

シアトル別院時報

40巻 10月号

2021年度 教化標語
仏法をバーチャルでシェア～
次元を超えて、おうちで聞法～

「浄土真宗のみ教え」についての親教

浄土真宗本願寺派門主 大谷光淳

本年も、皆さまと共に立教開宗記念法要のご勝縁に遇わせていただきました。立教開宗とは 親鸞聖人が『教行信証』を著して他力の念仏を体系的にお示しになり、浄土真宗のみ教えを確立されたことをいいます。この法要をご縁として、私たちに浄土真宗のみ教えが伝わっていることをあらためて味わわせていただきます。さて、仏教を説かれたお釈迦さまは、諸行無常や諸法無我という言葉でこの世界のありのままの真実を明らかにされました。この真実を身をもって受け入れることのできない私たちは、日々「苦しみ」を感じて生きていますが、その代表的なものが「生老病死」の「四苦」であるとお釈迦様は表されました。むさぼり・いかり・おろかさなどの煩悩を抱えた私たちは、いのち終わるその瞬間まで、苦しみから逃れることはできません。このように真実をありのままに受け入れられない私たちのことを、親鸞聖人は「煩悩具足の凡夫」と言われました。そして、阿弥陀如来は煩悩の闇に沈む私たちをそのままに救い取りたいと願われ、そのお慈悲のお心を「南無阿弥陀仏」のお念仏に込めてはたらき続けてくださっています。ご和讃に「罪業もとよりかたちなし 妄想顛倒のなせるなり」「煩悩・菩提体無二」とありますように、人間の分別がはたらき出す前のありのままの真実に基づく如来のお慈悲です。ですから、いのちあるものすべてに平等にこそがれ、誰一人として見捨てられることなく、そのままの姿で摂め取ってください。親鸞聖人は「念仏成仏これ真宗」（『浄土和讃』）、「信は願より生ずれば、念仏成仏自然なり 自然はすなはち報土なり 証大涅槃うたがはず」（『高僧和讃』）とお示しになっています。浄土真宗とは、「われにまかせよ そのまま救う」という「南無阿弥陀仏」に込められた阿弥陀如来のご本願のお心を疑いなく受け入れる信心ただ一つで、「自然の浄土」（『高僧和讃』）でかたちを超えたこの上ないさとりを開いて仏に成るといふみ教えです。阿弥陀如来に願われないのちと知らされ、その温かなお慈悲に触れる時、大きな安心とともに生きていく力が与えられ、人と喜びや悲しみを分かち合い、お互いに敬い支え合う世界が開かれてきます。如来のお慈悲に救われていく安心と喜びのうえから、仏恩報謝の道を歩まれたのが親鸞聖人でした。私たちも聖人の生き方に学び、次の世代の方々にご法義をわかりやすく 伝わるよう、ここにその肝要を「浄土真宗のみ教え」として味わいたいと思います。



浄土真宗のみ教え

南無阿弥陀仏

「われにまかせよ そのまま救う」の 弥陀のよび声

私の煩惱と仏のさとりは 本来一つゆえ
「そのまま救う」が 弥陀のよび声
ありがとう といただいて
この愚身をまかす このままで
救い取られる 自然の浄土
仏恩報謝の お念仏

み教えを依りどころに生きる者 となり
少しずつ 執われの心を 離れます
生かされていることに 感謝して
むさぼり いかりに 流されず
穏やかな顔と 優しい言葉
喜びも 悲しみも 分かち合い
日々に 精一杯 つとめます

来る2023（令和5）年には親鸞聖人御誕生 850 年・立教開宗 800 年慶讃法要をお迎えいたします。聖人が御誕生され、浄土真宗のみ教えを私たちに説き示してくださったことに感謝して、この「浄土真宗のみ教え」を共に唱和し、共につとめ、み教えが広く伝わるようお念仏 申す人生を歩ませていただきます。なお、2018（平成30）年の秋の法要（全国門徒 総追悼法要）の親教において述べました「私たちのちかい」は、中学生や高校生、大学生をはじめとして、これまで仏教や浄土真宗にあまり親しみのなかった方々にも、さまざまな機会 で 引き続き唱和していただき、み教えにつながっていくご縁にしていきたいと願っております。

