



寺ネット・サンガ通信 第13号

寺ネット・サンガ事務局 〒103-0027 東京都中央区日本橋3-2-14 日本橋KNビル4階
Tel 03-5201-3976・Fax 03-5201-3712・メール info@teranetsamgha.com

住職雑記 (ブログ「住職雑記 最近の身辺あれこれ by 松本智量」特別寄稿)

寺ネット・サンガ副代表 松本智量

お寺でグリーフケア

先日、「グリーフケアの集い」を開催しているお寺に伺いました。そのお寺では、親しい方と死別された方を対象に、年4回、分かち合いの会を開いていらっしゃいます。それがどのように運営されているかを、体験させていただいたのです。



当日参加したのは僧侶たち。今回は模擬的に実際の集いと同じ進行でしたが、語ることは死別に限らず、「自分の喪失経験」としました。

しかしやはり死別の悲しみ体験を語る者が多い中、ある参加者が語ったのは、プロ野球中日ドラゴンズの山本昌選手の引退についてでした。彼の活躍にこれまでどれだけ励まされてきたか。その彼が現役から退くことを決意したその万感の思いに自分の人生を重ね合わさらずにはいられない、と涙を浮かべて語る彼に、他の参加者からは最初は笑いも起きていましたが、次第にこれもまた深いグリーフ（喪失悲嘆）体験だったのだと納得したものです。

人が何に悲しみを感じるか。それは社会的影響や客観的な大きさととはまったく無関係なところにあります。他人から見て本当に些細なこと、つまらなく見えることが、当人には決定的な意味を持つことがあるのです。

私自身、過去のグリーフ体験を振り返ってみました。55年も生きてきますと、それなりの喪失体験はあります。まだ生々しく人には言えないこともあります。

そんな、今でも思い出すと心が痛む幾つかの体験の中で、最上位に上がるのは、まだ幼稚園児だった頃に、溜めていた漫画週刊誌をまとめて処分されたことだったりするのです。物置の一角を占めていたそれらを廃品業者に買い取ってもらったのです。受け取ったお金は38円。今なら500円くらいの感覚でしょうか。私の大切な雑誌たちが去っていった。しかも僅かなお金にしかならず。その喪失感は今でも私の奥に疼いています。

ひとの感情に客観性を持ち込むことに意味はありません。悲しみ比べなどしてはいけないのです。あの人と比べて私の悲しみなどちっぽけだなどと悲しみを過小視などしなくていいのです。なんてつまらないことで悲しんでいるのかとの不用意な励ましも見当違いです。グリーフを抱きしめ、それが今の自分の大切な一部に違いないとうなずけた時、過去のどんな瞬間にも優しい眼差しを向けられるようになるのかもしれない。

平成27年5月25日

「仏壇と位牌」



プチ法話「供養と心」

横須賀市 臨濟宗独園寺住職 藤尾聡允

たとえ無宗教葬でも、自分なりの信条や哲学に基づく弔いであれば、私は尊重致します。しかし、メディアやネットの雑多な情報に流され、何の理念もなく、何も供養の伴わない直送、直接納骨・散骨の場合、後々スピリチュアル・クライシスを誘発してしまうリスクが伴います。それはいつ訪れるかわかりません。10年以上たって不意に襲われたケースもあります。なぜなら、私たちは身も心も環境も、あらゆるものが常に変化し続ける「無常」の世界に生きているからです。実はここ数年、後悔からお寺に駆け込んでくる人が増えています。生きていれば誰でも一生に一度くらい、心が大きく震撼するほどの困難に遭遇するでしょう。そんな時、自分を立て直す核となってくれるのは、自分を愛してくれた人の思い出です。特に子供の心の育成には不可欠です。人間の死を経験して生きること、親が親を弔い合掌し涙する姿を見せること、子どもは親の背中を見て育ちます。ぜひ、ご供養は継続的に行って欲しいと心より願っています。

平成27年7月27日

「行事に関する悩み」



プチ法話「お盆」

八王子市 浄土真宗宗 延立寺住職 松本智量

浄土真宗はお盆に対する考え方が独特です。「浄土」は「あの世」ではなく私たちのこの世界を丸ごと包んでいる世界であり、「浄土」はこの世と一緒にあるので、ご先祖さまがお盆の間だけこの世に帰ってくるということは考えません。むしろ浄土真宗では「お盆」は我が身を振り返る機会と捉えます。

