

# 青山

AOYAMA

## 増上寺御忌詠唱奉納大会

4月3日・4日の2日間、増上寺大殿にて、約120の寺院・詠唱会の参加による増上寺御忌詠唱奉納大会が盛大に行われました。梅窓院詠唱会は「京都法然寺の御詠歌」を奉納致しました。



住職挨拶

梅窓院第二十五世

中島真成



今年もはや半ばを過ぎようとしています。皆さん、お元気でいらつしゃいますでしょうか。

この四月に御忌と呼ばれる法然上人の法要が浄土宗大本山増上寺で勤められました。三、四日に詠唱大会が開かれ、梅窓院も本尊前で奉納しましたが、その写真が上の表紙の写真です。詠唱については本紙の記事をご覧ください。

また五日と六日には随喜といいますが、私も法要の末席をけがし、読経させていただきました。御忌ではお練といつて増上寺前の道路を、それこそ侍姿やお稚児さん、火消しのめ組、そしてご詠歌（詠唱）とお坊さんが行列を作って歩くのですが、五日は大雨で中止、六日は快晴で無事できました。まさに運不運を目の当たりにした今年の御忌でした。

仏教では雨を甘露といいます。実際に甘くありませんが、雨のおかげで生命が育まれると、感謝の気持ちを込めてこう呼ぶのです。ですが、お練ができなかった五日は恨みの雨になってしまいました。

三年目を迎えた今年、参道の竹林にたくさんの竹の子が芽を出しました。こちらは甘露のおかげですが、同じ雨なのに人間は自分の都合で善い雨、悪い雨を決めています。

さて、今年梅窓院に新人が入りました。二人のお坊さんと三人の女性職員です。みんな可愛い竹の子です。どうぞ、みなさんで恵みの雨をそそいで下さい。

# 病

## 闘うカタチ

### 〜同事と精進〜

長野市十念寺 副住職

袖山 榮輝 上人

専用の籐椅子に深々と腰を下ろして足を組み、左の掌を右の脇の下で挟みながら、葉巻を右手にゆつくりとくゆらす。故ジャイアント馬場のお得意のポーズであるという。

何でも馬場の葉巻好きはプロレスファンの常識であるようだ。彼らの脳裏には馬場と葉巻がセットでインプットされているのだが、ある時、馬場はみずから葉巻を絶ってしまった。

昭和六十三年秋、某テレビ局で始まったクイズ番組に馬場はセミレギュラーの解答者として出演するようになった。司会はフリーになったばかりの逸見政孝。逸見のキャラクターと多彩な解答者のなかでも異彩を放つ馬場の存在感があつてか、その番組はいつしか人気長寿番組に成長した。

しかし好事魔多しというべきか、数年後、逸見は癌に冒され番組を降板。番組は残ったメンバーで逸見の復帰を待つことになった。

そんな時、番組プロデューサーが馬場のある変化に気がついた。いつも控室で美味しそうに葉巻を吸う姿がないのである。

それとなく馬場の関係者に聞いてみると、「じつは逸見さんが入院した時から葉巻をやめているんです。治ってほしいと願かけて……」とのこと。

プロデューサーの問い詰めに馬場は「ボクにできることはこれくらいしかないからね」と呟くのであった。

逸見も馬場の葉巻好きは先刻承知。この願かけを伝え聞いた逸見はものすごく喜んだそうである。

病気の原因や発病のメカニズムを説明することは、医学上きわめて重要だ。

しかし「他の誰でもない、なぜこの私が病に冒されなければならぬのか。」という病人の問いかけに、はたして救いとなる答えがあるだろうか。どんな病であれ、発病すれば、その現実から逃れることはできない。

「なぜこの私が」と自分や他人を責めるより、病という現実を受け容れ、病と闘うしかないのである。

仏教の極意を表現したとされる言葉がある。

諸悪莫作 衆善奉行

自淨其意 是諸仏教

悪事をはたらかず、善いことを積み重ねよ。そうすればおのずと心が清らかになる。それが御仏方の教えに他ならない、との意だ。

のちのち心が苦しくなる行為を悪、反対に心が楽になる行為を善と私は考えているが、なぜ病気になったのか、自分を責めたり、他人を責めるのは結果的に悪だと思う。まして「撰生しなかつた」「もつと早く病院に」とか病人や家族を責めるのは言語道断である。

馬場は逸見のために願かけして大好きな葉巻を絶った。逸見は馬場の心遣いを糧に病に立ち向かう勇気を得た。現実から一歩も逃げ出さない勇気。仏教の用語でこれを「精進」という。

