



発行：玉琳山 天寧寺
〒460-0018
名古屋市中区門前町3-21
TEL 052(321)5865
FAX 052(324)8079
tenneiji@road.ocn.ne.jp
発行人：副住職 大野俊人

天寧寺ホームページ
<https://www.tenneiji.net>
天寧寺 名古屋 検索

お盆を迎えて

今年も早いもので、お盆の時期が近づいてまいりました。

コロナ禍で様々な行動を自粛せざる負えない日々の中、感染の恐怖と隣り合わせで、皆様も不安な毎日をご過ごされていることと思いません。目に見えない敵と、先の見えない不安を抱えて過ごす日々は、本当に辛いものがございます。



一日も早く感染対策の切り札と期待されるワクチン接種が終わり、感染症が終息に向かい、以前の様

に友人と時間を気にせず談笑できる日が戻ってくることを願ってやみません。

禅語録『碧巖録』第四十一則に、

「須是大死一番却活始得」(いちど死にきつて、そこから生き返つてこそよい) という言葉があります。もちろん、本当に息絶えることではなく、苦境にあつては、柔軟で力強い発想が活路を開くということなのです。

私たちは、毎日、朝目覚め、昨日と同じ一日が始まるような錯覚をしてしまいがちですが、実はそうではありません。

人間、いつ旅立つかは誰も知る由も無いのです。万が一、朝目覚めることができなくても不思議ではありません。

今朝も目覚めることができ、朝を迎えることができたことが、当

写経会
毎月28日
15時～16時半

仏教講座
毎月第1・3金曜
13時半～15時

Instagram
@tenneiji

たり前ではなく本当に幸せなことなのです。

コロナ禍の日々、思うように事が運ばず、辛い気持ちになられたこともあったでしょう。

そんなときに思い出していただ

きたい禅語が「柔軟心」です。柔

らかく、しなやかな心で生きなさいという教えです。

江戸時代後期、曹洞宗の托鉢僧として皆に親しまれ、生涯を清貧

に生きた良寛さんは、「災難に遭

う時節には災難に遭うがよく候」といっています。

避けようのない災難が来てしまつたら、まずは受け入れ、そこから動くしかない。こうでなければならぬといった固定観念に縛られず、マイナスの心をプラスに転じていくのが禅の基本的な考え

方なのです。

「柔軟心」を備えるためにも、心のゆとりを持てるような朝の過ごし方をする習慣を持つことが大切です。どうぞ、毎朝いつもより

三十分だけ早起きしてみてください。

すべての窓を開け、空気を入れ換え、大きく深呼吸して朝の澄んだ空気を体内に取り入れます。

そして、椅子に座った状態で結構です。椅子に座つた状態で結構です。

椅子には浅く坐り、背もたれに

はよりかからず、背骨を真っ直ぐにし、鼻から息を吸い呼吸を整えます。心に浮かぶ様々な思いは呼吸と共にそっと吐き出してしま

みましょう。詳しい作法は左記のサイトをご覧ください。

・ 調身

・ 調息

・ 調心

この三つは坐禅の基本です。姿勢や呼吸を整えることで心も整えられます。

最後は掃除です。身体と心は一体のもの。身体を動かし掃除をすることで自分の心も清められ、終



椅子坐禅の仕方 QRコードから

曹洞禅ネット 検索

わる頃には清々しい気分になって
いることでしょうか。

掃除は、己の心を清らかにして
くれます。心がリセットされ気持ち
ちも身体も部屋もスッキリします。

朝のひとときの積み重ねを大切
にして「柔軟心」を保てれば、
日々の当たり前の中に小さな幸せ
を見出せるようになるはずで
きつと人生が変わります。

まだ先の見えない日々が続いま
すが、どうぞ身体を「自愛下さい」。

せがきえ せじきえ 施餓鬼会(施食会)



