

# 巖念寺だより

秋彼岸号/令和2(2020)年



題字 大塚婉嬢 書

菅原篤 画

## お寺のカレンダー

好評により毎年お配りしているお寺の「ほのほのカレンダー(二〇二二年版/写真参照)」を、今年は秋彼岸からご用意しております。ご希望の方は参詣の際にお申し出ください(限定一〇〇部ですので、無くなった際にはご容赦ください)



家庭はこのあかりを  
ともしてあげよう

			11		
	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30					

## お墓や葬儀等についてのご相談

近年、お墓やご遺骨、ご葬儀についてのご相談が皆様から寄せられるようになってまいりました。個々それぞれの事情によって事情はさまざまです。お話いただいた内容に応じて、もつとも適切で安心できる形を相談しながら、一緒に考えるようにしております。お彼岸やお盆等の期間中では、なかなか十分なご相談の時間をとることは難しいため、それ以外の日時を選んで、お電話で予約の上お越し下さい



## 子ども支援御礼

次の方々から「子どもフードパントリー(コロナ禍等による困窮する子どもを抱えたご家庭への支援活動)」へご寄付をたまわり誠に有り難うございました。  
なお、今後も毎月一回のペースで、巖念寺にてフードパントリーを継続してゆく予定です。引き続き皆様からのご支援・ご協力をどうか宜しくお願い申し上げます。

(六月より七月末現在/順不同)

- 佐藤富美子様 増野裕子様 竹中直子様 吉田紀子様
- 水谷修三様 久野佐和様 南千津子様 細谷宜朗様
- 松本美智子様 広部潤様 伊藤友子様 星明夫様
- (株)ロージー・ブルー様 常田幸子様 清水裕子様
- 山下忠・淑子様 今西みどり様 田村洋・恵子様
- 白羽玲子様 永島幸彦・由美子様 野川博之様 倉品武文様



## ご奉仕・ご奉納御礼

次の方々よりお手伝い・ご奉納をいただきました。心より御礼申し上げます。(順不同)

- 川上よし子様 深山明様 久保島喜久子様
  - 田村洋・恵子様 ヘンティネン・クミ様 武井健祐様 その他
- 次の方々より特別にご懇志を賜りました。心より御礼申し上げます。(順不同)
- 武石美知子様 増野裕子様 林喜久子様 佐野るり子様
  - 仲谷芳久様 宮崎 斎様 大橋禮子様 その他

## 秋彼岸のお知らせ

秋のお彼岸は**九月十九日(金)から二十五日(土)**までの一週間です。二十二日(火)・秋分の日は、「お中日」といって、お彼岸の中心となる日です。当日は**午前十一時から本堂にて彼岸法要**をいたします。秋彼岸もお盆と同様なるべく混雑を避けてご参詣ください。また、**二十日(日)**には、**ひばりが丘墓苑での墓前読経**を承ります。ご希望の方はお早めにお寺までご連絡ください。

(電話〇三(三八四四)九三八三)

そして、コロナウイルスの影響で墓参をやむなく控えている方のために、**代わって住職がお彼岸期間中に墓前に生花とお線香を供えて「墓前読経」を承っております。**ご希望の方はお寺までご依頼ください。

お彼岸という節目を私たちにとって「大切なひととき」にいたしましょう。お墓参りの際には本堂にもお参りください。

合掌

## 新念会 休会

毎月のお寺のお説教会「新念会」は、コロナ禍のため三月より休会してきていましたが、状況が落ち着くまで引き続き**「休会」と**させていただきます。再開する際には予めご案内申し上げます。

## 報恩講 中止のお知らせ

「報恩講」は、浄土真宗の開祖・親鸞聖人のご命日によせて、およそ七百五十年にわたって、私たちの先祖から受け継がれて来た浄土真宗ではもつとも大切にされてきた法要です。今秋も十月末に予定しておりましたが、ご周知のようにコロナ禍の影響が懸念されるため誠に残念ですが**「中止」と**させていただきます。当日はお寺の者のみでお勤めさせていただきます。

# 〈ケネス仏教〉へのいざない 不安や苦悩に向き合うために

今年もいつの間にか三分の二を過ぎようとしております。コロナウイルス一色と言つていいほどの月日を、いかがお過ごしでしょうか。

令和になって初めての正月を迎えた頃までは、特別に変わった始まりではありませんでした。

厳念寺の場合、一月末に、昨年から厳念寺を会場にして始まっていた「撰大乘論を学ぶ会」という本格的な仏教研修会が、講師の横山紘一先生が高齢のため体調を崩されて中止になり、その世話人も急病で亡くなってしまふという残念なことがありました。そのうち二月に入り、コロナウイルスの問題が騒がれ始めてからは、ご承知のように、日本ばかりか世界中を揺るがすような出口の不透明な深刻な事態になってしまつております。

厳念寺で毎年実施している「ケネス・タナカの仏教教室」も、九十人も参加者が楽しみに待つておられたので、最初のうちは、五月末開始に延期することにしておりましたが、事態は悪化する一途で、中止する決断を余儀なくされました。

ただの新鮮な魅力と内容を十分に備えているということでしょう。

そればかりか、「メディテーション（瞑想）」「マインドフルネス（瞑想を通しての今ここへの気づき）」「ヨガ」等という宗教的な内容を脱色した形で、仏教由来の実践が今や欧米から日本へ逆輸入されているような勢いだということです。仏教を見過ごしてしまつていいるのは、既存の日本の仏教徒ばかりなのかも知れません。

例えば、ヨガの形の基本がインド仏教の由来であるということをご存知でしたでしょうか。「調心（心を落ち着かせる）」「調息（呼吸を整える）」「瞑想」は、「瑜伽（yoga）行派」という仏教の中でも代表的な流れの悟りを得るための修行法から来ているのです。本来のヨガは単なる美容・健康体操の類ではありませんし、決して怪しげな方法でもありません。ちなみに去年の「ケネス仏教教室」では、ほんの少しだけ「瞑想」の時間を取り入れていました。

