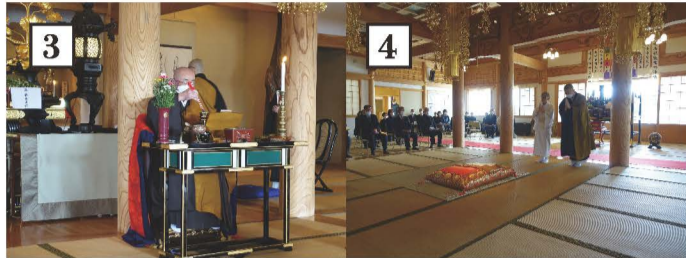


あなたとお寺をむすぶ架け橋、お寺の元気をお届けします



これから得度式をするにあたり、会場内はあたたかくも緊張した雰囲気がかたよいます。



師となる住職は洒水（水をまき）場を清め、発心（ほっしん）の人が白衣で入堂します。



本師にお拝し合掌して、仏道に入る志をたたえる言葉を聞きます。…長いのでちょっと合掌がふるえます…



父母の恩に感謝するお拝と、これからお釈迦さまの生き方を真似し、学んでまいりますというお拝をします。髪を剃り正式に仏門に入る志を新たにします。



得度式（とくどしき）が修行されました。

得度式とは、お坊さんの入門の儀式です。この度得度したのは副住職長男の高橋董元（とうげん）さん。祖父である広徳寺住職が師となり、仏の道をあゆむ決意をされました。お経も作法も半人前ですが、ご縁を大切に少しずつゆっくりと学んでまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。



衣を授かり、介添えの和尚さんの手を借りて衣を身に着け、師匠より僧侶の名前「松雲 董元（しょううん とうげん）」を授かります。

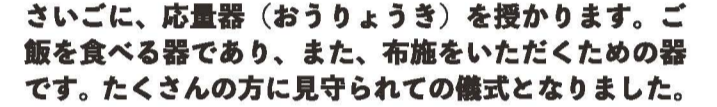
禅のものの見方では、「松」は古と今によってその色を変えず常住不変なること、「雲」は何ものにも妨げられることなく、往来自在なることのたとえとして語られます。

授戒とは

授戒（じゅかい）とは、戒を授かる儀式です。「戒（かい）」とは「いましめ」と書きますが、「してはいけない決まり事」という意味ではなく、人間としてあゆむべき「善き習慣」のこと。生きにくさを抱えながらも生きていかなければならない私たちの世界ですが、相手を傷つけず自分を大切に生きていくにはどうすればよいのでしょうか。善き行いを続けることで善き習慣となり、善き人間を目指します。



得度式終わって、授戒（じゅかい）の儀式も修行されました。人間としての善き生き方を16条に分けて授かります。



さいごに、応量器（おうりょうき）を授かります。ご飯を食べる器であり、また、布施をいただくための器です。たくさんの方に見守られての儀式となりました。



次に、お坊さん必携の坐具（ざぐ）・お袈裟（けさ）を授かり、身に着けます。これから一生涯身に付けていくものです。

お寺のできごと

子ども食堂再開&フードパントリー



コロナ禍で休止していた子ども食堂を、「土曜日にお寺に来ればご飯が食べれる」ことを目標に10月より再開。仕事や家庭の事情でお昼ご飯まで面倒見ることのできない方を対象にしています。まずは人手が必要ですので、お手伝いできる方、お寺までお声掛けください！また、お寺参りで寄付いただいているお米を中心に毎月必要な家庭にお届けしているフードパントリー（食品無料配布）も、ただモノを渡すだけではなく、人と人が出会い、子連れで来て楽しい居場所に変化しつつあります。お檀家さんにも是非この活気を見ていただきたいと常々思っているところです。

薬膳料理教室が開かれました



食材や調理の仕方で身体をととのえる薬膳料理教室が開かれました。まだプレ開催ですが、来年以降お檀家さんにもお声掛けして行く予定です！

北斗高等支援学校の生徒さんが清掃を



お寺を会場に、子ども食堂やフードパントリーを開催している「地域食堂まんまる」の活動のご縁で、お寺の近所の北斗高等支援学校の生徒さんが授業の一環でお寺を清掃しに来てくださっています。お寺という公益の場所をつうじて、またこの学生たちが「地域食堂まんまる」に興味を持ち、そこで地域とつながっていくことができたら…ひそかな願いです。

