

仏教の未来に挑戦する情報誌

フー・スタイルな 僧侶たちの フー・マガジン

2013/8・9
Vol.24
Japan
since 2009.8



Special 「仏教ラボ！」～悟りマップをつくらう～

Ayakaのヘルシー精進レシピ / 漫画「お坊さん日和。」
こちら僧医外来 / イベントインフォ"仏教体感" ETC

<http://freemonk.net>

仏教ラボ! ~悟りマップをつくろう~

輪番編集長 石尾山弘法寺副住職 渡邊弘範



渡邊弘範 (わたなべ こうはん)

今号輪番編集長。1975年生まれ。真言宗石尾山弘法寺副住職。ワークショップデザイナー。

お寺の地域性や伝統、文化の可能性を探るうちに、自然とお寺に人が集まるようになり、その素敵なご縁にすっかり魅了される。現在は、集った仲間たちと共に「お寺で夜市と肝だめし」や「月の明かりコンサート」など、お寺から地域や社会を元気にする活動を行う。

大阪大学大学院、高野山大学大学院卒。

阿純章 (おか じゅんしょう)

1969年生まれ。天台宗圓融寺副住職、圓融寺幼稚園園長、専修大学非常勤講師。

1992年、早稲田大学文学部東洋哲学専修卒業。2003年、同大学大学院文学研究科東洋哲学専攻博士課程退学。大学院在学中に北京大学に中国政府奨学金留学生として留学。中国仏教思想史の研究に従事するほか、古典中国語と現代中国語を教える。

お寺では誰でも気軽に集える坐禅会をはじめ、各種セミナー、ライブ、演劇、婚活イベントなど、多岐にわたるイベントを開催し、子どもから大人まで仏教に親しめる社会に開かれたお寺の活動をすすめている。

池口龍法 (いけぐち りゅうほう)

1980年兵庫県生まれ。幼少のころよりお寺で育ち、京都大学、同大学院ではインドおよびチベットの仏教学を研究。大学院中退後、2005年4月より知恩院に奉職し、現在は編集主幹をつとめる。2012年6月より京都市下京区の浄土宗龍岸寺副住職。

2009年8月に超宗派の若手僧侶を中心に「フリースタイルな僧侶たち」を発足させ、代表に就任。「フリースタイルな僧侶たちのフリーマガジン」(年6回)を発行するなど仏教と気軽に出会うための「縁」を柔軟な発想で創り出す。その取り組みは、各種メディアでも高く評価されている。

坐禅と阿字観は何が違うのだろうか？同じような姿勢をとって、呼吸を整えて、座る。見た目には同じように見えるが、さて、何が違うのか。理論的な説明はあるものの、実感として伝わってこない。ならば、実際にやってみてはどうだろうか。そんな好奇心にも似た会話から、坐禅と阿字観に念仏も加えた3つの修行を体験する「仏教プラクティス」心を整える3つの修行」が、2013年4月29日に行われた仏教イベント「¹向源」の中で実現した。

百聞は一見にしかずとはよく言ったものである。実際に体験すると、僧侶だけでなく一般の参加者からも「やっぱり違いますね」という声を聞くことができた。その体験を文章として伝えることは難しいが、今回はワークショップに関わった天台宗および浄土宗の僧侶と、真言宗僧侶のわたしが再び集い、その実験的な試みから見えてきたものを話し合ってみた。

3つの修行をリレー体験！

渡邊…まずは率直に、「仏教プラクティス」はどうでしたか？

池口…今回のように他宗派の修行をする機会って、お坊さんにとってもレアで、わたしは

ち3人も皆それぞれに衝撃を受けたと思います。坐禅と阿字観って修行している姿はまったく一緒ですが、雑念を沈めていく坐禅とイメージを膨らませていく阿字観では、心の中で起こることはまるで違いますから。参加者にもいろんなものを試してもらうことで結果的に敷居を下げたりとか、実践しやすい環境を提案できる部分はあるんじゃないでしょうか。

渡邊…坐禅と阿字観は「癒し」などの最大公約数で語られることが多いですけど、今回はその最大公約数を取らなかったことが凄く良かったですね。

阿…どの宗教宗派も行き着く所は同じだと思います。それは例えばそれぞれが井戸を掘り進めて、最終的に地下に流れている同じ清流を共に味わうのに似ています。掘り方はそれぞれの土壌、立っている場所で異なるし、使うスコップも皆違います。だとしたら、こちらの土壌はこうだけど、あつちは違うぞと、土質についてお互いに情報交換するとか、もしかししたら別のスコップで掘ったら、「あ、いいなあー」みたいに、道具の貸し借りができてこそ、他宗派との実のある交流になると思います。それがこの「仏教プラクティス」では出来るような感じがありましたね。土の上でた

だ仲良く握手するだけでなく、一緒に地下の清流を目指して掘っていくことが大切な気がします。

日本の宗派って、土壌の質はかなり似通っているのも、もともと協力し合って井戸掘りができるかもしれません。だから阿字観にしても念仏にしても、坐禅止観に取り入れたい要素が結構ありました。いい修行のリレーができたなと思います。渡すのはバトンでなくスコップですが(笑)そういう意味で、今回の企画は画期的なことだと思います。

念仏もリラックスに効く!?

