

- ・第4回：(朗読)『雨ニモマケズ』(2020/10/15)
- ・第5回：(朗読)『落葉松』(2020/10/22)
- ・第6回：(朗読)『暗夜行路より～大山での夜明け』(2020/10/29) ]
- ・第7回：(朗読)『念仏詩抄1』(2020/11/5)
- ・第8回：(朗読)『I was born』(2020/11/12)
- ・第9回：(朗読)『ひとりぼっち』(2020/11/19)
- ・第10回：(朗読)リルケ『秋』(2020/11/26 予定)
- ・第11回：(朗読)草野心平「秋の夜の会話」(2020/12/3)
- ・第12回：(朗読法話)藤枝宏寿「サイレント・ゾーン」(2020/12/10)
- ・第13回：(朗読)相田みつを「にんげんだもの」(2020/12/17)
- ・第14回：(朗読)水谷もりひと「心を込めて『いただきます』『ごちそうさま』を」  
(2020/12/24)
- ・第15回：言葉のプレゼント(2020) どらえもん(2020/12/31)
- ・第16回：(朗読14)東井義雄「お念仏の道」(2021/01/07)
- ・第17回：(朗読15)親鸞聖人ご消息第16通(現代語版)(2021/01/14)
- ・第18回：(朗読16)藤場美津路「仏様のことば ～丁度よい～」(2021/01/21)
- ・第19回：(朗読17)金子みすゞ「さびしいとき・仏様のお国」(2021/01/28)
- ・第20回：(朗読18)九条武子「眠りに入るとき」(2021/02/04)

(2020/10/15)

雨ニモマケズ

宮沢賢治

雨ニモマケズ  
風ニモマケズ  
雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ  
丈夫ナカラダヲモチ  
慾ハナク  
決シテ瞞ラズ  
イツモシズカニワラッテイル  
一日ニ玄米四合ト  
味噌ト少シノ野菜ヲタベ  
アラユルコトヲ  
ジブンヲカンジョウニ入レズニ  
ヨクミキキシワカリ  
ソシテワスレズ  
野原ノ松ノ林ノ蔭ノ  
小サナ萱ヅキノ小屋ニイテ  
東ニ病氣ノコドモアレバ  
行ッテ看病シテヤリ  
西ニツカレタ母アレバ  
行ッテソノ稲ノ束ヲ負イ  
南ニ死ニサウナ人アレバ  
行ッテコハガラナクテモイイトイイ  
北ニケンケンカヤソショウガアレバ  
ツマラナイカラヤメロトイイ  
ヒデリノトキハナミダヲナガシ  
サムサノナツハオロオロアルキ  
ミンナニデクノボートヨバレ  
ホメラレモセズ  
クニモサレズ  
サウイフモノニ  
ワタシハ  
ナリタイ

(2020/10/22)

落葉松

北原白秋

一

からまつの林を過ぎて、  
からまつはさびしかりけり。

からまつをしみじみと見き。  
たびゆくはさびしかりけり。

二

からまつの林を出でて、  
からまつの林に入りて、

からまつの林に入りぬ。  
また細く道はつづけり。

三

からまつの林の奥も  
霧雨（きりさめ）のかかる道なり。

わが通る道はありけり。  
山風（やまかぜ）のかよふ道なり。

四

からまつの林の道は、  
ほそぼそと通ふ道なり。

われのみか、ひともかよひぬ。  
さびさびといそぐ道なり。

五

からまつの林を過ぎて、  
からまつはさびしかりけり、

ゆるしらず歩みひそめつ。  
からまつとささやきにけり。

六

からまつの林を出でて、  
浅間嶺にけぶり立つ見つ。

浅間嶺（あさまね）にけぶり立つ見つ。  
からまつのまたそのうへに。

七

からまつの林の雨は  
かんこ鳥鳴けるのみなる。

さびしけどいよよしづけし。  
からまつの濡るのみなる。

八

世の中よ、あはれなりけり。  
山川に山がはの音、

常なれどうれしかりけり。  
からまつにからまつのかぜ。

(2020/10/29)

