

安住寺だより



禅の心

第156号

発行 安住寺（年4回発行）
臨済宗南禅寺派
大分県杵築市大字南杵築379
〒873-0002 TEL 0978-62-2680
URL <http://www.anjyui.net>

編集 矢野明玄 2.3頁
矢野玄德 1.4頁
印刷 安住寺コピー室



側三名の法師が導師を務め、百余名の中国僧が節を付けたお経で法要。続いて日本側は、中村文峰南禅寺管長が導師を務め、村中に響き渡るような管長の香語に続き大悲呪を唱え回向。焼香の後、参列の僧と省の役

人全員の記念写真撮影で終了しました。当日は、信者らしき村人も多く出て、我々を迎えてくれました。三十年振りの臨済寺でしたが本堂も立派に出来、塔の周りの樹木も茂り、落ち着いた。門前には村人や警察も出て、お祭りのような雰囲気



臨済禅師一一五〇年忌、中国にて日中合同大法要が厳修される

閑栖記

九月七日、中国石家荘市の臨済寺にて、臨済禅師の涅槃一一五〇年を記念する日中合同の大法要が両国の僧侶三百人余りが参集し執り行われた。この記念すべき行事に私も参加し、三十年振りに当寺に参拝しました。六日、関西空港より北京へ行き北京よりバスで約五時間、その夜八時より世貿庁場酒店にて中国側の歓迎晩餐会が盛大に執り行われました。翌七日、午前九時より臨済塔前にて合同法要が営まれた。初めに中国

気でした。道路も整備されつつあり臨済寺を中心に更に発展していくことでしょう。法要の後は、宿の石家荘市ヒルトンホテルで日本側からの答礼の祝宴です。双方の挨拶の後、天龍寺佐々木容道管長の発声により乾杯。大変和やかな会食でした。因みに食事は両日とも精進の中華料理で、アルコール類はなし。中国の僧侶は、厳しく戒律を守っておられます。午後はホテルの向かいにある河北博物院で

写経会	坐禅会	ご詠歌	
9/21	10/8	10/7	
10/21	10/22	10/17	
11/24	11/12	11/7	
12/12	11/26	11/17	
	12/10	12/8	

檀信徒なら参加できます。四千元
合掌会奉仕作業

9月20日 敬老会
9月21日 写経会
9月24日 座禅会
10月25日 バス日帰り旅行
11月28日 合掌会奉仕作業

行事予定



10/18~11/27

禅の名宝展 東京国立博物館

今回の法要を記念した墨蹟展の開セレモニーがありました。日中双方の高僧の墨蹟と、中国の著名な書の作品を見学して記念行事の全て終了しました。翌日からは、洛陽龍門石窟。崇山・少林寺と達磨洞ども見学しましたが、またの機会紹介、報告いたします。

「禅ー今を生きる」

白隠禅師二百五十年

遠諱にあたり①

〈養心養生のすすめ〉

来る平成二十九年は臨済宗中興の祖である白隠慧鶴禅師（一六八五―一七七六）の二百五十年の遠諱正當に当たる。



（原・松蔭寺禅堂 白隠禅師像）

「駿河には過ぎたるものが二つある富士のお山に原の白隠」と歌われ、近世臨済宗は実質的には白隠禅師から始まったといわれるほどであり、研究家の柳田聖山氏は、「今に変わらぬ国際的な禅の魅力の源泉は、道元よりも隠元よりも、白隠のそれにあるといえる。日本の臨済禅は、鎌倉時代に起こるといつても、今は白隠の再編による、もつとも若い仏教の一つに

ほかならない」とも評している。

それだけ今日の臨済宗にとって白隠禅師の存在は大きい。

そこで、禅師の二百五十年の遠諱を迎えるにあたり、数回にわたって白隠禅師に関する内容を載せていきたいとおもいます。

さて、例年開催されます敬老会には、お元気に大勢の方が、ご参加いただいております。参加いただいた皆さんに限らず、長寿の望みは誰にでもあるのではないのでしょうか。

厚生労働省の調べでは、今年全国で百歳以上は6万5692人になり、平均寿命（2015年）は女性87・05歳、男性80・79歳と長寿の傾向が続いているとの報告がありました。