渡邊…坐禅や阿字観の道場というのはありますが、念仏道場というのはあまり聞かないですね。修行としての念仏は、どう捉えられているんですか。

池口…「仏教プラクティス」の会場で、坐禅、阿字観、念仏を体験したことがあるかを聞いてみたら、坐禅や阿字観は半分ぐらいの方が経験されていたのに、念仏経験者は2、3人でした。浄土宗の開祖法然上人は、念仏を「誰でもどこでも実践できるプラクティス」として普及させたのに、現代では思わぬ結果になっています。

¹ 東京・品川のお寺と神社を舞台にした体験型イベント。3回目となる今年は、「自分の言葉、聞こえていますか?」をメインテーマに、昨年までの声明・音楽・精進料理・坐禅に加え、能・雅楽・舞・問答・修行体験・生け花や書道・塗香づくりまで多彩な体験が用意された。オフィシャルサイトは kohgen.org

阿…念仏って、一般的には仏壇の前でご先祖様にならざるイメージが強いから、若い世代にとつて、修行やリラクセスのためという考えはあまりないのかもしれないね。

池口…実際には、木魚をたたいて一心不乱に念仏をとなえていると、自然と心が整っていきます。だから、静かに坐禅を組んでいるときには、念仏とオーバーラップして「この感じ、知ってる」という瞬間もあります。また、阿弥陀仏に親しんでいくためのアプローチとして、イメージを正確に膨らませていくプラクティスが助けになります。この点では阿字観において阿字や月輪をイメージする瞑想に通じると思います。

阿…念仏はそもそも三昧(サマーディ)を得る修行、つまり心が揺れ動かなくなる禅の状態です。天台には90日間ひたすら念仏をする修行があります。それは常行三昧といって、坐禅止観の一つと考えられています。阿字観で体得する状態も三昧ですよ。念仏の場合、浄土に生まれることを願う称名念仏と、三昧を得るための念仏が歴史の中で並走していて、それがくっついて離れたりしていますよね。でも結局のところ念仏は三昧行ではないかな。

池口…そういう念仏のなかに、阿弥陀仏をどのように感じ、どのようにつながっていくかということ

ころに、浄土宗のユニークさがあると思うのですが、同時にここが現代人にとって一番分りにくい部分だとも思います。神仏というものは、いど疑いを持ち始めたら、なかなか信じられないですから。だから、坐禅とも共通する念仏三昧的な要素もふくめ、ゆるやかに念仏の世界を感じてもらえると嬉しいですね。

仏なるものに「気付く」

渡邊…今回、一つ思ったことがあるんですね。お坊さんとしてする修行と、一般の人に指導する修行とは、やっぱり違うのかな。仏教や修行に対して、一般の人は気持ちをはなれさせるとか、拠り所になるとか、そういう所を求めている人が多いですね。その一方で、お坊さんとしては入り口で留まっていたはだめだろうというのもあるわけ

で。池口…仏教の最大公約数が「癒し」だとしても、仏教では死後も意識が連続していく、という世界観が根底にあるので、つかの間の平穩が目的ではありません。数百年あるいは数千年も長続きするような癒しを求めています。でも、そのためにかえってとつぎにくい部分もあつて、たとえば真言宗の「即身成仏」つまり「この身体のままに仏となる」という教えなんて突拍子もないように感じられたり……。

渡邊…即身成仏というのは、覚醒してスペシャルな仏さまになってしまおうということではなく、自分の中にもともとある仏なるものに「気付く」ということなんです。阿字観も、自分が仏さまと同じ姿をして、仏を表す阿字を目の前に置いて、仏と一体であることを感じるわけですが、自分とは別世界の仏に覚醒しようということではなく、自分の中の仏なるものに気付くという作業なんです。自らにある素晴らしい面に気付いて、そのポテンシャルを積極的に活かしていきますよ。というのが、真言宗の宗祖弘法大師の教えだったりします。

阿…天台でもそのまま素直に自分の人生を認めて生きるということが大切で、それを伝えていきたいです。本覚思想というか、みんなが本来そのままで仏であるという発想は、例えば親鸞聖人の教えだと、阿弥陀様の本願によって誰もがすでに救われているという解釈になるかもしれませんが、そういう部分において日本の宗派は太いパイラインで繋がっていると思います。もともと仏なんだから、今の自分に起きている出来事すべてが仏としての表れであり、自分にとって不必要なものは何一つないという感覚です。今のままじゃ駄目だから変えなきゃと自分を否定するように修行したり、お前は駄目な奴だと脅迫するように修行を課すのは仏教っぽくないかな。今の自分

が百パーセント自分であると認めていくのは、浄土も天台も真言もあるいは他の宗派でも共通していると思います。絶対的の自己肯定感を持つのが日本仏教の大きな特色だと。

現代版修行マニュアル「悟りマップ」

渡邊…そろそろまとめ的に、今後の展望とかありますか。

阿…修行ということだと、天台宗の特徴として「真俗一貫」という言葉がありますが、悟りという真理の世界と俗世には壁がなく、ぶつ続きであるつていうことです。つまり今この俗世に悟りの真理があるんですね。だから特別な場所で、特別な人が、条件が許されなきゃ修行できないというのではなくて、我々みんな、出家者も在家者もどんな人でも、普段の日常生活をしていても、その場で修行を積んでいけば、自分が仏であるということを確認できるはずですよ。

