



び声に応じて、「阿弥陀さまと一緒に、さとの浄土に向かって生きていきます」と、お返事することであると教えてくださいました。こうして、お念仏しながら阿弥陀さまと対話しつつ、阿弥陀さまに導かれて生きていくことが、浄土真宗のみ教えによって生きていくうえで最も大切なことなのです。親鸞聖人は、そのような人は娑婆世界を生きながらも、すでに浄土の人々の仲間入りをした人であり、必ず浄土に生まれて仏のさとりをひらくことが決定したひとである、と教えてくださいました。これを「正定聚の位」と言います。

そして、正定聚の位に住している人は、この世のいのちを終えたら、ただちに浄土に生まれて、阿弥陀さまと同じ「真如のさとり」をひらきます。「真如」とは「本来のあるべきすがた」ということです。蓮華の国（阿弥陀さまの浄土）に生まれて、「真如のさとり」をひらいたならば、娑婆世界を生きていたときのように、欲や怒りといった煩惱に振り回され、愛と憎しみのほざまで苦悩し、お互いのいのちを傷つけあうようなことはなくなります。それどころか、お互いを尊び合い、お互いのいのちを輝かせ合うことができるというのが、「真如のさとり」がひらかれた世界なのです。こうして阿弥陀さまの浄土に生まれたならば、自分と他人をわけへだてすることのない智慧（無分別智）を得て、その智慧の必然として、あらゆるいのちを慈しみ、痛みをわかち合う慈悲の心をおこします。そして愛憎うずまく生死（迷い）の世界に還り来て、迷える人々を思いのままに救って、さとの浄土へ迎えとるといふ仏としての仕事（利他行）をさせていただけになるのです。ちなみに、平田聖子先生は曲作りにあたって「しんじんのうた」の(二)(三)(四)の言葉を、1番2番3番に振り分け、(三)の「ひらきてぞ」を「ひらくなり」と終止形にし、さらに1番2番3番の歌詞を、「本願力のめぐみゆえ、ただ一心の救いかな」という(一)の言葉で結んでおられます。「本願力のめぐみ」は、浄土真宗の救いの本源（おおもと）を表す大切な言葉だとご存知だからでしょう。また、「しんじんのうた」にはない「南無阿弥陀仏」を歌詞に織りこみ、「ただただ一心の」と「ただ」の言葉を重ね、ほれぼれと阿弥陀様のお救いにおまかせするばかり、ということが感じられるように工夫されています。メロディもさることながら、こうしたところにも本願他力のお念仏の心を深く味わっておられる平田聖子先生ならではの曲作り、というものが感じられます。こうして平田聖子先生は、阿弥陀さまのお救いが「南無阿弥陀仏」という「よび声」となって、私たちの上に躍動しているすがたを、素敵な音楽で見事に表現されているのです。

#### 仏教讃歌「本願力のめぐみゆえ」平田聖子作曲

1. ほとけのみ名に帰してこそ 浄土の聖衆（ひと）のかずにいれ  
本願力のめぐみゆえ 南無阿弥陀仏  
本願力のめぐみゆえ ただただ一心の救いかな
2. 蓮華（はちす）の国にうまれては 真如のさとりひらくなり  
本願力のめぐみゆえ 南無阿弥陀仏  
本願力のめぐみゆえ ただただ一心の救いかな
3. 生死（しょうじ）の園にかえりきて まよえる人を救うなり  
本願力のめぐみゆえ 南無阿弥陀仏  
本願力のめぐみゆえ ただただ一心の救いかな  
南無阿弥陀仏

日本語のメール・アドレスができました。 ご意見、ご質問、お申し込み、などお知らせください。  
seattlebetsuin.nihongo@gmail.com

★ 祥月法要のお名前は英語面に掲載されます。

★ 日系マナー（第一、第三 木曜 2時）とメリル・ガーデン・レントン（水曜 11時）での法要がはじまります。 外部の方の参加は許可が要ります。事務所か輪番まで事前に連絡して許可を得てください。状況は日毎に変わりますので了承してください。 両施設とも訪問には制限があります。



