



おにぎり通信

2023年5月20日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷、銀座、日比谷、秋葉原、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

可愛さが人気のパンダですが、実は、人が学べる点がいくつもあります。パンダは熊に近く、祖先は肉食中心の雑食でしたが、いつの頃からか、ほとんど竹と笹しか食べなくなりました。パンダは、他の動物との争いを避けて、中国の山奥を棲み処とし、そこにいつでもあるのが竹・笹だったのです。あまり栄養はありませんが、たくさん食べることで、生きるのに必要なエネルギーを、竹・笹から得ています。パンダは、生き残りの競争を避け、静かな環境で暮らすために、食べる物は無理をする生活を選びました。

人は争いが絶えず、ウクライナの戦争も終わりが見えません。パンダのように生きる人が増えれば、少しは争いが減る気がします。

福祉行動を希望の方は、おにぎりを配る時に、お声がけください。

病院や生活相談等で、福祉事務所に行くことを希望される方は、おにぎりをお渡しに伺った際に声がけ下さい。毎週土曜日の訪問活動の時に声がけ頂いた場合、翌週以降に福祉事務所まで同行します。

中央区福祉事務所・中央区築地1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所・千代田区九段南1-2-1 千代田区役所3階

日付	21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)
東京都 千代田区	曇時々晴 26/17 30%	曇のち雨 27/19 80%	雨 16/15 80%	晴一時雨 22/14 50%	晴時々曇 24/15 20%	晴 25/16 10%	曇時々晴 26/17 20%	曇 27/18 20%

せんにちかいほうぎょう
【千日回峰行】

せんにちかいほうぎょう てんだいしゅうひえいざん おこな しゅぎょう ねんかん
千日回峰行は、天台宗比叡山で行われる修行です。7年間にわ
たり、まいとし にち にちれんぞく にち いの
たり、毎年、100日もしくは200日連続で1日30～80km、祈り
ながらある ごぜんれいじ お たき う あと ごぜん じはん
ながら歩くものです。午前零時に起き、滝に打たれた後、午前1時半
しゅっぱつ じかん とちゅう すうかしょ れいはいじょ いの かせ
に出発、8時間かけて途中260数ヶ所の礼拝所で祈りを重ねながら
ある じはん もど てら つと すいじ そうじ せんたく
40kmを歩いて9時半に戻り、お寺のお勤めや炊事、掃除、洗濯な
どをして、よる じす しゅうしん じかんねむ つぎ ひ しゅぎょう
どをして、夜8時過ぎに就寝、3～4時間眠り、また次の日の修行
はじ しゅぎょうちゅう しっそ しょくじ にち かい
が始まります。修行中も、質素な食事が1日2回です。

ねん にち まんぎょう もっと かこく どうい おこな
5年700日を満行すると、最も過酷とされる「堂入り」が行わ
れます。ここのかかん なに た みず の ねむ よこ
れます。9日間、何も食べず水も飲まず、眠らず横にもならず、ひた
ふどうみょうおう いの あらぎょう どうい と
すら不動明王に祈りをささげる荒行です。堂入りをやり遂げると、
ぎょうじゃ なまみ ふどうみょうおう あじゃり き
行者は、生身の不動明王ともいわれる阿闍梨となります。これを機
しゅぎょう じぶん ふどうみょうおう ちか じりぎょう ひと
に、修行は、自分が不動明王に近づくための「自利行」から、人の
いの り たぎょう はい ぶたあ ある つづ ちきゅう
ために祈る「利他行」に入り、再び歩きます。ほぼ地球1
しゅうぶん まん せんにち ある つら くる たいけん とお
周分の4万kmを千日かけて歩きます。辛さや苦しみの体験を通し
たにん つら くる りかい すく あんねい いの
て、他人の辛さや苦しみを理解し、その救いと安寧を祈ります。

とちゅう けが おやし やす きび ぎょう
途中で怪我があっても、親が死んでも、休めない厳しい行なの
と そう きろく のこ おだのふなが ひえいざんや う
で、やり遂げた僧は、記録が残っている織田信長の比叡山焼き討ち
いこう かそ にん いちど たいへん ぎょう
以降で数えても、50人ほどしかいません。一度でも大変なこの行を
に ど な と さかいゆうさい かいほうぎょう え なに
二度も成し遂げた酒井雄哉は、「回峰行で得たものは何も無い、だけ
いま いま しぜん い じぶん よ
ど、おかげで今がある」「ただ自然に」と言います。自分がまだ世の
なか ひつよう み ほとけさま い み ほとけさま
中に必要な身であるなら、仏様は生かしてくださる、この身を仏様
ゆだ じぶん なに かんが しぜん あゆ
にすべて委ね、自分は何も考えず、ただ自然に歩めばよい、と。



おにぎりを包むラップや読み終わった通信は、放置せずゴミ箱へ



おにぎりは、お1人1個で、その日のうちに召し上り下さい



よつや なかま ちよだくこうまち せい きょうかい
四ツ谷おにぎり仲間 千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会
れんらくさき れんらくかのうじかん まいしゅうどうようびごご じ じ
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時～6時)