一方、逸見の苦しみを少しでも理解しようとした馬場の行為は「同事」に当たる。同事とは、同じ目線で相手に寄り添い協力するという仏道修行のことである。

闘病を重ねる病人と看護し続ける者。精進と同事の関係であれば、お互い心を清め合うはずである。

(浄土宗総合研究所研究員)

## 春彼岸法要

3月21日 梅窓院本堂

入船亭扇好師匠による一席。彼岸寄席も年々盛況で賑やかになりました。満員御礼申し上げます。



あたたかい陽気に誘われて、大勢の方々がお墓参りに訪れました。



## 三・四月の行事報告



本堂にて春彼岸会法要が執り行われました。

## 念仏と法話の会

3月6日 梅窓院本堂



行道して本堂へ向かいます。



一心に念仏を称えます。

ご先祖様に感謝と供養を

# お盆 七月十三日(木)

孟蘭盆会法要 午前十時半( ) 本堂

お盆とは

正式には「孟蘭盆会」といいます。その昔、お釈迦様の弟子の一人である目連が、その教えに従い、餓鬼道(地獄の一つ)に落ちた亡き母を救った、という故事から由来していると言われています。

今では家々に先祖代々の霊を、精霊棚を作ってお迎えし、家族親戚が集まり感謝供養する行事となっております。

精霊棚(しょうりょうだな)

ご先祖の霊を迎えるため、精霊棚を作ります。しかし住宅事情により精霊棚を設けず、お仏壇に盆提灯を飾り、お花やお供え物を普段より多めにし、精進料理を供えた仏膳(霊供膳)などを供えることも多くなっています。

お棚経(たなぎょう)

お盆に僧侶がご自宅までお伺いし、ご先祖さまの霊を弔うことを言います。精霊棚の前で読経していたことから「お

三界万霊に施し福德延寿を願う

# お施餓鬼 七月二十一日(金)

施餓鬼会法要(塔婆回向)

午前九時( ) 祖師堂

御説教

午後一時( ) 祖師堂

講師 宮城教区 往生寺住職

豊島瑞俊 上人

別時念仏会/半齋供養

午前十一時( ) 本堂

大施餓鬼会法要

午後二時( ) 祖師堂

お齋(お食事を頂きます)

午前十二時( ) 観音堂

施餓鬼とは

無数の餓鬼に食物を施して供養した功德により、寿命を延ばすことが出来た阿難(お釈迦様の弟子の一人)の説話による行事です。ご自身のご先祖様だけでなく一切全ての生物の霊を慰め、合わせて自身の福德延寿を願います。法要では、半齋供養(全ての霊にご飯をお供えする儀式)を行い、その後私たちも同じご飯を頂きます。

「せがき子どもひろば」のご案内

お施餓鬼当日、梅窓院内に「子どもひろば」を設けます。かみしばいや絵本の朗読など予定しております。楽しみながらお寺にふれるよい機会です。どうぞお立ち寄り下さい。

※詳しくは事前にお問合せ下さい。

孟蘭盆会回向お申込み方法

【回向紙】

御回向料 一枚 三千元

- ・同封の回向紙にご記入の上、受付へお持ち下さい。
- ・一枚につき、一霊のご回向をします。

【御塔婆】

御回向料 一本 七千元

- ・お塔婆をご希望の方は、受付までご連絡下さい。

施餓鬼塔婆お申込み方法

【御塔婆】

御回向料 一本 二万円

- ・同封のハガキにご記入の上七月七日必着でお申込み下さい。
- ・施餓鬼会法要に参加される方は、出席人数も合わせてご記入下さい。(当日、出席人数分のお弁当をご用意致します。)
- ・御回向料は、同封の振込用紙で郵便局にてお支払頂くか、受付までお持ち下さい。

※長時間に渡る為、途中参加も可能です。  
※本年度より塔婆回向(お名前の読み上げ)は午前九時からの法要で行います。  
※全法要終了後にお塔婆をお渡し致します。

# 宗祖法然上人の心を伝える

# 詠唱

えい

しょう

月かげの  
いたらぬ里は  
なけれども  
ながむる人の  
心にぞすむ

宗歌 「月かげの御詠歌」

法然上人 御作

## 第十八番 月輪寺の御詠歌 (月影調)

(月かげの御詠歌)

