



なんとかなる、何とでもなる

新潟市西蒲区 羽生 直さん(55歳)

直さんは3人兄妹の次男として生まれた。兄がいたものの家族と折り合いが悪く、父が脳梗塞で倒れた時に頼まれて実家を継いだ。その兄も12年前に亡くなり、今は妹とその娘の3人で暮らしている。

(2ページに続く)

妙の光

復刊134号

行事案内



がっこうさ

ふだくば

月忌納め(お札配り)

12月中に地元の檀徒宅へ、来年のお札を持ってお経に伺います。県外の方でお札を希望される方にはお送りしますので、お申し出ください。

ねんまつもうで た

年末詣・お焚き上げ・鐘つき

12月31日(水) 14時~16時

一昨年まで深夜に行っていた二年参りですが、昨年から時間帯を午後に変え「年末詣」と改めました。法要、鐘つき、福引き、お焚き上げ等を午後2時~4時に行います。(深夜は消灯し、閉門します。) 詳細はチラシをご覧下さい。

※お焚き上げの古いお札やしめ縄等、当日お持ちになれない方は、事前にお寺へお持ち下さい。



年始参り

1月1日(木)、2日(金)

午前9時~午後4時。玄関での受付後、住職が大広間でお待ちしています。令和8年に年回忌を迎えるお宅は、法事の申込みをお受けします。元旦はお茶席もございます。ご家族そろっておいでください。



行事案内



ほしまつ きがんふだ

『星祭り』祈願札

人には個々に、その年の星回りがあります。新年の星回りの安泰を祈願するのが『星祭り』です。ご希望の方にはご家庭で1枚のお札にして1軒2千円でお届けしています。

新規お申し込みの方は、別紙申込書にご家族の氏名、性別、生年月日を書いてお知らせ下さい。

継続の方は申込不要ですが、慶弔等でご家族に変更があった場合はお知らせください。新規・変更ともに12月20日までにお願い致します。

厄除け祈願祭

2月7日(土)、8日(日)

※両日とも10時から

厄年の早見表は別紙チラシにあります。厄年以外の方でも「家内安全」「合格祈願」等お受けいたします。同封の返信用ハガキにてお申込みください。



月例信行会とボランテラ

1、2月の信行会とボランテラはお休みで、3月から再開の予定です。

3月4日(木)「信行会(お経と寺ランチの会)」、3月15日(日)「ボランテラ」です。



あとがき

10月には、「28菩薩像」の第1期分7体を境内にお迎えしました。いつも変わらぬ境内も、これからお迎えする菩薩様たちとともに少しずつ変化していきます。年末年始も、どうぞお寺にお出で下さい。

過酷な被災地の光景を見て

仕事は長年、重機レンタルの会社に勤め、重機の修理と整備を担つてきた。災害が起これば真っ先に被災地に駆けつける仕事だ。東日本大震災の時、翌日の3月12日には仙台に到着していた。当時は現地の情報が全くない状態だったので、原発が大変なことになっていることも知らなかつた。心配した息子から電話がかってきて、初めて状況を理解した。息子だけではなく、元妻やその両親もとても心配してくれたことが心に残つている。

被災地では、人生が180度変わった。光景を目の当たりにした。テレビで見るよりもずっと酷い状態だつた。

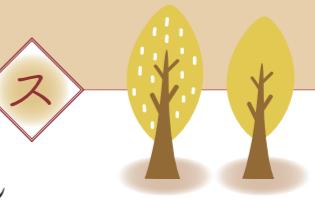
独立直後の病

平成29年に独立し、重機修理と整備の会社を立ち上げた。社員は4人。会社名を実家の屋号「七兵衛」と地元「福井」の地名から『七福建商』と決めた。しかし、2年がたち、ようやく大きな会社と取引出来るようになつたタイミングで、ステージ4の咽頭癌が見つかり、余命半年の宣告を受けた。常々「人はいつか死ぬ」と受け入れることはできた。ところが一緒に説明を受けていた妹が号泣したので、それを見て、自分がしゃきっとしなければと思い直した。

左の首のあたりの癌だつたが、最初に使つた抗がん剤が、主治医が驚くほど劇的に効いた。希望を見出しことで大学病院に入院中も、体力を維持するため、毎日1万歩を歩くと自分で決めた。病室から1階のロビーまで階段を使つて何度も往復し、病院の最上階にあつた図書館で本を読むのが日課になつた。山崎豊子の『沈まぬ太陽』を借りて読んだ。前

