



おすすめBOOK 『禪が教えてくれる
美しい人をつくる「所作」の基本』
榎野俊明 (masuno syunmyo)
幻冬舎 定価 (本体 1200 円+税)

所作が整えば、心も綺麗になるし、身のこなしも綺麗になります。そういう人は、他人の目に「美しい人」として映るようになります。何よりも、本人が清々しく生きることができて、心も強くなれます。2006年「ニューズウィーク」誌日本版にて「世界が尊敬する日本人100人」に選出された作者が日本の美しさについて説いています。

「所作」の基本
美しい人をつくる
20万部突破!

あいクラブ通信

発行：25年4月1日
Vol.5
Spring



写真：かたくり (片栗) 別名/春の妖精 ユリ科 花言葉/初恋・嫉妬・寂しさに耐える 撮影：市川雅清

スタッフつづき

◇「村八分」という言葉があります。仲間外れにするという意味に使われますが、仲間外れにするなら何故「十分」ではなく「八分」なのでしょう？どんなに仲の悪い近所でも、火事の時と葬儀の時は助けると言う意味で「二分」引いているそうです。家族葬が多くなってきておりますが、大切にしたい先人たちの気持ちだと思います。 坂上一己

◇最初に電話をとる機会の多い私にとってどんな対応がお客様に安心感をもっていただけるか。迅速な対応、声の大小、速度、適切なアドバイスなどいろいろありますが、一番はお客様のお話をよくお聞きすることだと思います。真心をこめた電話の対応につとめてまいります。 笠原せつ子

◇最近お葬儀のお別れの手伝いをさせて頂いていますが、家族の感謝の気持ちが伝わってきて胸がじんとなり。先日、父が77歳(喜寿)をむかえました。いつも元気でいてくれる父と母に私も感謝したいです。 上原由美子

◇お彼岸のお参りには、皆さん行かれたでしょうか？中々忙しくて、遠方なので、事情は色々有るかと思いますが、ご先祖様にお参りに行きましょう。自分達が今あるのは、ご先祖様が居て下さったからなのです。お参り出来る時に感謝を込めて…合掌 横山忠昭

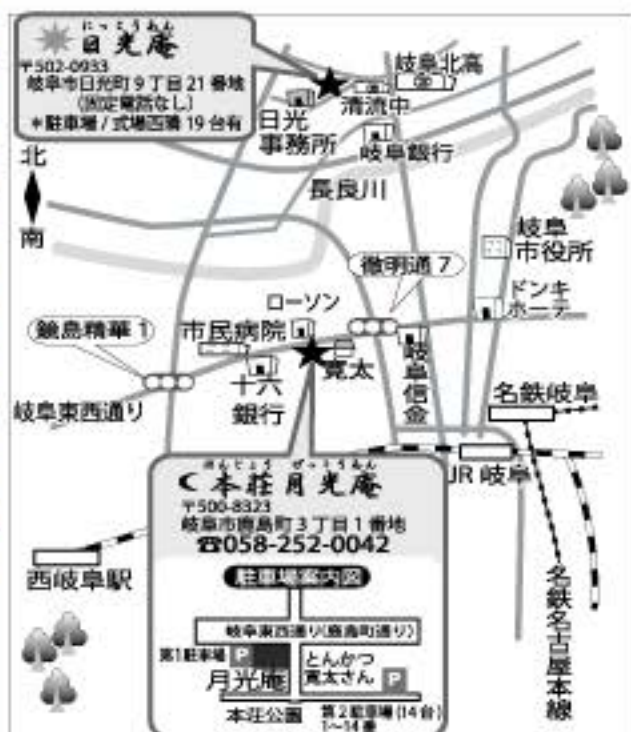
お知らせ

ホームページが、リニューアルしました！

弊社のホームページが全面リニューアルを致しました。新たに、施行事例、お客様の感想、葬儀の流れ、葬儀に関するマナーのページが追加されました。今後は、スマートフォン専用サイトの追加や、葬儀に関するQ&A (Yahoo!知恵袋) ページとの連動も予定しております。ぜひ一度、ご覧下さい。

<http://www.ichikawa-souten.jp>

☆【岐阜市 家族葬】で検索！



【タクシー】 JR岐阜駅・名鉄岐阜駅より、距離2km、所要時間約5分です。
【バス】 JR岐阜駅前7番のりば (G線島ルート) 乗車、「本荘」バス停下車東へ徒歩1分です。

