第208号　令和8年十夜号

西光

LIVING A LIFE WITH BUDDHISM



浄土宗西山禅林寺派
雲龍山 西光寺　住職 大塚靈閑

〒671-0101
姫路市大塩町229番地
Tel 079-254-0351
Fax 079-254-4142
Email otsuka@saikouji-himeji.com
HP https://saikouji-himeji.com/

HP　LINE　Instagram



ぶっきょうのはなし

くらべない
～無分別の世界～

「ウサギとカメ」

歩くのが遅いことをウサギにバカにされたカメが競争を挑みます。案の定、ウサギがぐんぐん先に進み差を広げます。あまりにカメが遅いのでウサギは一休みすることにしました。しばらくして目が覚めたウサギは、どうせカメはまだまだ後ろの方にいるんだろうと思いながら、ゴールに向かうと、なんとカメはすでにゴールしていましたとさ。イソップ童話の「ウサギとカメ」のお話です。

このお話の教訓は、ウサギの立場では油断大敵、カメの立場では地道で着実な努力は実を結ぶといえるでしょう。余談ですが、町内の池にも外来種でしょうが、カメがたくさんいます。そのカメたちの歩みは信じられないくらい速いのです。正確には歩みというか逃げるスピードでしょうか。本能的な防御反応かもしれません。



違う視点から…

なぜウサギはカメに負けたのか。
ウサギはカメを見ていたからだ。
カメはゴールだけを見ていたのだ。



ゴールとは仏教ではさとりということになりますが、その境地に至る一つの方法が、10月の版画カレンダーのことばにある「くらべない」という視点です。ウサギは自身をカメとくらべて、私は速い、カメは遅い、負けるわけがないという慢心がありました。これも煩悩の一つです。煩悩は百八あるといわれますが、この「慢（まん）」もその一つです。「慢」というのは、他とくらべて、他を軽蔑し、驕（おご）り高ぶる心をいいます。くらべはじめるとロクなことはないことは、次の代表的な「慢」の七つの分類（『倶舎論（くしゃろん）』）をみていけば分かります。

七つの慢

① 慢（まん）

自分より劣った者に対して、自分の方が勝れていると思うことです。ニュアンス的には優越感です。

② 過慢（かまん）

自分と同等の者に対して自分の方が勝れていると思い、自分より勝れた者に対して自分と同等であると思うことです。ある意味、勘違い野郎です。

③ 慢過慢（まんかまん）

自分より勝れている人であるにもかかわらず、自分のほうが勝れていると思うことです。これは正真正銘、勘違い野郎です。

④ 我慢（がまん）

現代では「耐える、辛抱する」の意味で使いますが、これはもともと仏教の言葉で、自分はえらい、勝れていると驕り高ぶり、思い上がることです。ですので、我慢は本来は全然良くないのです。

⑤ 増上慢（ぞうじょうまん）

まださとりを得ていないのにさとったと思うことです。日常のシーンでいえば、分かってないのに、さも分かったような振る舞いをしたり、ものを言ったりすることです。これは少なからず誰しもが心当たりがありませんか。時に自分自身もそうかもしれません。いつかはメッキが剥げます。危ないのは、とうの昔にメッキが剥げているのに、それに自分自身が気付いていないことです。

⑥ 卑慢（ひまん）

自分よりはるかに勝れている人に対して、自分は少々劣っているくらいだと思うことです。自分はできもしないのに、いやいや、アイツはそんな大した奴じゃないと言う人。皆様、テレビに向かって言ってませんか。

⑦ 邪慢（じゃまん）

自分には全く徳がないのに、あると思い込むことです。なぜか周りの者がついてこない、敬遠される、その原因はこの邪慢かもしれません。

この7つ以外にも様々な慢が説かれています。例えば卑下慢（ひげまん）。表向きは謙遜しているようにみせて、内心には強い驕り高ぶる心を抱いていることです。これは日常的に目にする風景です。「すごいですね、おきれいですね、さすがですね」「いえいえ、全然、そんなことないですよ」謙遜するだけならよいのですが、相手から思うような反応がないと、逆に不機嫌になってしまってはまさにこの自惚（うぬぼ）れが顔を出しています。本当はもっと褒められたいのに、自分を認めて欲しいのにという期待がそこにはあります。