向きに向き合つたことが功を奏したのか、癌は2年前に完治し、今は年に1回の検診を受けている。「何とかは世にはばかる」と言い、直さんは笑う。

ちなみに、余命宣告を受けて最初にやつたのは、自分の葬式の段取りだった。親戚の席順など、妹では分からることも沢山あつたため、全部をノートに書き記した。父や兄の葬儀で喪主を務めた経験が活きていたと思った。



西蒲区 羽生直さん



息子さんが整備した『菩薩の森』道路

安穏 院首・小川英爾



親の墓に入れない事態に…



深夜に病院からの電話

9月某日の深夜3時過ぎ、ある病院から電話が入りました。

妙光寺様の「緊急時連絡先お守りカード」をお持ちのAさんが、救急搬送されました。

が、お亡くなりになりました。直ちに遺体の引取りをお願いします」という内容でした。Aさんは60代後半のひとり暮らしの男性で、古くからの檀徒です。お守りカードのAは、台帳に記載された連絡先の従兄弟にお知らせした

ところ、「そんな話は聞いていないので、引取りはできない」との返事。仕方なく、やはり檀徒でもある本家に相談すると「現在はそんな深い付き合いはない」と。思い出して東京の叔母さんにあたる方に電話しましたが、「自分は遠方だし高齢でなにもできない。妹がいるはずだが、連絡先は知らない」とのことでした。

親族不在で行政の扱いに

葬儀の一切を妙光寺が引受け、「死後事務委任契約」を交わしてあれば対応できます。しかし、その契約はありませんでした。病院は遅くとも昼までにはご遺体を引き取つてくれと言います。こうなると病院の支払いも、ご遺体の搬送費用も負担する人がいないのです。

致し方なく、行政に相談してお任せしました。行政なら妹を探すことも可能です。「妹さんは、葬儀も両親の墓への埋葬も妙光寺でできると伝えてくださった」と申し添えました。しかし

後日談ですが、Aさんは急に具合が悪くなり自身で友人に電話して救急車を呼んでも「もしもの時にはこの『緊急時連絡先お守りカード』があれば妙光寺が遺体の引取りから葬儀まで全部やつてくれる」と話していたとのことでした。残念ながら、ここが間違いであります。『お守りカード』でできることは、お寺に登録したからりつけの医療機関と緊急連絡先をお知らせすることだけです。「全部やる」という約束はないし、法的な契約がなければ親族以外は法律上何もでき

ません。

行政に「せめて親の墓に埋葬してあげたいので、妙光寺が遺骨を引き受けますが」と連絡しました。しかし「法律上親族以外の遺骨引取りはできません。社会が複雑化した背景もあるでしょう。これからはお互いの支え合い」「共助」が必要な時代です。同時に一人ひとりにその準備が求められます。文字通り安穏な社会のために、寺もその一端をお手伝いしたいと考えます。

*P10インフォメーションのページで「カード」「任意後見」「委任契約」について説明しています。ぜひご覧ください。

寺のうごき



◆日蓮宗布教研修所の研修参拝◆

布教研修所は、試験で選抜された若い僧侶が6ヶ月間集中して日蓮宗を広めるための研修を受ける修行機関です。研修の一環で佐渡の日蓮聖人靈跡を訪ねる途次、妙光寺の布教を学ぶ目的で例年のように参拝されます。今年は指導主任を含めて8名でした。因みに良恵住職も修了生です。



不在の住職に代り院首の説明



信行会の皆さんとお勤め

◆「お会式」えしきほか賑やかに◆10月26日(日)

日蓮聖人滅後744年の法要「お会式」にあわせて、希望者に生前の戒名を授与する「第23回法号授与式」と「第1回菩薩像開眼法要」を行いました。今年の法号授与者は少なめで3名の方でした。あいにくの雨の中総勢80名の方が、遠くは高知・石川・東京からも参加されました。

昼食後は第16回浄土講座として箕輪顕量先生のお話をお聞きしました。同時に菩薩像の制作作者・斎木三男さんの「リトルブッダ展」、中野亘さんの「陶展」も開催。5日間の会期中多数の方で賑わいました。「菩薩像開眼法要」は同封別紙でご報告します。