色即是空・空即是色で有名な「般若心経」のほんとうの意味と教えとは…

ダライ・ラマ法王 (14世) は、2001年のインタビューで、「日本では、多くの人々が般若心経を唱え、写経します。必ずしも意味内容についてよく理解していなくても、般若心経を毎日唱えることに功德はありますか？」という質問に対して、即座に「NO! 答えはノーだ。意味内容を知らずに般若心経を唱えて功德はない。」法王はそう言い切りました。般若心経はマントラ (真言) でそれそのものに力がある。しかし、仏の功德に、便利で手軽なショートカットはないということ語られたそうです。常に笑顔の法王が見せた厳しい一面でした。玄奘三蔵 (三蔵法師) は600巻に及ぶあの大般若教の中から「般若心経」を集約しました。経文266文字、解題10文字。それは、悟りの境地に到達しなかったら完成されなかったでしょう。

正式には「摩訶般若波羅蜜多心経」(まかはんにゃはらみたしんぎょう) 摩訶とは、特別とか偉大。般若とは、智慧、心の中から湧き出てくる仏智。波羅とは、行くとか到達する。蜜多とは、内在とか家の中。すなわち、「内在された、偉大な智慧に到達する、心の教え。」ということになります。真のマントラは、単なるおまじないではありません。霊的な効果を持つ「聖なる言葉」だとされています。マントラの中に込められている「聖なる思念」が、唱える人の意識の中に形成されていき、心が清められるという功德があるわけです。自分に内在された、その偉大な智慧、すなわち仏智を得る境地になれるということ！「般若心経」とは、智慧の宝庫を開かせる特別なお経のようです…

DETA
カメラ：キャノン EOS 5D Mk II
レンズ：EF MACRO100
F2.8 L IS USM
絞り：F2.8
ホワイトバランス：晴れ
シャッタースピード：1/320
ISO感度：100
補正：+1/3

目次

- P-1 ごあいさつ
表紙写真 市川雅清
- P-2 今を生きるための
「生前準備」生前準備実践講座
- P-3 心にのこった…ご葬儀-5
- P-4 おすすめBOOK
『禪が教えてくれる
美しい人をつくる「所作」の基本』
スタッフのつづき
お知らせ

あいクラブ
編集事務局
岐阜県岐阜市本町
3丁目18番地
0120-00-4243

「やわらぎの家族葬」貸切型セレモニーハウス
FUNEAM
市川フューネアム

心にのこるご葬儀を……
株式会社市川葬典
〒500-8034 岐阜市本町3丁目18番地
TEL 058-262-0042 FAX 058-265-3644

自分の人生を自分らしく、美しく完成させるための…終括「生前準備」講座 市川雅清

実践講座

第2章

今を大切に生きるために…

(2) 生き方が変わる

お釈迦さまは、人間の生老病死を「四苦」とおっしゃいました。「苦」というのは原語で「ドゥフカ」と言います。「思うがままにならないこと」という意味です。私たちは、あらゆることが思いのままになりません。要するに人生は思い通りにならないということです。実際、どれも自分の思い通りにはコントロールできません。老いも病気も死も意のままにはなりません。でも、思い通りにならないから苦しいのではありません。思い通りにならないことを、思い通りにしようとするから、苦しくなるのです。ですから、楽になりたければ「これは思い通りにならないんだ」と考えて、諦めればよいのです。諦めるというと、ギブアップ！負けたような印象がありますが、この言葉にはもともと何かを「明らかにする」という意味があります。「諦」という文字にも「真理を観察して明らかにする」という意味があります。何かうまくいかないことがあっても、その理由が明らかになって初めて、「しょうがない」と断念できます。訳も分からず、諦めろと言われても無理な話です。たとえば、がんや生活習慣病も「そうなったのは年を取ったからだ」と理由が明らかになれば、思い通りにならなくても受け入れられます。それが「諦める(明らかにする)」ということだと思えます。

諦めるのも一種の意識改革ではないでしょうか？何かを諦めると、別の新しい風景が見えてきます。見方が変われば物事の受け止め方も変わってきます。それまでは「苦」だと感じてきたものが「楽」になることも少なくありません。