暗夜行路より～大山での夜明け

志賀直哉

彼は膝に臂を突いたまま、どれだけの間か眠ったらしく、ふと、眼を開いた時には何時か、あたりは青味がちの夜明けになっていた。星はまだ姿を隠さず、数だけが少なくなっていた。空が柔らかい青味を帯びていた。それを彼は慈愛を含んだ色だという風を感じた。山すその靄（もや）は晴れ、麓の村々の伝灯が、まばらに眺められた。米子の灯も見え、遠く夜見ヶ浜の突先にある境港の灯も見えた。ある時間をおいて、時々強く光るのは美保の関の灯台に違いなかった。湖のような中の海はこの山の陰になっているためまだ暗かったが、外海の方はもう海面に鼠色の光を持っていた。

明け方の風物の変化は非常に早かった。しばらくして、彼が振り返って見た時には山頂の彼方から湧き上がるように橙色の曙光が昇ってきた。それが見る見る濃くなり、やがてまた褪せはじめると、あたりは急に明るくなってきた。萱は平地のものに比べ、短く、その所々に大きな山独活（やまうど）が立っていた。あっちにもこっちにも、花をつけた山独活が一本ずつ、遠くの方まで所々に立っているのが見えた。その他、女郎花（おみなえし）、吾亦紅、萱草、松虫草なども萱に混じって咲いていた。小鳥が啼きながら、投げた石のように弧を描いてその上を飛んで、また萱の中に潜り込んだ。

中の海のむこうから海へ突き出した連山の頂が色づくのと、美保の関の白い燈台も陽（ひ）を受け、はっきりと浮び出した。まもなく、中の海の大根島にも陽が当たり、それが赤エイを伏せたように平たく、大きく見えた。村々の伝灯は消え、その代わりに白い烟（けむり）が所々に見え始めた。しかし麓の村はまだ山の陰で、遠い所より却（かえ）って暗く、沈んでいた。謙作はふと、今見ている景色に、自分のいるこの大山がはっきりと影を映している事に気がついた。影の輪郭が中の海から陸へ上って来ると、米子の町が急に明るく見えだしたので初めて気づいたが、それは停止することなく、ちょうど地引網（じびきあみ）のように手繰られて来た。地を嘗（な）めて過ぎる雲の影にも似ていた。中国一の高山で、輪郭に張切った強い線を持つこの山の影を、そのまま、平地に眺められるのを稀有（けう）の事とし、それから謙作は或る感動を受けた。

(2020/11/05)

念仏詩抄 1

木村無相

(142頁) あじわい

みかん ムシャ ムシャ みかんの あじもらう  
ねんぶつ ナム ナム しんじんの あじもらう  
もらった あじわい ナンマンダブツ ナンマンダブツ

ひとりのとき

だあれもいない ひとりのとき おねんぶつさまが こうささやく  
ひとりちゃあ ないんだよ ひとりちゃあー

(143頁) うちあけばなし

ナムアミダブツは うちあけばなし  
わたしに によらいさんの うちあけばなし  
“どうぞ たすけさせて おくれよ” とー  
ナムアミダブツは うちあけばなし

そのまんま

なんにもわからぬ そのまんま たすけたもうと ナンマンダブツ  
ミダの仰せの そのまんま ナンマンダブツ ナンマンダブツ

(144頁) ほかになんにも

この身このまま ナムアミダブツ ほかになんにも ないわたし  
わたしのしんじん ナムアミダブツ ほかになんにも ないわたし

(145頁) わすれてもええ

わすれてもええ わすれてもええ おねんぶつさまが わすれておくれぬ  
となえあらわれ ナムアミダブツ――

(146頁) おねんぶつ

によらいさんが わたしを おもって おもって  
おもって おもって くださるのが おねんぶつ――  
によらいさんのおもいが わたしに とおって とおって  
とおって とおって くださったのが おねんぶつ――

(149頁) しあわせ (二)

ひとすじの道に 出たものは しあわせ  
ひとすじの道を 行くものは しあわせ  
ひとすじの道を 死ぬものは しあわせ

(18頁)

生きろ

生きろ 生きろ 花が花であるように 草が草であるように  
生きろ 生きろ 自分を尽くして 生きろ――  
生きろ 生きろ 自分を尽くして 生きろ――  
散るときがきたら 散り 枯れるときがきたら 枯れるがよい  
生きろ 生きろ 花のごとくに―― 草のごとくに――