だから、わたしは修行をお坊さんだけのものではなく、もつと一般化していきたい、個人的には、その一番いいツールが坐禅だと思うんです。天台宗では、中国の宗祖である天台大師（智顛）という人が著した『摩訶止観』という修行の本があった、これをベースに現代版修行マニュアルみたいなものを作りたいと考えているんです。現代的に分かりやすくリニューアルして、それこそ他宗の修

行も統合して、お坊さんも一般の人も真俗一貫で修行できるような、新しい現代版修行マニュアル「悟りマップ」みたいなものが作れたらいいなと。悟りへの道に迷ったときに、「あ、今ここか」と、自分のいる場所が分かる地図。中国の天台大師も、その教えを日本に伝えた伝教大師も、当時のそういう悟りマップを作ろうとしたんだと思うんですよ。

渡邊…他宗も統合した「悟りマップ」にゴールがあるとしたら、極楽浄土ということになりますかね。

池口…そうしてもらえると浄土宗的には助かります（笑）でも、他のゴールを認めないわけじゃないですから。

阿…よく見たら、どこに立っていても、すでにゴールにいたことが分かるようなマップがいいですね。

池口…わたし自身も、さまざまなプラクティスを体験する中で、ふと我に返るといふか、自分の立ち位置に気付かされるときがよくあります。海外旅行したときに住み慣れた日本の良さを感じるのに似ているかもしれませんが、自分の居場所がわかるとやはり人の心は安らぐのだと思います。

阿…「仏教プラクティス」参加者の方からも、自

分たちが思い悩み解決していくことと、お坊さんが修行していることが繋がって、お坊さんもある意味同じなんだっていう感想をいただきました。今回の修行体験で、そう感じていただけたのはとても嬉しかったです。

渡邊…まだまだ話し足りないですけど、続きは第2回「仏教プラクティス」で語り合います。開催日などは決まり次第Webでご案内します。どうもありがとうございました。



2013年「向源」 「仏教プラクティス～心を整える3つの修行～」より

お坊さん日和。

ひより

だい3話
ネットとお坊さん

まんが Mitsuki



こんにちは。
みつあきです。

時間も忘れて
ネットに没頭
していました。

いやはや
ネットはこわい
ですね。

家にいながら
何だっできるの
でついついやりすぎて
しまいます。

もはやネットは
現実社会にも引け
取らないほど
広がっています。
私たちのもう一つの
世界ですね。



そうしたら、
「お坊さんはネットを
してはならない。」

・・・なんていう
戒律ができていた
かもしれせんね。



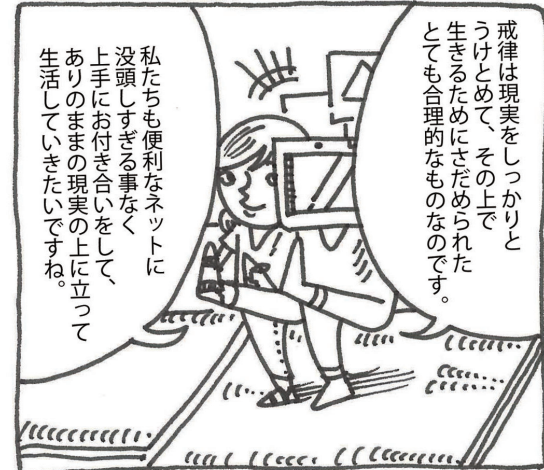
もしも・・・
お釈迦様の時代にも
このネットがあったならば

体の弱かったお釈迦様は
ずっと宮殿のなかで
ネットに没頭。
出家する事はなかったかも。



・・・いや、
ネット社会こそ
人間の煩惱が渦巻いている
もの。

お釈迦様のフログが炎上！
やはり出家の道へ。
ということになって
いたでしょう。



私たちも便利なネットに
没頭しすぎる事なく
上手にお付き合いをして
ありのままの現実の上に立って
生活していきたいですね。

戒律は現実をしつかりと
うけとめて、その上で
生きるためにさだめられた
とても合理的なものなのです。



戒律というと、
何か我慢したり、行動を
縛る様な厳しい決まり事
といったイメージが浮かび
やすいですが、

中には実際に起こった問題
から学び、トラブルを避ける
ためにつくられたとても
現実的なものもあります。

つづム

夏野菜のピカディージュ

Ayaka のヘルシー精進レシピ



材料（作りやすい量）

なす 1 個 ズッキーニ 1/2 個
ピーマン 1 個 パプリカ（赤） 1/2 個
トマト 1/2 個 エシャロット 1 個
レモン汁 1/2 個分・オリーブオイル 大3・塩 胡椒 適宜

作り方

- 1 野菜はエシャロットを除き全て 7mm 角程度のさいの目切りにする。エシャロットはみじん切りにして水にさらした後水切りする。
- 2 なすとズッキーニに塩（分量外）をして灰汁をとり、水を切ってからオリーブオイル（分量外）で色付く程度に素揚げする。
- 3 2 に軽く塩胡椒をし、レモン汁の半量と和えて粗熱を取る。
- 4 他の野菜と 3 をボウルに移し、残りのレモン汁とオリーブオイルでマリネして冷やす。食べる直前に塩胡椒やレモン汁（分量外）で調味すると温度に合った食べ方が出来ておすすめ。

tips そのままサラダ感覚でいただくのはもちろん、今の季節は冷製パスタやお素麺などのトッピングとしても重宝します。精進の日でなければ、お肉や魚介のソースにアレンジしてもさっぱり食べられますよ！

