

おうちの
みんな
読んでね



ホロトロピック・ネットワーク主宰・工学博士・天外伺朗（一九四二〜）

世の中で「正義（の戦い）」 ほど始末の悪いものはない



元ソニー上席常務でCDやAIBOの開発者として知られる（本名：土井利忠）氏は、長年医療・教育改革に携わり、瞑想や断食の指導、企業経営者向けセミナーなど活躍中の方。

「平和、環境、人権など社会にとって大切な運動も、どこかに『悪の権化』の存在を仮定してしまうと純粹さを失い『正義の戦い』に堕ちてしまう。今は社会全体が『正義の戦い』に没頭することが当たり前だし、多くの人が自分がしていることすら気づいてない」

「しかし少し離れてよく見ると、『悪の権化』と思っている相手も、実は間違いなく（それ

ぞれの倫理観、価値観、道徳観において）『正義の戦い』を実行している」

「深層心理的には、人はこうあるべきというペルソナと、こうあってはならないというシャドーの2極構造に分離されている。『悪の権化』は自分の外側にあるのではなく、内面の二元性から『いい・悪い』『正義と悪』という現象が投影されているだけ」

「抑圧されたシャドーは、自己否定や支配欲を生み出す。それらネガティブ性は、無くすのではなく観察し、気づき感じてあげればよい」（『人類の目覚めへ』/内外出版社より）

念仏というのは

私に現れた 仏の行、

◆坂東師は「新講歎異抄」の中で、他力念仏のお心を簡潔かつ明快に表現されています。

親鸞聖人の頃までは、お念仏は私の行いでした。臨終の際、お念仏によつて阿弥陀様のお迎えにあずかり、初めて救いが成立するという考え方が一般的でした。よつ

て南無阿弥陀仏とは「どうか阿弥陀様、お浄土へ迎えとつてください」といった意味になります。それに対して親鸞聖人が見出したお念仏は、阿弥陀様からの「我に任せよ、必ず救う」との喚び声を疑いなく受け入れ、「はいわかりました。有難うございます」とお任せし、今ここにおいて必ず往生する身に定めていただくという教えです。

称名は私の口から出ています。同時に、阿弥陀様が「大いなる慈悲の願い」を起こし、果てしない時間の末に成就された清浄真実な行いです。一切の自力の行を私に課さず、万人を平等に救いとうとうと誓われた選択(せんじゃく)本願の行であり、その働きを他力と言います。

人間の知識で阿弥陀様のお救いをはかり知ろうと「これだけの功德を積んだのだから救ってくれるだろう」「このようなことでは救われるはずがない」などと不安や自惚れる私を、お悟りの世界へ喚び覚ます働きがお念仏です。阿弥陀仏の具体的現れが、南無阿弥陀仏という声・言葉となつて、今この私に届いているのです。(参照「月々の言葉」)

教えて、
お坊さん

③④

あの差別発言も、あのハラメントもぜーったい許さへん!

気持ち分かるで一。もうTV見んほうが精神衛生上ええわ。この前も、電力会社が原発の廃棄物でトンデモ案出して、しかも知事の対応に怒ってたやろ。ウクライナの惨状なんかもう見てられへんしな。え、違う?仕事先でか?ふむふむ、そら〜頭くるのも無理ないわ。アンタ、無駄に正義感強いからなー。

いや、無駄に、いうんはお釈迦さんも矢の例えでゆうてはるんや。誰かて頭くることあるし、病気もトラブルも災害に遭うこともある。そこは事実として認識しても、それから受ける反応・感情の乱れは別。事実と反応をきちんと分けて考えれば、必要以上に巻き込まれなくてすむやろ、つう話や。めっちゃ嬉しいことかて同じやで。