(2020/11/12)

I was born

吉野弘

確か 英語を習い始めて間もない頃だ。

或る夏の宵。父と一緒に寺の境内を歩いてゆくと 青い夕靄の奥から浮き出るように白い女がこちらへやってくる。物憂げに ゆっくりと。

女は身重らしかった。父に気兼ねをしながらも僕は女の腹から眼を離さなかった。頭を下にした胎児の 柔軟なうごめきを 腹のあたりに連想し それがやがて 世に生まれ出ることの不思議に打たれていた。

女はゆき過ぎた。

少年の思いは飛躍しやすい。その時 僕は<生まれる>ということが まさしく<受身>である訳を ふと諒解した。僕は興奮して父に話しかけた。

---やっぱり I was born なんだね---

父は怪訝そうに僕の顔をのぞきこんだ。僕は繰り返した。

--- I was born さ。受身形だよ。正しく言うと人間は生まれさせられるんだ。自分の意志ではないんだね---

その時 どんな驚きで 父は息子の言葉を聞いたか。僕の表情が単に無邪気として父の顔にうつり得たか。それを察するには 僕はまだ余りに幼なかった。僕にとってこの事は文法上の単純な発見に過ぎなかったのだから。

父は無言で暫く歩いた後 思いがけない話をした。

---蜻蛉という虫はね。生まれてから二、三日で死ぬんだそうだが それなら一体 何の為に世の中へ出てくるのかと そんな事がひどく気になった頃があっね---

僕は父を見た。父は続けた。

---友人にその話をしたら 或日 これが蜻蛉の雌だといって拡大鏡で見せてくれた。説明によると 口は全く退化して食物を摂るに適しない。胃の腑を開いても 入っているのは空気ばかり。見ると その通りなんだ。ところが 卵だけは腹の中にぎっしり充満していて ほっそりした胸の方にまで及んでいる。それはまるで 目まぐるしく繰り返される生き死にの悲しみが 咽喉もとまで こみあげているように見えるのだ。つめたい光の粒々だったね。私が友人の方を振り向いて<卵>というと 彼も肯いて答えた。<せつなげだね>。そんなことがあってから間もなくのことだったんだよ。お母さんがお前を生み落としてすぐに死なれたのは---

父の話のそれからあとは もう覚えていない。ただひとつ痛みのように切なく 僕の脳裡に焼きついたものがあった。

---ほっそりした母の 胸の方まで 息苦しくふさいでいた白い僕の肉体---

(2020/11/19)

ひとりぼっち

谷川俊太郎

だれも知らない道を通って  
だれも知らない野原にすれば  
太陽だけがおれの友だち  
そうだおれにはおれしかない  
おれはすてきなひとりぼっち

きみの忘れた地図をたどって  
きみの忘れた港にすれば  
アンドロメダが青く輝く  
そうだおれにはおれしかない  
おれはすてきなひとりぼっち

みんな知ってる空を眺めて  
みんな知ってる歌をうたう  
けどおれにはおれしかない  
そうだおれにはおれしかない  
おれはすてきなひとりぼっち

(2020/11/26)

秋

リルケ  
茅野蕭々訳

葉が落ちる、遠くからのように落ちる。  
大空の遠い園（その）が枯れるように、  
物を否定する身振（みぶり）で落ちる。

そうして重い地は夜々（よよ）に  
あらゆる星の中から寂寥（せきりょう）へ落ちる。

我々はすべて落ちる。この手も落ちる。  
他を御覧（ごらん）、総（す）べてに落下がある。

しかし一人いる、この落下を  
限（かぎり）なくやさしく両手で支える者が。



(2020/12/03)

秋の夜の会話

草野心平

さむいね

ああさむいね

虫がいないね

ああ虫がいないね

もうすぐ土の中だね

土の中はいやだね

瘦せたね

君もずるぶん瘦せたね

どこがこんなに切ないんだらうね

腹だらうかね

腹とつたら死ぬだらうね

死にたくはないね

さむいね

ああ虫がいないね

(2020/12/10) 第 12 回

サイレント・ゾーン

藤枝宏寿

「住職さん、今ほどは法事のお読経、ありがとうございました。お経を聞きながら、亡き親のことをいろいろ偲んでいました。私にはちょうどサイレント・ゾーンのようなものでした。」