2021（令和）年4月15日

ご引用和讃

罪業もとよりかたちなし 妄想顛倒のなせるなり

心性もとよりきよけれど この世はまことのひとぞなき（正像末和讃 107） 罪とはもとよりかたちのあるものではなく、誤ったものの見方からつくられるのである。心の本性とはもとより清らかなものであるが、この世にまことの心をもっている人などいない。

本願円頓一乗は、逆悪摂すと信知して

煩惱・菩提体無二と、すみやかにとくさとらしむ（高僧和讃 32）すべてのものを速やかに完全なさとりに至らせる唯一最上の本願は、五逆や十悪のものも摂め取ってくださると信じるところに、煩惱とさとりは別のものではないと速やかにさとらせてくださる。

念仏成仏これ真宗 万行諸善これ仮門

権実真仮をわかずして 自然の浄土をえぞしらぬ（浄土和讃 71）念仏により仏のさとりを開くという教えこそが真実であり、さまざまな善い行いによりさとりを開くという教えは方便である。真実と方便を分けることなく、真実の浄土を決して知ることはできない。

信は願より生ずれば 念仏成仏自然なり

自然はすなはち報土なり 証大涅槃うたがはず (高僧和讃 82)

真実の信心は阿弥陀仏の本願から生じるので、おのずと念仏によって仏のさとりが開かれる。そのはた らきは真実の浄土にそなわっているのです、間違いなくこの上ないさとりを開くのである。



今月のご法話

“本堂”

輪番 楠 活也

ある9月の夕方、私は息子の結也と二人でお寺へ行きました。私は、オフィスである用事を済ませていました。その間、結也は、一人で本堂へ。しばらくすると、本堂から恩徳讃を歌う声が聞こえてきました。一人でお夕事をしていていました。その声に誘われて私も本堂へ入って行きました。その頃、いろんなことが身の回りで起きていて、私の心は落ち着かず、乱れていました。その時、ふと、ここに座ってお参りしたいと思いました。内陣の巻障子を開け、お線香をお供えして、ご本尊の正面に正座して、鑿を二音。正信偈をお勤めしました。

自分の生活を振り返ってみると、私は、いろいろな言葉を耳にします。時には、聞きたくない、いやな言葉を耳にすることもあります。それに対し、私の口からも、いやな言葉が出てきそうになることもあります。それらの言葉は心に残り、傷つき、乱されます。自分も含め人間のエゴに満たされた言葉によって私の心は右往左往します。

正信偈のお勤めをしていると、少しずつ心が落ち着いてくるのがわかりました。正信偈は、親鸞聖人がお書きくださったご文です。私の口から出てくださった親鸞聖人のお言葉一つ一つが私の耳から入ってくださり、心に留まってくださいます。その一つ一つのお言葉には、私のエゴが含まれていません。親鸞聖人の阿弥陀仏への報恩の思いに満ちた言葉です。仏さまの智慧と慈悲が詰まった言葉です。お勤め中は、その言葉に私の心も体も満たされていきます。

阿弥陀仏の前に座り、合掌礼拝して、お経を唱え、お念仏を称えるとき、自分の心の中に南無阿弥陀仏という一つの芯が建てられるように感じます。自分の進むべき浄土への道をしっかりと見据えることができます。仏教は、頭だけでは理解することはできません。体全体、そして、目、

10月の予定 日曜法要ユーチューブ配信

- 2日(土) 10時 合同メモリアル・祥月法要
同時配信 Youtube
- 3日(日) 10時 恵信尼公・覚信尼公顕彰法要
- 6日(水) 10時 朝の法要 ライブ配信
- 6日(水) 11時 お経と会話 ZOOM
- 7日(木) 11時 日本語法座 ZOOM
- 7日(木) 2時 日系マナー法要
- 10日(日) 10時 ダーマ・スクール法要
- 13日(水) 10時 朝の法要 ライブ配信
- 13日(水) 11時 お経と会話 ZOOM
- 14日(木) 11時 日本語法座 ZOOM
- 16日(金) 10時 親鸞聖人 月命日法要
- 17日(日) 10時 西北部仏教会合同法要
日本語 シンディー矢崎師 タコマ仏教会
英語 アン・スペンサー師 アイダホ仏教会
- 20日(水) 10時 朝の法要 ライブ配信
- 20日(水) 11時 お経と会話 ZOOM
- 21日(木) 11時 日本語法座 ZOOM
- 21日(木) 2時 日系マナー法要
- 24日(日) 10時 婦人会先亡者追悼法要
- 27日(水) 10時 朝の法要 ライブ配信
- 27日(水) 11時 お経と会話 ZOOM
- 27日(水) 11時 メリル・ガーデン法要
- 28日(木) 11時 日本語法座 ZOOM
- 31日(日) 10時 家族法要

