# 光明寺だより

第７５号
平成２７年1月発行
眞言宗　光明寺
宇都宮市野沢町３４２
TEL　665－0545
FAX　665－5422

## 智山勤行式（No.６）

### 三昧耶戒真言（さんまやかいしんごん）

おん　さんまや
さとばん

**【口語訳】**

オーン　あなたは三昧耶（仏の悟りへと導く力）をもつ者である。

**【解　説】**

三昧戒真言は、真言宗独特の真言です。三昧（ざんまい）はよく仕事三昧や贅沢三昧というように普段の会話にも使っていることと思われます。本来は仏教用語です。サンスクリット語でサマーディと音写し、心をひとつの対象に集中して動揺しないという意味があります。正しい仏教的読み方は三昧（さんまい）と読みます。

前号（No.５）で紹介した発菩提心真言（ほつぼだいしんしんごん）とともに、真言宗僧侶にとっては大変重要な真言です。これらをお唱えしはじめて仏の境地に近づけるのです。

真言をお唱えてみましょう。

おん　さんまや　さとばん

新たな年をむかえました。目標を持ち何事にも揺るがない心を身につけましょう。

※智山勤行式は、真言宗智山派がお檀家様向けに作ったお経本です。興味ある方はお寺にお声掛けください。

## 謹賀新年

今年もどうぞ
宜しくお願いします。

昨年師走には、衆議院選挙が行なわれました。結果は政権が継続することになりました。より良い日本、住みやすい日本なることを願います。

弘法大師様のお言葉に、

生の苦　死の苦　老の優
病の痛　貧の苦　財の苦
八苦我を迫めて
三途吾を煮る

私たちの人生も、お大師様と同じように、家族の災難や別れ、一生懸命真面目に生きているのに批判されたり、どのような道に進むべきか悩んだり、恩師、友人、弟子との別れ、世の中の混乱、仲間との不和など、悩み苦しみは、誰にでもあるものです。

お大師さまのご生涯も、このような種々なる困難を前にして、苦しみ、悩まれたことがあったと、この言葉からうかがえます。

しかしながら、お大師さまの歩まれた人生は、堂々（どうどう）としていて、まったく遅滞することがない人生だったのです。

どのような悩み苦しみの中にあっても堂々として、全く遅滞しない、修行が成せることなのでしょうか。私もこの言葉のいくらかでも、心に刻み、より良い人生を過ごしたいと思います。

住職記

## 光明寺四季の諷詠（No.45）

◆櫻本薬師如来和讃◆

一、病魔をはらい　身を癒す
みほとけさまは　櫻本
薬師如来と　人々の
信仰あつめ　瑠璃光に
かがやきおわす　光明寺

二、遺跡と櫻と　伝説を
野沢の里に　のこされし
静御前は　今もなお
守り本尊　みほとけと
野沢の里に　おわします

三、不治の痛みと　いう人の
夢にたたれし　みほとけの
やさしきことばと　笑顔にて
かたらいつづく　おすがたに
生きる力が　湧きだすと

◆御詠歌◆

慈悲深き　薬師如来に　まもられて
息災の日々　ありがたきかな

恵華

栃木県宇都宮市　白石岸夫さん（91）

# 元気で長生きは弓道のおかげ

## 91歳の武道の達人が初出場

年齢を感じさせない風貌
自宅の弓道場で近影

武道の経歴がすごい。剣道・教士（七段）、居合道・教士（七段）、銃剣道・四段、刀道・範士。それだけの達人が、65歳の時に、70歳の日光の人の弓道の姿に接して、弓の道に転換する。それ以来、ほとんど弓道一筋。

シベリアに5年間抑留され帰国。警察学校の教官として、公私とも厳しく律する生活を続けた。そんな白石さんに弓道はぴったりだった。技術の向上をめざすとともに、弓道の礼法は、その人をさらに成長させたようだ。

自宅に「白心館道場」（白石の心）と名付けた弓道場を建設し、28m先の的を狙って射る。白石さんは、自宅での練習でも、20数年間、白の稽古着、黒の袴、帯、足袋を着けて行ってきた。練習とはいえ、トレーニングウェア姿では、弓を持たない。これは白石さん自身も「誉めてやりたい」というが、これが弓道の礼法を大事にする白石さんの信念だ。

弓道でも、錬士で、07年84歳にして六段に昇段。

「この歳まで元気でいられるのは、弓のおかげ。礼法を大事に、姿勢よく、精神を統一して弓を射る」。体にも心にも、非常に良いそうだ。弓を引いて、矢を射る時には、指先の末梢の血管や神経だけでなく、足先の末梢の血管や神経を刺激して、体に良いそう。そして矢を射る時の緊張感が心にも好影響があるという。

また、弓を強く引かないと、強い矢を射られないと思われがちだが、手の内の働きがあって、実際には弱い弓でも強い弓に見せることができるそうで、「年配者ならではの弓がある」という。「私くらいの歳では、ほかの武道は続けられない、高齢者になっても続けられる武道は、弓道だけ」と、弓への思いは強く深い。今でも、自宅での練習以外で市の弓道場に出かければ、朝から夕方まで弓を引いているという。

