

# 萬亀

B A N K I

2023年12月 vol. 144



[特集] 年末年始に向き合う  
今という瞬間



## もくじ

- 1 住職挨拶
- 3 [特集]  
年末年始に向き合う  
今という瞬間
- 7 「結」を訪ねて
- 9 暮らしをととのえる  
お寺のおはなし
- 10 東長寺こども食堂
- 11 お知らせ
- 15 山内行事
- 17 東長寺基本情報
- 18 結の会のご案内

## 住職挨拶

藤井八冠の誕生に感嘆しています。彼ならばきつと誰もが前人未  
到のその快挙を達成してしまうの  
だろうとどこか思っていました。が、  
中継で流れる対局の評価値を見  
ながら、ふとある棋士のことを思  
い出しました。

私は将棋はもっぱら見る専門  
なのですが、米永永世棋聖の解  
説が好きで、特に印象に残ってい  
る言葉があります。「この手は善  
悪ではない」米永永世棋聖は度々

その言葉を使われました。将棋は  
構造上必ず勝者が決まりますか  
ら、勝利を目指す手には当然、  
好手と悪手が存在します。しかし、  
棋士はその盤面を統治する上で、  
自分の哲学や願望意思のような  
ものがある、この手は決して最善  
の手ではないかもしれない。しか  
し、私はこの手で勝負したいんだ  
というそういう棋士の誇りや世界  
観を表現する手のことを指して、  
善悪を超えた手と表現されておら



れ、私はその言葉が大好きでした。

現在将棋中継を見ますと、そこには必ず人工知能による好悪手の評価値が表示されており、それと違う手を打つことが間違えだというような見られ方をすることもあります。もちろん勝負師である棋士は勝つことを目的として対局するわけですから、それが誤りだという気は毛頭ありません。しかし、盤面で表現される芸術的な世界観の中にしばし見られるその人だけがもつ個性に魅了されるのは私だけではないと思います。そう言いながら、破壊的に強く、圧倒的に計算されたその人工知能の打ち手にも魅了されるものがある。とどのつまり、美しさとは正しさではなく、私らしさなのかなと感じたその状況を米永永世棋聖ならば何と解説してくださったのかなあと考えているところです。

今号萬亀では私らしく生きる

ということを考える記事が並んでいます。善悪を超えて、私はこうでありたいんだという意思は、他者との比較、評価値では計れない尊さがあると思います。私も年齢を重ねるにつれ、あれもこれももつともつと欲しいと思っていたその気持ちから少し解き放たれ、手に余るほどのものは必要ない、それを誰かに渡す手伝いやその橋を架ける役割が出来るならばと考えるようになってきました。若い世代の僧侶と共に引き続き、東長寺の護持発展に努めてまいります。年の瀬の折、寒くなってまいります。多くの皆さまと歳末法要をつとめ、より充実した新年を過ごすことができますようご祈念し、山内一同より多くの皆さまの参詣をお待ちしております。

合 掌

東長寺住職

瀧澤遥風

[特集]

# 年末年始に向き合う



いま

## とらう瞬間

過ごしてきた一年を振り返り、

新しい年を迎える年末年始。

こんな節目のときだからこそ

「今」としっかり向き合ってみませんか。

この瞬間を大切に生きる。それは

道元禅師が唱えた大切な教えです。

「明日やらなければいけないこと」や

「昨日できなかったこと」など

未来や過去を思い悩む心から、ちょっと離れて。

あなたの目の前にあるモノやコト、

そして自分自身を「禅」の視点で見つめれば

これまでと違った新年を迎えられるかもしれません。

### 禅のこぼ「而今」

而今(にこん)は曹洞宗の開祖である道元禅師が唱えたことばで「今、この瞬間」を意味します。過ぎ去った過去も、これからやってくる未来も、今を生きる私達の手には及ばないものです。人が自分の力で変えられるのは、今、この瞬間だけ。だからこそ今を精一杯生きることが肝要です。

### 応量器を知っていますか？

応量器は僧侶が修行中に食事を受けるときに用いるうつわです。ご飯やお粥をいただく大きな器「頭鉢」の中に、小さな器が入れ子細工のように収められています。この写真の左側に写っているのは、東長寺の授戒式の際、薬石（修行中の夕食のこと）などで実際に使用している応量器。そしてもう一方は、瀧澤住職が雲水時代に使っていた応量器です。

# 暮らしの今と向き合う

## 身の回りのモノとコト

### ちようどいいってなんだろう？



大掃除とともに「不用品整理」に取り組む方も多い年の暮れ。

禅の二つのキーワードに注目し、あなただけの「ちようどいい」を見つけましょう。

手放すことを恐れない

### 放てば手に満てり

道元禅師は「はなてばてにみてり(放てば手に満てり)」ということばを記されました。「まず手を放してごらん下さい。それでこそ、その手を素晴らしいものでいっぱいにすることができるといいう意味です。

もともとは仏道修行に精進することについて書かれたことばですが、人を取り巻くあらゆる事

象について当てはまる真実であることに驚かされます。

所有する物はもちろん、己の

中にあるこだわりや、他者との関係についても、私達は手放し難いことがあるものです。そんなときは、「放てば手に満てり」の心を思い出してみましよう。

「持っている」というより、しがみついているのか。持ちつづけることに固執していないか。手放すことを恐れずに、より豊かな自由を手に入れましよう。

本当に必要なモノを見極める

### 心の応量器

手放すことの難しさを感じる一方、人は片付かないモノを前にすると「断捨離」「ミニマルライフ」といった言葉がとても魅力的に響きます。しかしモノを持たないことだけに強く拘ることは、それ自体が執着。あなたの歴史を刻む品々を闇雲に捨て過ぎて「私らしさ」や心の彩りまで失ってしまうことがないようにしたいもので