月曜日・火曜日 楠輪番 休み

耳、鼻、口、私たちが持つすべての感覚を使って体得していきます。私たちは、浄土真宗の儀式や読経を通して、そのことを学ぶことができます。それができる大切な空間が、お寺の本堂です。

法式規範には、「浄土真宗のお寺においては、『御本尊を安置する堂』を本堂という。」と明記されています。ご自宅であれば、お仏壇がある部屋が、お寺の本堂に相応する場所です。本堂は、ご本尊の阿弥陀仏が空間的にも、精神的にも、何においても中心である場所です。本堂は、ご門徒の方々がご参りされた時に、阿弥陀仏と正面からしっかりと向き合える空間でなければいけません。ですから、内陣に余計なものは置きませんし、常にきちんとお荘厳されておかなければいけません。本堂に入った時に、余計なものが目に入らず、きちんと整った内陣と向き合えるようにしていなくてはなりません。

近頃、各お寺の本堂に AV 機器や大きなスクリーンが置かれるようになりました。そのスクリーンにその日のサービスプログラムやお経などが写されます。法話の時には、ご讃題やいろいろな画像、映像などが写されます。とても便利なことだと思います。ただ、そうなると、本堂に入った時に、どうしてもスクリーンが目に入ります。サービス中は、ご参りされた方々はご本尊ではなく、そのスクリーンを向いて、お勤めすることになります。このわずかな角度のずれは、後に大きなずれになるような気がしてなりません。自分の日常生活を振り返ってみると、私は四六時中スクリーンと向き合っています。家には大きなテレビがあります。仕事の時はコンピューターの前に座りっぱなしです。食事中やトイレに行くときまでも、携帯電話のスクリーンを見ています。朝起きてから、寝る直前までスクリーンとにらめっこです。お寺の本堂にご参りした時くらいは、スクリーンに向かわず、阿弥陀仏と正面から向き合いたいものです。

本堂は浄土真宗において聞法の道場であり、大切な儀礼空間です。大人から子供まで阿弥陀仏や親鸞聖人のみ教えと正面から向かい合える場です。そういう念仏者としての贅沢な時間を楽しみ、過ごすことができる空間であることに、本堂の真の価値があります。みなさんといっしょに仏法に満たされた時間をお寺の本堂で過ごせる日が一日も早く来ることを楽しみにしています。合掌

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

★ 日系マナー(第一、第三 木曜 2時)とメルル・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。

★ 祥月法要のお名前は英語面に掲載されます。



ティー・トーク

別院ニュース

リアン・西・ウォング 別院理事長

先月、秋のお彼岸法要をお勤めしました。彼岸とは季節の変わり目に仏教との繋がりを再確認する日です。多くの方がズームや 유튜브 疲れを経験しています、別院では皆様がいかにお寺とコネクトし続けられるのかが興味があります。何か提案があれば seattlebetsuinchairperson@gmail.com までご連絡ください。皆様からのご意見は良くも悪くも嬉しいです、各々の交流が成長の機会となります。

日曜法要：日曜法要の司会、教えの一句を読む、裏方として準備を助けるなど興味がある方はお知らせください。

別院婦人会が主催する恵信尼公・覚信尼公顕彰法要は10月3日です。

シアトル別院ではダーマ・スクールの先生方と生徒たちがオンライン・クラスに戻ってきました。最初のダーマ・スクール法要は10月10日です。

お寺の建物は今も閉館しています。別院は皆様に見教え、安全と快い環境を用意することに努力しています。維持会メンバーシップ、ダーナなど別院へのご支援に感謝します。合掌、