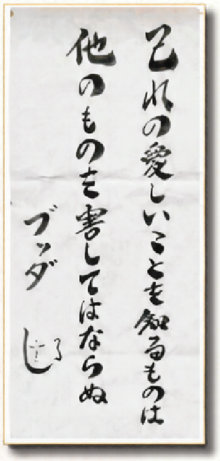
これらはすべて他人とくらべて自分を高くみる心ですが、この逆もまた気をつけなければなりません。つまり他人とくらべて必要以上に自分はダメだと劣等感を抱いたり、もう自分なんか…と虚無感に陥ってしまうようなことです。

分別（ふんべつ）と無分別（むふんべつ）

そもそも何をもってして、優れている、劣っているのかということですが、こうして自分勝手な見方で物事を認識してしまうことを「分別」といいます。先の我慢もそうですが、仏教由来の言葉は現在使う意味合いと異なるケースは多く、この分別もまた正反対の意味になります。現在では分別のある人など良い意味で使いますが、仏教においては苦しむ（煩悩を生み出す）要因になり、むしろ断ち切るべきものとなります。先の優劣にはじまり好き嫌い、善い悪い、勝ち負け、自分と他人などとにかく私たちは日々分別し、それによって苦しむ要因を次々と作り出しています。そういったことに囚われない、執着（しゅうじゃく）しないことが煩悩を減らす方法であり、「無分別」というさとりの境地なのです。この分別の呪縛からはそう簡単には抜け出せませんが、心穏やかに生きるヒントは無分別にありと心得ましょう（^^）/

門前掲示板 一言法話

10月



コーサラ国の王パセナーディと王妃マッリカーのある日の会話

「マッリカーよ、この世の中に、自身よりも愛しいと思うものがあるだろうか」

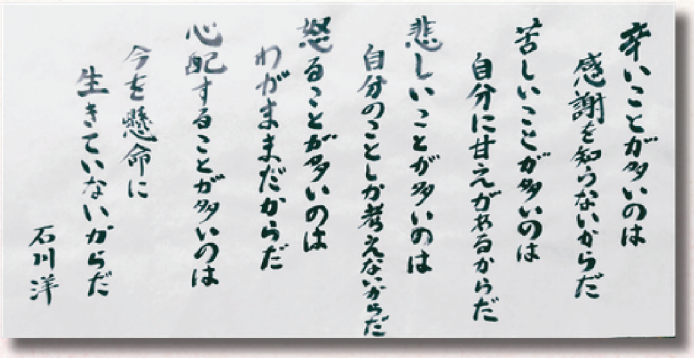
「パセナーディ、私にはこの世に自分よりも愛しいと思われるものはございません。
王さまはいかがでしょうか。」

「マッリカーよ、私にも、そうとしか思えない、しかし…
日頃より教えを頂くブッダの教えは、そういうことではないように思えるのだ。」

王はブッダを訪ねて、このことについて教えを乞いました。ブッダは答えました。

「人は、己れより愛しいものを見いだすことはできぬ。
それと同じく、他の人々にも、自己はこの上もなく愛しい。
されば、**己れの愛しいことを知るものは、**
他のものを害してはならぬ。」

11月



石川洋さん（思想家、一燈園（いっとうえん）門下生）が自分への戒めとした言葉から抜粋。厳しい言葉が並ぶ。うまくいっている時は自分の手柄、うまくいかない時は他人のせいにしてしまう私たち。うまくいっている時こそおかげさまの心を持ちたい。

これらの言葉を逆から読んでみると…
感謝を知れば…
自分を律することができれば…
他人の気持ちに寄り添えれば…
謙虚な姿勢になれば…
今を懸命に生きれば…

お知らせ

令和9年度　年忌のご案内

年忌	没年
1周忌	令和8年
3回忌	令和7年
7回忌	令和3年
13回忌	平成27年
17回忌	平成23年
25回忌	平成15年
33回忌	平成7年
50回忌	昭和53年

