



おてら音 (ね) ♪
~人とつながる、お寺とつながる~

月に1度の「お寺の日」 禅寺ライフで心をリフレッシュ (姫路市・雲松寺)

姫路城から野里街道を北に歩いて約10分。戦前や江戸時代の風情が残る街道沿いに雲松寺（うんしょうじ）があります。日本三大禅宗のひとつの黄檗宗（おうばくしゅう）の寺院で、江戸時代初期、池田輝政公の許可のもと現在の地に移されたと言われています。禅宗様の本堂伽藍と、掃き清められた庭園風の境内からは、禅文化特有のわびさびの香りが漂います



雲松寺山門

「お寺」と聞くと、しきいが高くてなかなか入りづらいという人も多いのではないのでしょうか。住職の高島正哲（しょうてつ）さんは、「いろんな人が気軽ににお寺に来てもらえるように」と、さまざまな取り組みに挑戦しています。そのうちのひとつが、毎月第1日曜日に行われる「お寺の日」。檀家に限らずだれもが禅寺の生活を体験できるありがたい1日なのです。



住職の高島正哲さんと、奥様の朋子さん。笑顔にいやされます。

●月に1度の禅寺体験

「お寺の日」は朝7時からの【早朝坐禅会】から始まります。雲松寺の坐禅が独特なのは本堂の縁側に坐ること。日曜日特有の静かな朝の空気の中、太陽の光や鳥のさえずりを感じながら、自分自身に向き合うことができます。坐禅を終えると【粥坐（しゆくざ）】。参加者全員で朝ごはんのお粥さんがふるまわれます。雲水（うんすい：禅寺の修行僧）同様の作法で静かにいただき、そのあとはお寺の境内を掃き清める【お掃除ミーティング】。掃除をすることで心が洗われ、みんなとするから自然と会話が生まれます。そして10時からは【お経で肺活！みんなでお経を読む会】。普段、大きな声を出すことなどありませんが、お寺の本堂でお経を読むとあなたの肺も若返るかも！ 最後はお茶とお菓子を楽しみながら参加者同志がふれあいます。お寺を通じたご縁で、忙しい毎日に疲れた心もほっこりします。



坐禅風景



お粥さん

●出入り自由で参加費たったの100円！

驚きなのは、いつ参加していつ帰っても構わないという自由参加型であること。そして参加料はたったの100円！ 高島さんはこう話してくださいました。「お寺は人と人とのつながりの場。深いつながりが希薄な時代だからこそこうした取り組みに価値があるんです。お寺とか、坐禅とか、むずかしく思われるかもしれませんが、ぜんぜんそんなことない。銭湯に入るつもりで心の垢をきれいさっぱりしてもらえたら嬉しいです」

雲松寺ではそのほかにも、花見の会、ブラスバンドの演奏会、金継ぎ教室など、檀家問わずだれもが参加できるイベントが目白押し。みなさんも、雲松寺を訪れてみて、日頃の心のストレスを洗い流してみたいはいかがですか？



鶴棲山 雲松寺（黄檗宗）

住所 姫路市河間町 19

電話 079-223-2488

P 駐車場有