でも気になるのが、心身を健康に維持し自立した生活ができる期間、「健康寿命」ではないでしょうか。

2015年の健康寿命の統計では、女性74・21歳、男性71・19歳。平均寿命との差は女性で12・84歳、男性9・6歳と10年前後の差があり、この間は何らかの不調や病気と闘い、介護を必要とする生活とも考えられる。この年数は年々延びる傾向にあり、日本は世界でもトップである。つまり寝たきり状態とは言えないが、

体調に異変をきたした期間がこの長い期間である。

白隠禅師は1768年に八十四歳で遷化された。当時としては大変な長寿であつたはず。

禅師が、八十四歳になった正月に「老僧今年八十四じやが、このような正月に会うたことがない。これも東嶺和尚のお蔭じや。めでたや！めでたや！」と言ったと伝えられる。

この年の十一月に体調がすぐれず医者に診てもらうが「この様子ではたいしたことはありません」と言われたが、白隠禅師は「三日前に人の死を予知できないようではいい医者とは言えない。ダメ医者だ」と言い、弟子に後を託し、十二月十一日晩に大叫一声して遷化されたと伝えられる。

長命であつた白隠禅師であるが、二十代半ばには過度の修行からか心身を患った。この病を治すため、京都北白河の山中に住んでいた白幽子という仙人を尋ね、瞑想法を教わり、それを実践して病を克服された。

この経験と瞑想法を、後に白隠禅師の著である『夜船閑話』（やせんかんな）や『遠羅天釜』（おらてがま）に記している。その法は「内観の秘法」と「軟酥（なんそ）の法」と呼ばれるものである。

心身の健康、長寿のヒントに、今回は「軟酥の法」を紹介したい。酥（そ）というのは、牛とか羊の乳を煮詰めて濃くした飲み物であるが、ここでは貴重な仙人お薬と考えて頂きたい。軟酥の法とは柔らかな酥を用いる方法であるが、特別に仙薬を用意しなければならぬわけではなく、心の中で想像しイメージして下さい。

「軟酥（なんそ）の法」

一、まず、清い色、清浄な香のする若鳥の卵くらいの大きさの丸い仙人の薬が頭の上ののっている想像する。

二、その神仙の絶妙な働きをもつ仙薬が、バターが熱で溶けて流れるように、しだいに体温で溶けて柔らかくなり、頭上からゆっくりと下のほうにタラリタラリと流れはじめの様子を観想する。つまり心の目で見、深く思うのである。

三、次に、その仙薬が、頭の内外のすみずみを潤すことを想像してみる。

四、次に両肩、両肘、乳、胸を静かに潤して流れることを想像する。

五、同時に、肺臓、肝臓、胃腸などの内臓、また背骨、尾骨なども潤して、各部にしみわたるようにして下に下に流れてゆく状態を想像する。

この想念の中では、心の一切の悩み、身体は一切の病も、この仙薬に溶けて消え去っていくのである。

六、この靈妙な神藥は、身体のすべてを潤していく。

最後に足を温かく湿らせ、足の裏まで流れ下ることを、心の目で見るのである。

七、以上のことを繰り返し繰り返し観想する。

さらに、頭上から溶け落ちて全身にしみわたり、潤して流れ下った神仙の薬はしだいに足元にたまり、下半身を温めることを心で見るのである。



この「軟酥の法」を怠らず修めることにより、鼻に類い稀な妙香が感じられ、心の悩みを解消するのみでなく、肉体にもよい影響を与え難病も治すことができる。とされている。

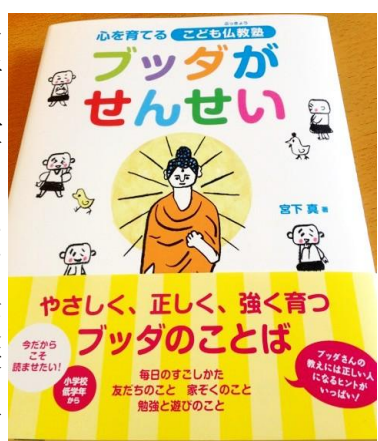
(学習研究社『禅の本』より)

