



板橋住職の

御誕生寺は

10年ほど前

福井県越前市の

山のふもとに

建てられました



袋やカバンを  
ガサゴソすると  
あつという間に  
囲まれてしまいます



境内に入れば  
われ先にと  
出迎えてくれるのが  
猫、ねこ、ネコ…



まあとるく

こちらの心も

いつのまにか

勝手気まま

のんびり

人見知りせず





そんなお寺は  
みんなから  
「猫寺」と  
親しまれています



いろんな人が  
毎日訪ねてきて  
ゴロゴロ一緒に  
遊んで楽しそう

# 足の裏で歩む

## 1章 まあ、お茶でも一杯どうぞ

- 一木一草みな仏さま……………18
- この世で悩むのは人間だけ……………21
- 生き物の感覚を取り戻す……………25
- 言葉は言刃にもなる……………29
- ラクの中にダラクがひそむ……………32
- 千年前の仏像に自然と頭が下がる……………35



- 志のある人は品格がある……………39
- ぬるま湯はすぐ風邪をひく……………42
- 負荷が細胞を活性させる……………45
- 悔やむのでなく反省をする……………49
- 「私」をなくする……………52
- 死を考えない死に方が一番いい……………56
- 母は最期「ナンマイダー」と唱えた……………59
- お経の意味が解らなくていい……………62
- グチが出そうな時「ありがとさん」……………66
- お天道さまに合掌しよう……………69
- 実感、それが「いのち」……………72
- 幸せは得るものでなく感じるもの……………76

## 2章 坐に親しんでみませんか

朝夜1日も欠かさず坐禅……………90

坐れば心が柔らかく強くなる……………93

パツとひらめくこともある……………97

いねむりしたっていいのです……………100

科学的にも証明された効用……………103

「息する」は「生きる」こと……………106



極限に立つとからだが分かる……………110

はた目を気にするからいい……………113

輪島塗に本物を知る……………116

理屈でなく直感に従う……………120

挫折なくして気づきもない……………123

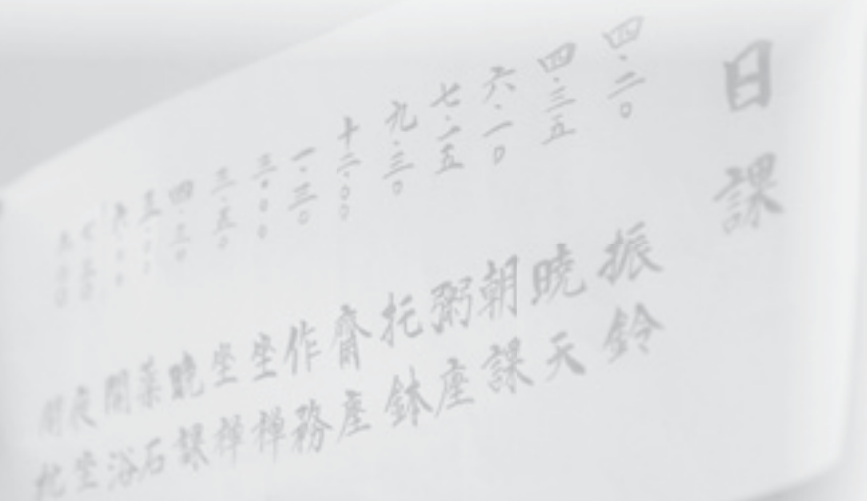
入院中、良寛さんの書を写経した……………126

真に優しい人は鋼のように強い人……………130

目は横、鼻は縦についている……………133

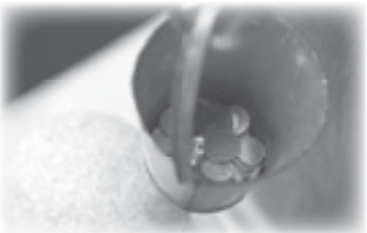
「このままがいい」という大発見……………137

人は底の見えない川を歩いている……………140



### 3章 悩み？話してごらんなさい

- 営業目標にほど遠く夜も眠れない……………144
- 注意しても直らない部下にいらだつ……………148
- 上司とそりが合わず、やる気がでない……………152
- 陰で悪口を言われているのでないか……………156
- 仕事が自分に合わない。転職すべきか……………160
- 新しい機器についていけない……………164
- 入った会社の職場になじめるか心配……………168



- 体罰は絶対いけないと思うが……………172
- 就職浪人してしまい立ち直れない……………176
- つまらない仕事ばかりやる気がしない……………180
- 仕事が忙しくて家庭に時間が割けない……………184
- 人と会話するのが面倒……………188
- メールで済ませたい……………188
- 少し遅刻しただけでひどく叱しられた……………192
- ミスを繰り返し自分で自分が嫌になった……………196