「えっ、サイレント・ゾーンって何ですか？」

「はい、私は船舶の通信士でした。そのころ船の時計には、毎時 15 分と 45 分から 3 分間のところに色づけがしてあり、その時間には一切の通信をやめて、難船からの SOS（救助信号）がないかを聞く、その時間をサイレント・ゾーン（沈黙時間）といったのです。今日はいつもの生活の雑音を止めて、心静かに仏さま、ご先祖の声を聞くことができ、心が安らぎました」

北海道のある住職さんから聞いた心打つエピソードです。確かに現代は騒々しい時代。テレビ、ラジオ、電話、自動車、駅の雑踏など、一日中音が鳴りやまない。情報の反乱もおびただしい……新聞、雑誌、折り込み・広告、公報等々、文字・絵の洪水です。その上、スマホやパソコンに入る情報は切りがない。

こういう時代の流れの中でまた、個人・家庭の生活の渦。それに巻き込まれながら、いつの間にか歳だけはとってゆき、やがて身体の不調、心の不安を感じるようになる……。これが私たちの「空しく過ぎている」実態ではないでしょうか。

情報・文明の利器の「知識」も大事です。しかしそれは「人生・世渡りの術」であって、「人生の意味」を教えるはくれません。忙しい一日の中で、ひと時でもサイレント・ゾーンで心静かに自らを省み、仏の声を聞きたいものです。

“師走”といわれるせわしい月、キャロルや紅白など、浮世の騒音を暫し離れて、朝夕のお内仏のおつとめに、除夜の鐘に、如来の声を静かに聞く「沈黙時間」こそ有意義。それは単なる空虚な沈黙ではなく、いのちの本源・いのちの故郷・寂静の世界からの真実の喚び声が聞かれる貴重なひと時です。

(2020/12/17) 第13回

にんげんだもの

相田みつを

つまづいたっていいじゃないか  
にんげんだもの  
くるしいことだってあるさ  
人間だもの  
まようときだってあるさ  
凡夫だもの  
あやまちだってあるよ  
おれだもの

愚痴をこぼしたっていいがな  
弱音をはいたっていいがな  
人間だもの  
たまには涙をみせたっていいがな  
生きているんだもの

(2020/12/24) 第14回

心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を

水谷もりひと

食肉加工センターの坂本さんの職場では毎日たくさんの牛が殺され、その肉が市場に卸されている。牛を殺すとき、牛と目が合う。そのたびに坂本さんは、「いつかこの仕事をやめよう」と思っていた。

ある日の夕方、牛を乗せた軽トラックがセンターにやってきた。しかし、いつまで経っても荷台から牛が降りてこない。坂本さんは不思議に思って覗いてみると、10歳くらいの女の子が、牛のお腹をさすりながら何か話し掛けている。その声が聞こえてきた。

「みいちゃん、ごめんねえ。みいちゃん、ごめんねえ……」

坂本さんは思った、「見なきゃよかった」

女の子のおじいちゃんが坂本さんに頭を下げた。

「みいちゃんはこの子と一緒に育てました。だけん、ずっとうちに置いとくつもりでした。ばってん、みいちゃんば売らんと、お正月が来んとです。明日はよろしくお願ひします…」

「もうできん。もうこの仕事はやめよう」と思った坂本さん、明日の仕事を休むことにした。

家に帰ってから、そのことを小学生の息子のしのぶ君に話した。しのぶ君はじっと聞いていた。一緒にお風呂に入ったとき、しのぶ君は父親に言った。

「やっぱりお父さんがしてやってよ。心の無か人がしたら牛が苦しむけん」

しかし坂本さんは休むと決めていた。

翌日、学校に行く前に、しのぶ君はもう一度言った。

「お父さん、今日は行かなんよ！（行かないといけないよ）」

坂本さんの心が揺れた。そしてしぶしぶ仕事場へと車を走らせた。

牛舎に入った。坂本さんを見ると、他の牛と同じようにみいちゃんも角を下げて威嚇するポーズをとった。

「みいちゃん、ごめんよう。みいちゃんが肉にならんとみんなが困るけん。ごめんよう」と言うと、みいちゃんは坂本さんに首をこすり付けてきた。

殺すとき、動いて急所をはずすと牛は苦しむ。坂本さんが「じっとしとけよ、じっとしとけよ」と言うと、みいちゃんは動かなくなった。次の瞬間、みいちゃん目から大きな涙がこぼれ落ちた。牛の涙を坂本さんは初めて見た。（『いのちをいただく』／西日本新聞社刊より）