私自身、修行中とは違い日常の中で、瞑想をしたり内観をする時間はない。月二度の月例坐禅会で坐っている時間がとても大切な瞑想の時間と言える。体調がよく心が落ち着いているときは、何時間でも坐っていていられる気がする、とても心地好い気分がするが、腰が痛い足が痛い、体調が思わしくないときは、三十分一時間がとても辛い。

坐禅をしてみなければ気が付かない、僅かな心身の状態が手に取るようにわかる。

軟酥の法は、ある種のイメージトレーニングと言えるが、体調を損ない、沢山の薬や難しい医学に頼るよりも、静かに意識を集中し自己の体を労わる時間をもつならば、何よりの養心養生になろう。

***無料配布いたします**



子供に教えたいお釈迦様の言葉を、分かり易く解説する本『ブツ

『タガせんせい』を、布教配布用に準備いたしました。

お子さんやお孫さんへのプレゼントにいかがですか。部数に限りがありますが必要な方には無料です。差し上げます。

~~~~~

お寺で婚活

静岡・東京・名古屋・岐阜で臨濟宗妙心寺派の若手僧侶が運営する婚活団体「吉縁会」が、大分支部を結成する運びとなりました。

# お寺で婚活♡

## お寺で費用をかけずに安心して縁結びを

大分県高津町等の自治会館    あなたの希望も叶わしています  
 大分県の他の13自治体、東京、全国にも、縁結びで御商中  
 全国70以上のグループがあります

一歩踏み出した心と体は必ず希望を叶えてくれます

お寺で婚活は、**「今何の為に婚活をするのか」**  
 を考える機会、**「結婚したい理由」**を再確認する機会、  
 大切な人へ、**結婚の大切さ**を伝える機会です。

是非一度、100名の方の参加を目標としてください。

婚活の  
過去  
の  
実績

|                |          |
|----------------|----------|
| 婚活の<br>成功<br>率 | 婚活した人数   |
| 6200<br>名超     | 95<br>組超 |

婚活の成功は、毎月100名の方の参加を目標として

婚活の成功は、毎月100名の方の参加を目標として

婚活の成功は、毎月100名の方の参加を目標として

### 第36回 吉縁会

## 平成28年11月6日(日)

会場 **長勝寺** 大分県三芳町

お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡

**新年度お祝い：25歳～45歳の未婚女性**

**募集定員：男女計50名** ①お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡

**参加費：1,500円** ②お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**www.kiten.net** お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡ お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

**お寺で婚活をしよう♡心を結ぶ縁結び♡**

十一月六日には大分市三川下・長勝寺で第三十六回の「吉縁会」が開催されます。参加を希望する方は、事前にご本人が長勝寺（大分市三川下）見星寺（臼杵市）のいずれかの寺院で申し込み会員登録をする必要があります。

応募資格等詳しくは、必ずホームページ『吉縁会』で検索してください。

【日・々・是・好・日】

●一昨年は広島豪雨災害、昨年は茨城県豪雨鬼怒川氾濫、そして今年も激甚災害に指定された東北、北海道の台風被害により犠牲者・被害者が出ました。心からお悔やみお見舞いを申し上げるとともに一刻も早い復旧を願います。●八月三日当山施食会法要無事円成、四日養徳寺施食会、五日千光寺施食会と例年通りお勤めに上がりました。●夏の棚経も無事に終えることができました。長男は菊本地区をまわる際、暑さとお檀家さんのお宅が軒並み、戸数も多く泣いていたようです。私も小僧時分辛かったことを思い出します。皆様に温かく支えられていますこと感謝申し上げます。●八月十四日下司地区の供養盆踊りのご回向を致しました。区長様はじめ若手の方が一生懸命お世話されていました。●八月二十四・二十五日、今年も杵築少年剣道部子供達が坐禅合宿を行いました。●九月四日合掌会役員会が行われ敬老会・清掃奉仕等、今後の予定が話し合われました。役員の皆様には今後ともご協力をお願い致します。●十月末には合掌会中心の日帰りバス旅行の予定です。どなたでも参加可能です。ご一緒にどうぞ！●みんなです。●もう「安住寺だより」 合掌