ん?なんでアイツはそんな人間やてか?そら人間皆不安定やさかい。周りより優越感持つために、傷つけても攻撃されん相手を探しとるんちゃう?それはワシもアンタの中にも間違いなくおるで。利他心どころか、部落差別、福島差別、男女や外人や障害者やら、坊主かて反省や。元々「差別」とは「平等」の対語。個別のものが独自の相で存在してる現象をいう。阿弥陀経の「黄色黄光〜」の文の通りやの。

■仏説阿弥陀経

釈尊が、阿弥陀仏とそのお悟りの世界について説く。前半は浄土の風光について描写し、次いで称名念仏によって浄土に生まれることを示し、後半では無数の諸仏がこの教えを讃え、念仏を勧めている。



360度のVR映像「OJODO」 高田派本山専修寺

対話

仏説阿弥陀経
①

妄想？諸説あり！

◎月参りでよく読まれますね。お経さんの意味は分からないけど。

浄土三部経の中でも短いし、漫画「鬼滅の刃」のセリフにも引用されたりしてたね。冒頭の「祇（樹給孤独）園」とか「供養」「不退転」「一心不乱」や「往生」「極楽」など現代でも使われる言葉も多いが、意味合いが少々違って、調べると面白い。

◎「西方極楽浄土」と書いてあるけどほんとなの？

疑い深い人間のために、釈尊は大勢の聴衆の中から一番弟子・智慧第一の舍利弗（シャーリープトラ）に35回も呼びかけて説法する。質疑応答もなく2回だけ「そなたはどう思うか？」と問いつつ続ける。特に浄土の莊嚴・光景と、東西南北上下世界における描写はしつこいくらい念入りだ。たぶん釈尊は語りのスーパースターで、聴く側はイメージを膨らませ、阿弥陀仏の物語にリアルな実感があつたのではと思う。以前、お経に親しんだある娘さんが、まるで3D映像のように情景が浮かんで来て、死んだらこんな素晴らしい世界が待ってるなんてワクワクしたそう。

◎現代人の感覚では、死後の世界より今の生活設計とか将来不安が課題ですよ。

今は未知への敬意が薄くなり、死や夢とか自然への価値が低く追いやられてる気がするね。しかし閉塞感とか生きづらさの苦しみは軽くなっただろうか。一方で、世界中を旅した末福井の田舎に移住し自給自足のつながりを楽しんでる知人夫婦がいて、彼女は響き渡る音曲は全て調和し風光麗しいという極楽の記述を知って「それって今私が住んでるこの世界のことだわ」と言った。これも素敵な感性で驚いたよ。

◎釈尊はこの世は全て苦しみだと悟ったそうですが、後ろ向きに聞こえませんか？

阿弥陀仏の功德によって飾られた西方浄土では、どの色もそれぞれに尊く光り、水は多くの功德を表し、鳥たちは悟りを得るための教えを説く。樹林を渡る風が奏でる音色は「仏法僧」を敬う心を起こさせ、人々はもろもろの楽を受けるといふ。

これは勿論、一切皆苦と洞察されたこの娑婆世界という楽ではない。極楽と漢訳されてる原文の意味は「幸あるところ」だ。つまり、何を見ても聞いてもそこに至福や調和を感じ取れるような在り方こそが、この経文の真意じゃないかな。本来色も形もない真実な浄土世界を、人が目指す理想郷としてプレゼンし、私の苦しみも私自身も根っこからつくりかえられるような数々のヒントが凝縮されてると読もう。

それぞれの近況～衆徒の皆さんより報告

木村共宏氏は、昨秋に築地本願寺副宗務長に抜擢され、日常勤行や仏前結婚式・葬儀のほか、インド、スリランカなど仏教つながりの親善イベント、さまざまな案件や来客対応などに日々奮闘中（写真は国際ヨガデー開会式）。みんなそれぞれ頑張ってますね！



渡邊真江（釈唯妙）

札幌から京都に戻り、あっという間に2年が経ちました。私は今、京都の菜食レストランのキッチンで仕事をしています。

私自身、肉、魚、卵、乳製品、白砂糖、添加物、といった、当たり前摂っていたものの一切をやめてみたのが20年ほど前。それから毎日精進料理を食べていたというになります。

