



## 今日からできる悟りの生活！？

「悟り」…。これは厄介そうな話題が来たなと言われるかもしれません。12月8日はお釈迦さまが悟りを開いた「成道会（じょうどうえ）」。仏教においてとても大切な日です。ということで今日は悟りについてのお話です。

悟りとは何でしょうか。どこにあるのでしょうか。それは宗派によって違うもので、「禅問答」「禅語」などは悟りについて幾千という考察を展開しています。アカ



デミックですね。では曹洞宗は？と聞かれたとき、我々は「修証一等」「修証一如」と答えます。どちらも仏教の言葉で、修は修行、証は悟りを表します。修行は悟りと等しい。修行生活そのものが悟りであると言うのです！こんがらがってきましたでしょうか。

海蔵寺だよりでは今まで多くの言葉を特集してきましたが、実は割と多くが同じ結論に行きついています。「良い事を繰り返しやっていると、それが段々自分の「普通のこと」になってきて、果ては普段から良い事をしている良い人になっていく」「整った生活をずっと送っていれば、そこに心身が落ち着く場所が必ず出来てくる」といったことを最後のまとめで言っているのです。これは、どちらも人が仏さまに変わっていく過程であると言えます。なんと、悟りを得るためにやる修行生活として、日々を大切に真摯に過ごすことで、気づかないうちにその姿が仏さまになっていくのです。修行生活と言っても、頭を丸めて法衣を着る必要は無く、人に優しくするとか、欲張らないで分け合うといったことでも十分に修行となります。そう多くの經典が言っていますが、つまり修行に特別な技術は必要ないのです。偉業を成し遂げていなくても、仏のように優しい人は居ます。例え地味でも、自分のできる範囲で無理なくやってみる。これが曹洞宗の修行なのです。こうして、なんと悟りの断片が今、私たちの生活の中に舞い降りてきたのでした。



裏面へ続きます→

日本曹洞宗の開祖（注：厳密には開祖とは呼びません）である道元禅師は、そなたは悟りに至った。と師匠に言い渡されたときに「やめてください、こんな事はたったひと時の出来事に過ぎません」と断りを入れたそうです。つまり、悟りが何かとか、今悟ったのではと議論しているうちはまだ二流、悟りとは難しい知識や議論ではなく、とにかく真摯な態度で絶えず生きているその姿にこそある。曹洞宗での結論はこうなります。「悟り」と聞けば遠い仏教の極致のような印象を受けますが、それは本来私たちの生活の中、生き方にあるものだったのです。

ということで、今回は少し難しい話でしたが、仏さまは本来私たちなのだというお話をさせて頂きました。皆様が 2026 年も悔いのない良いお年を過ごされるようお祈りしております。

## 「お寺で椅子ヨガ」盛り上がっております！

2025 年 4 月に始まり、毎月開催されている「お寺で椅子ヨガ」 第 9 回が 12 月、参加人数最高記録の 12 人をお迎えして開催されました！坐禅会も常連様が少しずつ増えております！

現在の行事は「ユルくて本格的」をコンセプトに掲げております。体の状態、そして海蔵寺の檀家内外を問わず、どなたでも参加して頂けます。副住職が主催の行事なので、どうぞ気楽にご参加ください！



お申込みはこちらから！→



## ストーブ消灯にご協力ください！

冬季のストーブ代は海蔵寺の年間予算の中でも大きな割合を占めています。皆様が帰られた後も、多忙につき手が回らない場合がございます。お檀家さま各位におかれましては、お帰りの際にストーブを各自で消灯して頂けると燃料の大幅な節約になります。どうかご協力をお願い致します！



## お供えのお花は可能な限りお持ち帰り下さい。

年末年始、お盆、お彼岸と、海蔵寺は年に 3 回賑わいます。皆さんのがお参りした後にお供えして帰られたお花も、回収した折には大きな山ができる量になります。

同じ故人さまにお供えするのであれば、お花や供物は位牌堂でお供えした後にそのまま持ち帰って、お墓や仏壇でもお供えして頂いて問題ありません。そのまま位牌堂を飾るのもいいのですが、可能であれば持ち帰って頂ければとても助かります。



# 特集

海蔵寺の境内において、老朽化していた複数個所の一斉改修を行いました！

■ 蜂薬師堂と本堂正面玄関の階段が一新されました。



イベント参加者から  
立派な椅子三脚を  
頂戴いたしました。  
ありがとうございます！

■ なかよし保育園との境界に土留めを設えました。

完成



10/23 下見



10/23 下見



10/23 施工前の眺め



10/24 進捗



完成

この度、かねてより懸案であった海蔵寺の各所改修工事が実施されました。9月より12月にかけて、■傾きが見られた海蔵寺山門、■山門手前のたこ薬師さま前のアスファルト修理、■山門前の舗装修理、■なかよし保育園との境の土留め、■正面玄関の階段の工事が順次完了いたしました。

来年には引き続き、■座敷の電灯修理、■雪により破損した竹垣修理、■坪庭側の廊下の張り替え、■本堂玄関の中央手すり設置などが予定されております！



各媒体にて  
イベント情報発信中！



ウェブサイト



KAIZOJUJI\_HIROSAKI



フェイスブック

編集後記

おまけ!  
今年はここに登山に行きました。  
どこだか分かりますか？国内です！



また今年も登山の大きな目標を達成することができました。多くの出会いに感謝感激です。20代30代検診で一つ要検査が出ました。食生活には気を付けてないといけない時期ですね。

今年初めてねぷたに参加してみた所、実は弘前にずっといた同輩に何人も再会しました。嬉しいですね。曹洞宗の県の青年会で「広報」の役を拝命しました。有難い機会です。任期は二年。頑張ります！

今回の海蔵寺だけには、生成AIによる画像が2枚使われています！どれだか分かりますか？会話している時のAIの愛想の良さは素晴らしいものです。