施餓鬼会は施食会とお呼びしま
すが、施餓鬼は読んで字の通り、
亡くなられ餓鬼道に落ちて苦しむ
人々に食べ物を施して供養する法
会です。ご先祖様の追善供養をす

るのに、普段の供養回向よりも功
徳があるとされ、施餓鬼が熱心
に行われています。

しかし、本来は供養を受けられ
ない無縁の精霊に供養するのが施
餓鬼ですから、その趣旨をよく理
解することが大事です。

餓鬼という存在について、世界
的な禅の学匠 鈴木大拙老師はこ
う書いておられます。

「餓鬼は六道の一つである。餓鬼
は死者の霊であるが、飢えていて
永遠に食物を欲しているように見
えるので「餓鬼」として知られて
いる。餓鬼とはおそろく、飽くこ
とを知らぬ人間の所有慾を表現し
ているのであろう。もしも無限に異
なった形式をとって現われている
この世の貪慾が、すべて施餓鬼の
法会を修することによって、満た
されるとするならば、浄土はやが
て実際に此土に現出するであら
う」(『禅堂の修行と生活』)

つまり、あの世の餓鬼と見える
存在は、今を生きている私たち生
者と全く遮断されたものではなく、
我々自身の欲心とすぐ隣合わせの
存在だということです。

「そうすれば死者と生存者とは実
際に区別するべきではない。いわ
ゆる生存者とは死者によって生き
ている、すなわち、いわゆる死者
と見るものもつとも活々とした
形で生存者の中に動いている。祈
りは、そこで、豊かに正覚に恵ま
れんことを祈るの義もあり、感謝
は「死者の霊」と共々に、正覚を
証することの機会を味楽すること
を感謝するの義である」(同前)

ですから、この世での貪欲に気
づいて自らを反省することが大切
です。「施す手は欲を捨てる手」
なのです。

いずれにしても、仏教は心の持
ち方が大事であると考えます。
「三界は唯心の所造、万法は唯識
の所変なり」という言葉がありま
すが、何ごともみな、心が本と
なって現れるのだという意味です。
例えば花を見て、「綺麗だな
あ」と思うとき、その気持ちはそ
の人の心を綺麗にしますので、そ
れは仏心に近いものです。
しかし、「綺麗だから、枝を
折って持って帰ろう」と思うと、
たちまち食りが生じます。その食

りが餓鬼や畜生の心を生むと考
えるのです。一瞬一瞬の思いの中
に、地獄から仏までが生じ、それは常
に電気が点滅するように変わって
いくのですから、気をつけなけれ
ばなりません。

樹木の葉が光の方へ向いて成長
するように、人もまた自分の心を
綺麗な方へ食らない方へと、いつ
も向けておくことが大事です。

お施餓鬼は、知らず知らずに食
りを生じている我が身を反省し、
仏心に立ち帰ることを願って供養
する勤めと言ってもいいのです。

天寧寺では今年も八月十七日の
十三時より、感染対策を徹底し施
食会を厳修いたします。例年通り
お参りいただけますが、コロナ禍
につき昨年同様、ホームページに
て施食会の動画を配信いたします。

平和公園天寧寺霊苑

参道改修工事

天寧寺霊苑の参道は、今までは
土がむき出しになっており、雨の
日には水たまりやぬかるみが出来
てしまい、皆様には大変ご不便を
おかけしておりました。

今年の五月に、すべての通路と空き区画に「砂利」を敷き詰める改修工事を致しました。以前より景観も良くなり気持ちよくお参りいただける様になりました。



禅語「生児現成」 しよにげんじょう



道元禅師が著した『正法眼蔵』「山水経巻」に出てくる言葉です。子が産まれることによって、親は初めて親となる。つまり親子は

同時に誕生する。親と子は同じタイミングで現れるから、親と子は同じ年。親子は互いに成長するものである。だから、親は子を育てるが、親だつて子によって育てられる部分も多い。親子は互いに成長するのです。

また、子は親の背中を見て育ちます。毎日の生活での親の姿こそが、子に最も影響力を与えます。『子供が育つ魔法の言葉』の「子は親の鏡」という詩があります。

- ・けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる。
- ・とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる。
- ・不安な気持ちで育つと、子どもも不安になる。
- ・「かわいそうな子だ」と言っ育てると、子どもは、みじめな気持ちになる。
- ・子どもを馬鹿にすると、引っ込みあんな子になる。
- ・親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる。
- ・叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう。
- ・励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる。