最近始めたお店の新メニューは「北海道天然山菜入り石焼ビビンバ」。これまでも石焼ビビンバは定番メニューとして出していたんですが、そこに、山菜（行者ニンニク、わらび、フキ）が加わり、さらにおいしく、食感も良くなり、力強さが増し、スタッフも汗をかきながら毎日のように食べています。

お腹の底から力が湧いてくるこんな食をぜひ食べて欲しいなと思ひながら、毎日キッチンに立っています。

お店のお客さんは、ほとんどが海外からの観光客。世界中のいろいろな国から京都に人がやってきています。海外のお客さんたちにも石焼ビビンバは好評で、

世界共通の美味しさのようです。

お店のスタッフが、5月と6月に北海道に行って山菜を採ってきて、長期保存できるように加工してあります。私も山に入り、山菜採りをしてきましたが、山に入ると何ともいえない清々しさを感じます。北海道の自然や、時間と労力を使って山菜採りをしてくれたり加工してくれた友人たちのことが浮かびます。



食べることと体のことを探究し続けて20年近くなり、自分なりに辿りついた今の思いは、自分が本当に美味しいと思うものを食べたいということです。

体にいいからとか、どこかの誰かが体にいいと言っていたからではなく、自分や自分の信頼している人たちが

手間をかけて作ってくれたものがキッチンにある安心感は、そのまま自分の体への信頼に繋がっているように感じます。

それでも、体調がいい時ばかりではありません。特にここ数年は色々不調も出てきています。年齢のことは全く気にしていなかったのですが、そういえば、更年期と呼ばれる年代になっていました。

更年期はイヤイヤ過ごすような性質のものではありません。体質を改善するチャンスであり、心の高次の安定と豊かさに向けての新しいステップなのです。

更年期というのは、年を更める（あらためる）時期、更生のチャンスということです。だから、本来、更年期とは甦りであり、新なる生へ向けての新鮮な出発なのです。（岡島瑞徳著「女のからだ、自分で改善！」より）

世間では、あまりいいイメージのない更年期という言葉が、ぐっと明るいもの

に変わります。

世の中、たくさんの情報が溢れています。その溢れている情報から、どの情報を自分が採用するか。

私たちの心身は、食べているものできている、と言えますが、食べているのは何も食べ物だけではありません。自分が採用している情報もまた食べている、といえるのかもしれませんが。

今は、レストランという場所で料理して、来た人たちに作ったものを食べてもらっているわけですが、いずれはお寺でこのようなことをやれたら良いなという思いを持っています。

安岡一静（釈一静）

私は昨年、愛知県長久手市で行っていた「はぐくみのさと」（女性とこどものための安心安全な居場所づくり）の活動拠点を実家の富山県富山市に移し、現在は約30年ぶりに両親と共に暮らし始めています。

20代の頃から環境問題、戦争、貧困、差別など地球上で起こっている悲しい出来事を意識しはじめ、すべての人間と動植物にエネルギーが円満に循環し、調和した平和な世の中を作るため、どんな貢献ができるのかを考え続けています。

常に今できる最善の答えで生き続けたい、と思いながら至った現在の答えは、自分が自然体でリラックスして過ごせ、家族と友人達との人間

関係が円満で、健康で、自分に見合った適度なお金があり、美味しくご飯がいただけ、自分の好きな話題の話ができ、毎日笑いがある状態、そんな場に身を置くこと。人のせいにせず、責任を持って自分自身を幸せにしてあげてを各自実践することではないか、との仮説を立てて取り組んでいます。



究極、他人のことはわかってあげることができないから、他人の心配よりも、自分のご機嫌を自分でとり、自分が内側から光っていることが世界平和への一歩なのではないかと思い、丁寧に自分の心身と向き合う日々を過