法然上人 作詞

♩ = 50  
mf

つきかげの いたらぬさと  
なけれども ながむるひとの  
こころにぞすむ

○ × ○ × ○ × × × × ○ × ×  
○ × ○ × ○ × × × × ○ × ×  
○ × ○ × ○ × × × × × ○ ×

現代の生活に多くの影響を残している仏教。聖徳太子が鎮護国家の柱として取り入れた仏教は、同時に日本文化の礎にもなりました。各種伝統芸能はもちろん、日常で使う言葉、さらに音楽もその源をたどれば、そこには仏教があります。今号では仏教音楽の中でも、梅窓院でも同好会がある詠唱を特集します。そう、普段から梅窓院の法要で唱えられています、みなさん、覚えていますか？

## 詠唱の三要素

### ご詠歌

浄土宗を開いた法然上人が詠んだ和歌のこと。宗祖さま直々の和歌が主であるという他宗にはない大きな誇りのあることです。

### ご和讃

お彼岸やお十夜など宗教行事の意義であり、由来、解説などが歌詞になっています。その行事の主旨が理解され、その功德をも知ることが出来ます。

### お舞

ご詠歌やご和讃にあわせて舞うこと。功德や、感激を身体で表現します。大きく分けて日本舞と洋舞があります。何も使わない場合と、扇、鈴、鈴鉦の道具、仏具、旗、など色々なものを持つてお舞する場合があります。

題意

阿弥陀さまのお慈悲の光はすべての世界を照らし、お念仏する人を



### 大意

すべて救いとり、決して見捨てはなさいませぬ。  
月の光は、山にも里にも隈無（くまな）く照らしていますが、ただこれを眺める人だけに美しく澄んだ月を賞でることができません。同じように、阿弥陀さまのすべての人を救おうとされるお慈悲の光は、阿弥陀さまの御心をいただいでお念仏を申す人のみに宿り住（じゅう）し澄みわたるのであります。しっかりお念仏に励みなさい。



増上寺境内に建てられている「詠唱発祥の地」の碑。



春彼岸会法要では「彼岸和讃」を奉納しました。

#### 詠唱は念仏を支える助業

浄土宗では念仏を声を出して称えることを唯一の行とします。ですから、それ以外のことは念仏を称えるための手助けと考えます。この詠唱、または雅楽や布教、法式といったものも、最終的には念仏を称えるためのもの、ということになります。

#### 詠唱は奉納するもの

ご存知のように念仏は、南無阿弥陀仏と称えます。その意味は阿弥陀さまという仏様をお願いします、お任せします、ということで、来世で阿弥陀さまの国、極楽浄土に生まれ変わるためのものです。ですから詠唱は念仏の助業として仏様に奉げるもの、奉納するものなのです。

浄土宗では敗戦後の混乱で生きていく希望として人々の気持ちを救うため、ひとつの光として詠唱を普及することに勤めました。  
浄土宗吉水講詠唱の発祥の地は浄土宗大本山増上寺です。  
従来の詠讃歌は世の無常、哀悼哀愁が主でしたが、吉水流では宗祖さまの和歌、年中行事、歴代祖師を讃仰する歌詞となっています。  
詠唱は「唱える」と言い「歌う」とは言いません。詩の意味を十分に汲み取り、心を入れて唱えるということです。  
また「お舞」と言い「踊る」とは言いません。ご奉納することで、心が穏やかになり自然に合掌しお念仏をする身にならせていただけます。そういう大きな功德を頂戴できるのが最大の魅力です。  
また、五線譜や図表でのお稽古ですが本来は譜面では表しにくく微妙な流れや音程があるのです。  
このように音楽ができれば簡単というものではありませんし、逆に音楽ができなくても、十分楽しめるのが詠唱なのです。



さあ皆さんと一緒に詠唱してみませんか？

# 梅窓院 詠唱会

平成十年からスタートした梅窓院詠唱会。現在約三十名の会員で活動中です。  
お稽古は毎月二回、皆さん熱心に通っていらっしゃいます。  
今回は教室にお邪魔させて頂き、実際のお稽古の様子をお伝えしていきます。

## お稽古スタート

午後二時前後、ぞくぞくと  
講員さんが集まってきました。  
皆さんおしゃべりに花が咲き、  
和やかな雰囲気です。

全員でお念仏をお称えして  
からお稽古開始です。まずは  
道具の持ち方から。「立ち打  
ち」という、立って唱える時  
の作法を教わります。

左手に「鈴鉦（レイシヨウ）」  
右手に「撞木（シュモク）」（鈴  
鉦を打つ棒）を持って胸の前  
でかまえます。この姿勢をキ  
プするのは意外と大変！正  
しい姿勢でないと、美しく持  
てません。

