

山首上人さまご講演

おりにふれて

— 御開山上人御遺訓集 —

にちにち
こころえ
日々の心得



「アジサイお多福」

一つずつ、楽しく実行して成仏につなげてください

朝の唱え

南無妙法蓮華經

万物は眠りより醒め、さわやかな朝である。

輝かしき光を仰ぎましょう。

正気に満ちたる心をもって進みましょう。

慈悲は広く、真心深く、堪忍強く、

正を養って動せず、

仏の智慧をもって臨みましょう。

そうして世の為に奉仕の至誠を捧げよう。

願わくば十方の諸仏、我が心を照覽し給え。

楽しきこの一日、希望に満ちて進みます。

南無妙法蓮華經

毎朝お宅でお参りされる時、これも一緒に

お読み頂くといいと思います。

「正気に満ちたる心」と言われますが、朝、

目が醒めると同時に心も体も元気に起きられ

るでしょうか。目は醒めたけどポヤーツと

していて、どうもすつきりしない」という人

もいるかも知れません。

目が醒めると同時に心も体も目覚めさせる

一つの方法として、朝の挨拶を元気にすると

いいと思います。おはようございます」と

いう挨拶です。これを無理にでも元気にする

と、心も体もしゃんとするだろうと思います。

朝、家族が顔を合わせながら挨拶もせず、

黙だまつてごはんを食べ、黙だまつて学校がっこうや会社かいしゃに行く家いえがあるそうですが、やはり顔かおを合あわせたから、おはようございますと、お互たがいが言うべきです。子どもがいる場合ばあいなおさらです。子どもは親おやが言いわないと言いいませんから、まず親おやが先さきに言いうことです。また、親おやだから、あるいは主人しゅじんだから、おはよう、だけでいいかという、違ちがいます。子どもには、おはようございますと、きちんと言いうべきです。小さい頃ころから、おはよう、とだけ言いわれていると子どもはそれでいいと思おもつて、外そとでよその人ひとに出で会あった時とき、おはよう、と言いいかねません。いばつて聞きこえますから、正ただしく教おしえてゆくのがいいと思おもいます。

以前いぜん八事学区やつかくの青少年育成協議会せいしょうねんいくせいきょうぎかいの会長かいちょうを

していた時とき「挨拶運動あいさつうんどう」をするよう名古屋市なごやしに言いわれ、予算よざんを頂いたきました。そこで標語ひょうごを作つくり、ポスターを貼はつたのですが、その時ときの会合かいごうで、子どもたちはみな挨拶あいさつをするけど、大人おとなが言いわない、ということが問題もんだいにされました。子どもと顔かおが合あつても黙だまつて、横よこを向むいて行いつてしまう人ひとが多いと言いうのです。そこで、挨拶運動あいさつうんどうは大人おとなに必要ひつようだ、となったのですが、大人おとなには予算よざんが出でなくて立ち消きえになつてしまいました。残念ざんねんなことでした。朝あさ、おはようございますと元氣げんきに言いわれると気分きぶんがいいものです。心こころがしゃきつとします。どうか自分じぶんから先さきに、誰だれにでも声こゑを掛かけてゆきたいものと思おもいます。

次に「慈悲じひは広く、真心まごころ深く、堪忍かんにん強く」

と、三徳の実行が勧められています。

起きてすぐこんな気分になれない」と言っていてはいけません。朝起きたはなからイライラしていても仕方がありませんから、心を落ち着かせ、しっかりとまわりを見てするべきことをすること、そして、今日一日は腹を立てないようにしようと、自分に言い聞かせることです。

私が日々大切にしようと思っていることは、朝起きた時、今日はどんないいことがあるだろう」と思うことです。たとえ昨日は思うようにならないことがあつていやな一日だったとしても、その心を持ち続けると、今日もまた」と気分が沈んでしまいます。

「真心深く」というと大げさですが、人間は

一度に二つのことをやろうとすると大抵失敗するものです。台所で野菜を切っている時、成績の悪い子どもを思い出してイライラしていると手を切つてしまいかねません。何事も心を落ち着けて、きちつとやることが大切です。

一日のうちにはいろいろなことが起こりますが、それらのことに耐えてゆくのも大切なことです。思うようにならない世の中です。思うようになるのは十のうち二つか三つで、後は全部思うようにならないと言つて過言ではありません。そういう人生ですから、ガマンすることは大切です。ガマンというより、思うようにならなくてあたりまえ、と考へてゆくと心も落ち着きますから、無理にガマン

しようとしなくてもいいかも知れません。

「仏の智慧をもつて臨み……、世の為に奉仕の至誠を捧げよう」

仏の智慧は広い心です。反対に、オレガと考えるのは、自分中心の狭い心です。この「オレガ」が先に出ると衝突することが多くなります。自分を先に考えない「奉仕の心」でやってゆきたいものであります。

自分の心がそのように広くなれば「我が心を照らし給え」と、仏さまに胸を張れるのですが、自分のことばかり考えて、オレガ、オレガとやっているような姿は、仏さまに見られたくありません。仏さまに喜んで頂けるような生き方をしたいものであります。

「楽しいこの一日、希望に満ちて進みます」

人間の心は風船に譬えるといいでしょう。

放っておけば段々しぼんでゆきます。時々空気を入れなければなりません。その空気の役を果たすのが、ありがたい。今日はどうないいことがあるだろう、という、前向きな心です。この空気をいっぱい入れて、元気に前に進みましょう。

最初に南無妙法蓮華経とあり、最後も南無妙法蓮華経で締められています。

お題目は、日蓮聖人が日本で初めて千葉房総の旭の森で、昇る太陽に向けて唱えられました。沈む太陽に向けてではありません。朝起きた時、南無妙法蓮華経と唱えて心を落ち着かせるのは大変いいことです。