本堂一杯の参列者



住職ご挨拶



午後、箕輪先生の浄土講座

法号授与



皆さんが戴く冠



仕込みは当番さんで前日手作りで



◆日帰り団体参拝の旅◆

10月4日(土)

妙光寺は700年余り前に現在の角田浜で開かれました。当時、妙光寺のほかに経王寺(村上市に移転)と蓮華寺(新発田市に移転して蓮昌寺と改名)の3か寺が一緒でした。秋の1日、住職を含む総勢37名がこの2か寺を参拝し、ご住職からその由来をうかがいました。穏やかな日和に恵まれ、充実した日帰り旅行になりました。



蓮昌寺様本堂前で



蓮昌寺様で



経王寺様で



昼食は中華料理

◆秋のお彼岸中日法要◆

9月23日(月・祝)

めっきり涼しくなったお彼岸の中日、参拝の皆様と墓地での合同法要、本堂での彼岸会法要を行いました。当番の手作りで心のこもったおとぎが、昼食を彩りました。



墓地合同法要



当番さん手作りのおとぎ



◆「日本葬送文化学会」視察研修◆ 10月13日(月)

葬儀やお墓を日本文化の視点で研究する『日本葬送文化学会』の一行17名が、研修のため視察に訪れました。永代供養墓の草分けのひとつと言われて35年を経た『安穀廟』ですが、最近またその先見性が再評価されて視察や取材が増えています。



仏教の伝えた瞑想とお題目

10月26日（日）妙光寺ではお会式と法号授与式があり、午後は「浄土講座」が行されました。

講師は、東京大学名誉教授の蓑輪頭量先生です。蓑輪先生の専門は、日本仏教と仏教思想史です。

60名ほどの参加者が大広間に集まり、お話を聞きました。要約を掲載します。

1・仏教瞑想とは：身体と心の観察

仏教の伝えた瞑想とはどんなもののかが、たぶん皆さん一番関心のある處ではないかと思います。そしてここは日蓮宗のお寺ですから、お題目との関わりはどうなんだろうという疑問もあろうかと思います。

仏教瞑想は、簡単に言つてしまふと「身體と心の觀察」です。「身體」は私たちの身体の動きです。「心」というのは私たちの心に生じる様々な思い、あるいは感覚器官を通じて捉えられてくるものです。これを観察すると、私たちが日常的に感じている悩みや苦しみを超えることが出来るといふのです。

現在では「心は脳と同じ」という言い方をすることがあります、やはり心と

脳は違います。例えば私たちが安静にして心に何も起きていない時も、脳の中ではさかんに電気信号が発生していることが知られています。脳科学ではそれを「デフォルトモードネットワーク」と呼びます。

実際に悩みや苦しみを乗り越えるためにお釈迦様が見つけた方法を「サテイ」と言い、具体的には「自分の行動（身体の動きと心の働き）を意識すること」です。「行動に気づいていること」と言い換えてもよいでしょう。それによつて、私たちの心が持つてゐる「自動的な反応」を抑制することができるというのです。

例えれば、私たちの耳に音が入ってきて、それが言葉であるとすると、私たちの中では記憶やいろんなものが働いて知らないうちに理解してしまい、誉め言葉であれば嬉しくなります。悪口だつたりすると、自動的に嫌な思いや怒りの気持ちが湧いてきてしまうことがあります。悪口だつたりすると、

ここに心の働きを調べるスライドを用意しました。これは何に見えますか？この質問にはいくつかの答えが考えられます。まず漢字の「大」です。次に「人間が手を広げて立つて、場合によってはもう仕事に行きたくないとか外に出たくないということすら起きてしまう。この「自動的な反応」が、実は悩みや苦しみの根源だととらえたのが、お釈迦様なのです。

2・心の特徴：「止觀」

ここに心の働きを調べるスライドを用意しました。これは何に見えますか？この質問にはいくつかの答えが考えられます。まず漢字の「大」です。次に「人間が手を広げて立つて、場合によってはもう仕事に行きたくないとか外に出たくないということすら起きてしまう。この「自動的な反応」が、実は悩みや苦しみの根源だととらえたのが、お釈迦様なのです。