## 「立ち打ちの作法」

詠唱は正座で唱える時と、立って唱える時  
では道具の持ち方などが多少違ってきます。

ここでは立って唱える「立ち打ち」スタイル  
を泉先生に実演して頂きました。



2



4



- 1 持つ
- 2 かまえて
- 3 振り上げて
- 4 斜めにおろして
- 5 打つ

## 左手でチリン、右手でカーン

きちんと鈴鉦と撞木が持て  
たら、早速お唱えです。しか  
し、鈴鉦を「振る」と、「叩  
く」の二種類の音を出しなが  
らのお唱えは、想像以上に忙  
しい…。鈴鉦を上手く叩けま  
せん。「慣れるまで、上手く  
鈴鉦を叩けなくてもいいので  
すよ。それより姿勢が大事で  
す」と、先生はにっこり。

## 気持ちのよい「お唱え」

何度かお唱えすると、だん  
だん声も大きく出せるように。  
自然と緊張もほぐれ、次第  
に声と鈴の音の重なりが、気  
持ちよく身体に響いてきます。

気がつくくと二時間のお稽古  
があっという間。終わった後の  
清々しさに、声を出すことの  
心地よさを実感。皆さんも爽  
やかな表情です。

## 詠唱の魅力とは・・・

現役講員さんに、詠唱の  
魅力について聞きました。

「気持ちがいいわね」とい  
うお答え。声を出すことは、心  
の健康にも良さそうです。「詠  
唱会を通じてお友達の和が広  
がった」という声も。梅窓院  
入檀がきっかけで詠唱を始め  
た方も多く、新たな出会いの  
場になっています。

皆さんそれぞれ自分のペー  
スで楽しんで続けられている  
ようです。百聞は一見にしか  
ず。ぜひ一度、詠唱を体験し  
てみてはいかがでしょうか。

## 梅窓院詠唱会 入会案内

毎月 第2・第4 土曜日

時間 午後2時15分～

午後4時15分

場所 梅窓院 1階 控室

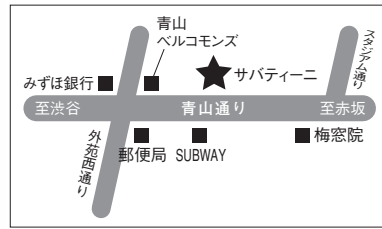
講師 泉博美（詠唱教司1級）

毎月お茶代として1,000円

※椅子席でのお稽古になります。

お問合せ 梅窓院 03-3404-8447

Lunch 11:30-(L.O.14:30)  
 Dinner 17:30-24:00 (L.O.22:30)  
 住所/東京都港区北青山2-13-5 サンクレストビルB1F  
 TEL/03-3402-3812 HP/www.sabatini.co.jp



本日のランチコース  
 4,725円～  
 料理長のおすすめ  
 ランチコース  
 6,825円～  
 ディナーコース  
 12,600円～



イタリアの雰囲気が漂う広々とした店内

## レストランテ・サバティニ 青山

青山に居ながらイタリア空間

『サバティニ』がローマから上陸したのは一九八一年。日本では本格的なレストランなど無かった時代に青山の地にオープンしました。

料理の特徴は素材の持っている本来の味が引き出されているところ。ローマ本店の伝統を継承しながら、日本の旬

の素材も取り入れていきます。

店内の内装もローマ本店と一緒。五感でイタリアを感じながら食事をしていくと、いつい時が経つのも忘れてしまいます。

コースのほかアラカルトも豊富。貸切の際は、予算・内容の相談にのつてもらえます。

近くに軽いお食事、テイクアウトのできるジョベントウ・サバティニもあります。是非行ってみてはいかがでしょうか。

## 青山俳壇

選者「ウエップ俳句通信」編集長

大崎紀夫

### ◎特選

○ 献灯の燭ゆれやまず春隣はるとなり

(評)薄あかりの中で揺れつづけるともしびに春近しと感じている、作者の感覚がよく伝わってきます。

### ◎佳作

○ 下萌の陽の明るさに目覚めけり

○ 乳呑子の乳房はなさず春の月

○ 春の雪立喰いそばに舞いそそぐ

○ 桃の花ほころんでる散歩道

○ 昼の月群青の空ひとり占め

○ セットの髪なすすべのなし春一番

○ さくら咲き潤う心ありにけり

### ◎選者詠

○ 石仏に嘉永の文字や杉葉生ふ

大崎 紀夫

〈フンポイントアドバイス〉

季語を使うときに、余りに予定調和的な使い方は避けた方がいいでしょう。例えば「公園のベンチの日差し」ときて「春つらら」では、「そら、きた」と言われてしまいます。季語の「春つらら」を説明するために上五中七があるのだと思われてしまうからです。