左記の年にお亡くなりなられた方は令和9年度の年忌（法事）が当たってまいります。土日祝の午前中をご希望の方は、早めのご予約をお願いいたします。尚、該当する皆様には別途ご案内をお送りいたします。

ご逝去の報

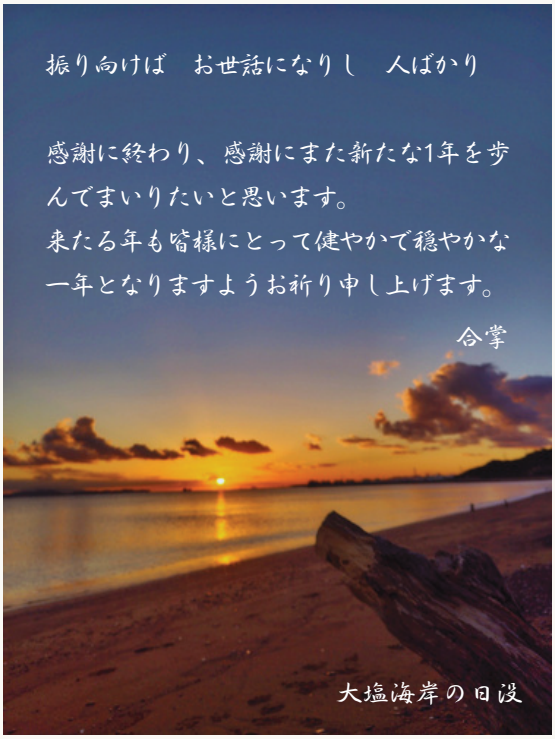
姫路	八若勢津子さん	90歳	8月29日寂
神戸	水王みさ子さん	100歳	9月1日寂
大鳥	鷲尾剛士さん	52歳	9月12日寂
中ノ丁	阿波壽美さん	90歳	9月15日寂
西ノ丁	梶原久代さん	77歳	9月29日寂
姫路	天野義弘さん	57歳	10月20日寂
曽根	天野佳代さん	86歳	10月25日寂
西ノ丁	小林弘子さん	89歳	10月31日寂