ここに心の働きを調べるスライドを用意しました。これは何に見えますか？この質問にはいくつかの答えが考えられます。まず漢字の「大」です。次に「人間が手を広げて立つて、場合によってはもう仕事に行きたくないとか外に出たくないということすら起きてしまう。この「自動的な反応」が、実は悩みや苦しみの根源だととらえたのが、お釈迦様なのです。

ここに心の働きを調べるスライドを用意しました。これは何に見えますか？この質問にはいくつかの答えが考えられます。まず漢字の「大」です。次に「人間が手を広げて立つて、場合によってはもう仕事に行きたくないとか外に出たくないということすら起きてしまう。この「自動的な反応」が、実は悩みや苦しみの根源だととらえたのが、お釈迦様なのです。

3・題目との関連：注意を振り向ける

呼吸が「入る」「出る」を意識してみてください。その時言葉は使わないで、感覚的にとらえるのが大事です。

ではちょっとやってみましょうか。皆さん楽に坐つていただいて、目をつぶつて、自分の鼻のところに意識を持つてください。それで自然な呼吸の「入る」「出る」の感覚を捉えます。では5分間だけ、やつ

てみましょう。

【5分間経過】

はい、それでは皆さん、目を開けてください。いかがでしたか？自分の呼吸の「入る」「出る」に気づけましたか？隣の部屋の音が気になつたとか、他のことを考えてしまつたという方もいるでしょう。でも少しすつやつやっていくと、慣れてきて長くできるようになります。最初に一つのものにきちんと気づけるようになるのが、瞑想の第一段階なんですね。「歩く動作」を観察することも行われています。「歩く瞑想」と言われます。ここで右足を持ち上げる。小休止する。そして下ろす。次に左足を持ち上げて小休止し、下ろす。こうやって自分の動作を分解します。右足を持ち上げる。小休止する。そして下ろす。次に左足を持ち上げて小休止し、下ろす。これができるようになると、いろいろな心に対する中立的で平靜でいられる心を養えるようになります。心地いい

方に執着しないように、心が変わっていく。これはすごく大切なことです。

もう一つの「觀」は、「認識の入り口」の五感をすべて開いて、見たり聞いたり触れたりしたあらゆるものを見、認識したとおりに気づいていくこと」です。今度は隣の部屋で声がした、聞こえている」ときなどと気づくのです。この時も言葉で考えずに、感覚的に気づくのが大事です。東南アジアの仏教者の修行では、最初は感覚器官を一つに限定して聞き、それから一つずつ増やしていきます。呼吸の空気が入ってくる感じに気づいたら、次は坐っている感じに気づき、段階を踏んですべてのものを意識するのです。

これは集中していきません。まず呼吸を「入る」「出る」と分割します。

そしてすべてのものに気づき、意識して把握していく。瞑想の練習で大切なのは、「集中する力」「分割する力」「意識する力」の3つなのです。

例えれば、道を歩いていて向こうから来た人と肩がぶつかる。痛くて思わず怒りがこみ上げるということも、あるかと思います。でもこの怒りは、心が起こした「自動的な反応」です。ぶつかって起こっていることは、痛みだけなんですね。この痛みを感じることなくその場に対処することができます。このようにして「自動的な反応」を抑制し、心を整えていくのが仏教の瞑想です。



蓑輪頭量先生

1960年千葉県生まれ。立正大学教授。東京大学名誉教授。日本の仏教、とりに戒律の受容と瞑想の展開に関する研究を進めてこられた。僧侶が具体的に行なうべき心をみつめる実践、修行のあり方を研究しておられる。

大

て、それから「大だ」と思った。実は私たちが感覚器官で世界を捉える時には、まずそのイメージや形だけが心の中に描かれ、その後で判断の働きが生じています。「見てすぐに理解している」と思つても、実は「感覺で捉え」次に「判断する」という2つの働きが生じているのです。

仏教には「止觀」という言葉があります。「止觀」これが仏教の瞑想の基本とされています。「止」というのは「気づきの対象が一つに限定されていて、心の働き全般が静まつていくとき」とされています。一番簡単なのは「呼吸」を観察することです。





**Q 妙光寺の年会費は
2種類あると聞きました。
どんな違いがあるのですか?**



年会費の金額は安穏廟を開設した平成元年以降、一度も改定しておりません。昨今の郵送費等の値上げを考えて「値上げしたらどうか」との有難いご意見も頂きますが、今のところ改定の予定はありません。また、「檀徒」の皆さんの1万円の年会費につきましても、物価高の折であります。極力皆様にご負担のないよう使わせて頂いております。引き続きご協力の程お願いします。

