あなたとお寺をむすぶ架け橋、お寺の元気をお届けします

広徳寺通信

Letter from Koutokuji Temple

72号

粗暴な言葉を言うなかれ
言われた者は汝に返す
怒りを含む言葉は苦なり
汝に鞭が戻ってこよう

（法句一三三）

施恩は報をのぞまず、人に与へて悔る事なかれ、
口を守ること鼻の如くすれば、万禍も及ばずと云り

（『正法眼蔵随聞記』五－十九）

怒りにまかせて言葉を口にするな、ということを道元禅師様は「口を鼻と思って口を慎みなさい」とユニークにおっしゃいます。どんなに怒りにまみれても、鼻からはどんな言葉も出てきません。スースーと息が出し入れされるだけ。口も鼻のようになれれば相手もまた自分も傷つくことがありません。言葉には要注意という教えです。

言葉を口にするときには特に注意しなさいとお釈迦様はおっしゃいます。自分が正しいという怒りにまかせた言葉を言えば、相手もまた同じように、相手にとっての正しさで怒りを返してくる。どんなに自分が正しくても、状況が理不尽でも、怒りは怒りを呼び、自分も相手も苦しくなる。私たちが日常、経験しているところです。言われれば言い返したい。自分が間違ったままであることが許せない。しかし、そこに心が向かえば怒りの渦から抜け出すことができなくなる。「壊れて音の出ない銅鑼のようになりなさい。言い争ってはなりません」。壊れた銅鑼を力にまかせ叩いても、響くことはありません。人間から怒りを完全に消すことはできません。だからこそ、私の言葉は怒りを含みやすいものなんだと深く知ることが大切です。慎みというのはそういうことです。

お寺の初春の行事に参加してみませんか

梅花流詠讃歌　毎週土曜日 午後1時半 - 3時半

ふるくから日本人が親しんできた御詠歌。どこか懐かしい曲調を心をこめてお唱えします。初めての方には法具をお貸しいたします。

婦人会（不定休）　毎週火曜日　午前9時半 - 11時半

女性限定。毎週お寺に集まっておしゃべりしながら裁縫したり、料理を習ったりしています。

写経会　毎月第2日曜日　午後3時 - 4時

丁寧に般若心経を書写します。。少人数ですのでお気軽にお越しください。

3月11日（日）/ 4月8日（日）

坐禅会　毎月第3日曜日　午後4時 - 5時

最近よく耳にする「めい想」とか「マインドフルネス」とかいうものの原点です。静寂の中で、自分に向き合います。

3月18日（日）/ 4月15日（日）

ピラティス ~ テラピラティス ~

簡単な動作でこわばった筋肉をほぐし、あなたらしい自然な姿勢に戻ります。

昼の会　am10:00-11:00　3/9　（金）
夜の会　pm6:30-7:30　3/24　（土）
参加費　1,000円（回数券もあります）

※ 行事の詳細はホームページもご覧ください。

ラジオ番組「 曹洞宗の時間 」

曹洞宗僧侶の法話をラジオで聞くことができます!
毎週土曜日・朝6時15分から6時19分
HBCラジオで放送中

訃報

広徳寺責任役員並びに六代目護持会会長丹内栄氏が一月二十四日享年八十四歳の定命をもって逝去なさいました。温厚篤実な人柄で周りからの信頼も厚く、十年の長きにわたり護持会会長を勤めていただきました。山内一同心から感謝申し上げますとともに、謹んで哀悼の意を表します。

元朝祈祷

元旦0時

▶ 今年一年健やかに暮らせますようにお祈りします。

▶ 元旦 0 時とともに三社殿で祈祷を行いました。

すす払い・餅つき 忘年会

12月28日（木）成年会・婦人会
集って大掃除、忘年会をしました！

▶ 三社殿の中も掃除します。掃除機で吸って、雑巾で拭いて。

▶ 元朝祈祷のための三社殿の準備。入り口脇に旗を立てます。

▶ 普段は掃除しないところも掃除しました。

▶ お餅をついて、お正月のお供え餅を作ります。

▶ 丹内栄さんは最後まで護持会長として勤めて下さいました。

▶ 大スクリーンでカラオケ大会！歌って踊って！

お寺の風景

▶ 11 月から降り積もる雪で、除雪に追われる冬です。

▶ お墓も例年以上に雪に覆われ、入ることが難しいです。

▶ 永代供養塔も綿帽子をかぶってたたずんでいます。

▶ 婦人会では、秋田名物のごま餅作りの勉強会をしましたよ！

仏事Q&A

「仏壇の香炉の灰ならし」

お仏壇の線香立て（香炉）。毎日お線香をお供えしていると段々立てるのが難しくなってきます。この香炉の灰を整えることを「灰ならし」と呼んでいます。どのようにお掃除すれば良いのでしょうか。