す。大切なのは自分にとって本当に必要なモノを見極め、量質ともに満足すること。そのヒントとして、修行僧の使う「応量器<sup>おうりょうき</sup>」を紹介しましょう。応量器の名は「僧侶が銘々の希望する量にに応じて食事を頂く器であること」に由来し、現代の雲水たちも日々そのように食事をしています。共に修行に励む者同士でも、一人ひとりの体格や運動量によって「これで充分」と感じる食事の量(エネルギー)が異なるのは当然。だからこそ給仕されたご飯やお粥が、過不足無く心から「ちようどよい」のかどうか、自らを推し量ることが大切な修行のひとつなのです。

そんな応量器の在り方を、あなたが大掃除をするときにも意識してみてください。モノを手放すか検討するときは一呼吸おいて。その上で「これこそ、私にちようどいい！」と見極める心の応量器を大切にしていましよう。

わたし自身の今と向き合う

# 様々な思いに捕らわれず 心に一本の軸を持つ

つけっぱなしのテレビや  
いつも手放せない携帯電話。  
頭の中に溢れる無数の情報を、全部オフにして  
ご家庭でも実践できる「坐禅」で  
自分のことを静かに慈しんでみませんか。

## 「本来の自己」を現しだす 坐禅のすすめ

曹洞宗が最も重んじる「坐禅」。

お坊さんだけが行う難しい修行  
ではありません。「ただ坐ってみ  
る」そうして「自分だけになってみ  
る」坐禅を暮らしに取り入れてみ  
ましょう。大切なのは、次の三つ  
のポイントです。

- 一、姿勢を調えること(調身<sup>ちようしん</sup>)
- 二、呼吸を調えること(調息<sup>ちようそく</sup>)
- 三、心を調えること(調心<sup>ちようしん</sup>)

まずは姿勢と呼吸を調べてい  
きましょう。坐禅とは何かを得

ようとするものではありません。  
ただ、坐る。そして「お腹がすい  
たな」とか「明日の予定は…」とい  
った雑念やイメージが浮かんでし  
まったら、そこに固執せず、追  
求めないこと。流れのままに任せ  
るのが大切です。また、坐禅す  
る時間の長さも重要ではありません。  
取り組みやすい時間から  
初めて、その日の体調に合わせて  
無理をせず続けてみましょう。

坐禅する場所は、お寺はもち  
ろんのこと、ご家庭でも構いませ  
ん。脚を組んで坐ることが難しい  
ときは椅子坐禅がおすすです。

## 坐禅をもっと深く知るなら…

### 1 東長寺の坐禅会に参加しましょう

毎月数回土曜日に開催しており、お坊さんから正しい姿勢や呼吸  
方法を学べます。詳しい開催日時は13ページをご覧ください。

### 2 授戒式に参加しましょう

椅子坐禅による坐禅修行の他に、作務や薬石などを通し仏弟子として  
知識や意識を深めます。戒名をいただく特別な1日として、年2回  
厳修しています。次回は2024年4月1日です。

### 3 動画で学びましょう

曹洞宗の公式総合ホームページ「SOTOZEN-NET」では  
坐禅の作法を動画や記事で詳しく紹介しています。



<https://zazen.sotozen-net.or.jp>



坐禅のとき、手の形は左手を右手で支え、親  
指をそとあわせませす。てのひらの上にたまご  
を横向きに持つようなイメージで。椅子坐禅  
(写真右)も手の形や姿勢は同様に行います。





お寺で今と向き合う

心も新たに調える

行事と法要

師走のお寺で作務修行

大掃除（12月22日）

掃除や庭の手入れなど日常の労働を、禅では修行の一つである「作務」と捉え、大切に向き合います。

坐禅が静の修行とするなら、作務は「動の坐禅・修行」。年の瀬の東長寺で、お坊さんたちと一緒に楽しく大掃除してみませんか。

自分自身を見つめる

懺悔会（12月28日）

この一年の行いを懺悔し己を顧みることが主眼の法要。懺悔とは過去に犯した自らの罪を、お釈迦様に告白して許しを請い、悔い改めること。失敗や失言を引きずるのではなく「同じ過ちを二度としない」と心に誓いましょう。

新年を迎える瞬間に立ち会う

歳末年始法要（12月31日～1月1日）

新年の多幸を記念する法要です。旧年から新年へ、打ち鳴らされる除夜の鐘は、一つ鳴るごとに煩惱を一つ消し去るという願いが込められています。その瞬間を味わいながら、皆さまで新年を迎えましょう。

※行事と法要の開催詳細は15ページをご覧ください。

東長寺の  
蚤の市

ご家庭の大掃除で  
まだ活かせる不要なモノが見つかったら

「ものめぐり市」に出店しませんか？

今は使わないけれど捨てるのは惜しい。

そんな品物を、大切に使う「次の方」へ譲りましょう。

来年3月の春彼岸に合わせて、文由閣にて「ものめぐり市」を開きます。

こちらの出店者を募集します。



募集要項

開催日／2024年3月20日(水・祝)

開催場所／文由閣3階

開催時間／10:00～16:00

搬入時間／9:00～(予定)

出品者が店に立つ場合

出品料／2,000円

※物販価格はご自身で自由に決定。※売れ残りは持ち帰りいただきます。

出品物だけお寺に預ける場合

出品料／無料 ※出品物はお寺に寄贈いただきます。

出店ご希望の方は1月20日までに、下記のお電話またはメールまでお問い合わせください。  
参加申込書をお送りいたします。

電話 03-3341-9746

メール info@tochoji.org

# 「結」を訪ねて

[最終回]