今年度のテーマは「仏教理解へ光をあてるー心理学からのアプローチ」です。で、「メディテーション（瞑想）」「マインドフルネス」と本来の仏教的瞑想（坐禅）との比較や違いや問題点についても、詳しく教えてくれるのではないかと楽しみにしております。

「厳念寺だより お盆号」でも「四門出遊」のエピソードに触れたことですが、仏教はお釈迦様が老・病・死の苦しみを自分自身の切実な問題としたことが動機に

ところが、そこでケネス先生から提案がありました。「こんな不安と混乱のある時だからこそ、それにいくらかでも寄与するために、何とか仏教の知恵のエッセンスを縁のある方々に届けたい」という願いを具体化するために、コロナウイルスの影響で広く使われるようになった「Zoom（ズーム）／テレビ電話のように相互に視聴できるシステム」という、インターネットを利用したオンライン講座に試行錯誤しながらチャレンジしてみることになりました。有り難いことに、遠方の九州地方や福井県・石川県も含めて、現時点で九十人以上の方々が増加されています。この寺報の読者の中にも、既にこのインターネット講座に参加してみたい方がいらつしやるのではないかと思います。どんな感想をお持ちでしょうか？

「ケネス・タナカの仏教教室」は、今年で既に四年目に入りましたが、ケネス先生が当初から掲げていらつしやるように、この講座は「仏教を楽しく学びながら生活に活かす」という点では一貫しております。日本人の場合、仏教と言えば、堅苦しそう

なつた出家（修行生活）から始まりました。ですから、この度のコロナウイルスによる不安や苦悩についての問題へも、私たちがどのように向き合つたらよいのか、大切なヒントや視点を与えてくれるはずですよ。そもそも私たちが不条理と思える問題に出会つて、不安や苦悩を抱いて行き詰まってしまう時、それは自分自身の、あるいは世間の「常識」の延長上で考えているから

です。仏教は本来「気づき」の宗教であるところが、他の宗教にはない特徴であるというのが、ケネス仏教が強調することの一つです。自分自身の持つ先入観、固定観念（思い込み）、常識のどこが偏つていたり、誤つていたり、欠落しているのかを見つめ直し、気づいて、健康な見え方を取り戻すこと（正見）が、苦しみから離れるための要であると教えています。

「気づき」というのは、頭が良いと気づけるものではありません。また人生経験が深いと気づけるものでもありません。むしろ経験や能力への慢心や過信は障害になるでしょう。どちらも、自分自身の無自覚にかえてしまつていいる認識、受け取り方の枠からなかなか自由になれないで行き詰ま

っているからです。そこに風穴を開けるには、仏教が二千五百年も培つてきた自己洞察の叡智と実践に耳を傾けて、もう一つの新しい「気づき（自覚）」が必要なんです。仏教の知恵は「気づき」をうながす羅針盤のようなはたらきがあるのではないかと思ひます。

難しく敷居が高いのではないかと、死んでから後の話としか思つていない人が多いのではないかと思います。ですから、仏教の話と聞けば「オレにはまだ早い。後にしてくれ」という答えが返つて来るわけでしょう。

ケネス先生が育ち活躍してこられたアメリカでは、宗教はまさに現実を生きている人たちのためにあります。儀式的な面ばかりでなく、実際に生きる精神的な糧・生きる意味となるような教えや活動が盛んなアメリカ社会の環境で、ケネス先生自身も仏教を学んで来たはずですよ。ですから日本のお坊さんとは、同じ仏教でもおのずと語り口が違います。私自身も、毎回、ケネス先生がどんなふうにご自分の生活感覚へ届くように仏教の教えを表現されるのかを楽しみにしております。「なるほど、アメリカ人だとこんな発想や着眼点で仏教を見るのか！」と気づかされるのがたくさんあるわけです。

ケネス先生には『アメリカ仏教』という著書があります。仏教がアメリカ社会の中で、どのように普及し展開しているか書かれています。伝統的なキリスト教的な見方では飽き足らない知識層の人たちの中で、仏教はかなりの広がりがあるそうです。その代表的なのが「禅仏教（Zen Buddhism）」です。例えば、ケネス先生がたまに取り上げる人が「ビル・ゲイツ」―あの有名なマイクロソフト社の創業者です。つまりインターネット層が反応す

仮に今年の末頃までにコロナウイルスの流行がおさまつていたとしても、識者によると、異なる種類のパンデミック（世界的・破壊的大流行）は、これからも繰り返して訪れることはどうやら間違いないようです。今まで「死」ということを考えることから切り離され、向き合うことを遠ざけてきていた私たちが、今回の流行を縁として、立ち止まつて、大切なことに「気づく」あるいは確かめるチャンスにできるかどうかは、私たち一人ひとりにかつているのだと思ひます。

そして、もし仏教に興味をひかれるようであれば、厳念寺で実施している講座「ケネス・タナカの仏教教室」(※)をちょっとのぞいてみてはいかがでしょうか(パソコンかスマートフォンがあれば、YouTubeで思つていいるよりも簡単に視聴できます)。きっと仏教へのイメージも変わるのではないかと思ひます。

※詳しくは厳念寺ホームページ (<https://www.gonenji.com/>) をご覧下さい。どなたでも無料で閲覧・視聴できます。



ケネス・タナカ先生

1947年山口県生まれ。武蔵野大学名誉教授。スタンフォード大学卒業。東京大学大学院修士。カリフォルニア大学哲学博士。国際真宗学会前会長。日本仏教心理学会創設者。