こちら僧医外来

浄土宗西山禅林寺派光明院住職・田中医院院長
僧医 田中善紹



第7回. 最期は家で看取りたいーその③ー

79才男性。外来通院中に肺がんが見つかり病院で治療されてきました。抗がん剤治療が中心でしたので、入退院を繰り返されてきましたが、今回は胸に水もたまってきてコントロールができない状態になってきました。

「夫は、正月は家に帰り家族と一緒に過ごしたいと強く望んでいます」と、奥様が年末に相談に来られました。奥様が介護の中心ですが、ご自身も持病があり大変なことは承知の上です。もちろん、希望にそってご自宅に戻っていただき、わたしも定期的に往診することになりました。やはり自宅は良いのでしょうか。食欲も出てきてしばらくはご自宅での生活を楽しんでおられました。

しかし、正月が過ぎてから次第に病状は悪化し、呼吸がだんだん苦しくなってきました。お体の調子がすぐれない奥様も疲れが見え始めてきました。「そろそろ限界です」と退院して2か月がたった頃、

かなりやつれたご様子で相談に来られました。早速近くの病院を手配し入院していただきましたが、入院後1週間ほどして安らかにお亡くなりになりました。「最後は家で看取れませんでした。正月を家で過ごしゆっくりと話もできましたので悔いはありません」と奥様が挨拶に来て下さいました。

いくら在宅療養の体制が整ってきたとはいえ、家で24時間介護をするご家族の負担は大きいのは事実です。負担が大きくなった時には、無理をせず入院するようおすすめしています。最期を家で迎えるのが一番良いことという訳ではありません。

最期を迎える場所がどこであったとしても、阿弥陀さまはあたくさくお迎えに来て下さるのだと思います。

「僧医外来」ホームページは
<http://web.kyoto-inet.or.jp/people/tanakazk/>

東京

ここがスゴイよ 日本人の仏教観 平成二十五年度【第二回 BDK シンポジウム】

仏教伝道協会では、年間テーマ「日本仏教とは」の下、4月に開催した記念講演会「日本仏教精神の再興—信仰と寺院の役割—」を含む3回の講演会/シンポジウムを企画しています。

2回目の今回は、特に「信仰」という点に着目し、日本で活躍されている3名の外国人僧侶をパネリストとしてお招きし、日本人の仏教観・宗教観の素晴らしさについて議論して頂きます。

現在、日本文化の中で生活している外国人僧侶の視点は、私達が気付かない事を照らし出してくれるかもしれません。



ネルケ・無方 師
(曹洞宗)



アルボムツレ・
スマナサーラ 師
(日本テーラワーダ仏教協会)



ケネス・タナカ 師
(浄土真宗本願寺派)

《日 時》2013年9月19日(木) 18:00~20:00 (17:15 開場)

《定 員》100名(先着順)

《場 所》東京都港区芝 4-3-14

仏教伝道センタービル 8階「和」の間

《参加費》500円

※参加費は、東日本大震災の義捐金として全額寄付します。

《申込み》お申込みは FAX もしくはメールのみにて承ります。

但し、メールで申し込まれる方は、件名に必ず

「第2回 BDK シンポジウム」とご記載下さい。

申込期限は、2013年9月6日(金)迄です。

尚、参加費は当日お支払い下さい。

・ FAX : 03-3798-2758

・ E-mail : event@bdk.or.jp

《主催》

公益財団法人



仏教伝道協会

BUKKYO DENDO KYOKAI

東京都港区芝 4-3-14

http://www.bdk.or.jp

E-mail: bdk@bdk.or.jp

Tel: 03-3455-5877

Fax: 03-3798-2758

9/19

東京

いのり☆フェスティバル 2013

毎年恒例の教会版「コミケ」or「学園祭」。「絶望世代」の行き着く先に明るいミライとキボウはあるか? 何の因果かオタク(オタク・クリスチャン)の手先。狭い囲いを打ち破り、高い敷居も乗り越えて、**集え、迷える羊たち!!** 時代を作るのはオレたちだ!!

話題沸騰のネ申イベント、三たび³降臨!!

【日 時】2013年9月14日(土) 10:30~18:00

【場 所】早稲田奉仕園 スコットホール

東京都新宿区西早稲田 2-3-1

(東京メトロ東西線「早稲田」駅より徒歩5分)

【入場料】無料

【主 催】「いのフェス 2013」実行委員会(有志)

【協 賛】キリスト新聞社、日本聖書協会 ほか

【後 援】ドン・ボスコ社、フリースタイルな僧侶たち ほか

【タイムテーブル】

- ・ 10:30 開幕
- ・ 11:00~12:30 ライブ・PRタイム
- ・ 13:30~15:30 対談「信じる者はホントに救われる?」
社会学者 宮台真司
× カトリック司祭 晴佐久昌英
- ・ 16:00~18:00 日常系ゆるスピ座談会 リアル『さんすくみ』
教会・お寺・神社の息子たち(当事者)が
織り成す抱腹絶倒トークライブ!
※フリストメンバー Mitsuaki が
お寺の息子として参加します!
- ・ 18:00 閉幕