東京・宮城・千葉  
「結の会」をつらぬく  
思い

## 廻りだすエネルギー

様々な問題を抱える日本社会にむけて、東長寺が提案した現代の両墓制「結の会」。  
発足から8年を経て、たくさんの方とご縁をいただく現在、  
明らかになってきた意義や、新たに見つけた思いをお伝えします。

### 「文由閣」

## 安心して

過ごせる場所



### 交流が生まれるお参り

都会の納骨堂である文由閣。誰でも集まりやすい空間を目指し、昨年からの結の会事務局スタッフの常駐を開始し、その後リニューアル工事も行いました。お参りに見える方に1階で休憩いただくことも増えて「今月も来られたよ」「まだ、寂しくてね」などと、お声がけいただけます。何気ない時間のなかに、来訪の皆さまからは身近なお参りができる安心のお気持ち、事務局のスタッフとしては人と人が交流できる納骨堂の意義を感じています。

### 「ペット共葬」

## 心配を安堵に



### 不安を無くす選択肢

今年に入ってから本格的に始まった「ペット共葬」。個人墓であり樹木葬である結の会だからこそ可能となった新たな取り組みです。  
さっそくお申し込みされた会員の方より、次のような言葉をいただきました。「私は家族が居ないので、ペットの遺骨がどうなるのか心配していました。ペットは大切なパートナー。ずっと一緒にいたいと思っていたので、ほっとしました」  
ペット共葬がこのように皆さまの安心となり、いきいきと生きる力になってほしいと願っています。



## 結の会

# 2つの生前墓 ご訪問のススメ

結の会の特徴は、都会にある参り墓と、自然に包まれた樹林葬による祀り墓を組み合わせた「両墓制」にあります。当山では、皆様にこの2つの生前墓を積極的に行き来していただきたいと考えています。ぜひ実際に現地を訪れて、ご縁を育んでください。そこで生まれる環境への慈しみ、地域の活性化が個人の中に留まらないエネルギーになると信じています。



### 東長寺が地方寺と コラボする理由

「死後は自然に還りたい」という人々の思いを受け止めつつ、樹林葬によって地方寺院と人の交流が生まれることで周囲の山林や自然環境が保全・再生されていくことを理念にスタートしました。



千葉県袖ヶ浦 真光寺



宮城県気仙沼 清涼院



【上】結の会「秋の気仙沼清涼院ツアー」で訪れた気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館。震災時の様子を語る三浦住職。

【中】先代住職の分骨先であるフランス「禅道尼苑」。

【下】真光寺の慈嶽堂に祀られた先代住職のお位牌。遺骨はなくても、ご供養いただいております。



## 「両墓制」

### 交流する

# よろこび

## 「終わり」ではなく、「始まり」の場所としてのお墓

初めて知る際に驚く方も少なくない結の会の「分骨」。確かに、亡くなった方のお骨を収める場所は1箇所である、というのが一般的な考えかもしれませんが。実は東長寺の先代住職の遺骨は先代を慕ってくださった方々の求めがあったことから日本国内のみならず、海外にも分骨されています。フランスの禅寺「ジャンドロニエール(禅道尼苑)」に祀られたお骨をお参りするのために、檀信徒参拝ツアーを開催したことも。とある一人の死。それが様々な人を動かし交流を生み、交流は誰かの生きる力となって循環していく。死がいっさいの終わりではなく、未来に実を結ぶ糧となる。この循環は、とても奇跡的なことに見えますが、

先代住職が特別ということではないのです。結の会のお墓は、同様のエネルギーの循環を目指しているからです。結の会では2つのお墓があることで、亡き人を中心にお参りする方はお墓を目指し、お墓を護る方や場所との交流が生まれます。つまりどなたでも結の会を選ぶということによって、循環の起点となるのです。去る11月、結の会会員の方が気仙沼の清涼院へ訪問するツアーが初めて開催されました。御自分が選んだお墓のあるお寺に、生前から訪れて住職や地域とご縁を育み交流する。結の会の両墓制が目指す「エネルギーの循環」が実現する嬉しい2日間となりました。この「始まりの物語」は次号にて詳しくご報告いたします。

暮らしをととのえる

## お寺のおはなし

禅の言葉を書き初めに



## 文

由閣で不定期開催している寺カフェ。そこで「一言写経」をしています。参加者に「人間関係」や「前向きになりたい」など悩みの種類を選んでいただき、悩みに呼応する短い禅の言葉をお坊さんよりご紹介。その説明に「なるほどな」と感じていたところ、筆と墨を取り出し、小さな半紙に記すというもの。これまで「ほっとする言葉」がよく選ばれるということです。

\* \* \*

いざ書くとなると「久しぶりに筆を持った！」と仰る方が多いのが印象的。御塔婆や御朱印への書き込みを日常的に行っている僧侶と異なり、多くの方にとって毛筆に馴染みが薄いのは無理もありません。パソコンやスマートフォンで文章を書くことに慣れた今、筆と墨で「書く」行為は、他にはない様々な特徴があるように思います。まず、一字一字に

集中が求められること。とめ・

はね・はらいなど統制された行為をやり遂げることが挙げられます。さらに写経や習字ともなれば、手本をしっかりと見ることに加え、自分の字体を手本と比較し良悪を自覚・判断し修正することが求められます。これらの結果として、写経や書道をする緊張が解け、リラクセスするらしいのです。寺カフェの一筆写経も、筆書きすること自体がほっとする気持ちに繋がっているのかもしれない。