北斗市観光課モニターツアー



2年ほど前から何度もミーティングを重ねてきた、北斗市の着地型観光ツアー。北斗市観光課が中心となり、観光協会さんや、地元の農家さん、お菓子屋さん、宿泊施設、ヨガインストラクターなどが集い、じっさいに北斗市で暮らしている人たちが北斗市の良さを肌で感じてもらうツアーを企画、検討して参りました。広徳寺はリトリート担当で、来られた方と坐禅を共にし、お寺で静寂を味わっていただくことで協力いたしました。これから、本格的に着地型観光がスタートしたら、またいろんな方がお寺に来てくれそうで、楽しみです。また、函館市近郊の「教育旅行ガイド」にも掲載予定で、修学旅行生がお寺に来るかもしれません。

栗拾い / 本堂でジャズ演奏会！



恒例となってきた「栗拾い」。毎年来てくれる高橋陽介さんはもはやスタッフとして、栗拾いを準備、そしてきれいに後片付けまでしてくれました。ぴかぴか光る栗の実は、きっと小学生にとってどきどきするような宝物のように見えたでしょう。「子どものための音楽会」では小学生からシルバー世代まで、ヴィブラフォンとコントラバスの演奏で、子どもにもわかりやすくジャズの演奏法がわかる内容。素敵な1時間でした！



木村正直さんご夫妻が境内の木の葉を毎日きれいにしてくださいます。お寺のことを自分のこととして引き受けてくださりありがとうございます。



以前いっしょに修行していたお坊さんの仲間が、先日「泉岳寺 せんがくじ」というお寺の住職に就任しました。『忠臣蔵』の四十七士のお墓があることでも有名なお寺です。有名だけでなく、江戸時代から修行者が坐禅する場所でもありました。先代の住職様はたいへん学識のある方で、泉岳寺というお寺が観光名所というだけでなく、若き修行者が集う場所となることを望んでいました。そこで亡くなる前に、現在住職となった彼にその思いをたくしたそうです。お寺の大きさばかりでなく、先人のぬくもりが脈々と伝わる修行道場としての泉岳寺を保っていくという、その重責を感じ、何度もお断りしたそうですが、先代の思いに折れその思いを引き受けようと決意しました。「ベストではないが、やるしかない」。先日、住職就任式の前夜、彼が言っていた言葉です。私、という人間以外にももっと優れた、住職に最適なお坊さんがいるだろうが、ご縁あってこの私になった以上は、私のなしうる限り試行錯誤してがんばるしかない。これは住職になる・ならない、の話ばかりでなく、人間として生きていくうえでもっとも大切な態度であると、彼のとぎすまされた表情を見て思いました。最近もっとも感動した一言です。

健康コラム レッスン2

要介護ゼロの街をめざす水戸麻衣子先生による健康体操。今回も、「転倒予防」のための動作をご紹介します。

イスにつかまりながら、足を後ろに引く動作の運動です。

- 1 右手で右のおしりをさわりながら、左手はイスにつかまります。
- 2 背筋は自分なりでよいので伸ばし、お腹と腰でお腹をはさむ感じです。
- 3 右の足を後ろに下げ、右の親指で床をタッチ（連続15回）。
- 4 イスを右手側に置き換えて同じ動作です（連続15回）。

足を後ろに引くことでおしりの筋肉を使う動作をし、転倒予防につなげます。



ポイント おしりに力が入っていますか？
右のQRコードをスマホで読み取っていただくと、動画が再生されます。



はんにやしんぎょう お経のはなし 「般若心経 その2」

かんじざいばさつぎょうじんはんにやはらみたじ
観自在菩薩行深般若波羅蜜多時
しょうけんごうんかいこうといっさいくやく
照見五蘊皆空度一切苦厄

観自在菩薩が深く般若波羅蜜多を行ずる時、五蘊は皆空（くう）であると照見して一切の苦厄を度したもう。

観音菩薩様が深く般若の智慧を行じるとき、「私たちの身体と心と、それをとりまく一切の存在は、常に変化し続けるものであって、永遠に形が変わらないなんてありえない。つまり実体がないのだ」と腹の底で理解し、一切の苦しみから解放された。

なぜ苦しみから解放されたのか ▶ 苦しみとは、心も身体も「思い通りにならない」ということ。

般若心経は、276文字しかないのに、大切なキーワードの連続です。第一節でも「般若波羅蜜多（＝智慧の完成）」「五蘊（ごうん）」「空（くう）」それぞれでたくさんの説明が必要ですが、大まかには上に記したような意味合いになります。大切なのは、観音様がどのようにして「苦しみ」から解放されたのか、ということです。生きにくさを感じる私たちですから、このところは気になるところです。