【URL】http://www.inofest.com/

9/14

東京

禪 × YOGA × アーユルヴェーダ

坐禅もヨガもアーユルヴェーダも、源をたどれば一つです。このセミナーは、原点に立ち戻って全部まとめて行います。毎月一回、どなたでも参加できます。心とからだの調和によって、生命の真理を体感しましょう。

【講師】

- ・ 阿 純章《坐禅》
圓融寺副住職。本誌 p2 参照。
- ・ 柳瀬 けい子《YOGA》
ウェルネスヨガを提唱し、雑誌などメディアで注目。
「アンチエイジング・ヨガ」「顔ヨガ」など著書多数。
- ・ 山口 哲也《アーユルヴェーダ》
インド伝統医療であるアーユルヴェーダに整体や鍼灸などの中医学を組み合わせた治療と研究を行う。

【日時】8月25日(日) 15:00~18:00

【場所】圓融寺 本堂(東京都目黒区碑文谷 1-22-22)

【交通】JR「目黒」駅(西口)にて、
東急バス(3番)大岡山小学校行(01系統)に
乗車15分、「碑文谷二丁目」で下車、徒歩3分。

【費用】3,000円

【服装】動きやすい服装

※着替えるところもございます。

※ヨガマットをお持ちでない方は、数に限りがありますが、こちらにご用意があります(貸し出しの予約はできません)。

また、座布団も代用できます。

【お申込みは HP まで】

http://www.enyuu-ji.com/event/index.html#yoga

8/25

大阪

お寺で夜市と肝だめし

子どもにはじめてのドキドキを!!
おとなになつかしいトキメキを!!
いよいよこの季節がやってきました。

石尾山弘法寺がお送りする、暑い夏の過ごし方。境内に《夜市》が立ち並び、アーティストが《素敵な演奏》と《大道芸》を披露。本堂で行われるお坊さんの《こわ〜い話》を聞いてから、弘法寺の裏山で行われる《肝だめし》に参加! あなどっていると本物が出ちゃうかも!? 夏の思い出にぜひ!

【日時】2013年8月17日(土)

【場所】石尾山弘法寺
大阪府和泉市万町1022
南海電鉄「和泉中央」駅より徒歩10分

【主催】『弘法寺の夏祭り』実行委員会

【スケジュール】

《境内》15:00～夜市
(随時) アーティストライブ&大道芸

《本堂》17:30～こわ〜い話
(随時) アーティストライブ&大道芸

《裏山》18:00～肝だめし・初心者コース
19:00～肝だめし・本格派コース

※先着80組限定。15:00より整理券を配布します。
初心者コースと本格派コースは開催時間が違うだけで、整理券に違いはございません。

【お問い合わせ】

石尾山弘法寺
E-mail: kobozhi@yahoo.co.jp
URL: http://www11.ocn.ne.jp/~kobozhi

8/17

京都

アラサー僧侶とゆる〜く話す会

アラサーの僧侶数名とフラットに話をする、ゆる〜い会です。

話のテーマは、あなたの話したいこと。仕事や恋愛、家庭のことなど、普通の生活の中でモヤモヤしていることや、とにかく誰かに聞いてほしいこと等、何でも結構です。

もちろん、単純にお坊さんと話がしてみたいという方や、気になってることをお坊さんに質問してみたい方、ただただゆったりした時間を過ごしたい方も歓迎です。

お茶とお菓子をいただきながら、お坊さんと一緒に考えてみませんか? どなたでもご参加いただけます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

日時: 9月29日(日) 14:00~16:30

会場: 四条京町家 1F
京都市下京区郭巨山町11(四条通西洞院東入ル)
075-255-0801

阪急京都線「烏丸」駅・京都市営地下鉄「四条」駅下車、西へ徒歩5分、四条通の北側

会費: 1,000円(フリスタ会員は800円)

定員: 10名

主催: フリースタイルな僧侶たち

※フリースタイルな僧侶たちホームページより、お申し込みください。



9/29

大阪

地藏盆 千日供養・護摩法要

かつて、千日前はお寺の集まる町でした。現在では、すっかり昔の風情も消えてしまいました。

往時を偲び、ミナミの街の発展と商売繁盛を願って、六地藏巡りと護摩法要を執り行います。

【日程】2013年8月24日(土)

【詳細】伝統仏教のご住職、約100名による六地藏巡りと護摩法要

- ・17:00~18:30 六地藏巡り
- ・19:00~20:30 相合橋上で護摩法要

【場所】相合橋(大阪ミナミの道頓堀川にかかる橋の一つ)