\* \* \*

年末年始に行う毛筆といえば、書き初め。最後に取り組んだのはいつかしら、という方もこのお正月は筆を手にしてみてはいかがでしょう。書き記す言葉は新年の志でもよいし、禅の言葉を調べて選んでみるのもよいでしょう。心の支えになる言葉を大切に書き上げて、新たな年を始めましょう。



# とうちょうじ しょうどう 東長寺こども食堂



子連れの方ならどなたでもご利用いただける、食事の場と、遊び、学びの場を提供するためにボランティアスタッフが運営しています。

こども、そして保護者にとっての居心地のよい場所であることを大切にしています。

※詳しくはお電話またはInstagram、Facebookよりお問い合わせください。

Instagramは  
こちら！



Facebookは  
こちら！



こども食堂のお食事は、お弁当の他に  
お寺でのイートインも選べます。

## お弁当でつなぐ お寺と家庭の食卓

すっかりお弁当工場のようなこども食堂ですが、新しいボランティアの方も2度3度と継続してくださり、チームワークが生まれてきています。メニューが毎回変わっても、初めての方がいらしても、その日のうちに団結して、手が慣れてどんどん作業が早くなっていくのはなんだかとても楽しく、心地よい疲労感はずスポーツのあとのように清々しい気分になります。「きれいに、おいしそうに」と皆で揃って心も一緒に

### ボランティア募集 ご連絡先

電話  
03-3341-9746

メール  
ayakot@tochoji.org

担当：金剛地(こんごうち)・松村

### こども食堂開催日

1月14日(日)・30日(火)  
2月13日(火)・25日(日)  
3月12日(火)・24日(日)



詰めたお弁当を、今夜はお寺のまわりのいくつかのご家庭がそれぞれの食卓で同じものを食べているのだと思うと、「大きな家族」という言葉が頭に浮かんで、これは「コミュニティ＝共同体」だと実感します。  
明確なつながりは何もなければ、お弁当ひとつでつながっている世界。そんなことを想像しながら歩くことも食堂の日の帰り道は、いつもより月がほんわかとして見えるのです。  
引き続きボランティアを募集してください。ご興味のある方はぜひご連絡ください。

こども食堂にご賛同いただき、ご寄附くださった方々

赤松 智子様、前田 高雄様、檜島 文男様、石津 仁司様、相沢 関様、瀧澤 紀雄様、龔 劍文様・恵玉様、渡辺 由紀美様、本間 ゆみ様、及川 由紀様、小林 蒔子様、吉原 美穂子様、渡邊 友子様、戸倉 孝子様、矢野 邦子様、阿部 美江子様、川村 よし子様、ゼゼグラフィ ムラカミケン様、匿名ご希望14名様 皆さまのご協力で心より感謝申し上げます。郵便振替口座へご寄付の際に、ご芳名を記載させていただける方は是非ご一報ください。



探求しています。当日、集まった子ども達は踊ったり歌ったりして音楽を吸収していたようです。

皆で集まったの食事ができなかった頃に「音楽を心の栄養に」と始まった東長寺の親子向け野外音楽会。今年初めて本堂で開催しました。演奏はフェローオーケストラの有志の皆さん。一人でも多くの方に音楽の力を届けられるよう

東長寺のSDGs  
本堂でミニコンサートを  
開催しました！

引き続き、お米や食品、またはお米券や余っている商品券などを募集しております。尚、ご送付の際は、お手数ですが、内容・日程等を、事前にご連絡いただけますようお願いいたします。また、「こども食堂宛に寄付金を送金したい」という有り難いお声を受けて、振込口座を開設しています。

#### ● ゆうちょ銀行(郵便局)から振り込む場合

[口座記号番号]00160-1-768735  
[口座名称]トウチョウジコドモシヨクドウ

#### ● 他の銀行から振り込む場合

[銀行名]ゆうちょ銀行 [店名]〇一九(ゼロイチキュー)  
[店番]1019 [口座番号]当座0768735  
[口座名称]トウチョウジコドモシヨクドウ

[問い合わせ] 03-3341-9746 東長寺(担当:金剛地)

★仏教文化講座に、フェローオーケストラ代表 八木澤氏が登壇します！  
詳しくは、13ページをご覧ください。

東長寺では、持続可能でよりよい世界を目指しながら「誰一人取り残さない」という国際目標「SDGs」の実現に身近なことから取り組んでいます。このページでは、こども食堂の活動を中心に、その他のSDGsアクションをご紹介します。

# お知らせ



左：文由閣 右：水の苑 漆画「四相(四大事)」(一部)

## ふたつの場所が美しく修復されました

### 水の苑 漆画の 展示替えを行いました

去る10月11日、水の苑の漆画を「四季」から「四相(四大事)」へと展示替えいたしました。この作品は今から25年前に原画を蔡國強、制作を輪島屋善仁が手がけ生まれました。風雨や埃による汚れを落とし、修復するため数年毎に2つの作品を入れ替えながら展示しています。これまで水の苑を飾っていた色彩豊かな「四季」に比べ、黒漆が基調となった荘厳な「四相(四大事)」。ぜひご注目ください。

### 文由閣外壁工事が 無事に完了しました

文由閣にて行っていた外壁の修繕工事が、10月末をもちまして無事に完了いたしました。工事中に皆さまよりいただいたご協力に心より感謝申し上げます。年末年始の行事にご参列の際は、本堂の漆

