だったので、天がなさったことに合わせるわけですから、ほとんど運命と同じ意味で使われていました。それが室町時代くらいになると、仕事の「仕」に「合わせる」となって、相手が人になっってくるわけです。

### 住職

天から人に、対象が移ったということでしょうか？

### 玄侑

相手の出方に応じて、どう仕合わせるかによって「しあわせ感」というのは得られると考えられるようになったんです。また、読み方を変えると「仕合」は「シアイ」とも読むんですね。今、剣道や柔道も「シアイ」は、「試合」と書きまますけれども、昔は「仕合」と書きました。試合という勝負になっちゃうけれど、「試合」と「仕合わせる」は、語源が一緒なんですね。

いかに観音様のように自らを変えて相手に応じられるか。観音力ですよ。それで相手に応じられた時に、しあわせだなと感じたんでしょうね。

### 住職

なるほど。ご著書からもう一つ。玄

侑先生は、脳生理学者の有田秀穂先生（東邦大学医学部名誉教授）との共著で、『脳のちから 禅のこころ』を出されていますが、その中で脳のお話をされていますよね。左脳が江戸時代の同心、右脳が岡っ引きでしたか。同心がいないと岡っ引きが生き生きするというお話が、とても面白い例えだなと思いました。

### 玄侑

左脳・右脳というのがありますが、私は今、どちらかという脳波に関心がありますね。大人と子どもの違いというものが非常に大きいと思ってるんです。

### 住職

違うのですか？

### 玄侑

中学生くらいを過ぎると、普段はβ波（12 Hz〜40 Hz）の速い脳波になるんですが、小学校の低学年から中学年くらいまでは、α波（8 Hz〜12 Hz）のゆっくりした脳波でいる時間が長くなります。だから論理とか計算をテキパキするのが難しいんですね。私たち僧侶は、普段はβ波でいますけれど、お経をあげたり、坐禅したりすると、ふつとα波になれる。言ってみれば小学生の脳波に戻るんですね。そうすると小学生の時のような直観力が戻ってくるし、もっと深まると幼稚園児になるわけです。

幼稚園児くらいの脳波というのは、

一番ゆっくりしたθ波（4 Hz〜8 Hz）からα波になりかけていく頃で、その間に非常に不思議な脳波があると言われています。私は、小説を書く都合で催眠術を習ったことがあるんですけども、催眠状態の脳波の理想は7・3 Hzなんです。α波が8 Hzからですから、それよりも少しゆっくりで、幼稚園児と同じくらいです。つまり、幼稚園児というのは、催眠状態とほぼ一緒ということなんです。催眠状態では、本当に恐ろしいことが起こります。

### 住職

恐ろしいことですか？

### 玄侑

私が現実に目にしたのは、人を催眠状態にかけた状態で、チョークを口に加える真似をして「これは火のついたタバコですよ」というと、完全にそう思い込むわけです。それを腕に押しつけると、その人は、熱がって飛び上がって逃げるわけです。催眠状態ですから、そのくらいはあると思うかもしれませんが、戻ってきたその人の腕を見ると、ちゃんと火ぶくれができています。

### 住職

実際はチョークなのですか。

### 玄侑

火傷するのに熱はいらないんです。熱いものだと思っ込んでいるだけで、まったく同じ現象が起こるんですね。

## 住職

そうですね。やはりまわりの環境、親御さんたちの意識も大切だと思います。

## 玄侑

私は、コンピュータはお年寄り向けの道具だと思ってるんですよ。その場にながらどこにでもつながって、いろんなことができるというのはお年寄り向けですよ。若者は動けばいいわけですから、もっと。

## 住職

私たちの運営している毛里田保育園は、登園してくると毎朝30分走って、いろんな運動をします。子どもたちも疲れますから、夕ごはんの時に、お箸を持ちながら眠ってしまいうらしいです。

## 玄侑

30分はすごいですね！

## 住職

私が園長を務めて10年になります。この頃の子どもの体力はすごいですね。毎日ものすごく進化します。毎日走っていると、年長さんクラスで小学校3年生を抜けるくらいスピードになるんですよ。

