



# 寺ネット・サンガ通信 第16号

寺ネット・サンガ事務局 〒146-0082 東京都大田区池上1-19-10 永寿院内  
Fax 03-3751-0533・メール info@teranetsamgha.com

## 天国に逝く人、地獄に逝く人（寺ネット・サンガホームページ「輪の法話」より）

寺ネット・サンガ事務局員 藤尾聡允



私たちのいのちは授かりものです。いつか必ずお返しする日を迎えます。

人間だけでなく動物も虫も魚も鳥も、そして道端の草花や森の木々など自然の生命も、この世の生きとし生けるもの全てひとしく…。

仏教は区別をしても差別はしない宗教、「みんな違ってみんないい」というのが本質です。

旅立ち方は様々です。天寿を全うする人もいれば、病気、事故、事件、自死で旅立つ人もいますでしょう。

どんな旅立ち方をしても、お釈迦様はあの世でみんなを平等にお迎えして下さいます。

「ようこそ、よく来たね」「よく頑張ってきたね」などと。死に方の如何を問いません。

なぜなら、お釈迦様はこの世に生を受け、生きていく事はとても辛く苦しい荊の道だと説いた方だからです。そんな苦しみの人生を紆余曲折・七転八倒しながら生きて来た人は、誰でも分け隔て無くみな平等に迎えて下さる、それが仏教（ブッダの教え）です。

やがて四十九日の旅路の終わりが近づくころ、彼岸では、おじいちゃん、おばあちゃん、そしてもっと遠い昔のご先祖様たちも一緒に「まだかまだか」「そろそろじゃないかな」とソワソワし、ワクワクながらあなたを待っていてくれるでしょう。

そしてようやく辿り着いた時には、「ありゃ、お前さんがわしのひ孫かや」

「じいさんによく似とるわい」「よう来はったな」「ばあちゃんが、天国を案内しちゃう」などと。大歓声の中、パチパチと拍手をもって迎えてくれるでしょう。

さて、それでは、一体誰が地獄に行くのでしょうか。

それは、私たち僧侶です。私たちは率先して地獄に向います。なぜなら、この世の中には方向音痴の人がいっぱいいるからです。そんな人たちは、四十九日の旅路の途中で道を間違え、地獄に向かってしまうこともありえます。

もしそういう人達が地獄の門までやって来たら、「おい、こっちは違うよ」「大丈夫、わしが天国まで連れて行くから心配しなさんな」と道に迷った不安な人達を安心させ、無事に天国に送り届けるのが僧侶の役目だからです。

12月19日(月)

「仏教的断捨離」第2回



プチ法話「思考の断捨離」 横須賀市 臨濟宗 独園寺住職、藤尾聡允  
誰にも自分にとって”大切なモノ”があるものです。私たちは何気なく断捨離をしたなかで、もしかしたら大切なものを捨てているのかもしれない。また、断捨離のように外との関係を断つことより、むしろ人とつながったり、何かを身につけたりすることが大切な場合もあります。禅宗では平常心を大切にします。坐禅により自分の心を鍛錬して、必要なものを見極め“思考の断捨離”をしましょう。

## 坊コン談義「「年末年始の宗教行事といえど？」

- ・いろいろな神社に行っておみくじを引き、お守りを買う自分は節操がないのかなと感じてしまう。
- ・年の初めに初詣やお墓参りをしないと「気が済まない」。
- ・歳神様をお迎えする行事として大掃除やすす払い。七草がゆも宗教行事？ など

1月25日(水)

「仏教的断捨離」第3回



プチ法話「断捨離に効く薬」 大田区 日蓮宗 永寿院住職、吉田尚英  
モノを捨てられない理由は、現実からの逃避（時間がないから）・過去への執着（あの頃はよかったなあ）・未来への不安（いつか使うかも）。そして貪（むさぼり）・瞋（いかり）・痴（おろかさ）の「三毒」に悩まされている私たち。「貪瞋痴」に効く薬は「南無妙法蓮華経」のお題目。薬の処方箋である「お経」を読みながら断捨離するかが仏教の修行です。