- ・地下鉄「日本橋」駅より徒歩5分
- ・地下鉄「なんば」駅より徒歩6分
- ・阪神・近鉄「大阪難波」駅より徒歩6分

【主催】地藏盆千日供養実行委員会

【お問い合わせ】

千日山弘昌寺
TEL: 06-6211-7819
☎「地藏盆千日供養について」とお尋ねください。

※事前の「護摩木」販売は、「千日山弘昌寺」にて。

☎住所: 大阪市中央区千日前 1-7-23

当日は17:00より「相合橋」にて販売いたします。

※1本500円

8/24

京都

経典をナナメから読む会

~ 仏教は失恋に効くのか!? ~

「失恋したときにお釈迦様ならどんな言葉をかけてくれたらう」というスタッフ 辻村優英(当時失恋中)の素朴な問いかけから始まったのが、「経典をナナメから読む会」。

この勉強会では、人間の永遠のテーマである「失恋」をはじめ、参加者それぞれの日々の悩みに向き合いつつ、経典の言葉をひもといていきます。

※各回のテキストはこちらでも準備いたしますが、予習されたい方はお買い求めください。

第14回 平成25年8月3日(土) 19時~21時
テキスト: 『大乘仏典〈9〉宝積部経典』(中公文庫)より「郁伽長者所問経」

第15回 平成25年9月7日(土) 19時~21時
テキスト: 『大乘仏典〈14〉龍樹論集』(中公文庫)より「六十頌如理論」

会場: フリースタイルな僧侶たち オフィス
京都市下京区河原町通五条下ル本塩竈町583-5
kawaramachi place 1002号室

会費: 1,500円(フリスタ会員は1,300円)

※うち1,000円は震災復興支援のため寄付いたします。

定員: 10名

8/3
他



フリースタイルな僧侶たちホームページよりお申し込みください!

編集後記

実験的に行われた「仏教プラクティス」は、予想以上に得るものが多かった。坐禅、阿字観、念仏という3つの修行を実際に体験したわけだが、私たちのやりたかったことは「比べて優劣を競う」ことではない。体験を通してお互いを知り、認め合って「対話をする」ことだった。何事においても大切なことは、まず「お互いを知ること」そして「お互いを認めること」なのだと思う。

今回のような他宗派間の実験的な試みや対話が、僧侶だけでなく一般の人も巻き込んで全国規模に広がると面白いと思うのは私たちだけではないだろう。日本には神仏習合に代表されるように、違う宗教でも大らかに受け入れる文化が根付いている。こういった日本独特の宗教観は、宗教の壁をなくし対話し合える場を作ることができるポテンシャルを秘めているのではないだろうか。



24号輪番編集長 渡邊弘範

BOOK REVIEW

職場の同僚や友達に「今晚飲みに行かない?」と誘われて「ごめん、今日は瞑想しに行こうと思って」と堂々と答えられる雰囲気はまずないだろう。瞑想はスピリチュアルな世界への迷走だという印象が強いのではないだろうか。

しかしこの『現代瞑想論』はそんな印象を一気に吹き飛ばしてくれる。気分転換にコーヒーを飲んでスッキリした状態、これも一種の瞑想状態なのだ。本書はこれを「変性意識」という言葉によって説明する。その具体的かつ詳細な分析は、いつしか日常の様々な心の変化を俯瞰的に捉える視点に読者を連れて行ってくれる。そんなエキサイティングな議論に重厚さと説得力を持たせているのは、宗教はもちろんのこと、スポーツ選手のフロー体験・アルコール依存症・医療・介護などの現場を含めた幅広い事例での説明だ。そして瞑想の危険性への言及からは読者に対する思いやりが感じられる。

現代における「瞑想」を知る絶好の書。



『現代瞑想論—変性意識がひらく世界』
葛西賢太(著)、2010年、春秋社
2,940円(税込)

読者のみなさまからのお便りを紹介!



フリスタではみなさまのお便りを募集、紹介しています。今回はメールで届いたお便りからのご紹介です。

山下敦子さんのチェンマイでの瞑想体験談を、非常に興味深く拝見いたしました。ご近所のお寺さまでは朝5:20から体験できるのですが、子供の面倒を言い訳に、これまで避け続けてきております。

若い時に、学校の授業で週一程度で座禅がありました。やはり、何となく頭がスッキリしたのを覚えています。当時は悩みなどなく、日々楽しくて、座禅に興味がありませんでした。が……。そろそろ、勇気を出してみようかな。

良い機会をお与えくださり、感謝申し上げます。

(M・Mさん・40代女性・群馬県)

誌面に関するご意見、ご感想もお待ちしております。お気軽にお便りください。応募は郵送、FAX、電子メール、またWebサイトでも受け付けます。ご応募お待ちしております。

あて先:

フリースタイルな僧侶たち 編集部
〒600-8119
京都市下京区河原町通五条下ル本塩竈町 583-5
kawaramachi place 1002 号室
FAX: 075-777-9579 Email: info@freemonk.net

フリースタイルな僧侶たちのフリーマガジンとは

あなたは「お葬式=仏教」だと思いませんか?しかし、実際には、様々なかたちで自利・利他に励む僧侶がいます。日本仏教のリアルな姿をまずは正しく知って欲しいと願います。

私たちは本誌フリーマガジンを発行(年間6回・偶数月1日発行)して街中のカフェやバーなどで配布するほか、仏教を実際に体験できるイベントや法会も随時開催し、日本仏教のあり方をフリースタイルに見つめ直していきます。

志を同じくする僧侶や誌面作りやイベント実施に協力していただけるボランティアスタッフも随時募集しています。

サポーターズ・クラブ会員募集中!!

私たちの活動に共感し、応援していただける方を大募集中!!