仏教での「苦」というのは、心も身体も「思い通りにならない」ということ。痛い、クルシイの「苦」とはちょっと違います。世の中全て、自分の思い通りになれば仏の教えなど必要なく、何の不自由もないでしょうが、病気になりたくないのに病気になり、年を取りたくないのに年を重ね、死にたくないのに死ななければならない。嫌いな人ともうまく付き合わなければならないし、愛する人ともいつかは別れなくてははいけない。

観音様が解放されたというのは、その思い通りにならないことが思い通りになってくれた、というのではなくて、思い通りにならないことを、思い通りにならないものだを知り、むしろ、思い通りになってほしいという、私の自分勝手な欲望から解放されたということです。思い通りにしようという、その手を休めたときに真の安らぎが湧き出でてきます。

…TO BE CONTINUED… つづく

お寺の行事予定

<p>どなたでも 土曜日 18時半～19時半</p> <p>お寺でボディメイク</p> <p>12/3, 1/21, 2/25, 3/18 インストラクターは水戸麻衣子先生。 小さなボールを使って身体をゆる～くセルフケアします。参加費は1,000円。回数券の割引あり。</p>	<p>成年会・婦人会</p> <p>餅つきとすす払い</p> <p>12月28日（水） お寺の恒例行事です。お供え餅を作ったり、三社殿を掃除したりします。</p>	<p>どなたでも</p> <p>元朝祈禱 がんちょうきどろ</p> <p>1月1日（日）0時～ 毎年元旦0時より三社殿にて御祈禱をしています。終って本堂で朝のおつとめ。お参りは少ないですが、厳かに一年を始める大切な行事です。</p>
<p>どなたでも お手伝いいただける方募集！</p> <p>子ども食堂 フードパントリー</p> <p>現在、お寺を会場に「地域食堂まんまる」という団体が「子ども食堂」や「フードパントリー」を行っています。子どもと遊んだり、少人数のご飯を作ったり、食材を運んだり、仕分けたり、年齢は学生から50代と年齢層は低めですが、お寺としてはお檀家さんにもぜひひびいてもらいたいくらい活気ある行事となりつつあります。シルバー世代もどうぞご参加下さい！子ども食堂は土曜日不定期開催。フードパントリーは月に一度の日曜日。詳細はお寺まで。</p>	<p>どなたでも・入会</p> <p>御詠歌</p> <p>月に1～2回集まってお稽古しています。どこか懐かしい日本人の心に触れる旋律をお唱えしませんか？</p>	<p>どなたでも</p> <p>朝のお勤め</p> <p>毎日6時40分より本堂にて朝のおつとめをしています。どうぞ手ぶらでお越しください。ただ座っているだけでいいです。ご希望があれば、いっしょに坐禅もしましょう！</p>



禅の正しい作法に則って朝粥をいただきますませんか？ たった一杯のお粥でも自然と心が満たされます。詳細は副住職まで。

仏事

Q&A

Q. 「亡くなって七日毎のお参りは必要ですか？」

A. 「必要です。」

最近耳にするのは、葬儀が終わって初七日済んだら「あとは四十九日のお参りだけでいい」ということです。葬儀に費やす時間が短くなり、次はその後の過ごし方も簡略化したい。タイムパフォーマンスを追求する時代ゆえでしょう。生産性のない営みはなくしたい。しかし、世話になった今は亡き大切な人にしてあげられることは、そ

う多くはありません。唯一できるのは、その人のための時間と場所を敢えて設けてあげることです。日常生活の怒濤の流れに押し流されて一日なんてあっという間に終わってしまうし、気づいたらひと月ふた月経って、一年ももう終わってしまった、ということは誰もが経験しているところです。それでも、その忙しい毎日の隙間に、故人の前で灯をともし香を供え、しばらく坐る。特に、亡くなってすぐ日常生活にすぐ

舞い戻ってしまうのではなく、一週間に一日はそういう時間を作ってあげる。そのように過ごすことは、故人の供養になるばかりでなく、今を生き、やがて死を迎える私たちのいのちの運び方としてこの上なく尊いこと。速さや、効率性がばかりが市場価値の経済活動から一歩離れた、私といういのちを大切にすることとして、四十九日を大切に過ごしてみてもいいのではないでしょうか。