## 玄侑

すごいですね。お経も、そのくらいの年頃が一番覚えられそうですね。

## 住職

そうですね。保育園でも般若心経を読んでいます。だいたい覚えていてみたいです。なぜか「ギャー・テー・ギャー・テー」の部分の音が大きくなって、トーンがボンと上がります。楽しいのかな(笑)。

## 玄侑

すごいですね。音の力ですね。

## 住職

私たちにとっては、その部分がとても大事じゃないですか。だから、そういう唱えやすい音韻なのかなと思ったりします。

さて、先生が最近書かれた『風流ここに至れり』について、少しお聞かせいただきたいのですが。ご著書の中に『方丈記』の鴨長明が出てきて、「夫れ、三界はただ心一つなり。心もし安からずは、象馬・七珍もよしなく、宮殿・楼閣も望みなし。今、さびしきすまひ、一間の庵、みずからこれを愛す」という記述を紹介されています。心が安らかにならないのであれば、財宝も、豪華な住まいも望まない。寂しい庵での一人暮らしを好むといった内容ですが、やはり日本人の風流というのは、そういう心意気にあるのでしょうか？

## 玄侑

『方丈記』の中で鴨長明は、こんな自然災害とか福原遷都といった天災・人災がある中でどういう生き方が

いいのかと追求した挙げ句、コンパクトライフを提唱しますよね、庵に住んで、身の周りのものを最小限にして、雇っていた人も辞めさせて自分でやればいいじゃないかと、そういう境地にいくわけです。移動式、組み立て式の庵が家で。でも、「『それこそがいい』」と思ってるんですが、もしかしたら仏教がしてはいけないと言っている執着だろうか」と最後に思うわけですよ。

『方丈記』は、最後にそこに気づくというのがすごいところなんです。「こうでなきゃいけない」と思い込んでいた思いが揺らぐわけですね。そして、「揺らいで重心をもう一度取り直せばいい、持ち直せばいいんだ」というふうに至る。つまり、揺らいで立ち直るのが風流なんです。

## 住職

最近、ものはいらないとか、断捨離とか言われていますよね。それも、ものが豊かになり、溢れているからこそ、そういうところに行き着くと言いますか……。

## 玄侑

日本人って、価値観を一本化するということをしないんですよ。例えば、神と仏というセットもありますね。神は結ぶものなので、結んだら解いたほうがいいよねと。そういうことだと私は思うんです。また、例えば天智天皇という方は外国から様々なものをどんどん取り入れようとした

が、その後の天武天皇という方は、日本にそれまであったものをとにかく集めようじゃないかと、『古事記』や『日本書紀』の編さんを命じています。そうしてこの国の形を整えようと努力するんですね。言ってみればこの二人、逆の方向じゃないですか。そういうお二人が続けて(間に弘文天皇を挟んでいますが)出てくる。桓武天皇と嵯峨天皇もそうですね。

つまり、鴨長明のように庵というコンパクトな暮らしがいいと言っているその国で、城郭建築が出てきたりするわけです。侘び寂びがいいと言っているでも、それで統一したら寂しすぎるじゃないですか。そこで、婆娑羅(ばさら)勝手に振る舞うこと、派手に見栄を張ること)や伊達が出てくるわけですね。一本化せず、両極端のものがあること生み出していることだと思えます。そして、その間で揺らげばいいと。

## 住職

ありがとうございます。先生がご著書の中で、「お盆というのは亡き人がこの世にやってくる。彼岸はこちらから行く」と書かれていて、それ面白く思っているから読ませていただきました。また、文中で、彼岸というのは、植物が安心して花を咲かせるために根を充実させるように、人も坐禅をして観想することで、「陰」を充実させる。そして夕日を見つめて坐禅すること、人は奥ゆかしく慈悲深くなれるとおっしゃっていたのが、とてもい