準備するもの

- 新聞紙
- 割りばし

毎日、線香をお供えしていると、香炉が燃え残りでいっぱいに！

一 **線香の燃え残りを取りのぞく**

新聞紙を敷いて、割りばしなどで、灰の中にある線香の燃え残りを一つ一つ取りのぞいていきます。

二 **香炉を布巾で拭き、灰を平らに**

香炉のふちについている灰を布で拭き取り、香炉を軽くトントンと床にあて、灰を平らにします。

＊かたく絞った濡れ布だとよりキレイに拭き取れます。

お寺では…

線香の燃え残りを取りのぞいた後、お寺では「灰おさえ」という仏具を使って、表面をキレイな平らにしていきます。表面はやわらかに、中はかたくというのが基本です。

灰おさえ

灰ふるいと灰おさえが一緒になったものもあるそうですよ！

布巾で香炉を拭き取ります

完成！

さらに灰をきれいにしたい方は…

線香の燃え残りを完全に無くしたい方は、粉こしを粉使うとさらに灰がきれいになります。割りばしで取りのぞいた後に、新聞紙などの紙の上に灰をふるい、紙に濾された灰を香炉に戻します。

粉ふるい

＊灰が舞いますので、玄関等汚れて良い場所がおすすめです。

「灰おさえ」は高価ですので、百円ショップ等で売っている小さめのお玉を使用してもいいです。それなりにはキレイになります。

Q「なぜ灰ならしをするのか」

仏様に敬意をもって供物をお供えするのと同じように、きれいな香炉もお供えすることで自分自身の心が整う。なにより、香炉をきれいにすると、お線香をまっすぐに立てやすくなります。まっすぐに立てると自然に心もまっすぐに。また、燃え残りがあるままだと火事の危険もありますしね。

ネットを見ていたらこんな便利グッズも…

インターネットを眺めていたらこんな便利グッズも。缶の中に灰を入れて蓋をして振れば、灰と燃え残りがキレイに分かれるスグレモノ。器用な人は、ペットボトル等でも自作できそうですね。

お寺の庭から

ずっと雪に閉ざされていると分りづらいですが、気がつけば梅季節。春はもうそこまで来ていると思うと、ちょっとわくわく、解けが待ち遠しいですね！

この頃、副住職から薦められて々に読書しています。青山俊董師の「あなたに贈る人生の道しべ」。一ページ読み切りのエッセ風なのでちょこっと空いた時間待ち時間などにもちょうど良く、すすめです。さて、まずは一ペー、とめくったその一言が、非常印象的だったのでご紹介します。

青山老師曰く、「年末年始、あるは何かことがあると、台所を担する者は忙しい。寒い台所で休暇もなく料理に追われて分が悪と思ってはならない。おかげで理の腕を磨くことができるでは いか。-中略-一番得しているの私である。」。この一言に、いきりズキーン、なるほど…と思わていただきました。私も母に習、年末年始はせっせとキッチン立ちました。が、お正月気分が と段落した途端（は～台所に立たずに一日中過ごせる日がないかしら～～）なーんて早速思っていた自分が恥ずかしい!!思えば、お嫁に来た時はお味噌汁一つ十分に作れなかった私。毎日母の隣りで真似っこしながら料理するうちに、いつのまにか少しずつ手さばきよく、段取りよくなっていったのでした。今では、料理は好きだし、ちょっと得意かも！（笑）それもこれも、腕を磨かせてもらっているお陰なのですね。

同じタイミングで、料理は切り方一つで味が変わる、というお話も聞きました。切り方も大事なのだな、そしてそこまで心を配る気持ちが、お料理をさらに美味しくさせるのだな、と思うと、包丁を握る手に心が入ります。

この二つの言葉は、お正月ボケ？していた私にとって、食べてくれる人の顔を思い浮かべながら台所に立とう、と改めて思わせてもらうきっかけとなりました。毎日のことだからこそ、感謝の心を忘れずに。今日も頑張ります！

（広徳寺寺族　高橋佑実）

『あなたに贈る人生の道しるべ：続・ことばの花束』

青山俊董 / 著
春秋社 2017年
1,296円

▶ 青山俊董老師は、曹洞宗の尼僧さんです。大変わかりやすく、また美しい日本語で、人生に寄り添ってくれる言葉を私たちにかけてくださいます。やさしくも、背筋の伸びる一冊です。