画とともに、すっきりときれいになった文由閣の様子も楽しみに、ご来山いただければ幸いです。

### NEW モノを活かそう！ 東長寺「ものめぐり市」 出店者を募集します

今は使わないけれど捨てるのは惜しい。そんな品物を、大切に使用してくれる次の方へ譲りませんか。来年3月の春彼岸に合わせて、文由閣にてフリーマーケットスタイルの「ものめぐり市」を開くことにいたしました。こちらの出店者を募集します。出店・出品方法など

### 文由閣でちょっと変わった ライブを開催しました



去る11月15日に文由閣で開催された「織りとcontrabass」。機織りによるパフォーマンスやワークショップを手がけるアーティストのshirocoさんと、音楽家の小美濃悠太さんが機織り機とコントラバスによる音のライブセッションを行いました。昼の公演は明るい日差しの差し込む1階ロビーで、夕暮れはほのかな照明を設置した3階講堂で、ご来場の方には異なる雰囲気をお楽しみいただきました。

### あなたも文由閣で 文化活動してみませんか？

文由閣では檀信徒の皆さまの交流のきっかけとなる文化活動を歓迎しております。コンサートや勉強会、展覧会などの会場として文由閣の利用をご希望の方は、ぜひお問い合わせください。

東長寺代表 03-3341-9746

今年も  
協力します！

### チョコ募金のご案内

本年も、医師の鎌田實さんが名誉顧問を務める「日本イラク医療支援ネットワーク」の、チョコ募金に協力いたします。募金は、イラクの小児がん患者支援、シリア難民・イラク国内避難民支援、福島子どもたちを放射能から守る活動に使われます。「六花亭」のチョコレートが5つ入っていて、缶のパッケージには、イラクやシリアの子どもたちの絵が描かれています。寺務所受付にて扱っておりますのでお参りの際にお買い求めいただければ幸いです。(4缶1セット2,200円)



詳しくは、今号6ページをご覧ください。

## 開催済 山内行事のご報告

### ■秋彼岸会法要

猛暑続きの9月でしたが、当日はさわやかな気候となり、多くの方にご参詣いただきました。

### ■山門大施食会法要

ご先祖様や特定の個人を超えて、諸精霊、生きとし生けるすべての命に対して感謝し、共に供養するのが大施食会の目的です。近隣のご住職方々にもご随喜いただき、厳修いたしました。



大施食会法要の様子

### ■10月1日授戒式で 薬石や作務を再開

コロナ禍は略式で執り行っていましたでしたが、このたびから説戒・授戒式の他、戒弟の皆さまは写経・坐禅・作務・薬石と僧侶の生活(修行)を体験しました。作務衣に着替え特別な時間を共に過ごしたものの同士の友情も芽生える一日となりました。



上：作務の様子 下：薬石をいただく様子

### 碁縁の会 親睦囲碁大会 開催しました！



去る10月26日に開催された「碁縁の会 親睦囲碁大会」。当日はたくさんの方にご参加いただきました。盤面に向き合っている白熱した対局ばかりでなく、和やかな交流も繰り広げられました。

東長寺では「碁縁の会」という名の囲碁同好会をながら開催しています。これを期に新規ご参加をご希望の方は、14ページの詳細情報をご覧の上、お問い合わせください。



## 花まつり新年会へのお誘い

長らく中止していた花まつり新年会を開催いたします。

これまで通り、ご長寿を祈念し「賀寿」のお祝いをいたしますので、左記の表「賀寿」をご参照の上、お申し出ください。また、お祝いいたします。ささやかながらお祝いの品をご用意いたします。

注意させていただきます。またコロナ禍でお祝いできなかった方も遅ればせながらお祝いいたしますので、どうぞお申し出ください。

桜花爛漫の春の季、お誘いあわせの上ご参加くださいますよう、山内一同心よりお待ち申し上げます。

日程.. 2024年4月7日(日)

受付.. 午前11時半より(15時散会予定)

会費.. おひとりにつき1万5千円

定員.. 140名

お申し込み締め切り.. 12月27日(水)

※東長寺代表番号まで、お電話にてお申し込みください。

※会場の都合上、締切が大変早くなっております。ご注意ください。

※賀寿にあられる方は事前にお申し付けください。

尚、会場につきましては明治記念館を予定しておりますが、ご参加人数により変更または中止の可能性がございます。

【賀寿】 古希(数え年70歳)昭和30年生まれ

喜寿(数え年77歳)昭和23年生まれ

傘寿(数え年80歳)昭和20年生まれ

米寿(数え年88歳)昭和12年生まれ

卒寿(数え年90歳)昭和10年生まれ

白寿(数え年99歳)大正15年(昭和元年)生まれ

紀寿(数え年100歳)大正14年生まれ



過去の開催時の様子

お支払方法.. 折り返し郵便振替用紙を郵送いたしますので、通信欄に出席者の住所、名前をご記入の上、4月1日(月)までにお支払いください。なお、キャンセルに伴う返金は4月1日をお申し受け日とさせていただきます。

集まる・学ぶ

寺のあるくらし

ひと月に1度、お寺で過ごす予定を入れてみませんか。  
新しい出会いや気付き、ちょっとした学びを探しに、ぜひお寺へお越しください。

※印の付いた教室・同好会に新規参加ご希望の方はお電話にてお問い合わせください

仏教文化講座

毎月ついたち供養の日、法要の前に開催する講演形式の学びの場です。

仏教のみならず、様々なテーマを取り上げ、その分野に詳しい講師の方をお招きします。檀信徒に限らずご参加いただけますので、ぜひお誘いあわせください。  
※元日1月1日は、休講いたします。