## 麦ダイエット

# 食は命

食養研究家 武鈴子

第二十三回

「麦秋」(ばくしゅう)と聞いて季節を言い当てられる人も少なくなりました。冬に種をまく麦の収穫期は5月から6月。黄金色に輝く麦の穂を刈り入れる時期を「麦秋」といいます。大麦は古代から「五穀の長」といわれ、糖尿病に効果があるほか、内臓の働きを充実させて元気にし、肌をつややかにするなどの素晴らしい効能があるといわれてきました。飽食・崩食といわれる今日ほど麦飯の恩恵に感謝しなければならぬ時代はないと思います。

ビタミンに対する知識のなかった明治時代、脚気は風土病のように言われていました。脚気の原因はビタミンB1の欠乏が原因です。当時海軍では航海練習中、乗組員378名中169名が脚気におかれ、そのうち23名が死亡という事件がありました。海軍医務局長高木兼寛は白米食を麦飯に、おかずに肉を取り入れることを命じ、脚気患者を一人も出さずに航海を終らせることに成功したといえます。

白米に不足がちなビタミンB1を補うためには、米麦混合食にすることです。大麦はよく噛むことによって、旨みが出て、消化吸収もよくなります。噛む回数が多いと歯やあごを丈夫にするので成長期の子供たちにも役立つので、ダイエット効果も期待できます。肥満対策や糖尿病の人には最適な食品と言えます。

### 投句募集

今回は「夏の季語」でご自由にお詠み下さい。7月10日を締切、9月発送の「秋彼岸号」にて発表致します。住所、氏名をお書き添えの上、ご応募下さい。皆さまの投句をお待ちしております。

〒107-0062 港区南青山2-26-38  
 梅窓院「青山俳壇」投句募集係

### 「やぶれ傘」会員募集

青山俳壇の選者、大崎紀夫先生による俳句の会です。ご興味のある方は、下記の番号までご連絡下さい。

ウエップ編集室  
 電話03-5368-1870

# 仙台定義山西方寺 参拝旅行

平成18年5月20日～21日

本年度は檀信徒関係者合わせて34名で仙台的定義山西方寺を参拝して参りました。両日共お天気に恵まれ青空に新緑が美しく、「杜の都仙台」を満喫した旅行となりました。

## 行事予定

### 郡上おどり in 青山

6月24日(土)～25日(日)  
物産店 午後2時～8時半  
おどり 午後5時～8時半  
※ 最終日は午後8時で終了。



昨年も境内から人が溢れるほどの賑わいでした。

### 第38回 念仏と法話の会

6月27日(火)  
受付開始 午前12時～  
お念仏 午前12時半～  
法話 午後2時半(予定)  
・法話講師 宮城教区 来迎寺  
奥山 清康 上人



宗歌「月かげ」と「梅窓院の御詠歌」を奉納。



西方寺五重塔を見学。  
まぶしい日差しの中、熱心に説明に耳を傾けていました。

### 盂蘭盆会法要

7月13日(木)  
午前10時半より  
本堂棟 1階 観音堂  
※ 詳細は3面をご覧ください。



西方寺 住職と共に記念の一枚。

### 施餓鬼会法要

7月21日(金)  
午前9時 施餓鬼会法要  
午前11時 半斎供養  
別時念仏会  
午前12時 お斎(御弁当)  
午後1時 御説教  
午後2時 大施餓鬼会法要  
本堂・観音堂・祖師堂  
※ 詳細は3面をご覧ください。



国指定史跡の青葉城址を散策。  
有名な伊達政宗騎馬像もしっかり見学して参りました。



伊達政宗公の御廟である瑞鳳殿を見学しました。

発行/梅窓院  
発行日/平成18年6月1日  
発行人/中島 真成  
編集/青山文化村  
住所/〒107-0062  
東京都港区南青山2-26-38  
電話/03-3404-8447  
FAX/03-3404-8107  
ホームページ/http://www.baisouin.or.jp/  
E-Mail/jodo@baisouin.or.jp  
題字/浄土門主総本山知恩院門跡  
第八十六世中村康隆 猊下

◎詠唱の取材をしてみても、その奥深さに驚いた。特にご和讃が行事の解説とは、今度は歌詞を傾聴しよう。(剛)  
◎青山俳壇の新規の応募が増えて嬉しく感じています。お気軽にご応募ください。楽しみにしています。(垂)  
◎青山散歩道の取材では、二時間ほどかけてランチを味わい、外国人になった気分になりました。(さ)  
◎詠唱練習にお邪魔して、講員さんの熱意に感心してしまいました。想像以上に楽しく、意外とはまりそうです。(ほ)

編集後記

梅窓院  
たより