協賛年会費 5千円(個人) / 3万円(法人)

※サポーターズ・クラブの皆様には、年間6回発行予定の本誌をお届けします。また各種主催イベントにおいて優待いたします。

※法人会員の方々は、誌面にお名前を掲載させていただきます。

会費振込先:三井住友銀行 園田支店(422) 普通 5092943

フリースタイルな僧侶たち 代表 池口 龍法

※お振込みいただく際には、あらかじめご連絡ください。

お問い合わせ先

TEL: 075-555-5730 FAX: 075-777-9579

Email: info@freemonk.net

協賛のご報告

本誌発行にあたり、ご支援いただいた皆様には厚く御礼を申し上げます。以下に、法人サポーターの方々のお名前のみ掲載させていただきます。

安心院 (京都府八幡市・浄土宗)
 安楽寺 (京都府南丹市・浄土宗)
 石尾山弘法寺 (大阪府和泉市・真言宗)
 円光寺 (京都府東山区・臨濟宗)
 延命寺 (大阪府堺市・浄土宗)
 圓融寺 (京都府目黒区・天台宗)
 九品寺 (京都府京都市南区・浄土宗)
 慶蔵院 (三重県伊勢市・浄土宗)
 光照院 (京都府東山区・浄土宗)
 光徳寺 (大阪府大阪市東淀川区・浄土真宗本願寺派)
 光徳寺 (福岡県みやま市・浄土真宗本願寺派)
 光明院・田中医院 (京都府京都市中京区・浄土宗西山禅林寺派)
 光明寺 (奈良県吉野郡・浄土真宗本願寺派)
 金剛寺 (京都府京都市東山区・浄土宗)
 西明寺 (兵庫県尼崎市・浄土宗)
 茶坊えにし (東京都台東区)
 浄栄寺 (滋賀県東近江市・浄土宗)
 浄元寺 (兵庫県尼崎市・浄土真宗本願寺派)
 性高院 (愛知県名古屋市中区・浄土宗)
 常楽寺 (新潟県岩船郡・曹洞宗)
 正善寺 (兵庫県伊丹市・浄土宗)
 正法寺 (京都府京都市東山区・時宗)
 勝楽寺 (東京都町田市・浄土宗)
 信覚寺 (福岡県朝倉郡・浄土真宗本願寺派)
 瑞聖寺 (東京都港区)
 崇福寺 (滋賀県甲賀市・浄土宗)
 正蓮寺 (静岡県伊豆の国・真宗大谷派)
 大圓寺 (東京都目黒区・天台宗)
 臺鏡寺 (大阪府枚方市・浄土宗)
 檀王法林寺 (京都府京都市左京区・浄土宗)
 潮音寺 (東京都大島町・浄土宗)
 長壽院 (東京都台東区・浄土宗)
 梅窓院 (東京都港区・浄土宗)
 藤之寺 (兵庫県神戸市・浄土宗)

法岸寺 (静岡県静岡市・浄土宗)
 宝華山廣護寺 (岐阜県瑞穂市・浄土真宗東本願寺派)
 寶松院 (東京都港区・浄土宗)
 宝泉寺 (愛知県津島市・浄土宗西山禅林寺派)
 法善寺 (大阪府大阪市・浄土宗)
 法然院 (京都府京都市左京区)
 寶満寺 (千葉県銚子市・浄土真宗本願寺派)
 法華寺 (京都府亀岡市・日蓮宗)
 本覺寺 (神奈川県横浜市・天台宗)
 無量光寺 (鳥取県鳥取市・浄土宗)
 薬師院 (大阪府岸和田市・真言宗)
 龍岸寺 (京都府京都市下京区・浄土宗)
 一般社団法人 日本石材産業協会 (東京都千代田区)
 遠藤新兵衛商店 (京都府京都市下京区)
 株式会社 アールアンドダブリュー (京都府京都市中京区)
 株式会社 京美仏像 (京都府京都市北区)
 株式会社 薫寿堂 (兵庫県神戸市)
 株式会社 寺の友社 (京都府宇治市)
 京都坊主 BAR (京都府京都市中京区)
 寺院コム (京都府京都市左京区)
 浜屋 株式会社 (兵庫県姫路市)
 ヨシダ印刷株式会社 京滋営業所 (京都府京都市中京区)

※ 五十音順に表示しています。
 ※ 協賛は随時受け付けています。

広告募集中!!

本誌「フリースタイルな僧侶たちのフリーマガジン」
 に広告を出しませんか?

本誌は関西の寺院や仏具店をはじめ、カフェやスペイン料理店まで、様々な場所に設置しています。設置箇所は現在も拡大中 (ホームページで確認できます)!
 興味をもたれた方は一度、お問い合わせください。

《媒体情報》

仕様: A4 サイズ・12 頁・カラー
 発行部数: 11,000 部 (2013 年 8 月現在)