「お盆」とはサンスクリット語の「ウランバナ」(=”逆さに吊るされたような苦しみ”)という意味)から来たという説があります。逆さに吊るされた苦しみとは、逆さに吊るされた自分の状況を考えず、今の自分の苦しみは人のせいだと苦しみの原因を他に求めることです。物事を逆さに見て、敵を作って、あるいは苦しみを他に求めて人のせいにする。「そういうあなたではないですか？」ということを感じさせてくれるのが、お盆の行事の本来の意味であり、お釈迦様が言いたかったことは「多くの人に施し、供養をなささい」ということなのです。これはお盆の時期に関わらずのことだと思います。

平成27年9月25日

「お墓とお骨」



プチ法話「お墓とお骨」

大阪市 真言宗 興徳寺住職 青木隆興

多少地域差もありますが、関西方面では骨壺からお骨を取り出して、さらしの袋に入れ替えてそれをお墓に入れるのが一般的です。骨壺は入れません。さらしの袋と骨が溶けて土に帰りやすいからというのがその理由です。また、関西ではお骨を小さめの骨壺に入れて、残ったお骨は火葬場の骨塚に納めます。

大阪の一心寺は、十何万體ものお骨で一体の仏様を造っている浄土宗のお寺です。檀家寺があっても一心寺へ納骨する人は多いです。一心寺は納骨料が安価な点も人気の理由だそうですが、値段によってお骨の扱いが違うなどのちょっと気になることもあります。

檀家さんからお墓じまいを相談されて、どちらにお骨を移すか聞いたら「公園に撒く」と言われたので何とか説得して永代供養墓に改葬をしました。最近遺骨の供養にも費用が重視されるようになってきていますが、「自分の都合」で供養をするという視点になっていないのでしょうか。「ご先祖様」の都合を考えて、どうしたらよいかという視点が薄らいできているように感じます。

坊コン談義「私が思う『祖先とのつながり』『魂』について」

- ・30代も遡ると、実はみんな元は一緒のルーツにたどり着くのかもと思った
- ・先祖を想うことで自分が生きていく上での安心になる
- ・ご先祖様とのつながりが絶たれてしまうことは悲しいと思う
- ・先祖とのつながりを思うと、今いる自分の存在をより大きく感じられるようになる気がする
- ・使いこんでいくことでモノに魂が込められるように、位牌も毎日拝むことで魂が宿るのでは

坊コンパネル

- ・法事の際、お布施が少ないと突き返されたことがある。それって普通のこと？
- ・魂は孤独死した場合はどうなるのか？
- ・極楽浄土をどこまで信じているのか。そこにお坊さんと一般の方の死生観の乖離があるように感じる。
- ・実際に葬儀を体験してみると、「何かが足りない」と気づくこともあるのでは。
- ・死後をイメージできていない、できない。
- ・親に供養や死後の話を切り出せない。実際亡くなった時にどうすればよいか。今も悩みが続いている。

坊コン談義「行事に関する疑問」

- ・ハウツーものの質問（盆棚の作り方がわからないなど）
- ・そもそもお盆や四十九日はやらなければいけないのですか？
- ・お盆や四十九日にはお坊さんと呼ばなければいけないの？
- ・提灯を何処に掛ければいいのか？いつ灯りをつけるのか？何日から吊るすか？
- ・「自分が供養される立場になる」ということをイメージできない。

坊コンパネル

Q、浄土真宗ではお盆に何をを用意するのでしょうか？

A、浄土真宗ではお盆に用意しなければならないものは何もありません。普段と同じです。

でも、やりたかったらやってもいいのです。やっちはいけないという決まりはありません。

Q、お盆飾りについてはどのようにすれば？

A、精霊棚の上に敷いた真菰（まこも）の上で故人やご先祖様方が宴会をしていると思ってください。

亡き方への想いを共有し、ご先祖と一緒に宴会をするようなつもりでお迎えすると良いと思います。

坊コン談義「私のお骨は将来どうなるのか？」

- ・財産は奪い合い、お墓は押し付け合い。
- ・供養する側、お墓参りをする側が、お墓参りに行きたくなるような場所としてお墓を考えたい。
- ・死者と生者の棲み分けをきちんとしたいのでお墓にお骨を納めたい。
- ・代々家を守る子孫が供養するのがベストだが、現実はいろいろな悩みを持っている方も多い。
- ・親は散骨希望だが、息子の自分としてはきちんと供養したい。しかし自分も散骨でもよい。
- ・自分のために納骨堂を準備したが、やはり墓にしようかと迷っている。
- ・お経をあげて供養して仏さまになったお骨を散骨するのは、仏さまを粗末にすることになると思う。