ミュージック・ノート

ケミ中林

今月のBCAの「法輪」にジェーン・今村についての記事がありました。これは娘さんのヒロ今村・デービッドとBCAのミュージック・ヒストリーの小委員会とシンジ江嶋（ジェーンの甥）が書いたものです。1994年にヒロの姉妹であるレイがBCAのレコーディングしたQuiet Valley、シンジ作曲とヒロのMettaとreturning home、がBCAのウェブサイトのお経とミュージック・ページにあります。私たちもよく涅槃会法要 ペット・メモリアルではよくMettaを歌いました、またReturning Homeはヒロのお気に入りです。

オンラインの法要が続く中で法要での音楽、楽器及びボーカルを手伝う興味のあるかたは連絡してください。何歳でも大丈夫です！ nakabayashi.bcamusic@gmail.com
各自でレコーディングをしてガーサをコラボできます。子供のガーサは短くて比較的簡単なのでスタートするのに向いています。私と一緒にいかにコラボできるか学べます。シアトル・サンガ・シンガーズがテリーとカツ谷野のメモリアルのためにNembutsuをレコーディングしました。

よろこび奉告法要（妊娠）

赤ちゃんを授かった奉告と無事の出産を願ってお寺にお参りに来てくれました。

10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。

2日 祥月法要・共同メモリアル法要

11月の予定

14日 シアトル別院創立記念日・永代経・無縁法要

21日 秋の音楽法要



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

10月23日

「本願のこころ」 ワンドラ 睦師

オレンジ郡仏教会 開教使

Register online <https://forms.gle/V7MunamG2Rtmscik7>



11月13日

「浄土真宗をととえと？」 桑原 浄信師

パークレー仏教会 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

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**
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

別院維持会会費

2021 年の別院維持会費をお納めになられた方々に感謝します。別院維持会費はお寺の維持・運営（メモリアル・ホールのお花の部屋の撤去など）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。21年度の会費は9月末が締め切りです。未納の方はお納めください。

婦人会便り

大川ジェニー・鹿島加奈子

別院婦人会の活動基本方針(ミッション・ステートメント)には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とあります

10月3日婦人会恒例の恵信尼公・覚信尼公顕彰法要が通常の日曜法要の時間にお勤めされます。恵信尼公・覚信尼公は生涯、妻・娘として親鸞聖人がお念仏の教化に専念できるように支援されました。



今月は計画、会議、リポートなど多くの予定があります。幾つかのプログラムを計画しています。また多くは安全に対面で計画できるまで保留されます。

- ・ シアトル別院婦人会メンバーへのオーラル・ヒストリー(口述歴史)
- ・ ソックス・洗面用品ドライブ(冬)、またはベイリー・ギャザート小学校との共同計画
- ・ 2023年世界仏教徒婦人大会に関連の日本旅行
- ・ 日本旅行のための日本語の勉強

別院婦人会の先亡者会員追悼法要は10月24日です、お互いを励まし、元気付け、ご奉仕に捧げられた会員に敬意を表します。

9月19日閉会式を迎えたオレゴン仏教会主催の西北部仏教徒大会で、西北部仏教婦人会の代表者会議と総会がズームにて開かれました。シアトル別院婦人会の役員は西北部婦人会の役員として2年半の任期を終えました。任期中のハイライトはパンデミック以前のサン・フランシスコでの世界婦人会大会です。

他のアクティビティは:

- ・ 規則と現行規定の訂正
- ・ 世界大会晩餐会のための音楽のコーディネートと練習
- ・ ボタニカル・ガーデンとイーアニ・カシノ1日旅行
- ・ 2020年の西北部仏教徒大会での九条夫人と大谷お裏方フード・ドライブ、クラフト・クラス
- ・ ミュージック決議案の発起人として世界仏教婦人会大会の財源に申請
- ・ パンデミック中に銀行と口座を変更

シアトル別院婦人会は米国仏教団婦人会連盟の代表者会議に2名を送ります。今回のひとつの大切なポイントは投票です。私たち(西北部)が発起人となった決議案を世界仏教婦人大会より余った財源に申請しています。ケミンとドーナS(タコマ)が提案した京都である2023年の世界大会で新しい婦人会ソングを発表することです。

カレンダー

- 10月3日 恵信尼公・覚信尼公顕彰法要
- 10月16日 米国仏教団婦人会連盟の代表者会議
- 10月24日 別院婦人会の先亡者会員追悼法要