葬儀については以前の『妙の光』でも詳しくご説明していますので、ここでは省略させて頂きます。(なお「安穏会員」のみなさんも、法事などの法要はお受けしております) また、檀徒は運営費を担うというと心配になられるかも



天の三光に身を温め、地の五穀に精神を養う 『食法』

食食食事を頂く前にまず仏様に感謝し、神仏に供養し、全ての靈や餓鬼の世界にも施しをしてから、自分の番とする作法を、「食法」または「受食作法」といいます。

「食事要文」

一定の作法や規律に従って、感謝と敬意を示して食事を頂くことは、原始仏教の時代から行われていました。様々な作法があったようですが、現在の日蓮宗では、昭和12年に開設された信行道場(お坊さんになるための久遠寺での35日の修行)で用いられている『食事要文』を主に採用しています。妙光寺で毎月第一水曜日に行っている「お経と寺ランチの会」(信行会)でも、食事の前にこの『食事要文』をお唱えしています。

全ての人々への感謝

『食事要文』の全文は次の通りです。「天の三光に身を温め、地の五穀に精神を養う。皆これ本仏の慈悲なり。たとえ一滴の水、一粒の米も功德と辛苦によらざることなし。我等これによって心身の健康をまとうし、仏祖の教えを守って四恩に報謝し、奉仕の淨行を達せしめたまえ。南無妙法蓮華経。」

現代語に訳せば、「天の太陽・月・星の光によって私たちの体は温められ、五種の主要な穀物によって私たちの命や心は養われています。これらはすべて、本仏の慈悲によるものです。たとえ一滴の水で

あっても、一粒の米であっても、そこには多くの功德と人々の努力や苦労が込められています。私たちはこの食べ物をいただくことで心と体の健康を保ち、仏様やご先祖の教えを守り、四つの恩(一切衆生・父母・国・三宝)に感謝して報い、奉仕の心をもって修行を成し遂げさせてください。南無妙法蓮華経」となるでしょう。まとめると「仏様と私達が生きているこの世界、そこに生きる全ての人々に感謝し、ありがたく食事を頂くことで、得た力を無駄にすることなく、力を合わせて日々修行に励みます」という誓いの言葉となります。

しつかいじょうかんろ 悉皆成甘露

ちなみに現在は省略されていますが、最初に定められた『食事要文』では、この後に「経にいわく、是人舌根淨、終不受惡味、其有所食噉、悉皆成甘露」とお唱えします。法華経をお唱えする人の舌は清らかで、悪い味を感じることが無く、食する全てのものは甘露のようになります。甘露とは、天から降る甘い露、不老不死の妙薬などを意味し、転じて仏様の教えそのものを表します。食事のすべてが甘露になるというのは、食べる楽しさも一層増しそうですね。

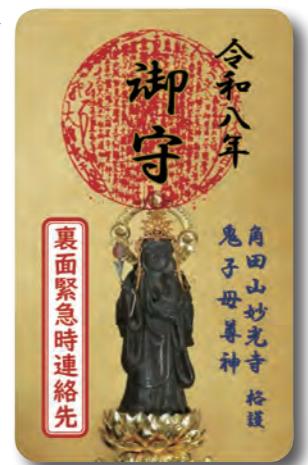
角田山妙光寺インフォメーション



『もしものときに3つの備え』

高齢者の単身世帯が増え、国も対策を検討しています。開設以来35年の檀徒で先祖代々のお墓を持つが後継者不在の方には、従来の墓石を使用した『檀徒用安穏廟』を開設して希望者が増えています。ご相談ください。

一方でお墓の問題は解決しても、「その手前の介護や葬儀の扱い手がない」というご相談が以前から多数ありました。そこで妙光寺では**檀徒限定**ですが『もしものときに3つの備え』として、以下の対応を行っています。お問い合わせください。



かかりつけ医療機関名などを関係者にお知らせするだけで、それ以外の対応はできません。詳しくは別紙案内をご覧下さい。

①緊急時連絡先お守りカード

外出先で倒れたり具合が悪くなったりして救急搬送されても、病院では患者さんの身元や連絡先が分らず困る例が増えているそうです。その前に、受入れ先病院が決まらず救急車が出発