・広い心で接すれば、キレる子にはならない。

・誉めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ。

・愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ。

・認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる。

・見つけてあげれば、子どもは、頑張り屋になる。

・分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ。

・親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る。

・子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ。

・やさしく、思いやりをもって育てれば、子どもは、やさしい子に育つ。

・守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ。

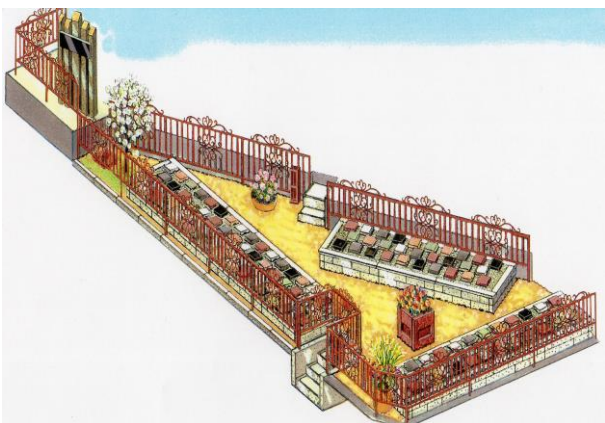
・和気あいあいとした家庭で育てば、子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる。

皆様のお子様はどのような環境で育っていますか。親は、我が子を他者と比べ、劣っていると焦つて子どもを追い立ててしまいます。子どもは親の鏡です。子どもを攻める前に鏡に映された自分を見つめ直してみましよう。

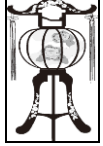
私事ではございますが、今年の四月二十日に、第一子が誕生しました。元気な女の子です。親子共々、よろしくお願いいたします。

メモリアルガーデン 天寧寺霊苑

天寧寺霊苑内の北側のスペースに永代供養付きの樹木葬タイプのガーデン墓「メモリアルガーデン天寧寺霊苑」が今年の秋頃完成予定です。今現在、工事中です。只今、先行予約を受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい。



お盆の準備



はつぽん にいばん
初盆(新盆)

亡くなった方の御精霊を、はじめて家にお迎えします。大切なお客さまを迎える気持ちで、準備を整えましょう。まず、仏壇のお掃除からはじめるのがよいでしょう。

しょうりょうだな ぼんだな
精霊棚(盆棚)



精霊棚は、お盆にお迎えした、ご先祖さまに休んでいただくための特別な場所です。仏壇の前に五如来幡(五色の幡)を吊り下げ、机などを置き、マコモや白布などを敷き、香炉やロウソク立てを置き、お仏壇から位牌を移します。精霊棚は簡素化したものでも結

構ですが、心からおもてなしする気持ちでお迎えしましょう。
お盆のお供え物

キュウリの馬とナスの牛。水の子(洗米とナス・キュウリをさいの目(四角形)に切り混ぜたもの)や水向けの水、その他に夏の野菜や果物、そうめんなど。お花(ホオズキなど)をお供えします。
お盆の献立の一例

- 一日目(十三日) (朝)お霊膳
- 二日目(十四日) (昼)お迎え団子・お水
- 三日目(十五日) (朝)お霊膳
- (昼)おはぎ・そうめん・お水
- (朝)お霊膳
- (昼)お団子・お水



↓
仏様側にご飯がくるように

法事やお盆・お彼岸の時に、特別にお膳を供えることを、霊供とい、飯椀(ご飯)・汁椀(味噌汁)・壺椀(煮豆類)・平椀(煮物類)・高皿(和え物・漬物など)の五種類を供え、箸は仏様の方に向けておきます。飯食は精進物とします。
迎え火と送り火
十三日の夕方に、門口でご先祖さまの御精霊を迎える火を焚き、送り火は十五日の夜に焚きます。

令和三年 行事予定

- 八月八日(日)山の日 墓経の終了時間が変更されています。
- お盆墓経(平和公園) 八時〜十三時
- 永代供養墓 合同供養 十三時〜
- 八月十七日(火) 施食会(天寧寺) 十三時〜
- 九月二十日(月)敬老の日
- 永代経(天寧寺) 十三時〜
- ※永代経申込者の合同供養です。永代供養墓に納骨されている方のご供養ではございません。
- 九月二十三日(木)秋分の日
- 彼岸墓経(平和公園) 八時〜十三時
- 永代供養墓 合同供養 十三時〜
- 十二月十五日(水) 三宝大荒神 大祭(天寧寺三宝殿)

浄財寄進者御芳名

- 金 五万円 野田 俊 殿
 - 金 一万円 中川八重子 殿
- ご芳志に心より感謝申し上げます

平和公園内天寧寺霊苑
新規墓地分譲中
永代供養個別墓
永代供養合祀墓

※檀信徒様以外でも使用可。宗派不問。詳しくはホームページをご覧ください。