いと思いました。

**玄侑**

彼岸というのは、おそらく「陰」と「陽」がちょうど拮抗するときですよね。

**住職**

東洋の思想では、森羅万象のすべてのものが、「陰」と「陽」という二つのカテゴリーに分類されると考えますよね。彼岸の中日は、昼と夜の長さがほぼ同じになって、そのバランスが調度半々で拮抗するということですね？

**玄侑**

彼岸の中日に拮抗するとどうなるかというと、中国の人たちは体が開くと考えたわけですね。植物も体が開くと芽が出ますよね。春はめでたい（芽出たか？）と言いますし、秋には枝が伸びますよね。そういう感覚です。それと同じことが人間でも起こるだろうと。

**住職**

たしかに、春と秋のお彼岸の時に植物が成長してきますね。人の体もその時期に開いて、変化するということですね。

**玄侑**

ただ、陰陽の拮抗が崩れる時が、危ないと思うんですよ。いいものも入ってきやすくなりますから。漢方医学では肩口が開いて、そこから風邪（ふうじや）は風の邪気。邪気は、病気になる原因のこと）やいろんな疫病が入ってくると考えていたんです。

それに、曹洞宗も臨済宗もそうだと思うのですが、お彼岸に限らず、1日の間の「陰」と「陽」が拮抗する時間に坐禅をしているんですよ。陰陽が来復するターニングポイントは、夜明けと日没じゃないですか。夜明けに坐禅しているでしょ？ 日没にもしていませんか？ だから修行道場にいるときには、おかげさまで風邪を一度も引かなかったと思うんです。

**住職**

なるほど。そうかもしれませんね。

**玄侑**

瞑想状態になっていると、風邪が入ってこない。現実には効き目があったと私は感じていますね。修行道場では「大接心」（禅門で一定期間修行をすること）というのが毎月のようにあるのですが、これを二十四節気（節分を基準に1年を24に分ける方法。大寒や立春といった呼び方もここから来ている）に当てはめてみると、ちゃんとターニングポイントとなる時期を含んでいるんですよ。ターニングポイントに坐禅していると、大概病気になる

んだらうと思いますね。

**住職**

本当ですね。私も修行時代は風邪を引かなかったかも（笑）。

**玄侑**

そう。道場を出てきたとたんに関わりますよ（笑）。

**住職**

気が抜けちゃうんですかね。今日は何とでもたくさんのお話を聞かせていただきます。ご著書には述べていらっしやらないこともお聞きできて、本当に楽しかったです。最後に、先生がこれからのような活動を思い描いておられるか、お聞かせいただけますか？

**玄侑**

私自身は小説が書きたいですけどね。今も書いてはいるけれど、なかなかまとまった時間がとれない現実です。そうこうしているうちに、「こういうのをやってくれないか」と別のお話をいただくので、それにもできる限り応じていきたいと思っています。私自身どちらを優先したらいいかわからないですが、その辺も風流にやっつくしかないかと思っています。

**住職**

楽しく、また非常のためになるお話を、ありがとうございます。

# 住職日記

## 『自分の器』

あるところに「自分は親に捨てられた」と苦しんでいる弟子がいました。

僧侶は、あるとき弟子に「ここに水を注いできなさい」と小さなお椀を渡しました。弟子はお椀にこぼれない程度の水を入れて持つてきました

僧侶は「今度は塩を持っておいで」と言いました。弟子が塩を持ってくると、先ほど水を注いだお椀に塩を一つかみ入れて混ぜました。

「これを飲みなさい」と弟子に言います。弟子は言われるままに飲むとしますが、小さなお椀に、それだけの塩を入れたのですから、塩辛くて飲めたものではありません。

それからしばらくして、僧侶は弟子を湖に連れていきました。湖を眺めていると、僧侶はまた弟子に言いました。

「この間と同じように、塩を入れなさい」弟子は言われた通りにしました。

「では、湖の水を飲みなさい」弟子は飲みました。

「味はどうかね？今度も塩辛くて飲めないか？」僧侶は問いかけました。

「いいえ、今度は塩辛くありません」弟子はそう答えると、僧侶は言いました。

「それが私の教えなんだよ。」と。

私たちの「こころ」はこの水のようなものです。少しの塩でも、器が小さければ塩辛く感じてしまいますし、器が湖のように広大であれば、さほど塩辛いわけでもありません。

多くの「苦しみ」や「辛いこと」を経験すればするほど、この器は大きくなることでしょう。

「自分の器を大きくせよ」僧侶は弟子に体感させてそう諭したので

瑞岩寺住職 長谷川俊道 合掌 (住)