坊コンパネル

『分骨するにあたって、お骨のどの部分を選べばいいのか』というテーマで意見交換をしたところ「宗教的な制約はないのでどこを取ってもかまわない」というのが大半の僧侶の意見でした。お年寄りなどは分骨に否定的な人も未だに多い。お坊さんから一言「大丈夫」と言われたら安心するだろうと思います。

「ペットの遺骨を人と一緒にお墓に納める事はどう思うか」という質問に、家族の一員だという感情面と教義やモラルの解釈など、短時間では結論を出せない問題でした。

第21回

平成27年6月17日

日蓮宗 高應寺



【瞑想&ホタルとタベ】

高應寺 女性住職の酒井菜法さんは「ぶっちゃけ寺」やNHK「キラ女☆スタイル」にも出演。サラリーマンのご主人と3人のお子さんの育児に奮闘中。お寺を一般に開放しおこなっている子育て支援・介護者サロン・癌カフェ・震災支援等の活動を紹介します。

●瞑想

外国人向けに行っている瞑想法折り紙を使ったり、庭を歩いたりという方法でそれぞれの心を解きほぐしました。

●ホタル

暗くなってきた庭では、待ちわびていたホタルたちと出会うことができました。ホタルの光と、ご本尊様を照らす薄明かりの中 参加者が酒井さんに語りかけたり、質問したり、それに、酒井さんがゆったりと答える優しい声が静かに響く とても情緒のある宵のひと時でした。

第22回

平成27年8月29日

真言宗 明王院



【ホットな夏にお護摩の炎で厄払い】

市橋泉潤（いちのはしごうじゅん）さんの護摩のお話、皆で九條錫杖経を唱え、炎による護摩祈祷というとても濃い(ディープ)な2時間を過ごしました。

●九條錫杖経

錫杖は行脚をする際に足元にいる虫などの生き物に対して無益な殺生をしないようにするための杖で魔除けの意味もあり、煩惱を浄める役割もある法具です。九條錫杖経を唱える際、長谷寺では節をつけて歌うように唱えます。皆で初めてではありましたが、なんとか唱えさせていただきました。

●護摩祈祷法要

炎が上がるまで少し時間がかかりましたが、メラメラと燃え上がると天上に踊るように昇る火がパチパチと音を立てています。護摩祈祷では護摩木と共に煩惱を燃やすそうですが、炎を見ていると不思議と気持ちが昂揚してくるようでした。市橋さんは護摩壇の前から太鼓の前に移動して、太鼓を打ちながらお経を唱えます。炎が徐々に静まって護摩木が燃え尽きると法要は無事に終わりました。

寺ネット・インフォメーション

寺ネット・サンガ 今後の予定

- 10月24日(土)14:00～16:00 仏教ひとまわりツアー 八王子市 日蓮宗了法寺「ほとけ系癒しの萌え寺」
- 11月10日(火)18:30～20:30 坊コン ウィズビジネスセンター プチ法話 真言宗 名取芳彦師
- 12月15日(火)18:30～20:30 坊コン&坊念会 ウィズビジネスセンター
- 1月4日(月)11時集合 日本一の参拝者を集める「明治神宮」参拝
- 2月2日(火)18:30～20:30 坊コン ウィズビジネスセンター 僧侶と牧師セッション「供養について」

※参加お申込み先 ・ホームページ <http://teranetsamgha.com/>

・フェイスブック <https://www.facebook.com/teranetsamgha>

・ファックス 03-5201-3712

正会員は寺ネット・サンガのホームページで情報を発信することができます

事務局にお申し出いただきますと、正会員用アカウントを発行させていただきます。ログインして「会員用のマニュアル」に沿って、登録や記事の投稿をしてください。ご自身の活動発表やイベントの告知等、仏教関係のみならずイキイキと生活するための公共の利益になる情報・知識大歓迎です。