私は人生を「往き」と「還り」に分けて生き方を变えるといいと思います。「往き」が上がり坂なら、「還り」は下り坂です。人生の「往き」は若さや健康や能力が右肩上が

りです。だから、どこかで方向転換して「還り道」を歩き始めないと、いつまでも右肩上がりの発想になってしまいます。本当は繁殖を終えたら還り支度を始めるべきなのですが、生き方を変えることができずに「まだまだ、もっと遠くまで行ける」と行きっぱなしになっている人が多いようです。でも、「往き」と「還り」は何かを切り換えないと歩きにくいのです。たとえば、登山で斜面の登りと下り方が違うように…下りは最も足を痛めやすい疲労もたまりません。小さな歩幅でリズムカルに一定のペースを保つように心がけて下るようにします。人も「還り」の人生が始まったら、それくらいの意識変革が必要になってきます。その「還り道」のゴールは、もちろん「死」です。「往き」はそれに背を向けていますが、「還り」はどうしたって「死」が視野に入ってきます。「死」は「苦」であり、思い通りにはならないもの、これは時空を超えた永遠の真理ではないでしょうか？正しく諦めるには、智慧の力も必要になってきます。人生の目的は「幸せになること」だと言われます。しかし、幸せになることと苦しみが少ないことは同じではありません。何かをきっかけに人生の多くを改め、新しい価値観に気づいた瞬間から、また新たな人生が始まり、本物の幸福に出会えるチャンスかもしれません。

次回、第6号(夏7月号)の予告

実践講座

(3) 日本人の信仰心

「あなたの宗教は？」と聞かれると、日本人は「無宗教」と答える人が多いそうです。しかし、日本人が本当に「無宗教」かということ、これは疑問です。日本人の宗教感覚は、世界でもきわめて独特です。人生において、宗教を信じて信仰することも、もちろん大切、信仰と宗教について考えてみたいと思います。お楽しみに…



●自己紹介 (いちかわまさきよ)
1955年生・B型・おうし座
一般葬祭ディレクター
技能審査協会審査官
ライフ終括アドバイザー
趣味/写真・登山・心学研究
座右の銘/単純、明快、矛盾なし
大切にしているもの…/見えないもの、見えないところを大切に

心にのこった…ご葬儀 ⑤

私が夜間当番で病院に故人様(70代/男性)をお迎えにあがりました。ご自宅ではご葬儀はできないとのことでお寺の会館が予約してありました。ご自宅に故人様をご安置した後、お話を進めていく中で奥様がポツリ…と「本当は主人は自宅でやってもらいたいんです。」とおっしゃいました。「ホームパーティーやホームコンサートもよくしていました。」とも言われました。外の階段を上がり2Fの玄関に入って故人様をご安置したのは夜でした。お家全体がよくわかりませんでしたので、お家の中を見せていただくことにしました。坂の途中のお宅で、車庫の奥が土足で入る、外国のお家のリビングのようになっていて横にキッチンが付いていました。車庫とリビングの間は2Fのお部屋下になっていて、横はコンクリートの壁がついたてのようになって風が吹き抜けません。冬でしたので、かなり寒く常識的に考えて葬儀ができる条件ではありませんでした。しかし、私は無謀にも「生きている方にはちょっと我慢していただいて…故人様の遺志を尊重されてはいかがでしょうか？」と提案してしまったのです。では自宅で！ということになり、予約した会館は急遽キャンセルしました。風が吹き抜ける所にはビニールの幕を張り風が通らないようにしました。葬儀は無宗教でされたいのご希望でしたので、お通夜は「故人を語る会」(一晩中飲んで、思い出話

を語り合いました) ホテルでケータリングを頼み、軽食あり、お酒あり、故人様にワインで献杯もされました。まるでホームパーティーのような「語る会」になりました。ご葬儀は無宗教で「故人を偲ぶ会」として、献花・お別れの言葉などで故人様とごゆっくりお別れをさせていただきました。会葬のお礼状は娘さんと息子さんが自作して下さいました。本当に手作りの故人様らしいお通夜とご葬儀だったようです。ご遺影写真は右手を顔の横で上げていて、朝起きたら「おはよう！」夜は「おやすみ…」家に帰ると「やあ！お帰り…」と語りかけてくるような気がします。」と奥様は喜んで下さいました。故人様はオシャレなスーツを着てベストとネクタイは赤色でした。ベレー帽もいっしょに…お棺のフタを開けておいてほしいのご希望でしたが、いくつかの問題があり 自粛していただきました。そして、このことがきっかけで「透明の棺のフタ」を作ることができました。送るご遺族様のお気持ちに沿った、ご葬儀のお手伝いができることがどんなに大切かを教えていただいた…忘れられないご葬儀の一つでした。



久美子

生前準備ノート 『ゼロの昇天』

このノートの編集に携わり、準備することの大切さをしみじみ感じました。このノートは、①私のこと②私の家族へ③私からのメッセージと3章に分かれています。書きやすいページから、日記のような感覚で書き込むことをおすすめしています。『生前準備』とはなにか？あいクラブ通信では基礎講座から実践講座まで、詳しくお伝えしていきます。生前準備ノート『ゼロの昇天』をご希望の方は、あいクラブ編集部までお申し込みください。定価 650円 (あいクラブ会員特別価格 600円)