### ティー・トーク

### 別院ニュース

リアン・西・ウオング 別院理事長

11月はアクティビティー、ホリデー、お祝いなど多くの行事であふれています。11月の最後の木曜日には感謝の気持ちを思い出させます。また、フード、ドリンク、楽しみ、慈善活動、スポーツ、生活の中の深刻な事と軽い気持ちが11月には混ざっています。全国で100をこえるイベントがこの月にはあります。

今月シアトル別院は創立120周年を迎えます。歴史の節目ですが現在のパンデミック中、静かにお祝いします。この機会にお寺の歴史を知ってください、そして今あるオンラインのオファーに参加してください。別院の歴史を調べているダーナ N、アンドレア M、そしてコミティーのメンバーは「デンショー」と一緒にリサーチし、古い品々を整理しています。「デンショー」のウェブサイトをご覧ください、その中にシアトル別院の欄があり、いかに進展しているか見られます。

別院ではまた、永代教・無縁法要をとおして、私たちの前にお念仏の教えを聞かれていた方々を追悼しています。

別院は皆様のご支援に深く感謝いたしております。言葉で言い表せないくらいに、軽く考えてはおりません。阿弥陀様のご慈悲を受けられ、心温まる思い出に触れられますように。 合掌、

### ミュージック・ノート

ケミ中林

先月もお話しましたが、別院のサンガ・シンガースはガーサのコラボレーションでレコーディングをしています。エミー・フィニガン（ベンとエツ新保の娘さん）がノース・カロライナの自宅よりボーカル参加でサポートしています、感謝します。エミーの参加で私たちの最初の曲、チズ岩永の「念仏」に加え婦人会の追悼法要挿入歌の「アソカの園」の中野順子と私の歌唱がよりよいものとなりました。お気づきになった方もおられるでしょうが、カイヤ・バトラーのピアノにアリナ・ベーカーのフルートが加わりました、美しい琴アレンジは高村国子夫人の「恩徳讃1」。高村夫人に感謝します。レコーディングには娘さんのマーシャ高村と鹿島加奈子が加わりました。オンラインの法要で色々な種類の音楽を使っていることにBCAの各地から素晴らしい反応をもらっています。



13回目の恒例の音楽法要が11月21日にバーチャルで予定されています、カレンダーに加えてください。今秋、シャーロン・スー博士よりリクエストがあり、仏教婦人のサキャディタ運動の会長として、読経のビデオを12月の17回目サキャディタ・コンフェレンスのオープニングでオファーし、浄土真宗を紹介したいとのことです。アイリーン後藤師とMAのレオノラ・クラーク、シンディー矢崎（タコマ仏教会）、のバンダナ ティー サラナ と音楽法要「重誓偈」をコナー・マッキニーが撮影しました。今年の音楽法要でもこの部分が他のスペシャルの曲と共に含まれます。

編集注： サキャディタ運動 1987年にインドのブッダガヤで仏教徒の女性に関する最初の国際会議の終わりに設立された。サキャディタ (Sakyadhita) は「仏の娘たち」を意味する国際的な団体。サキャディタは世界45カ国に広がり、約2000人の会員が活動している。国際会議が2年に一度開かれ、現在、北米を含む19カ国に支所が設立されている。

## 11月の主な予定 ☆すべての予定は一面のカレンダーをご覧ください。

- 6日 祥月法要・共同メモリアル法要  
14日 シアトル別院創立記念日および永代経無縁法要  
日英語ご法話 松林芳秀師 BCA 名誉開教使・前シアトル別院輪番  
また松林先生は 11 時からのダーマ・エクスチェンジでもお話されます。

## 12月の予定

- 5日 成道会法要  
8日 成道会セミナー 中田和朗開教使 フレズノ別院 “Lumbini-a journey to explore the roots of Dana”  
12日 西北部合同法要  
31日 除夜法要

## BCA / CBE オンライン・セミナー 日本語セミナー 土曜日 11時—1時

11月13日

「浄土真宗をたとえると？」 桑原 浄信師  
バークレー仏教会 開教使 \* マリン仏教会 開教使  
浄土真宗インターナショナル オフィス事務局長

Register online <https://forms.gle/8XXe4kRcTaVNQh58A>



## BCA の "Dial The Dharma" (テレホン法話) というのをご存知でしょうか。

インターネットができない方でも、電話で短い日本語の法話が聞けます。(英語もあります)  
英語は毎週原田総長がお話しされます。日本語は、日本語ができる開教使が順番で法話をします。  
法話は毎週水曜日に新しいものに更新されます。法話は5分以内のものです。  
電話番号 1-800-817-7918、その後英語であれば1を日本語であれば2を押せば聞くことができます。