南無妙法蓮華経と唱えると心が落ち着きま

す。そこで改めて、さあ始めるぞ。今日ほど
んないいことがあるだろう」と、今日一日に
期待を込めてゆくといいい一日になるであろう
と思います。

夕の唱え

南無妙法蓮華經

夜のとばりはおろされ、静かなる夜となる。

今日一日の行事を終りぬ。

安らかに過ぎにしことを感謝しましょう。

尊き今日一日を、仏子として、

仏性を有する我が身のつとめを省みむ。

良い事は讃えよう。誤れるは改めよう。

今宵は明日の生気を養う尊い一夜である。

父母の恩、一切衆生の恩、三宝の恩に感謝し、
静かに楽しい眠りに就こう。
南無妙法蓮華經

寝る前に、感謝を込めてお唱えするとい
と思います。私はいつも寝る前に、今日一日

ありがたかったなあ」と言い聞かせることに

しています。思うようにならないことはあつ

ても、こんな程度ですんでよかった」と心を

落ち着け、自分に言い聞かせてゆくのです。

それが「睡眠薬」となって心は穏やかになり、

よく眠れるようになると思います。

「仏性を有する我が身のつとめを省みむ」

今日一日、いろいろなことがあったと思

います。失恋をしたり、失業したり、仕事で失

敗ばいなどをすると落ちお込んで、生きてゆくのもいやになりかねませんが、自分じぶんのことばかり考かえて心こころを狭せまくしていると、他ほかの何なにも見みえなくななってしまいます。

昔むかし、禅宗ぜんじゆうの一休和尚いっしゅうおしょうが住職ぢゆうしやくをしてみえたお寺てらに、私わたくしが亡なくなった後あと、どうしても困こまったことが起おきたらこれを読よみなさいと遺言ゆいごんを残のこされました。大分だいぶんたつてから、そのお寺てらに本ほん当とうに困こまった問題もんだいが起おきてどうしようもなくななったので開ひらいて見みると一言ひとこと、何なんとかなるゝと書かいてありました。本ほん当とうに苦くるんでいる時ときと何なんとかなるゝでは拍子ひょうし抜けぬけてしまいますが、しかし、あまり目めの前まえのことだけを見みていていると、心こころも頭あたまも縮ちぢんでしまいます。そんな時とき、何なんとかなるゝと思うと、心こころもふつと

広がるかも知しれません。心こころの隅すみに置おいておくといいでしょう。

「父母ふぼの恩おん、一切衆生いっさいしゆじゆうの恩おん、三宝さんぼうの恩おんに感謝かんしゃし、静しずかに楽たのしい眠ねむりに就つこう」

一言ひとことで言ういうと、今日きょう一日いちじつ、本ほん当とうにありがとうございましてと、まわりのすべてに感謝かんしゃし、自分じぶんにも言いい聞きかせてゆくことです。そして静しずかに、楽たのしい眠ねむりに就つこうとするなら、どんな睡すい眠みん薬やくを飲のむより効果こうかは高たかいと思おもいます。

食事訓しょくじくん

箸はしをとったならば、長ながきこの世よの御お恵めぐみと、祖先そぜんや親おやの恩おんを味あじわおう。

たとえ一滴の水、一粒の米も、

世の人々の辛苦に依らざるはない。

今、安んじてこの食を受くることは、

感謝の極みである。

願わくば仏子の道を行じ、

この深恩に報いるように心がけます。

「一滴の水、一粒の米」で思うのは、戦時中

のことです。

御前様には三人弟さんがみえまして、二人

が戦争に行かれました。二人共戦死されたの

ですが、下の方は南方戦線のガダルカナルで

亡くなられました。死因は飢え死にです。先

の戦争では多くの方が、餓死されました。本

当にお気の毒です。その方は独身でしたから

鈴木家のお墓に入っておみえですが、お参り

に行くと特にお水と食べ物とたくさん供養さ

せて頂くようにしております。

当時は一般の国民も食べ物もなくて苦労し

ました。それに比べて今は有り余っています。

日本という国は変な国で、食料自給率は五十

パーセントにも満たなくて大半を輸入に頼つ

ていながら、一方で食べ残した物を大量に捨

てています。いい例がコンビニのお弁当です。

売れ残って時間がたつと全部捨てるのです。

日本中でそうして捨てられる食べ物の総量が

七百万トンを超すと言います。実にもったい

ない話です。現代人は、食事をすることはあ

たりまえて思っています。当時のことを少

し省みる必要があるように思います。

食事の前に「いただきます」と言い、終わると「ご馳走様」と言います。これは、この食べ物のために「馳せ、走って」くださった大勢の方のご苦勞に感謝する言葉です。

大勢の人のおかげで今があるのは、食べ物に限ったことではありません。あらゆる物に同じことが言えます。自分で金を出して買ったのだから関係ない」と言う人もいますが、たとえば今千円で買った物も、作った人はひとつとして、千三百円くらい欲しかった」と思っているかも知れません。となると三百円は、施しを受けたことになりました。そのように考え、感謝してゆくことが大切です。その感謝を表わすために、「深恩に報いるよう心がけてゆく」のです。私の生き方を通

して、少しでも世の中のために、まわりの人に喜んで頂くために、努力することです。

これが『食事訓』の教えであります。食事の時にお唱え頂くといいと思います。

御前様は本當にいろいろなことを書かれました。私も書きたいと思いますが、こんなに短く、あっさりとした中に内容の濃い文章はなかなか書けません。

これまでたくさん『おりにふれて』のお話をしてまいりました。この中から一つずつでも日々の心の糧として実行して頂ければ、大きな功德が積めると思います。それが成仏につながってゆくのですから、楽しみながらやって頂きたいと思うのであります。