## 坊コン談義「墓石に刻みたいコトバ」

- ・文字ではなくモニュメントや絵のほうがいい。 ・「一日一笑」「生きてるだけでももうけ」
- ・あまり変なことは書けないからオーソドックなものがいい。
- ・後世の人に何か考えを伝えられるきっかけになるような言葉だったらいいと思う。 など

3月9日(木)

「仏教的断捨離」第4回



プチ法話「断捨離とダイエット」 流山市 真言宗 円東寺住職、増田俊康  
断捨離もダイエットも、最終的な目的がわからないままの状態、やみくもに取り組んでも成果が見えません。断捨離をして、モノを減らすことにどんな目的があるのかを明確にしないうちは答えは出ないでしょう。自分はどのような状態であれば心穏やかにいられるのかということをしつかりと見極める＝諦らかにすることがとても大事であり、それを決めたときが断捨離のスタートになるのです。

## 坊コン談義「こんなお寺・お坊さんは嫌だ！」と断捨離されたいために！

- ・門を閉ざしたお寺も多い都会のお寺には、近寄りがたい、入りにくい。
- ・子どものときからお寺が身近な場所としてあれば、もっと親しみが湧くのもかもしれない。
- ・身近で社会的な存在であってほしい。セーフティーネットとして災害時の役割も期待する。 など

5月17日(水)

「仏教的断捨離」第5回



プチ法話「諦らかにして諦める」 江戸川区 真言宗 密蔵院住職、名取芳彦  
仏教でいう「諦める」は、途中で放棄するという意味ではなくて、物事を明らかにしたうえで、これはこうなのだとして諦めていく作業が断捨離です。後悔、病気、老い、損得、心配などの「苦」を明らかにして、自分思いや行動を客観視し、さらに他人の行動原理やその心情を想像してすることで物事の本質が明らかになってくる。その上で本心から納得して諦めるのが仏教的「諦め」なのです。

## 坊コン談義「今でも諦めきれないこと、諦めたくないこと」

- ・子供の頃は何に対しても諦めなかった。
- ・男女差で「諦める」については意見に違いがあるかも。
- ・老後に昔の夢を追いかけたり、やりたかったことを実現する人もいる。 など

8月22日(火)

仏教基本の「キ」第1回



お坊さんトーク「焼香」「数珠」「合掌」の基本って？

## ●焼香の基本の「キ」

焼香のやり方には地域差が多くあるようです。しかし、前の人の所作を見て慌てて真似するより、自分の信じる宗派の型を自信を持って行くと、他者の目を意識しないで済むし、仏さまや亡き方に思いが届くと思います。

## ●「数珠」の基本の「キ」

数珠を擦ることが煩惱をすりつぶすことにつながるという真言宗、数珠を使ってお題目を唱えた数を数える日蓮宗など、数珠の形状や作には各宗派で明確な違いがあります。

## ●「合掌」の基本の「キ」

合掌は「みんな同じ」「仏さまとも同じ」ということを表しています。合掌の仕方も国や宗教によって違いがあるようです。合掌は手を合わせているので、相手を殴ることも出来ない平和の象徴でもあります。

## 坊コン談義「あなたが自然に行っている仏教的行動（行為）とは？」

- ・食事前には「いただきます」という言葉や合掌を自然にします。
- ・神社仏閣などの前では、お辞儀や一礼をしています。
- ・不安になると心を静めるために念仏を唱えている。

## 心のマッサージ

平成28年8月～11月

2月15日(水)

浄土真宗 延立寺住職  
松本智量

「プチ法話」 「転迷開悟 抜苦与楽」（てんめいかいご ばっくよろく）

日々生きていく中で苦しみがいている人に、こだわりを無くして自由自在になるだけで楽になるよとお釈迦様は私達を導いてくださっています。私たちはどうしても思い込んで決めつけてしまう。こだわりに居着いてしまいがちです。「諸法無我」（しょほうむが）になりなさいと仏教は教えているのです。

## 「りんごでメディテーション」

配られたりんごを観察し香りを感じ、りんごがここにたどり着くまでのストーリーを想像した後に、そのりんごを食しました。食事の前に「いただきます」と発するのは様々な縁で私達の口に入ったことになった食べものが、実は命の縁の集積であると感じて、それを大切に尊重して食しますという気持ちを表れだと感じました。