また、弓をやっているおかげで、普段の立居振舞いが、周りの人を感心させることも多いようで、身に付いて自然に出る弓道の揖（ゆう）というお辞儀（礼）が誉められることもしばしば。特別大層なお辞儀ではないが、心のこもった礼を失しないお辞儀として、周りの人の目を引き、弓道の礼だとわかると、納得されるという。

凛とした弓さばき

ねんりんピックには、今年は地元でもあり、県弓道連盟の人からのすすめもあって、出場を決意した。出るからには、優勝までは…いかなくても、「あのお歳であれだけ」、と思わせる弓を見せてくれるはず。また、そう思わせる雰囲気を持っている人だ。

「ねんりんピック新聞　2014年10月4日号」より

## 年輪ピック　三首

幼な日の　友は武道の
かずかずを
極めて年輪　大会えゆく

頑丈な　体ありがたし
抑留の
五年をたえて　今もすこやか

月二回　父母のみ墓に
まいりくる
丹精の花　かがやきてをり

# 謹賀新年

| | | |
|---|---|---|
| 代表役員 | 藤村　眞琴 | |
| 責任役員 | 工藤　忠道 | |
| 筆頭総代 | 荒井　英治 | |
| 総代 | 高橋　修一 | |
| 総代 | 坂本　明 | |
| 総代 | 松本　国彦 | |
| 会計監査 | 岩上　清 | |
| 会計監査 | 片山　泰男 | |
| 会計 | 別井　実 | |
| 会計 | 藤村　真行 | |
| 下金井 世話人 | 斉藤　幹夫 | |
| 世話人 | 中山　栄二 | |
| 世話人 | 小杉　哲男 | |
| 宝木本町 世話人 | 冨貴沢太一 | |
| 世話人 | 藤野　茂雄 | |
| 世話人 | 中山　幸彦 | |
| 世話人 | 川久保敏男 | |
| 世話人 | 田野実征男 | |
| 世話人 | 高橋　伸康 | |
| 世話人 | 増渕　満 | |
| 世話人 | 佐野　弘光 | |
| 野沢 世話人 | 斎藤　誠 | |
| 世話人 | 山田　健一 | |
| 世話人 | 山口　英夫 | |
| 世話人 | 中山　利久 | |
| 世話人 | 中山　昌司 | |
| 世話人 | 新山　洋二 | |
| 世話人 | 白石　君郎 | |
| 世話人 | 増渕　明久 | |
| 世話人 | 中山　信一 | |
| 大谷 世話人 | 手塚　幸一 | |
| 細谷 世話人 | 岩上　芳弘 | |
| 世話人 | 荒井　一夫 | |
| 世話人 | 田村　勝巳 | |
| 世話人 | 大澤　義晴 | |
| 世話人 | 村田　和昭 | |
| 世話人 | 森田　道雄 | |
| 若草 世話人 | 関　道夫 | |
| 世話人 | 横川　秀元 | |
| 世話人 | 斉藤　慎輔 | |
| 世話人 | 松本　寛司 | |
| 戸祭（上中） 世話人 | 橋本　宏 | |
| 世話人 | 藤田　晃 | |
| 世話人 | 田村　信一 | |
| 世話人 | 金沢　和美 | |
| 世話人 | 永井　一郎 | |
| 世話人 | 酒沢　芳雄 | |
| 宝木 世話人 | 今泉　守 | |
| 世話人 | 大森　章 | |
| 世話人 | 村田　久男 | |
| 世話人 | 川口　賢一 | |
| 世話人 | 井上　俊邦 | |
| 世話人 | 井上　明 | |
| 市内 世話人 | 荒井　章雄 | |
| 世話人 | 大嶋　哲美 | |
| 世話人 | 今泉　敏男 | |

（順不同・敬称略）

## 編集後記

◎昨年の夏は、例年になく暑く、十二月初旬は、マイナス四度と寒い日が続きました。二月には大雪が降り、交通もマヒしました。異常気象でしょうか。檀信徒の皆様には、健康にて良いお年をお迎えのことと拝察申し上げます。

◎今年の大般若の前座は、「オカリナの演奏と共に歌う」でした。お越しいただいた皆さんの歌声が堂内に響き、楽しい時間を過ごすことができました。

◎御詠歌講員を募集しています（檀信徒に限らず、募集しています）宜しくお願い致します。自ら声を出し、供養になり、功徳のある御詠歌です。皆様のご参加をお待ちしています。

◎五月に最上三十三観音を巡拝致します。最上川の雄大な流れ、疲れをいやす温泉。皆様のご参加をお待ちしています。

◎御年賀について　紙札　寺便り　智山御宝暦が同封してあります。紙札は仏檀へ、暦はご活用ください。

◎上横倉永代供養墓苑、冥加金、一体二十万円となります。毎年春彼岸に、御供養のお経をあげます。

住職記