ある小学校で、助産師として日々輝く命の誕生の瞬間に立ち会っている内田美智子さんと、毎日牛を解体して食肉にしている坂本さんのお話を聴くという授業があった。

坂本さんの話を聴いて感動した内田さんが、坂本さんをお願いしてこの話を絵本にさせてもらった。それが『いのちをいただく』（西日本新聞社）である。

その絵本のあとがきに、内田さんはこう書いている。

「私たちは奪われた命の意味も考えず、毎日肉を食べています。自分で直接手を汚すこともなく、坂本さんのような方々の悲しみも苦しきも知らず、肉を食べています。『いただきます』『ごちそうさま』も言わずにご飯を食べることは私たちには許されないことです。食べ残すなんてもってのほかです…」

そう、私たちはいのちを食べていた。今日いただくいのちに……合掌。

(2020/12/31) 第15回

言葉のプレゼント (2020) どらえもん

(2021/01/07)

お念仏の道

東井義雄

新年に  
よいことばかりやってくるように  
つらいこと  
苦しいことはやってこないように  
そんなことを願っても  
それは無理というもの

どんなことがやってきても  
おかげさまでと  
それによって  
人生を耕させてもらう道  
人生を深め  
豊穰にさせていただく道  
それが  
お念仏の道

(『東井義雄 一日一言』 12/30、214-215 頁)

(2021/01/14) 第 17 回

親鸞聖人ご消息 第 16 通 (現代語版)

何よりも、去年から今年に欠けて、老若男女を問わず多くの人々が亡くなったことは、本当に悲しいことです。

けれども、命あるものは必ず死ぬという無常の道理は、すでに釈尊が詳しくお説きになっているのですから、驚かれるようなことではありません。

わたし自身としては、どのような臨終を迎えようともその善し悪しは問題になりません。信心が定まった人は、本願を疑う心がないので正定聚の位に定まっているのです。だからこそ愚かで智慧のないわたしたちであっても尊い臨終を迎えるのです。あなたが人々におっしゃった、すべて阿弥陀仏のはたらきによって浄土に往生するということは、少しも間違っていない。長年の間、わたしがみなさんにいつてきたことと、異なっていない。決して学者ぶった議論などなさらずに、浄土への往生を遂げてください。

今は亡き法然上人が、「浄土の教えを仰ぐ人は、わが身の愚かさに気づいて往生するのである」と仰せになっていたのを確かにお聞きしましたし、何もわからない無知な人々が来るのをご覧になっては、「間違いなく往生するであろう」とほほえまれていたのを拝見しました。

また、学者ぶった議論をして、いかにも賢そうに振舞っている人が来たときは、「あの人の往生はどうであろうか」と仰せになっていたのも確かにお聞きしました。今でもそのことが思いおこされます。人々に惑わされることなく、信心が揺らぐことのないようにして、みな往生しなければなりません。ただ、人に惑わされることなく、信心が定まらない人は正定聚の位に定まっていなくて、心の落ち着きどころがない人なのです。