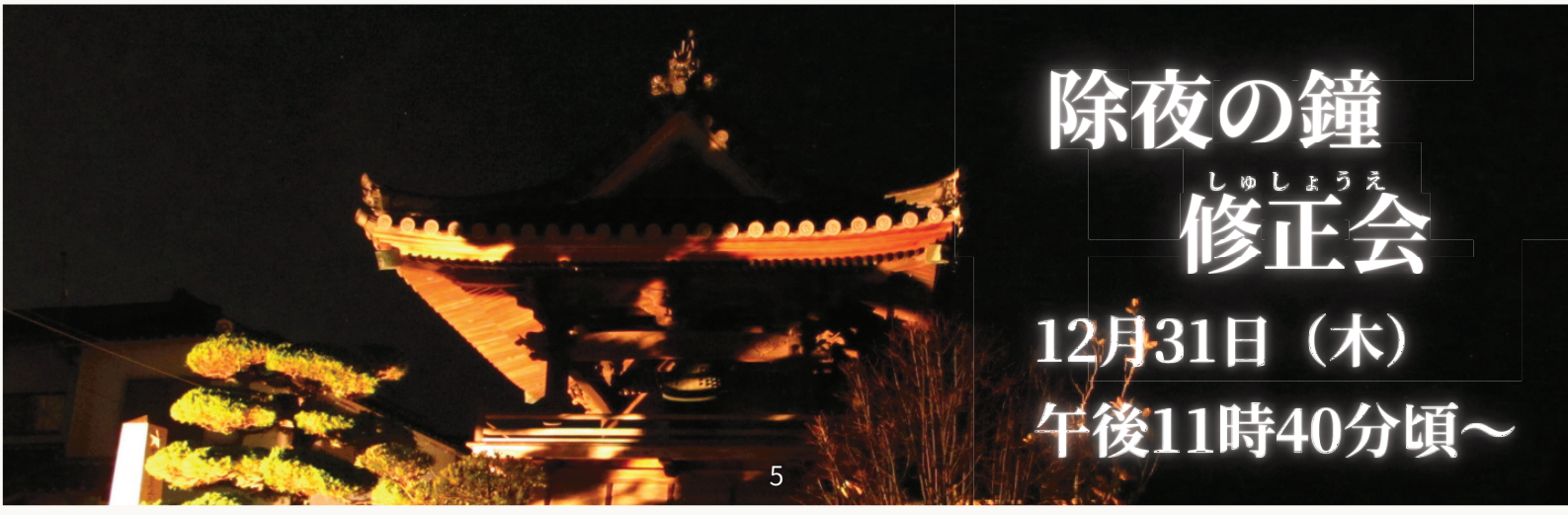
編集後記



彼岸や十夜など行事の際、山門に張っている幕には「昭和貳年 四月」と書かれています。つまり来年で100年！今まであまりマメに張っておりませんでしたが、せっかくなので最近は行事の際には張るようにしています。あまり使わなかったからこんなにもっているのかもしれない…しかし実は、表ははげてみすぼらしいので、裏を表として使っている(^^;)1世紀もお世話になったのでぼちぼち新調の時期かも(/・ω・)/

お寺で使うものの多くには施主の名前が書かれてあります。また、かつては今のように金銭で永代供養を納めるのではなく、物品や什器などを〇〇の追善供養のためとして永代を納めるケースも多くありました。思いがつまったものですので、古くなったからといって簡単には捨てることはできません。壊れたり、破れたりして役目を終えた時に、感謝の気持ちと共に新調したいと思います。







十夜会

11月28日（土）

午後1時～　おつとめ

午後2時～　お説教

お説教の前後に塔婆回向(ご先祖の供養)をいたします。ご希望の方は戒名(〇〇家先祖代々、俗名でも構いません)と施主名(お申込みの方のお名前)をメモしてお持ちください。1霊300円です。事前に住職にお渡し頂いても結構です。

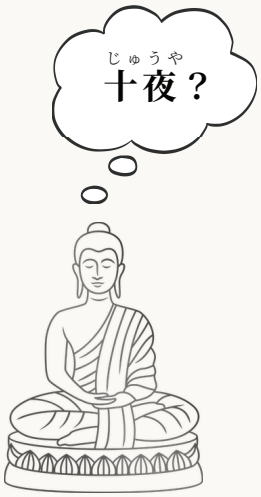
説教師

姫路市網干 西方寺

濵野 弘胤 師

おみやげに豆ご飯とおはぎをご用意しています

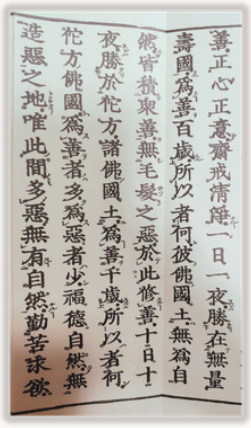




『無量寿経』というお経の中に、「この世で一日一夜、戒を守り、心浄らかに過ごすことは、極楽国土で百年善いことをするよりも勝っている」というくだりに続けて、十夜の由来になった箇所が出てきます。

浄らかな仏の国においては、悪を為す者が少なく、善を為す環境が整っている。一方で、この世は煩悩にまみれ、善い行いを積むことが極めて難しい。そんな環境において、十日**十夜**、善行に励むことは、仏の国において千年の間、善行に励むよりも勝れている。つまり恵まれた環境より、誘惑の多い厳しい環境下で行う善行の方が値打ちがあるというのです。

どうぞお十夜へ。一緒に善行を積みましょう \(^^)/


善正心正意齋戒清淨一日一夜勝在無量
壽國爲善百歲所以者何彼佛國土無爲自
然皆悉純善無毛髮之惡於此修善十日十
夜勝於他方諸佛國土爲善千歲所以者何
他方佛國爲善者多爲惡者少福德自然無
造惡之地唯此間多惡無有自然勤苦求欲