ごしています。

また報恩講などの年中行事でお気軽に話しかけていただくと嬉しいです。

西條奈津（釈瑠真）

「よければこれを差し上げますよ」林ご住職が下さったのはオレンジ色の立派な五条袈裟でした。

2020年5月にご住職をインターネットで発見し（報恩寺HP）、「この方の元で学ばせて頂きたい！福井に通う！」と僧侶になりたかった名古屋に住む私は、ほとんど押しかけ弟子として、報恩寺に転がり込みました。

仏教の「ぶ」の字も知らなかった私の、間の抜けた質問に林ご住職は、怒ることもなく、根気よく私の勉強に付き合ってください、無事2021年10月に僧籍を頂けました。

仏教に心酔した私は「僧侶として生きていきたい」という強い思いをご住職にお伝えし、僧侶として生きるためには、袈裟も必要、お念珠も必要、あれもこれも揃えねばと中古の仏具など買っていたのです。

そんな時に、とても欲しかった五条袈裟は高額でなかなか手に入れることができずにおりました。そこに「これをどうぞ」と新しい五条袈裟を下さった林ご住職。ご自身は傷みのある古いお袈裟をつけていらっしゃるのに私には新しいお袈裟をくださるとは！こんなご住職様を師として、学べた私は本当に幸せだと思いました。

2022年11月には教師資格も無事取得することができました。教師資格を取るために京都のお寺に入らねばならなかった時は、ご住職が、あれこれととても細かく心配して下さり、父のような、母のようなお心を頂きました。

そんな林ご住職、報恩寺に恥じぬよう

人として僧侶として、全力で生きていこうと現在も奮闘しております。

2年前に、名古屋から車で2時間ほどの場所に山林と古民家を買ひ、猫好きなお客様を集めては、猫雑貨販売しつつ、仏教にも親しめる場所としてお店を経営し出しました。名古屋市と山との2拠点生活をしています。山生活は、草と虫とカビとの戦いです。

また、仏教を学んだり、心を学ぶネットサロン（サブスク）を開設し、北は北海道、南は九州の仲間が40名以上集まってまいりました。

さらにYouTubeでは登録者数が2000人を超え、収益化でき、僧侶としての発信、猫発信をしています。

今年の5月末には経験を生かした「売れる営業は愛されさん」という本を麻布書院から出版。仏教用語を交えつつ、人づきあいの心理、自己分析が書かれており、大変好評いただいております。



心のご相談、SNSに加えさらに新しい活動も考え走り続けております。それもこれもすべて林ご住職、報恩寺のおかげです。心より感謝し、今後も頑張っていきたいと思っております。

私のご自愛シリーズ① 身体をいたわる第一歩～よく噛むことのできるすごい力

■内臓の大病を患い、今年の初めに手術をしました。腸への癒着があり、退院時には、どろどろのお粥や野菜の煮物を食べ、杖をつくようなふらふら状態でした。

これから、どう回復しようかと思案している時に、健康管理の指導を受けている先生から、「とにかく、よくかむ！ 100回から200回。米も豆腐も、よく噛みどろどろにして飲み込みなさい。凡事徹底！最低100回だよ。これが自分を健康にすると思い、喜んで食事をしなさい」とアドバイスをくださいました。

なぜ、よく噛むのか？

- 1 唾液（だえき）をしっかり出すため。唾液は一番自分に合った自分で作ることができるお薬です。消化を助け、肝臓はじめ全ての臓器の負担を減らしてくれる。
- 2 よく噛むことで、脳が振動し、血流がよくなり、脳がすっきりする。視力が良くなる。
- 3 発がん物質、化学物質の無毒化
- 4 気力のアップ



噛むことって、唾液ってこんなにすごい力があったのかー！と思いました。

しかし、100回噛むって、相当意識しないとできません。食べ物を一口入れたら、お箸を置き、指折り数えました。毎食、毎食、こつこつ、こつこつ。そうして今、朝、お通じの調子がとてもいいです。肌の調子もとてもいいです。