## 大本山永平寺感動の旅

檀信徒の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。このたび、二年振りに一泊二日の大本山永平寺参拝の旅を企画いたしました。

今回の企画でも永平寺の宿坊に宿泊し、座禅・法話・精進料理を体験し、朝のお勤め(約200名の僧侶による読経は他では絶対に見れません)に参加いたします。

この機会に、修行道場にあふれる峻厳な空気につれてみませんか。なお、他に金沢の兼六園を予定しております。



永平寺



兼六園

予 定	
1日目	5月28日(土) 瑞岩寺(7:00)発=永平寺(泊)
2日目	5月29日(日) 永平寺(8:30)発=金沢兼六園=瑞岩寺(18:00頃)

- 募集人員 20名様
- 旅行日 平成28年5月28日(土)~29日(日)
- 旅行代金 お一人様 **21,000円**
- 締切 2月28日までにお申し込み下さい。(定員になり次第、締め切らせていただきます。)

- ※ 宿泊は永平寺の宿坊になります。
- ※ 16名様集まらない場合は中止とさせていただきます。
- ※ 代金は交通費・宿泊代・入園料です。
- ※ 昼食代、ご朱印代等は別途各自払いとなります。

旅行主催/瑞岩寺 群馬県太田市矢田堀町388  
電話(0276)-37-1231 FAX(0276)-37-5535

### お知らせ

◆podcast好評配信中!

「HASEの金曜は聴きこみ寺」  
ホームページからダウンロードできます!



最近、いつコンビニに立ち寄りましたか?唐突な質問で困惑させてしまいましたね。普段の生活において、気軽にフラットに、もしくは何かがある日常です。でも、こまった時、何か心に引っ掛かる悩みが生まれた時、あなたはどのようにしていますか?当番組は、群馬県・太田市にある瑞岩寺の住職・HASEさんの、実はコンビニの倍近くの数が存在するお寺に、何かあればフラットと立ち寄ってほしいをテーマに生まれました。「職場の上司と反りが合わず仕事が苦痛です」「子どもの好き嫌いが多くて困っています」「ミュージシャンへの夢を捨てきれず悩んでいます」「明日は初デート!どうしよう!!」etc. 人には言えない悩みも、日常のささいな疑問もHASEさんにおつめてみて下さい。何かと忙しく、悩み多い日々。お耳をお貸し下されば、少し疲れたそんな心をHASEさんがチャクリとホンワカ癒やします。

【HASEへの質問・お悩み相談】

kikomi@zuiganji.com

ペンネーム、年齢、性別とともにお寄せ下さい!

・ iTunesでお聴きになる方には、

↓ <https://itunes.apple.com/jp/podcast/komatta-shino-tingkikomi-si/id624486999?mt=2>

・ PCで直接聴取される方には、

↓ <http://podcast5.kitetsu.jp/kikomi/>

すべての人に佛さまの智慧と慈悲を

宗教法人 **慈眼山 瑞岩寺**

群馬県太田市矢田堀町388

TEL:0276-37-1231/FAX:0276-37-5535

E-mail:info@zuiganji.com

Website:http://www.zuiganji.com

ブログ <http://ameblo.jp/zuiganji/>

- ◇御意見、御要望はいつでもお知らせ下さい。
- ◇お身体をお大切に、お健やかに暮らしてくださいませ。
- ◆みさまの御加護を心からお祈りいたします。 合掌