できない例も多いと聞きます。かかれれば、連絡が取れて搬送が素早くできます。のために診察券や連絡先を常時持ち歩くのも現実的ではありません。

そこで財布などに入れて持ち歩ける、妙光寺の電話番号を入れたカード型お守り（緊急時連絡先お守りカード）を希望者にお届けしています。所定の申込用紙で登録していただき、毎年更新することで緊急時には救急隊や病院に最新の情報を知らせることができます。あくまで緊急時の連絡先となります。

中には悪質な後見人もいて社会問題になるなど、誰を選んだら良いか判断に迷うのも事実です。

妙光寺に後見人を希望する方があるのですが責任が重く業務量が多いため、信頼のおける一般社団法人『生支縁』をご紹介しています。法人による後見ですから、より安心感の高いもの



②任意後見制度

認知症や障害で判断能力を失った場合、お金や不動産などの財産管理、あるいは施設の入所や入院手続きを本人に代って行う法律上の制度です。裁判所が決める「法定後見」と、元気なうちに本人が後見人を選べる「任意後見」があります。任意後見人は親族など誰でもなれます。ただし大きな責任を伴うので、ある程度の専門的知識を持つ人に依頼する場合が多いようです。中には悪質な後見人もいて社会問題になるなど、誰を選んだら良いか判断に迷うのも事実です。

妙光寺に後見人を希望する方があるのですが責任が重く業務量が多いため、信頼のおける一般社団法人『生支縁』をご紹介しています。法人によ

るところです。相談を重ねた後の契約締結は公証役場で行います。現在1名が契約済、2名が相談中です。認知症と診断されたら任意後見契約はできませんので、ご心配の方は早めにお問合せください。

③葬儀の事前契約（死後事務委任契約）

妙光寺が親族に代ってご遺体の引き受けから、契約内容により関係者への連絡・葬儀・埋葬までを行う契約です。正式には「死後事務委任契約」と言います。契約内容に応じた費用を予めお預かりして、全ての支払いに対応します。契約後に事情が変われば解約の上、手数料を差し引いた返金もい

寺でお葬式

妙光寺では檀徒の小規模な家族葬から大勢の葬儀まで、安価に行えるようお受けしています。24時間電話で対応し、ご依頼を受けて指定の葬儀社がお問い合わせください。

＊①の緊急時連絡先お守りカードは申込制です。②任意後見制度と③死後事務委任契約は、法的なものですから十分な相談の上での契約制となります。①は対応人数に限界があり、②と③は葬儀が前提ですからいずれも檀徒に限定しています。いつでもご相談お問い合わせください。

後継世代に『妙の光』をお届けできます

会員の高齢化が進むなかで次世代親族や安穏廟相続予定者の方とは別居の方が多いため、墓地使用権の継承や会費納入の引き継ぎがスムーズにいかない事例がでてきています。妙光寺の方針や安穏廟の趣旨を理解いただくのに、時間がかかります。

当面の処置として希望される会員の皆様の次世代親族や安穏廟相続予定者に、無料で本誌『妙の光』をお届けします。数が多くなり経費負担が大きくなった場合は実費負担いただきます。希望される方は遠慮無くお申し出ください。

本堂前に枝垂れ桜



本堂前に妙光寺のシンボルとも言える枝振りの良い松の古木がありましたが、昨年松食い虫の被害で枯れてしま

いました。匿名の方から「代りの木を植えてください」との奉納をいただきましたので、相談の結果比較的成长の早い枝垂れ桜を準備中です。



「安穏廟」サツキ植替えは 来春に



安穏廟に植えてあるサツキで、夏の猛暑による枯れが目立つようになりました。この秋に植え替えを予定していましたが、業者から人手不足のため来年春にしてほしいとの申し出がありま

堰堤の土砂浚渫工事

山門前を流れる宮沢が近年泥で埋まりやすくなり、泥上げに苦慮しています。上流にある砂防堰堤（ダム）が泥で満杯になっていることが原因です。県林業担当と相談の結果、12月中旬に泥の浚渫工事が行われます。この間、墓地脇の第3駐車場の一角に浚渫土を積み上げます。泥の水抜きのための一時的処置ですのでご承知おきください。またお墓参りなどの際、工事車両にご注意下さい。