



No.162 2023. 7

発行 真言宗豊山派  
北田山寶泉寺  
所沢市北岩岡130  
編集 色摩真了  
ホームページアドレス  
takaranoizumi.com

## 大切な人を亡くしたあなたへ



この「るり光」と同じタイミングで発行された豊山派の季刊誌『光明』227号(2023夏)では「大切な人を亡くしたあなたへ」と題された特集が組まれています。日本で唯一「遺族外来」を掲げている医師と心理士の先生からのご遺族へのアドバイスがとても腑に落ちる内容でした。ぜひご一読ください。

さて、愛する者との別れ、仏教用語でいうところの「愛別離苦<sup>あいべつりく</sup>」は「生老病死」と同様、四苦八苦の一つです。仏教における「苦」は「思い通りにならないこと＝不満足」と定義されることはここでも何度か書いてきたとおり。

つまり「苦」は現象自体が苦しみのではなく、それに対する私たちの不満足という心の働きが「苦」となります。逆にいえば満足(納得と言い換えても良いかもしれません)できれば「苦」

は「苦」ではなくなる。あるいは、「苦」を小さくすることができる。

もちろん、簡単に満足できないから人は苦しむわけですが、どうすれば少しでもその状態に近づけられるかを常日頃から考え、準備しておくことはとても大切だと思います。

お大師さまは、私たちが「苦」を少なく、より良い日々を生きるためには「①自分の力 ②仏の力 ③自分を取り巻く全存在の力」の





三つの力が必要だと説かれています。さらに付け加えるのなら、この三つの力のバランスをとることがより重要になるでしょう。

自らにエネルギーがあふれているときなら自分一人の力で何とかなるかもしれません。でも、元気の出ないときであれば仏さまの力や、家族、隣人、冒頭に紹介した「遺族外来」などの専門家も含め様々な力を頼ることも必要なのではないのでしょうか。

もちろん、寶泉寺も頼られる存在になりたいと思っています。ここは、仏さまの力をはじめ多様な力が働いている場所ですから。

## 檀信徒のおつとめを読む⑥



### 6. 十善戒(じゅうぜんかい p6)その2

前回に引き続き「十善戒」をとりあげます。「戒」とは「習慣」、「性質」の意。十の善き習慣です。一つ一つの細かな内容は前号をご確認ください。

僧侶になる儀式では必ずこの戒律を阿闍梨さまから授かり、新たに「僧名」を名乗ります。ご葬儀の際も導師は故人に対し十善戒をお授けし、その証として「戒名」が付けられます。つまり、「僧名」と「戒名」は同じ性質を持っているわけです。

戒律は、当たり前のことながら生きていくときに習慣にすべき徳目です。ですから本来、戒律・戒名は、この世を旅立つ前に授かることが良しとされていました。現在も寶泉寺では2,3年にお一人の割合で生前にお戒名をお授けしています。

また、仏教には戒・定・慧の「三学」という教えがあります。まず戒律を保ち(戒)、そのうえで静かな境地に至り(定)、最終的に智慧を開く(慧)という意味で、修行(生活)の基盤は戒律にあると考えられます。日々をどのように送れば良いか迷っている方は、この十善戒を礎にしてみたいはいかがでしょうか。

十善戒	でしむじょう
弟子某甲	でしむじょう
尽未来際	じんみらいさい
不殺生	ふせつじょう
不偷盗	ふちゆうとう
不邪淫	ふじやいん
不妄語	ふもうご
不綺語	ふきご
不悪口	ふあくくち
不両舌	ふりょうぜつ
不慳貪	ふけんどん
不瞋恚	ふしんい
不邪見	ふじやけん

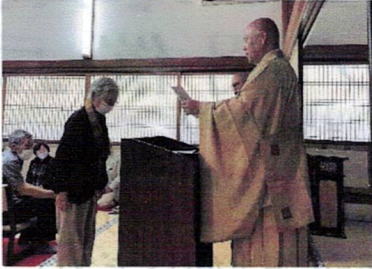


# 団体参拝報告

令和5年5月10日～12日にかけて4年ぶりの団体参拝に出かけて参りました。

参加者は住職含めて27名。高野山(宿坊泊)→根来寺→豊山派総本山長谷寺という真言宗豊山派の三大聖地を巡る旅は、お天気もずっと良好で、本当に素晴らしい3日間でした。

褒賞を受ける本橋さん



ここで5回連続団参に参加していただき、本山より褒賞をいただいた本橋きよさん(95歳)からインタビュー形式で感想をちょうだいしましたのでご紹介します。

## Q1. なぜ団参に参加されたのですか？

もともと夫と二人で旅行するのが大好きで、いろいろな地域に訪れていたのね。残念ながら早くに夫に先立たれたところに団参のお知らせが来たので申し込んでみたの。一回目は長谷寺と伊勢神宮へ行きました。それから色々なお寺に回ること夫の供養にもなると思ってずっと参加しているよ。お知らせが来ると楽しみですすぐに申し込んじゃうの。

## Q2. 印象に残っているのは？

やっぱり本山の長谷寺。とても景色がきれいで、10mを超える観音様にいつも夫と家族の幸せをお願いしています。あとは室生寺の五重塔もとても印象深いわ。

## Q3. 95歳での団参参加は最高齢ですが健康の秘訣は？

毎日5000歩あるいていることかしら。それから新聞などで、「どこどこのお花がきれい」とか、「勉強会を開催します」なんて記事を探すのが大好きで、80代のころはそんな情報を見つけると一人で電車に乗って出かけたの。やっぱり大切なのは好奇心ね(笑)。まだまだ元気な本橋さん。100歳になってもぜひご参加ください！



総本山長谷寺にて





# 盆供・施餓鬼大法会

今年もお盆の季節がやってきました。まだ100%安心とは言い切れないコロナウイルスの感染状況ですが、それでも何とかコロナ禍以前と同じように施餓鬼会とお盆の行事を行おうと考えています。

例年どおり、盆供（ぼんこ）は7月21日朝6時～9時。施餓鬼会は8月11日14時開式です。

お盆終了後、お飾りやお供物等をお寺にお持ちになる場合は、可燃、不燃、破砕など分別していただけると大変助かります。

## ピアノミニライブ開催

施餓鬼会の直前にピアノのミニライブを開催します（無料）。

演奏して下さるのは、ピアノとトイピアノ（おもちゃのピアノ）を組み合わせたパフォーマンスが素晴らしい畑 奉枝（はた ともえ）さん。

今年のお施餓鬼は少し早めにお出かけください。



★日時 8月11日 13時15分～45分

★会場 寶泉寺るり洞

## お盆合同法要

★日時 8月13日 16時開式

★会場 本堂

お盆に帰られたご先祖さまのための合同法要を本堂で行っています。

申し込みは不要です。どうぞお迎えの際にお気軽にお立ちよりください。

新盆合同法要は14時開式です。

## 法話カフェ 今後の予定

対話型の法話会、法話カフェ令和5年の予定です。まれに日にちの変更がありますので、初めての方は事前に参加の旨をご連絡ください。会場は本堂です。

7/30、8/20、9/24（お彼岸中）、

10/22、11/26、12/17

いずれも13時30分より。

## 編集後記

・長年ご詠歌をやっている。この春、3度目の昇級試験に挑戦し合格。「詠匠補」という資格をちょうだいする。この歳になるとチャレンジする機会が少なくなるが、いくつになっても何かに挑戦できたら良いなあ。



蜂にご注意!!

お墓の香炉にひそんでいる  
ことがあります!