合口掌

## 仏教と数字

数字で表現する仏教の  
教えを紹介します

### ③ 三途の川

冥途に行く途中に在って、人が、死んでから初七日に渡るといわれている。「業」によって渡るのに三途あるといわれる。川のほとりに奪衣婆（だつえば）と懸衣翁（けんえおう）がいて、死者の衣服を奪って衣領樹（えりようじゅ）に懸ける。生前の罪の軽重によって枝の垂れ方が異なるという。偽経と言われる「十王経」に説かれている一つの教えです。そんな馬鹿な、と切り捨てず、人が正しく生きる為の「方便」として、珍重されるべき教えです。この世で、沢山の善行を積む人、ただ何となく生きた人、逆に悪行の限りを尽くした人、皆同じような「あの世」では、この世が乱れてしまう。正しく生きるための教えが込められているのです。



色紙・広石碩田先生画

ご希望の方は、お申し出下さい。

平成28年9月22日を基準日にした番付表です。（9/15現在）

## 平成28年度 長寿番付表 安住寺敬老場所

| 西   | 年齢 | おすまい | 御免蒙  | 東  | 年齢  | おすまい |
|-----|----|------|------|----|-----|------|
| 木付  | 98 |      | 横綱   | 中村 | 100 |      |
| 上   | 98 |      | 大関   | 田代 | 98  |      |
| 江藤  | 97 |      | 同    | 荷宮 | 97  |      |
| 中村  | 96 |      | 関脇   | 阿部 | 96  |      |
| 高橋  | 96 |      | 同    | 今村 | 96  |      |
| 古田  | 95 |      | 同    | 河野 | 95  |      |
| 江藤  | 95 |      | 小結   | 平野 | 95  |      |
| 末松  | 94 |      | 同    | 近藤 | 94  |      |
| 藤原  | 94 |      | 同    | 井上 | 94  |      |
| 宇都宮 | 94 |      | 前頭 1 | 工藤 | 94  |      |
| 木野  | 94 |      | 同 2  | 麻生 | 94  |      |
| 柏屋  | 93 |      | 同 3  | 阿部 | 93  |      |
| 宗田  | 93 |      | 同 4  | 麻生 | 93  |      |
| 木付  | 92 |      | 同 5  | 藤原 | 92  |      |
| 田椽  | 92 |      | 同 6  | 井上 | 92  |      |
| 是久  | 92 |      | 同 7  | 石井 | 92  |      |
| 田辺  | 91 |      | 同 8  | 磯田 | 91  |      |
| 松浦  | 91 |      | 同 9  | 麻生 | 91  |      |
| 阿部  | 91 |      | 同 10 | 渡邊 | 91  |      |
| 須賀  | 91 |      | 同 11 | 麻生 | 91  |      |
| 土肥  | 91 |      | 同 12 | 藤原 | 91  |      |
| 江藤  | 91 |      | 十両 1 | 麻生 | 91  |      |
| 河野  | 90 |      | 同 2  | 上  | 91  |      |
| 佐藤  | 90 |      | 同 3  | 小玉 | 90  |      |
| 阿部  | 90 |      | 同 4  | 廣石 | 90  |      |
| 須賀  | 90 |      | 同 5  | 岩田 | 90  |      |
| 末松  | 90 |      | 同 6  | 清末 | 90  |      |
| 荒巻  | 90 |      | 同 7  | 須賀 | 90  |      |

お祝い  
ご長寿  
申し上げます

健康長寿を目指しましょう

人に生まるるは難く  
今生命あるは有難く  
世に仏あるは難く  
仏の教えを聞くは有難し

### 義援金のお知らせ

熊本・大分地震義援金（新規）

100,000円

（内 お賽銭 65,694円）

東日本大震災義援金

累計額＝1,003,708円

これまでの義援金総合計

1,103,708円