

日々是好日

検校庵  
だより  
01

# 日々是好日

にちにちこれこうじつ



検校庵 住職 鈴木 恵道

検校庵のお檀家様、信者様、ご縁のある皆様方に支えられながら、私どもは今日も元気に過ごすことが出来ております。

しかしながら、現在まで半年以上も続いているコロナ禍かにより、葬儀も法事もお盆の法要も、通常通りに参列頂くことが適わずに心苦しく思っていたのも事実です。

副住職夫婦を検校庵に迎えて以来、寺報の発行を検討しておりましたが、この状況だからこそ「検校庵だより」を発行することに致しました。

私たちは「三密」や「ソーシャルディスタンス」などという、今まで聞いたこともない言葉に戸惑い、ウイルス感染という目に見えない恐怖を感じながら、それまで「あたりまえ」と思っていた生活が制限される日々を送ってまいりました。

そこで、私の親友でもある尼僧いじまけいどうの飯島恵道師いひまけいどうにお願いし、コロナ渦でも前向きになれるお話を寄稿して頂きましたので、是非お読みくださいませ。

今だからこそ、廻り逢あわせて頂いた全てのご縁、ご先祖様に繋いで頂いた命に感謝しながら、「いま・ここにある命」と、しっかりと向き合いながら、お盆を迎えて頂きたいと願います。

さて、検校庵だよりのタイトルでもある「日々是好日（にちにちこれこうじつ）」は禅語として有名ですが、樹木希林さんの遺作映画としてご覧になった方も多いかと存じます。

私どもは、雨が降れば「雨だから外に出掛けるのが億劫おっくうだ」とか、晴れていれば「今日は良い天気だから気分が良い」などと、自分の物差しで今日という日を押し量ってしまいがちです。

ですが、命としっかりと向き合うことで、今置かれている現状に於いて、今出来る精一杯を尽くすことが出来ればこそ、一日が好日と成り得るはずなのです。

コロナ禍の一刻も早い収束と、皆さま方のご健康を心より祈念しております。

**み**  
身近から  
手洗い習慣  
広げよう

**ま**  
マスクはね  
自分のためと  
人のため

**あ**  
愛してる  
家族のために  
距離をあけ

# 「見えないけれど、つながっている」

飯島 恵道

ある日、信徒さんのお宅に月参りのご供養にでかけましたら、奥様がこんなことを仰いました。

「エゴの漬物、好きだって言っていたから、心をこめて作ったのに、一口も食べてくれない。私が作ったものを食べてくれないなんて、本当にひどいですよね!!」

私は何が何やらわからず「まあ、そんなことがあったんですか?」と聞きました。

奥様はこう答えました。

「はい、でも、食べられないことはわかってるんです。だって、あの人はもうこの世にはいないんですから。」

ご主人とお別れしてから、もうすぐ一年。明るく元気に笑って迎えてくださるときもあれば、落ち込んでおられるときもあり。そんな姿をみるにつけ、お二人の絆の強さが伝わってまいります。

私は奥様にこうお話をいたしました。

「ご主人は、残念ながら、ここにあるお食事を召し上げることができません。」

しかし、ご主人に召し上がっていただく方法はありません。それは、奥様がこのお食事を召し上げることです。

そうすることで、奥様の心の中に生きているご主人が、心をこめて作ったお食事を召し上げることが出来ます。

ご主人も奥様も一緒に味わうことができ、一緒にお腹いっぱいになりますよ。」

ようやく奥様に笑顔が戻りました。

「大切なあの人、みえないけれど、でもつながっている」

私たち僧侶は、ご葬儀、ご法事、月参りのご供養、梅花講でのお稽古を通して、様々な形で皆様にお伝えしております。それが僧侶・お寺の役割だと思えます。一人で抱え込まず、和尚さんに話してみませんか。悲しみをぶつけてみませんか。ずっと繋がっていることがわかれば、重い心が少し軽くなるはずです。

お盆にはご先祖様が帰ってみえます。繋がっているからこそ、お迎えすることもできるし、来年の再会を約束して送り出すこともできるのです。

ご先祖様と共に、ご縁のある皆さままで、是非楽しい時間をお過ごしください。

飯島 恵道 (いいじま けいどう)

長野県松本市薬王山東昌寺住職 NPO 法人アルウィズ「デイホーム楓」看護師

保護司 (松本地区保護司会) 教諭師 (有明高原寮) 任意市民団体「ケア集団ハートビート」代表。

ケア集団ハートビートでは、生老病死のトータルケアの学びと実践を核とした活動をしており、現在は死別悲嘆者へのケアが当たり前にある地域の実現をめざし活動を展開中。前職看護師 (諏訪中央病院、内科・訪問看護・緩和ケア病棟に勤務)。

病院・地域での看護師としての活動を、自坊での活動に活かす道筋を見極めるため、信州大学大学院経済・社会政策科学研究科地域社会イニシアティブコース (修士課程) にて学び、「死別悲嘆者へのケアの考察～第三人称親密圏からの寄り添い～」を執筆。

## 寄稿者紹介

# 仏教の三密

藤田清隆

「三密」は元々仏教用語であることをご存じでしたか？

仏教の中でも真言宗（密教）では「身密・口密・意密」の三つを合わせて身口意の三密と呼ばれます。三密の修行をし、心を整えましょうという教えです。

これを曹洞宗では「身口意の三業」と呼んでおります。

つまり人間の行動を、身（行動）・口（言葉）・意（心）に分類

し、身口意を整えることで仏として生きようと考えているのです。

生活の中でトラブルが起こるのは、「貪・瞋・癡の三毒」が原因とされておりますが、それぞれに言い換えれば、「むさぼり」「いかり」「おろかさ」となります。

人間関係で起こるトラブルの原因は、身口意が整わないせいであり、その原因が「貪瞋痴の三毒」にあるのです。

内から湧き出る三毒に対して自らを省みて懺悔することが重要であり、懺悔することで仏として生きることを誓うことこそ、私どもに必要なことであると教えられています。

## 【懺悔文】

我昔所造諸悪業  
皆由無始貪瞋癡  
従身口意之所生  
一切我今皆懺悔

※読み下し

我れ昔より造れるところの諸々の悪業は、皆な無始貪り瞋り癡かさに由りて、身と口と意とにより生じるところなり、我れ今、一切を懺悔し奉る。

この「懺悔文」というお経は、御詠歌練習を始める際など、日常的に読まれております。



【表紙】 検校庵山道の観世音菩薩像

私たちは、自分の中に三毒があることを認め、それにより行つた過去の過ちと向き合い、常に反省を繰り返して生活することが必要ではないでしょうか。

このお経を読むうえで何より大切なことは「同じ過ちを二度と繰り返さない」と誓うことです。もちろん、仏様に誓うということですし、仏様には嘘をつけません。

懺悔するという行為は、自分と仏様・ご先祖様が、「見えないけれども繋がっていること」を実感できる行いであるといえます。

新型コロナウイルスに負けない仏教の三密修行

## 3つの密を整えましょう!

- ① 身密(行動)を整えましょう
- ② 口密(言葉)を整えましょう
- ③ 意密(心)を整えましょう

3つの条件が整わないと人間関係で起こるトラブルの原因となる!

これを整えるため、最も根本的な煩惱である貪・瞋・癡の三毒が自分の中にあることを知り、過去の過ちを仏様の前で悔い改めましょう。

藤田清隆 校務長

