



至^し
誠^{じょう}
心^{しん}

至誠心——至れる誠の心

「病息災」とは、「持病があると体調に気をつけるので、体を大切にして健康でいられる」という意味です。

私たちはみな、貪欲（貪りのこころ）・瞋（怒りのこころ）・愚痴（愚かき）の三毒に煩惱を持っています。しかしこの三毒を持病に譬えるなら、私たちは煩惱を持つ凡夫であることを恐れることはありません。

なぜなら、私たちが凡夫であるからこそ、阿弥陀佛は私たちのことを気にかけてくださり、極楽浄土へ迎え入れてくださるからです。

それゆえ私たちが忘れていけないのは至誠心——阿弥陀佛から私たちに至れる誠の心です。

絵本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我儼昭猊下のご染筆です。前々号の色紙は、勝山市在住仙田和夫様に進呈します。ご希望の方はハガキで住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し一名に進呈。

抜^{ばつ}
苦^く
与^よ
楽^{らく}

与^よ 抜^{ばつ}
楽^{らく} 苦^く

釋林九十一世法主實空



抜^{ばつ}苦^く与^よ楽^{らく}（苦を抜きさり楽を与^{あた}ふ）

「あの時、もつと他にかける言葉はなかったのだろうか」と後悔することはありませんか。

お見舞いの時や、心配事の相談の時、つい「頑張ってください」で終わってしまいがちです。でもよくよく考えれば、「頑張れ」という側にとつては逃げの言葉、聞く側にとつては励ましにも慰めにもなりません。

——あの人は、本当は何が不安で、何が苦しかったのか、心に何を抱えていたのだろう、それを聞く耳に自分はないでたであらうか、それを「頑張れ」の一言で拒絶してしまつたのではないか——

ひとの苦しみや悲しみに寄り添うにはどうしたらよいのか、痛みを分かち、ともに歩むにはどうすればよいのか、「頑張れ」以外の言葉を探すことから始まるように思います。

総本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我儼昭猊下のご染筆です。前々号の色紙は、加古川市在住杉本陽一様に進呈します。ご希望の方は八ガキで住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し一名に進呈します。

和 楽

初
楽



永観九上世法主實空



福分け

よく熟したミカン
少々傷んでいても 半分に輪切りにし
庭やベランダに出しておく
小鳥たちが来て
きれいに啄んでいきます

その可愛らしい仕草に
用意しておいた私自身がとても癒されます

与える側と もらう側
ともにハッピーになれる
そんな裾分けのことを
「福分け」といいます

周りの人が皆「福分け」しあえる
そんな平和な世界がどうか訪れますように

総本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我儼昭猊下のご染筆です。前々号の色紙は、京都市在住高橋保子様に進呈します。
ご希望の方は八力寺で住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し二名に進呈。

忍にん 終じゅう 不ふ 悔げ

忍 終
不 悔

釋林九世法主世系



忍終不悔（阿彌陀佛の御心）

釈尊は「一切は苦である」と説かれた。

一切が苦であるということとは、

逃れることが出来ないということ。

苦に向き合わなくてはならない時、

泣いてもいい、呻いてもいい。

苦を受け止めなくてはならない時、

怒っても、塞ぎ込んでいい。

しかし苦しむ時間を無駄にしてはならない。

それが人生を大切にすること。

苦に挫けそうになった時、

阿彌陀さまは必ず傍に居てくださる。

阿彌陀さまと一緒に、人生を大切に生きて

いこう。

※忍終不悔とは、「どんな苦勞があろうとも

修行に励み、堪え忍んで、決して悔いはし

ない」という意

総本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我儼昭猗下のご染筆です。前々号の色紙は、金沢市在住伊藤智彦様に進呈します。
ご希望の方は八力主で住所・氏名・希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し一名に進呈。

有^う縁^{えん}
無^む縁^{えん}

有縁
無縁

神井九十一世實忠



有縁・無縁

家系図に関する或る意識調査では、自分の先祖の四世代以上前を知っている人は十三%です。

さかのぼ

実は十代遡ると一〇二四人の先祖がいます。さらに十代を遡ると、百万人を超します。

また人は独りで生きている訳ではありませんから、この先祖も多くの人たちと繋がっています。

つまり、今の自分の命には、それだけ多くの人が関わっているのです。

そう考えると、無縁だと思っても実は有縁なのです。手を合わせるべきは我が家の先祖だけではなく、有縁・無縁すべてに感謝の気持ちを捧げることが大切なのです。

総本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我嚴昭猗下のご染筆です。前々号の色紙は、姫路市在住地神勝の様に進呈します。ご希望の方は八ガキで住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し一名に進呈。