小景―御誕生寺のネコたち……………200



## 4章 日本人は捨てたもんじゃない

- このままいけば愚にほろぶ……………206  
お宮さんの境内は小ぎれい……………209  
茶を「道」にまで高めた……………213  
日本人は山を征服したと言わない……………216  
ハーンの感動は昔ばなしになった……………220  
過疎地にやがて人は戻る……………223  
美しい日本語を使おう……………226  
腰のつく言葉で分かる日本文化……………230  
おんぶの文化を見直そう……………233

- 110歳現役を口ぐせに……………237  
二宮尊徳さんをもう一度……………240  
どん底に落ちねば気づかないのか……………244  
おぼろ月に美を感じる日本人……………247  
ありがたし日本……………251  
寛容な日本精神は世界を動かす……………254  
生きていること、  
それだけで素晴らしい……………257

あとがき―米寿を迎えて……………260





1章  
まあ、お茶でも一杯どうぞ





## 一木一草みな仏さま

——お茶ありがとうございます。猫がたくさんいますね。

今は50匹ほどでしょうか。きちんと数えたことがありませんが、80匹以上いたこともあります。私が猫好きなものですから(笑)。

もったり拾ったりして最初7匹ぐらいだったのが、この寺なら何とかしてくれると思うのか、どこのどなたか分

からないんですが黙って、生まれただけの猫を段ボールに入れて置いていくようになりました。だんだん増えていったので冷暖房をそなえた小屋を作ると、なおさら増えています(笑)。

——猫に癒いやすされている人も多いように見えます。

不思議なものです。このお寺は創建から10年ほどで檀だん家かのかたもほとんどいないのですが、猫チャンたちと遊びに来る人が増え、日曜や祝日には駐車場が満杯になるくらい猫の愛好者でいっぱいになります。季節のよい晴れた日

となれば多い時は300人くらいでしょうか、私より猫の人気のほうがよほど高い(笑)。

気ままに過ごす猫の様子を見ると、人間はなんで悩むのがよく分かりますね。誤解ごかいされても困るのですが、今の社会に疲れを感じている人には「猫に学べ」と言いたいですね。猫はグチも言わないし、悩みもない。仏さんそのものです。

お釈迦しやくわさまは、おっしゃっています。

山川草木さんせんそうもく、悉皆成仏しつがいじょうぶつ、みな成仏していると。猫や犬の動物はもちろんのこと、あらゆる生き物、草木の一本にいたるまで、みんな仏さまなのです。



## この世で悩むのは人間だけ

——じゃあ、猫に悩みはないのでしょうか。

ないですね、感覚だけで生きていますよ。

寒くなれば少しでも暖かい場所を探します。誰かが車で来れば、エンジンの余熱があるボンネットの上のぼつて身を縮ちぢめていますし、暑い夏になればヒンヤリした物陰ものかげで腹を広げてのびています。

体内の脂肪を増やしたり減らしたり、体毛を濃くしたり薄くしたり、あらゆる動物は気候や環境に応じて自分の体を変えて順応します。

その順応あるのみで、あの時いやなことがあったなあ、あした心配だなあ、などとグチグチ考えません。

——生き物がみな仏さまなら人間もそうなのですか。

本来はそうなのです。成仏じょうぶつしていないのはグチグチ考えている人間だけ。

本当はグチを言いながらも仏さんなのですが、その自覚



## 著者略歴

板橋興宗(いたばし こうしゅう)

1927(昭和2)年宮城県多賀城村の農家に生まれる。海軍兵学校76期。東北大卒。1953(同28)年渡辺玄宗げんしゅう 禪師について禅門に入る。井上義衍ぎえん 老師に参禅。越前市の瑞洞院ずいどういん 住職、金沢市の大乘寺だいじょうじ 住職などを歴任。1998(平成10)年横浜市の大本山總持寺貫首そうじじかんしゅ、曹洞宗管長に就任。2002(同14)年輪島市の總持寺祖院住職に就き、現在は越前市の御誕生寺住職。

著書に『タンポポや人に踏まれて笑い顔 興宗和尚の人世道しるべ』『柔らかな心で』(いずれも北國新聞社刊)『猫は悩まない 極楽に生きる処方箋』(時鐘舎刊)など。

## 足の裏で歩む

板橋興宗 米寿記念随想

2014(平成26)年5月20日 第1版第1刷

著者 板橋興宗

発行 北國新聞社

〒920-8588

石川県金沢市南町2番1号

電話 076-260-3587(出版局直通)

E-mail syuppan@hokkoku.co.jp

ISBN 978-4-8330-1977-4

©Kosyu Itabashi 2014, Printed in Japan

定価はカバーに表示してあります。

本書の記事・写真の無断転載、複製は固くお断りいたします。

落丁、乱丁は小社送料負担にてお取り換えいたします。

「3章 悩み？話してごらんなさい」は、月刊北國アクタスで2013年に連載した「心にあおぞら」から抜粋、加筆しました。