## \*\* ZOOM で参加しましょう \*\*

### 木曜日の日本語法座について

ZOOM で木曜日の日本語法座に参加しましょう。毎週木曜日、11時より先生と会話ができます。ZOOM の申し込み先は別院事務所まで。お友達などもお誘いください。office@seattlebetsuin.com

### ZOOM でメディテーション

毎週日曜日 9時から。別院まで連絡を。office@seattlebetsuin.com

お経と会話が水曜日 11時より 11時半まで開かれています。英語での会話ですが ZOOM で参加できます。事務所まで申し込んでください。office@seattlebetsuin.com

### Zoom ダーマ・エクスチェンジについて

ZOOM のレジスターは newsletter@seattlebetsuin.com までメールしてください。名前、メール・アドレス、付属のお寺名を書いてください。ZOOM のリンクが送られてきます。

Zoom ダーマ・エクスチェンジ 日曜法要のあと 11時より

### 別院維持会会費

別院維持会費はお寺の維持・運営の経費になります。また運営とプログラム(オンラインのライブ配信、バーチャル法要、レクチャー費用、メディテーション費用、ブック・勉強会費用など)の経費になります。70歳以下は最低400ドル、70歳以上は350ドルです。会費をお納めになられた方々のお名前が英語面にあります。

## シアトル別院 法要ビデオの閲覧方法

1. 検索ブラウザに、 [www.youtube.com/seattlebuddhisttemple](http://www.youtube.com/seattlebuddhisttemple)
2. Enter キーを押します。
3. ページが表示されたら、[ビデオ] タブを選びます。閲覧可能なすべてのビデオが表示されます。
4. 見たいビデオ（録画）をクリックしてください。もしライブ中継中でしたら生中継のビデオも見ることができます。

ライブ中継： 午前10時： 水曜日 朝の法要

ライブ中継： 午前10時： 第一土曜日 合同法事／祥月法要

ビデオ配信： 午前10時： 日曜日 日曜法要

●予定が変わることがありますのでカレンダーを参考にしてください。

## 枕経・お葬式・法事・メモリアルについて

現在お寺ではお参りもその他のイベントも集まりません。枕経・お葬式・法事・メモリアルなどもお寺ではできません。インターネットを使ってご相談や法事をすることはできます。ズームとかフェースタイムなどがあります。事務所にご連絡ください。office@seattlebetsuin.com

## 婦人会便り

大川ジェニー・鹿島加奈子 シアトル別院婦人会共同会長

### 別院婦人会の活動基本方針（ミッション・ステートメント）

浄土真宗に基づく仏教徒としての認識を高め、会員の親交を促進すること：シアトル別院を支え、支援し、地域社会に貢献する

西北部の婦人会がスポンサーした「音楽の決議案」が可決されました。おめでとうございます。（ケミ中林、ドーナ佐々木と和田まことの翻訳、キャレン村上の編集）。提案は2019年開催された世界仏教婦人大会の残金で2023年に京都での開催予定の世界仏教婦人大会に向けオーディオ・ビデオで各教団がエンターテイメントの練習をするのをサポートする案件でした。米国仏教婦人会連盟の代表者会議で圧倒的多数で可決しました。

10月24日の婦人会先亡者追悼法要では多くの方にお世話になりました。感謝いたします。この日は祖母、母、姉妹、家族、友人など亡くなった方を偲び、敬意の念を示す日です。先人方のお寺へのご奉仕とその献身は計り知れなく貴重でした。法要をご覧になられた方々に感謝します。また、ティーナとスージーが法要を準備してくれました。楠輪番には日本語のご法話、MA レオノラ・クラークには英語のご法話をいただきました。



### 引き続き活動の件

- ・ シアトル別院婦人会メンバーのオーラル・ヒストリー
- ・ ホリデー「気持ち」品
- ・ 九条武子夫人と大谷お裏方追悼法要に寄せての  
    フード・ドライブ ダーマ・スクール・ジュニア YBA と共に （検討中）
- ・ 2023年の世界仏教婦人大会時の日本旅行
- ・ 日本旅行の為の日本語クラス。