予約不要 参加費：無料

場所：本院地下「羅漢堂」

時間：16時半開場／17時開講



[過去の開催より]  
シタール奏者のヨシダイキチ氏を迎えて開催した2023年11月1日「節と拍」講演時の様子。誰もが知っている童謡や学校唱歌を、「節と拍」で再解釈。演奏や歌を交えての講演となりました。

開催日とテーマ

● 2月1日(木)

「涅槃会から考える

曹洞宗のお通夜」

講師：西田稔光師(明林寺副住職)

2月15日は、お釈迦様がお亡くなりになった日にちで「涅槃会」といいます。涅槃会にちなんで、この2年間の檀務で再確認したお通夜の意義をお話しします。

● 3月1日(金)

「子ども、音楽そして地域」

講師：八木澤佑理子氏

(フエローオーケストラ代表)

音楽と出会った子どもたちが、自らを変え、大人を変え、そして地域や社会をも変えることがあります。ここ東長寺でも始まった、あるオーケストラの挑戦をご紹介します。

仏教に触れる  
集いとイベント

①「坐禅会」

坐禅は、曹洞宗にとって最も大切な基本的な修行です。初めての方も、お坊さんと坐禅してみましよう。

参加費：お布施(300円程度)

場所：本院

開催日：12月23日(土)

1月27日(土)

2月10日(土)・24日(土)

3月9日(土)・23(土)

時間：18時より

②「写経の会／お経の会」

般若心経を、丁寧に書写していく写経の会と、読み上げて学ぶお経の会の2つを同時開催しています。

参加費：各会千円

場所：本院書院

開催日：12月15日(金)

1月19日(金)

2月16日(金)

3月15日(金)

時間：11時より

※写経の会、お経の会は別々の会となります。最初に合同でお経を

読んでから、各会に分かれます。

③「仏教讃歌を歌う会」

仏教の教えを知る「仏教讃歌」を合唱形式で歌う同好会です。

参加費：千円

場所：本院カフェきあん

開催日：原則第三金曜日

時間：14時より

※先生のご都合で、第三以外の金曜日になる場合があります。

「寺カフェ」

お茶やコーヒーをいただきながら、東長寺につとめるお坊さんたちと交流しましょう。開催時間中は好きな時間にお越しください。

予約不要

参加費：お飲み物300円など

場所：文由閣 1階ロビー

開催日：12月22日(金)

1月19日(金)

2月23日(金・祝)

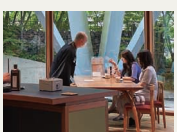
3月16日(土)・28日(木)

時間：15時から

閉門迄

連絡先：結の会

事務局



リピーターの方も見える寺カフェ。

## 各種教室と同好会

※以下の会は休会といたします。

折り紙教室、水彩画同好会、

お掃除ボランティア

### 〔再開〕「そば打ち同好会」

いよいよ再開します。興味のある方、まずはお電話ください。打った蕎麦は持ち帰りとなります。

**事前予約制(お電話にて1週間前迄)**

参加費…千五百円(材料費込)

場所…本院食堂

開催日…3月4日(月)

時間…10時から13時迄

連絡先…担当舟木／

04-2001-0711

### 〔碁縁の会(囲碁)〕

静かな空間に碁を打つ音が響く、集中と交流のひとつとき。

参加費…無料

場所…本院カフェきあん

開催日…12月14日(木)

1月11日(木)・25日(木)

2月8日(木)・22日(木)

3月14日(木)・28日(木)

時間…12時半より

### 〔太極拳〕

深い呼吸とともに、ゆったりとした動きの中から、体軸を整えていきます。年齢を問わず、生涯を通じて楽しむことができます。

参加費…300円

場所…文由閣3階講堂

開催日…12月13日(水)・20日(水)

1月10日(水)・17日(水)・24日(水)

2月7日(水)・14日(水)・21日(水)

3月6日(水)・13日(水)・27日(水)

時間…10時半より

### 文由閣サロン

いずれも文由閣1階にて開催します

### 〔テーブル茶道〕

流派にとらわれず、自分のためにゆっくりお茶を点ててみましょう。道具の用意もごさいます。

**事前予約制(お電話にて1週間前迄)**

参加費…3千円

(お茶、季節のお菓子付)

開催日…1月23日(火)

2月20日(火)

時間…14時半から16時迄

定員…8名(参加者3名より催行)

※お気に入りの器があれば、ご持参ください。

### 〔テーブル華道〕

四季折々の草花で、暮らした彩りを添えましょう。道具、花の用意もごさいます。

**事前予約制(お電話にて1週間前迄)**

参加費…3千円(花材費込)

開催日…3月26日(火)

時間…14時半から16時迄

定員…8名(参加者3名より催行)

※使い慣れた生花鉢をお持ちの方はご持参ください。



花の道者として、華道参加者で、文由閣書院で、ブル参加者のための茶会を開催します。

### 〔お習字教室〕

毛筆・硬筆どちらでも基礎からしっかり学べます。経験者の方は上達に合わせたお手本に取り組みます。

**事前予約制(お電話にて1週間前迄)**

参加費…2千円

開催日…1月22日(月)

2月26日(月)

3月25日(月)

時間…14時半から16時迄

定員…8名(参加者3名より催行)

### 〔リブウェル・サロン〕

今をよりよく生きるために、人生の終わりの時について前向きに学びましょう。

**事前予約制(お電話にて当日前迄)**

参加費…無料

時間…10時から12時迄

(個別相談を含む)