築90年の京町屋で本格タイ料理

佛沙羅館

Tel:075-361-4535

定休日 水曜日

営業時間:11:30~14:00/17:00~22:00

<http://r.gnavi.co.jp/k024400/>

住所:京都府京都市下京区木屋町通松原上ル美濃屋町173-1





浜屋は
関西最大級の
お仏壇・お仏具・
墓石の専門店です。



浜屋は個人情報を保護する企業を示す
プライバシーマーク取得企業
です。

やすらぎの世界を創る



お仏事・お仏壇・お仏具・お墓・ギフトのご相談は

通話料無料 浜屋姫路本社フリーダイヤル
イ ロ イ ク ヨー
0120-1616-94
●受付時間/午前10時から午後7時まで

製造直売・関西最大級、30店舗の安心ネットワーク。お近くの浜屋へご来店下さい。

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ■奈良王寺店/大和・王寺町 ☎(0745)31-2211代 | ■西宮店/171歳・下大市 ☎(0798)51-2211代 |
| ■奈良生駒店/近鉄・生駒駅北 ☎(0743)83-2211代 | ■芦屋店/JR・山側西 ☎(0797)35-1194代 |
| ■岸和田店/2国・西之内 ☎(072)445-2211代 | ■三田店/三田・対中町 ☎(079)559-2211代 |
| ■堺鳳店/第2・阪和沿 ☎(072)261-2211代 | ■神戸本店/元町・4丁目 ☎(078)371-2211代 |
| ■藤井寺店/近鉄・藤井寺 ☎(072)954-2211代 | ■新長田店/JR・新長田 ☎(078)621-2211代 |
| ■駒川店/中野・交差点 ☎(06)6709-2211代 | ■明石店/森友・交差点 ☎(078)927-2211代 |
| ■中京東大阪店/近鉄・西宮田 ☎(06)6783-2211代 | ■加古川店/JR・駅南側 ☎(079)426-2211代 |
| ■寝屋川本店/石津・交差点 ☎(072)829-2211代 | ■高砂店/明姫野線・中馬 ☎(079)443-2211代 |
| ■枚方家具園店/長尾・家具町 ☎(072)836-2211代 | ■姫路店/駅前・御幸通 ☎(079)282-2211代 |
| ■高槻店/高槻・榊町 ☎(072)683-2211代 | ■福崎店/福崎町・夜場北 ☎(0790)22-2211代 |
| ■茨木店/茨木・大手町 ☎(072)622-2211代 | ■網干店/網干・浜国沿 ☎(079)272-2211代 |
| ■豊中店/豊中・郵便局横 ☎(06)6848-2211代 | ■龍野店/龍野・大橋東 ☎(0791)62-2235代 |
| ■川西店/川西・火打2 ☎(072)759-2201代 | ■赤穂店/赤穂・塩屋東 ☎(0791)45-2211代 |
| ■伊丹店/阪急・駅前西 ☎(072)775-2211代 | ■山崎店/穴栗・山崎町 ☎(0790)62-5171代 |
| ■尼崎店/阪神・駅前側 ☎(06)6413-2211代 | ■浜屋漆工芸姫路・土山町 ☎(079)293-2211代 |

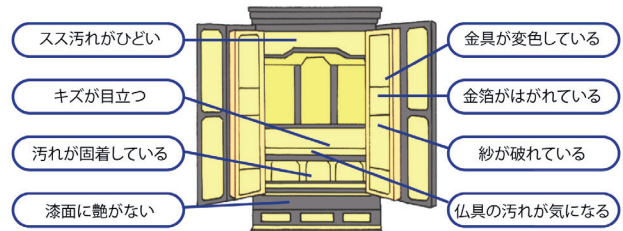
■本 社/姫路市南畝町2丁目31番地 TEL.079-288-2211(代)

お仏壇泡洗浄専門店

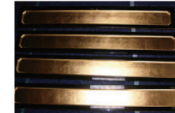
京都北白川 **一步堂** —IppoDou—



お仏壇を美しくするのは、ご先祖さま大切な亡き方への感謝の心です。
お宅さまのお仏壇、汚れてないか今一度見直してみませんか？



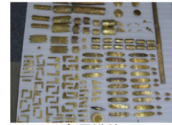
<泡洗浄>



<金箔泡洗浄>



<金箔補修>



<金具洗浄>



<扉修復>



<外扉磨き>

安価で仏壇仏具の修復のプロが昔の輝きに修復いたします

お仏壇の特許泡洗浄(株)メイクリーンお仏壇本舗加盟店)

京都北白川 **一步堂**

☎フリーコール 0120-929-666

詳しくは… [京都 仏壇 一步堂] で検索!



公益財団法人 浄土宗ともいき財団

心といのちの電話相談室

☎ 03-3436-6823

相談受付:毎週月曜日 10:00~16:00

(国民休暇、盆、年末年始は休業いたします)

あなたを支えたいと願う人がいます。つらいお気持ち、おはなしてください。

『心といのちの電話相談室』の特徴

研修を受けたお坊さん、
お寺の奥さんがお話を伺います

多彩なご相談に対応します

周囲の方もご相談ください

『心といのちの電話相談室』の約束

秘密は必ず守ります

勧誘はしません

無料でお受けします

『心といのちの電話相談室』事務局

〒105-0011 東京都港区芝公園4-7-4 公益財団法人浄土宗ともいき財団内
TEL.03-3436-3353 FAX.03-5472-4878 ホームページ:http://tomoiki.jp

詳しくは

心といのちの電話相談室

検索



フリースタイルな僧侶たちのフリーマガジン

平成25年 8月1日発行 第24号

発行元 フリースタイルな僧侶たち 編集部

〒600-8119

京都府京都市河原町通五条下ル本塩竈町 583-5
kawaramachi place 1002号室

tel:075-555-5730

fax:075-777-9579

e-mail:info@freemonk.net

http://freemonk.net

※ 本誌のコンテンツを無断で転載することを固く禁じます。

題字

しらたきなべお

アートディレクション&DTP

bdT 若林唯人

輪番編集長

渡邊弘範

総指揮

池口龍法