簡単なことですが、慣れないと、すぐ飲み込んでしまいます。すべての献立を食卓に並べると、ついあれこれ食べたくて100回噛まなくなるので、一品ずつテーブルに持ってきて食べるなど食べ方の工夫は少ししました。ですが、やれば効果絶大。

30回くらいから、徐々に増やしてみてください。たくさん噛むとどうなるだろうとゲーム感覚でやってみてください。私にとって、よく噛んで飲み込むことは、体をいたわること、そしてそれは自分を大切に、大事にすることでした。

「よく噛む」、お金もかからない、道具もいらぬ。私が一番、おすすめしたい身体のケア法です。(C)



■ 5月27日、河和田寺中町・西向寺住職で父の従兄弟筋に当たる梅原義峯師（淳照院釈義峯、83歳）がお浄土へ還帰されました。拙寺報恩講にも長年お説教にお越しいただき、丁寧かつ飾らぬお人柄にはファンも多かったと思います。父とはプロ野球の話題で盛り上がり、妻の実家で永代経法要のご講師を務められた縁で私たちの仲人をお願いし、大変お世話になりました。さばけた調子で「さとるちゃん！頼んだでの」という独特な濁声が耳に残ります。合掌。

BOOK VIDEO MUSIC

■報恩寺内 ミニコーナー 開設！

仏教、気功、心理、
環境、戦争平和、震災、
絵本、詩集など雑多！
冷やかし、癒し、
ひまつぶし自由！
貸し出しOK!



ガレージセールも開催！

お参りがてらどうぞ～！

お盆：8/7（月）、15（火）

報恩講：9/23（祝土）

お知らせ
あれこれ

■報恩講：9月23日（祝土） 昼3時、夜7時

節談説教の話芸と聞きやすさで
定評の御法話。どなたでもぜひ
お聴聞ください！

ご講師：長谷部祐真師
（大野・雲乗寺）



総代・岩尾誠氏退任 & 山口秀尚氏就任

岩尾氏は御尊父の後を受けて、25年に渡って報恩寺の総代を務め、ここ4年ほどは責任役員も務めていただきました。談論風発な方でしたが、一身上の都合により今年6月をもって退任されました。長年のご尽力に心から謝意を申し上げます。なお、責任役員は若栗史明氏を選定し、欠員の総代には新しく山口秀尚氏（丸山町）に就任していただきました。宜しくお願い申し上げます。

暑中お見舞い 申し上げます

▼お参りに伺ってお聞き
した素敵なお話し。

昨年お連れ合いが亡く

なつて寂しい思いをしていた方。花の世話が好きだった
生前のご縁から、思わぬ新しいお友達ができて世間が広
がり、お連れ合いのお陰と喜んでいられるとも言われました。

別の方は病院の集中治療室で見た夢。お仏壇が出てき
て左右に流れてとても綺麗、ご本尊が向こうにあつてそ
こへ行きたいんだが、お連れ合いが後ろから手を引つ張つ
てどうしても行くことができず、そのうち目が覚めたと
いう、さも臨死体験のごとし。現在、車椅子生活のお連
れ合いがきつと引き留めてくれたのだと感慨深げでした。
▼とてもレアケースですが、夫婦で大変お世話になつて
いる友人の依頼で、ご自宅でのご葬儀を一人で務める機
会を得ました。分家ご親族の急逝、お仏壇もなく直葬・
派遣僧侶という選択肢もあったようです。自分としては
丁寧なお見送りを心掛け、結果的には法名も含めよい葬
儀だったと関係者からのご感想。ありがたいことです。

▼この通信も今回100号を迎えました。先代のワープ
口原稿、慣れぬPCから始めたのが1998年秋でした。
振り返れば稚拙でお恥ずかしい号も数々ですが、今後と
もご愛読、ご意見などよろしくお願い申し上げます。（S）



浄土真宗本願寺派

報恩寺

HŌONJI