定員…10名

連絡先…結の会事務局

開催日とテーマ…

1月16日(火)「終活にお金が必要？」

1月23日(火)「亡くなった後、すぐやるお手続き」

※リブウェル・サロン、終活セミナーの詳細については、萬亀に同封のちらしもご確認ください。



お坊さんたちも手習中。皆さんも一緒に始めませんか。



# 山内行事

2023.12月  
2024.2月



【左上】紅白餅作りの様子【左下】年始法要で配られる紅白餅【右】餅つき(昨年の様子)

## 大掃除

【日時】12月22日(金)／13時～  
【終了15時予定】

皆さんとご一緒に山内の大掃除をしたいと思います。

ご都合のつく方は、ぜひご参加ください。また、ご案内申し上げます。動きやすい服装でお出でください。

## 懺悔会

【日時】12月28日(木)／9時半から

仏教では「懺悔」を「さんげ」といい、一年の行いを懺悔し、自分自身を見つめることが主眼の法要です。懺悔帖に自らの罪過をご記入いただき、佛の名を唱え何度も礼拝した後にお焚き上げをいたします。

来る新年を心新たに迎えるために、心身ともに清浄にして、災障消除をお祈りいたしましょう。

●今年には懺悔用紙を同封いたしましたので、ご注意ください。

この数年の間、懺悔会は感染症対策として懺悔用紙を郵送いたいただく方法を取ってまいりましたが、今年には制約なく本来通りおつとめいたします。ぜひご参列ください。

## 餅つき

【日時】12月28日(木)懺悔会に引き続き行います。(13時頃まで)

山内すべてのお堂にお供えする鏡餅と、年始法要にお配りする紅白餅を作っています。伝統行事を絶やさぬよう、ぜひお子様やお孫様とご一緒にお餅つきにご参加ください。

本年は搗きたてのお餅のご提供に際し、整理券を配布いたします。懺悔会にご参列の方、搗き手を勤めてくださった方から優先して、先着50名様までのご用意となります。

## 歳末年始法要・除夜の鐘

【日時】12月31日(日)

歳末法要…23時15分から

除夜の鐘…23時30分から

終了後、引き続き年始法要を行います。

大般若を転読し、新年の多幸を祈念いたします。ご自身の幸を祈るとともに、世界の人々の平和を一緒に祈りいたしましょう。

※年始法要終了後、ついでに法要を行います。通常と時間が異なりますのでご注意ください。

## 添菜单

- 須田 早野江様(てぬぐい・雑巾たくさん)
  - 溝江 良子様(お米たくさん)
  - 田口 千絵様(タオルたくさん)
  - 生方組 様(お米・カレンダーたくさん)
  - 廣川 貞雄様(お米たくさん)
  - 関根 弘子様(お線香たくさん)
  - 坂井 愛子様(タオルたくさん)
  - 匿名ご希望 3名様
- 誌面をもって深くお礼申し上げます

## 東長寺カレンダーの配布

2024年版東長寺カレンダーを製作いたしました。コンパクトなスタンド型で、年間の山内行事の日程も明記しております。毎年施食会法要の際、ご参列の皆さまにお配りしているものですが、若干の余丁がございます。ご希望の方は寺務所にてお受け取りください。



## 御守りのご紹介

東長寺の御守りを寺務所と文由閣1階ロビーにてご用意しております。初詣の際など、ご希望の方はお声がけください(御守り授与料千円)。



東長寺の御守り



# 大般若祈祷会

【日時】2月11日(日・祝)

13時受付 13時半打ち出し 14時公演

「大般若経六〇〇軸」を転読して、皆様の所願成就・災障消除・諸縁吉祥を御祈祷いたします。

経本を左右前後に傾けながら行う転読の際に出る風「梵風(ほんふう)」に当たると一切の災いを吹き除き、無病息災になるといわれています。

また、従来開催していた御祈祷法要後の催しを再開します。今回は、吉福社中(※詳細は下記)が出演予定。ぜひ楽しみにご覧ください。

●ご参列をご希望の方は萬亀に同



大般若祈祷会の転読(昨年の様子)

封の「申し込みはがき」にて2月1日(木)までにご返信ください。  
なお、おしのご(お弁当)のご用意はございません。

【祈祷会後の公演について】

出演：吉福社中(よしふくしゃちゅう) 吉福社中は仮面芸能「お神楽」を通じて、日本の神話・民話の魅力を発信すべく浅草を中心に活動する小さな神楽団です。

世の中の安寧と繁栄を祈願し、全国の神社仏閣や史跡にて舞の奉納を行うとともに、現代人にも分かりやすい演目の創作・公演を通じて、多くの方に日本の神話や民話の世界に親しんでいただくことを目指しております。



吉福社中 獅子神楽

演目：「厄除け獅子神楽」

懺悔会や大般若祈祷会など、季節の大きな法要の時には、お布施が届いた際に受取済みの連絡を個別に差し上げることができません。誠に申し訳ございませんが、あらかじめご了承ください。

## 大般若祈祷会の御祈祷札について

【御祈祷料】一願につき 5千円

願い主のお名前と願文を木札(左記参照)にお書きし、ご祈祷いたします。御祈祷料は現金書留でお送りいただくか、法要の当日にお納めください。

御祈祷札のお申し込みは、ご希望の願文を選び、萬亀に同封のはがきにて2月1日(木)までにご返信ください。

御祈祷札について  
願い主のお名前と願文  
(下記見本では「心願成就」)  
を木札にお書きし、  
御祈祷いたします。



【見本】

【願文】

【意味】

### 御祈祷札 願文例

- 心願成就** 心にある願い事がかないますように
- 家内安全** 家族が無事でありますように
- 交通安全** 交通事故にあいませぬように
- 傷病治癒** 病気や怪我が治りますように
- 身体健全** 健康でありますように
- 世界平和** すべての人が平和でありますように