願がん求ぐ往おう生じよう

往願
生求

将外法実世無二



願共往生(往生を願求す)

跋迦梨(ヴァツカリ)は釈尊しやくそんの弟子でしである。彼は重病を患い、とても痛みに苦しんでいた。辛さの余り自死じしを考えた彼は、今生こんじゆうの終りに今一度いまいちど釈尊に会いたいと思った。

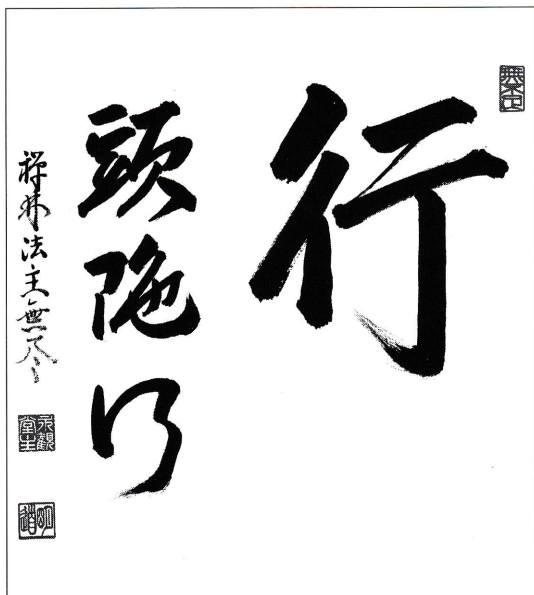
跋迦梨の許へ来られた釈尊は、彼に、無常の教えを、お説きになったが、跋迦梨はすでに、無常の教えを完全に習熟さとりして、正覚を開いていた。これをお知りになった釈尊は、もう彼に何も仰らなかつた。そしてその後、跋迦梨はみずから命を絶つた。

釈尊は弟子たちに跋迦梨が亡くなったことを告げるとともに、彼がどのように佛法を学び、そして涅槃に入つたかをお話しになった。しかし、自死、という身の処し方が善か悪かはお話しにならなかつた。なぜか。『自死』は出来ればしない方がよい。しかしそれを選んだ本人の決断について、遺つた者があれこれ言えようか。唯だただ弥陀みだの西方極樂浄土へ往生することを願うばかりだ。

総本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我嚴昭親下のご染筆です。前々号の色紙は、京都市在住細井馨様に進呈します。ご希望の方はハガキで住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し一名に進呈。

行頭陀行 ぎようずだぎよう



行頭陀行（頭陀行を行す）

釈尊の十大弟子の一人摩訶迦葉（マハー・カッサパ）は、衣・食・住に拘らず清貧の修行に徹していたので、頭陀第一ずだだいいちと呼ばれる。

あるとき釈尊は摩訶迦葉に、「其方はもう年老いたのだから、厳しい修行を止めてもよいのではないか」と語られた。すると摩訶迦葉は、「私は今まで通り頭陀行を続けたと思います」と答えた。釈尊がその理由をお尋ねになると、「頭陀行はまず楽しいのです。またこれが続けることが、後の人々に法を伝えることになると思っています」と答えた。

現今、巷では「終活」が流行っているが、自分の物の整理になりがちだ。だからこそ摩訶迦葉のような、鏡かがみとなるような生き方を続けることを大切にしていきたい。

※ 頭陀行……みずからを厳しく律し、必要な食べ物などを請う（『托鉢』）なか、信者に功德を積ませる修行をいう。

絵本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我嚴昭現下のご染筆です。前々号の色紙は、京都市在住足立敦様に進呈します。ご希望の方は八ガキで住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し名に進呈。

命終に臨む

みようじゅう

のぞ

命終に臨む

みようじゅう

のぞ

死は

自分にとつては

とてつともなく怖いもの、

ゆえにラ・ロフシュエーコーの箴言にいわく、
「太陽と死は直視できない」と。

しかし死の先にある「またこの世に還つて悩める衆生を救いたい」という、弥陀の本願に生きる佛弟子の自覚を持てば、死は一通過点に過ぎぬ。

さすれば命終は、苦楽に一喜一憂することもなく、希望に満ちたものになる。

※ ラ・ロフシュエーコーは、十七世紀のフランスの文学者

総本山 永観堂 禅林寺



右の色紙は管長久我嚴昭猊下のご染筆です。前々号の色紙は、東京都在住星厚子様に進呈します。ご希望の方は八カまで住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し一名に進呈。