## 「塗り絵写経」

簡単な曼荼羅に色鉛筆で好きな色を塗り、お念仏を筆面でなぞります。

塗り絵をしていると時間が過ぎるのも忘れて没頭し、心がほぐれていきました。

ちょっと気分を変えて、おうちに帰ろう！と坊コンより、もう少し楽しくカジュアルに仏教に触れることができるようにと企画されたのが「心のマッサージ」です。会社帰りにも気軽に気分転換ができるように、そしてコチコチに固まっていた心がほんの少しでも柔らかく、まあるくなるように。お坊さんと過ごしませんか。

坊コン・心のマッサージの会場 「ルノアール 貸会議室プラザ 八重洲北口」

東京都中央区八重洲1-7-4 矢満登ビル 3F、5F <https://www.ginza-renoir.co.jp/myspace/plaza/>

## 会員同士のコラボレーション・イベントを募集

会員（正会員・賛助会員）同士の僧侶と業界専門家による講演会や寺院を会場にしたコンサートなどコラボイベントを開催したい方は事務局までご相談ください。その際には収益の一部をサンガにご寄付いただければ幸甚です。

# サンガの遠足

平成29年4月14日（金）

お坊さんと一緒に春の鎌倉を歩きながら「お坊さん目線」で寺めぐり。北鎌倉駅～円覚寺～建長寺～鶴岡八幡宮～鎌倉駅というコースを午後2時から5時までのんびりと歩きました。国宝「円覚寺 舍利殿」や重要文化財「建長寺 三門」など通常拝観できない建物内部のご案内いたり、美しい庭園を愛でながら瞑想したりして、貴重な時間を過ごすことができました。イヤホンガイドから聞こえる詳細な説明と法話を聞きながらのウォークに知識欲も満たされました。



# サンガのお茶会

平成29年6月～9月

6月13日（火）



## 雑司ヶ谷鬼子母神堂からお茶会へ

紫陽花が映える小雨のなか、雑司が谷でゆったりと一昔前に戻って来ました。国の重要文化財でもある「鬼子母神堂」を参拝。お堂から池袋へ向かう静かな並木道を抜けるとそこはもう池袋！ そのあとはカフェでお茶会です。もっとお寺や仏教のことを知りたくなったというお話や今話題のお墓じまいのお話、お寺とのお付き合いの難しさへの率直な意見などをいただきました。

9月27日（水）



## 深川不動堂のお参りとお茶会

深川不動堂は普通のお寺とはちょっと違うまるでテーマパークのような見どころが満載の楽しめるお寺です。午後2時からの無料の堂内案内に参加しました。その後門前の喫茶店でお茶会。子供のころの憧れクリームソーダを注文し、少人数ならではのゆったりお話が出来る時間に、現在の自分のことや、相談事などみなで話が弾みましたお寺とのお付き合いの難しさへの率直な意見をいただきました。

不定期開催のお茶会です。ご興味のある方は寺ネット・サンガのホームページからお問い合わせください

# 寺ネット・インフォメーション

## 寺ネット・サンガの会員証を発行します

「仏教ひとまわりツアー」で参拝した寺院のご朱印を配した御札にもなっている会員証を作成しました。（杉材75ミリ角）

会員僧侶により皆様の開運招福・大願成就の祈願をさせていただきました。



## 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

正会員用アカウントでログインして、記事を書くことができます。掲載の作業が面倒な方は事務局あてに文字原稿と写真のデータを送信してください。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。

## 会員の講師派遣

「お寺仏教との縁結び」をすすめるために、ホームページにて会員の講師派遣の告知をしています。講師としてお引き受けいただけるかたは、ホームページの『会員の方々』のプロフィールに得意分野や過去の講演の講題等の記載をお願いいたします。『寺ネット・サンガ会員から』の記事にご自身の法話や講義の内容を掲載していただければ、新たな発信場所としてにぎわう事にもなると思います。なお、講演の謝礼の一部をサンガ会計に寄付いただくと幸甚です。