# 東長寺 情報 基本

## ■開門時間について

9時から17時までといたします  
(ついでに法要開催日を除く)。

## ■電話での対応

9時半から17時までといたします。

【代 表】03-33341-9746

【縁の会】03-33353-6874

【結の会】03-5315-4015

## ■御葬儀について

山内葬儀、出張葬儀ともに、三密  
(密接・密閉・密集)に十分留意し  
ながらおつとめしております。

お経や法話の際は互いの距離を保  
ちながら行います。ご参列の方の人

数制限はございません。山内でのお  
食事も再開しております。

●お食事は折詰弁当などをお持ち  
帰りいただくことも可能です。ご  
相談ください。

## ■年回忌の法要について

年回忌法要は通常どおり承つてお  
ります。また、ご来山なさらずと  
も、参列者なしでの年回忌の法要  
も承っております。

## ■お墓参りについて

開門時間内にお参りください。ま  
た、**墓所において、害獣・害虫に  
よる被害が発生しております。**せ  
つかくのお供え物ですが誘因とな  
るため、お参りが終わったあとと  
お持ち帰りくださいますようお願い  
申し上げます。

## ■ついでに法要について

毎月ついでに、その月に亡くな  
られた方のお名前を読み上げ、ご  
供養しております。現在は本来の  
萬燈供養を再開しております。  
水の苑に燈明を流し、亡き人を偲  
ぶ時間を共に過ごしましょう。ご

参列の人数制限はございません。  
また事前の予約も不要です。

なお、**1月1日は年始法要に続い  
て行いますので、ご注意ください。**

## ●法要開始18時30分

●ついでに法要へのご参列の有無  
にかかわらず、花とうばを承つて  
おります。詳しくは左記をお読み  
ください。

## ■花とうばについて

お申し込みはお電話またはFAX  
にて承ります。

【電 話】03-33341-9746

【FAX】03-33341-2150

●お申し込みの際に、次の①～③  
をお知らせください。

①故人のお名前

②花とうばを上げる方のお名前

※FAXの場合は、ふりがなも

記載ください。

③花とうばの本数

●連名不可です。おひとりずつお  
申し込みください。

【代 金】1本2千円

●お支払いは現金書留にてご郵送  
いただくか、次回ご来山の際に  
ご持参ください。

## ■年間行事

- 1月1日(月)・祝 年始法要・三朝祈禱
- 2月11日(日)・祝 大般若祈禱会
- 2月22日(木) 開山忌
- 3月17日(日) 23日(土) 春彼岸会
- 3月20日(水) 春彼岸会法要
- 4月8日(月) 釈尊降誕会・花まつり
- 5月26日(日) 観音供養祭・護持会総会
- 7月7日(日) 新盆合同法要
- 7月13日(土) 盂蘭盆会法要
- 8月11日(日)・祝 月遅れ盂蘭盆会法要
- 9月19日(木) 25日(水) 秋彼岸会
- 9月22日(日)・祝 秋彼岸会法要
- 11月3日(日)・祝 山門大施食会
- 11月23日(土)・祝 万象供養感謝祭
- 12月28日(土) 懺悔会・もちつき
- 12月31日(火) 歳末法要・除夜の鐘

## 次号予告

萬亀

2024年3月号 vol.145

【特集】

この春、踏み出す  
新たな一歩。

※内容は変更になる場合があります。

東長寺内の感染症対策



受付にアルコール  
消毒液をご用意。



随時、山内各所を  
清掃・消毒。



職員は全員マスクを着用、  
手洗い消毒を徹底。



本堂でのおつとめの際は、  
十分に換気。

永代供養墓

# 結の会のご案内

## 現代人の生き方に 「ペット共葬」という選択を

人生の大切なパートナーとして、ペットと暮らす人へ。  
それぞれの最期は別々でも、いずれまた一緒になれるように。  
個人とペットを結ぶお墓「ペット共葬」のご相談を受け付けております。



ずっと、一緒にいよう。

資料請求や個別の見学予約も随時受け付け中です

会員様はもとより、未入会のご家族やお知り合いなど東長寺にご興味のある方もご遠慮無く、ご連絡いただければ幸いです。

「結の会」の詳しい情報はこちら

<http://www.tochoji.info>



お問い合わせはこちら

TEL. 03-5315-4015 電話受付時間  
9:30~17:00(日曜・祝日も受付)

MAIL [toiawase@tochoji.org](mailto:toiawase@tochoji.org)

どんなことでもお気軽にお問い合わせください

縁の会会員の皆様へ

結の会にて受け付け中の「ペット共葬」や「樹林葬」は、縁の会会員様も契約変更によりお申し込みいただくことが可能です。

詳しくは、文由閣に常駐の結の会事務局スタッフをお訪ねいただくか、上記のお電話またはメールアドレスまで、お問い合わせください。



東長寺寺報 萬亀

2023年12月号(第144号)

発行所: 曹洞宗 萬亀山 東長寺

発行日: 2023年12月15日

〒160-0004 東京都新宿区四谷4-34

(代表) TEL.03-3341-9746 FAX.03-3341-2150

(縁の会) TEL.03-3353-6874

(文由閣・結の会) TEL.03-5315-4015



www.tochoji.jp

このパンフレットは  
FSC®森林認証紙  
を使用しています。

FSC®認証は責任  
ある森林管理を認  
証する制度です。