和顔愛語

(和な顔つきと慈しみの
おたやか)

籠った言葉と)

和顔愛語

釋林九十九世無尽



和合の三徳

三毒煩惱のうちの第二の瞋恚(怒り・憎しみ)はよく炎に譬えられます。

瞋恚は、積み上げてきた功績や人間関係を一瞬のうちに灰燼に帰してしまいうからです。

『無量寿経』に、この瞋恚の炎を消す徳が三つ説かれています、――

一はお互いを敬愛しあう心の徳、二はモノを互いに融通し、分かちあう身の行ないの徳、三は相手を氣遣う優しい言葉と穏やかな表情の徳です。

この三つの徳は、どれをとっても特別なことではありません。相手の立場と気持ちに少し寄り添うだけですぐに取り組めることです。

瞋恚の炎を消すためには、まず「ありがとう」の感謝の言葉から始めてみませんか。

絵本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我儼昭猊下のご染筆です。前々号の色紙は、京都市在住芦田貞克様に進呈します。ご希望の方はハガキで住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し一名に進呈。

必得往生

(かならず往生を得)

必得往生

永観九十九世尊



浄土の再会 はなはだ近きにあり
いまの別れは しばらくの悲しみ
春の夜の夢のごとし

〔法然上人ご配流の時 門弟に示されたお辞し〕

バイバイ、また明日ネ——こどもたちの
この元気な声が羨ましくなる時があります。
「また明日」と言葉を続けても、齢を重ねる
につれて、それが「明日」にならないこと
の方が多くなるからです。

私たちは一生の間にいくつ「また明日」
をいうでしょうか。明日と思っけていても、
その日を迎えられないことがあります。ま
たそれを予感しながら「また」といいます。
でも、別れの挨拶をするときは笑顔でい
いましょう。なぜなら、しょんぼりした顔
や怒った顔では、次に会うとき、なんとも
気恥かしいではありませんか。

だって、かならず浄土でその人と再会で
きるが決まっていますから！

絵本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我儼昭猊下のご染筆です。前々号の色紙は、城陽市在住戸屋久江様に進呈します。
ご希望の方はハガキで住所・氏名・希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し一名に進呈。

慈悲喜捨



随喜ずいき（善を見て、それに随したがい喜よろこぶこと）

佛・菩薩はつはつが有する

量り知れない善い心を、無量むりょう心々しんしんという
すなわち――

他に樂たのしみを与える「慈」の心

他に寄り添よそい苦を抜く「悲」の心

他の喜びを我が喜びとする「喜」の心

他を差別せず拘こわらない「捨」の心
の四つ

さればわれらも　せめては佛・菩薩ぶつぼさつに倣なまい

慈しみ哀れむという「慈悲」の心

妬ねたまず拘こわらない「喜捨」の心

を持てるよう　他の善行ぜんぎょうを褒め讃たたえ

随喜することだ

総本山　永観堂　禅林寺

右の色紙は管長久我嚴昭猊下のご染筆です。前々号の色紙は、大阪市在住小松美由紀様に進呈します。
ご希望の方は八ガ主で住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選し「名に進呈。」

本^{ほん}
弘^ぐ
誓^{せい}
願^{がん}

本 弘
誓 願

永観九十九世實戒



念佛の真髓

阿弥陀佛は、煩惱塗れのわたしたちを無条件で救うことを御自身の正覚（成佛）に賭け、それを念佛の一行に集約されてほたけ

佛となられた方です。ですからわたしが「南無阿弥陀佛」と念佛をお称えるのは、わたしの努力ではなく、阿弥陀佛の願いです。その念佛を称えるだけで阿弥陀佛に救われるのですから、なんと有り難いことかと、しみじみ嬉しくなってくるものです。それが念佛の真髓です。

しかし「南無阿弥陀佛」と称えても、嬉しくもなんとも感じない人もあるでしょう。それでも良いのです。阿弥陀佛は、そういう人を目当てにして光明を当ててくださっているのですから。

大事なことは念佛の成り立ちに気づくことです。

総本山 永観堂 禅林寺

右の色紙は管長久我嚴昭猷下のご染筆です。前々号の色紙は、山口市在住中尾雄様に進呈します。ご希望の方は八力主で住所氏名希望号数を明記の上、下記へお申し込み下さい。抽選一名に進呈。