あなたに申しあげたこの手紙の内容を、他の人々にもお伝えください。謹んで申しあげます。

文応元年十一月十三日 善信八十八歳 乗信房へ

【原文】 なによりも、去年・今年、老少男女おほくのひとびとの、死にあひて候ふらんことこそ、あはれに候へ。  
ただし生死無常のことわり、くはしく如来の説きおかせおはしまして候ふうへは、おどろきおぼしめすべからず候ふ。  
まづ善信(親鸞)が身には、臨終の善悪をば申さず、信心決定のひとは、疑なければ正定聚に住することにて候ふなり。  
さればこそ愚痴無智の人も、をはりもめでたく候へ。  
如来の御はからひにて往生するよし、ひとびとに申され候ひける、すこしもたがはず候ふなり。  
としごろおのおのに申し候ひしこと、たがはずこそ候へ、  
かまへて学生沙汰せさせたまひ候はで、往生をとげさせたまひ候ふべし。  
故法然聖人は、「浄土宗の人は愚者になりて往生す」と候ひしことを、たしかにうけたまはり候ひしうへに、ものもおぼえぬあさましきひとびとのまゐりたるを御覧じては、「往生必定すべし」とて、笑ませたまひしをみまゐらせ候ひき。  
文沙汰して、さかさかしきひとのまゐりたるをば、「往生はいかがあらんずらん」と、たしかにうけたまはりき。いまにいたるまでおもひあはせられ候ふなり。  
ひとびとにすかさせさせたまはで、御信心たぢろかせたまはずして、おのおの御往生候ふべきなり。  
ただし、ひとにすかさせさせたまひ候はずとも、信心の定まらぬ人は正定聚に住したまはずして、うかれたまひたる人なり。  
乗信房にかやうに申し候ふやうを、ひとびとにも申され候ふべし。あなかしこ、あなかしこ。

(2021/01/21) 第18回

仏様のことば

藤場美津路

お前はお前で丁度よい

顔も体も名前も姓も  
お前にそれは丁度よい

貧も富も親も子も  
息子の嫁もその孫も  
それはお前に丁度よい

幸も不幸も喜びも  
悲しみさえも丁度よい

歩いたお前の人生は  
悪くもなければ良くもない  
お前にとって丁度よい

地獄へ行こうと極楽へ行こうと  
行ったところが丁度よい

うぬぼれる要もなく卑下する要もない  
上もなければ下もない  
死ぬ月日さえも丁度よい

仏様と二人連れの人生  
丁度よくないはずがない

丁度よいと聞こえた時  
憶念の信が生まれます

南無阿弥陀仏

(石川県 真宗大谷派常讃寺の坊守 藤場美津路(ふじばみつじ)  
お寺の寺報『法友』(1982年2月号)に掲載)



(2021/01/28) 第19回

さびしいとき

金子みすゞ

私がさびしいときに、  
よその人は知らないの。

私がさびしいときに、  
お友だちは笑ふの。

私がさびしいときに、  
お母さんはやさしいの。

私がさびしいときに、  
佛さまはさびしいの。

仏さまのお国

おなじところへゆくのなら、  
み仏さまはたれよりか、  
わたくしたちがお好きなの。

あんないい子の花たちや、  
みんなにいい唄きかせてて、  
鉄砲で射（う）たれる鳥たちと、  
おなじところへゆくのなら。

ちがふところへゆくのなら、  
わたくしたちの行くところは、  
一ばんひくいところなのよ。

一ばんひくいところだって、  
私たちには行けないの。  
それは支那より遠いから、  
それは、星より高いから。

(金子みすゞ『空のかあさま』 金子みすゞ全集Ⅱ, pp. 273-274.)

(2021/02/04)

■眠りに入るとき 九条武子

その日の仕事をおえて、眠りにつこうとすると、しづかに一日中の自分を回想してみる。一日のいとなみに疲れた自分を、もう一度呼びかえしてみる。それは、涙ぐましいほど懐かしいものである。

何の思いわずらうこともなく、眠りにつくときは嬉しい。快き回想のうちにも、ともすれば、暗い影におののく自分を見いだすときは、かぎりなき寂しさに、襲われずにはおられない。

自分をしみじみと省みることは、つつましく生きる合掌である。私たちは、絶えざる懺悔（ざんげ）を通して、丹念に生活してゆきたい。そして何の憂いもなく、平安な眠りに入（い）りたいとおもう。

(『無憂華』(1927年), pp.86-87)

■聖夜 九条武子

星の夜ぞらの うつくしさ  
無数のひとみ かがやけば

たれかは知るや 天のなぞ  
歓喜になごむ わがこころ

ガンジズ河の まさごより  
夜ひるつねに まもらすと

あまたおわする ほとけ達  
きくに和（なご）める わがこころ

(『無憂華』(1927年), pp.83-84)