

シアトル別院時報

41巻12月号

2022年度 BCA 教化標語

『進め! み教えと朋に歩もう。一仏法を次代に、子や孫に一』



今日のご法話

“除夜の鐘～108つの煩惱～”

輪番 楠 活也



今年は、シアトルマリナーズが21年ぶりプレーオフに進出するという、シアトルの野球ファンにとっては、とてもエキサイティングな年でした。来年はぜひ、ワールドシリーズのチャンピオンまで昇りつめていただきたいなと思います。さて、皆さんは野球のボールを見たことがありますか？野球のボールには、赤い縫い目があります。縫い目の数は、108個と決められているようです。仏教で“108”といえば、人間の煩惱の数ですね。除夜会では、その数の分だけ鐘を鳴らします。おそらく偶然同じ数になったのでしょうか、野球好きのお坊さんである私にとっては、覚えやすくいいなと思っています。

煩惱というのは、心身を煩わせ、悩ませる精神作用の総称のことです。その代表的なのが、貪欲（むさぼり）、瞋恚（いかり）、愚痴（真実が見えない心）といわれる三毒の煩惱です。宗祖親鸞聖人は、唯信鈔文意で煩惱のことを「煩は身を煩わす、悩はこころをなやます」とお示しくださっています。私たち凡夫は、そのような煩惱を土台とした生き方をしているといいます。つまり、生き方や言動が自分中心になっているということです。仏教は、煩惱が私たちの苦の根本的な原因となっており、そのため、私たちは迷いの世界を流転している。だから、煩惱が滅され、苦のない境地、悟りの境地へ向かいなさい、と教えてくださっています。

12月になりました。この年末というのは、一年の中でも特に私たちの煩惱が活発に活動しだす時期ではないでしょうか。ホリデーシーズンになると、自分の中の“ほしいほしい”煩惱が騒ぎ出します。その煩惱に導かれるまま、ほしいものを購入します。しかし、しばらくするとまた新たなほしいものがすぐにでてきます。また、自分が欲しかったものが手に入らなかったら、落ち込んだり怒ったりします。さらに、その自分が

12月の予定

日曜法要は対面と同時配信

日本語ご法話はレコーディングか対面

- 1日(木) 1時半 日系マナー法要
- 4日(日) 10時 成道会法要
日本語ご法話 輪番楠
- 7日(水) 10時 祥月法要・合同メモリアル
本堂対面
- 9日(金) 9時半 日本語法座 ZOOM
- 11日(日) 10時 家族法要・子供法要
11時 日本語法要 ビデオ
- 15日(木) 1時半 日系マナー法要
- 18日(日) 10時 家族法要
11時 日本語法要 ビデオ
- 21日(水) 10時 お経と会話 対面
- 21日(水) 11時 メリル・ガーデン法要
- 23日(金) 9時半 日本語法座 ZOOM
- 25日(日) 日曜法要、ダーマ・スクール無し
- 26日(月) 事務所休み
- 31日(土) 12時昼 除夜会法要

月曜日・水曜日(半日) 楠輪番 休み

欲しかったものを他人が持っている、ねたむ気持ちも湧いてきます。そのねたむ気持ちや怒りをおさえようと、なんとか自分の欲しいものを手に入れようとします。それが私たち人間の姿ですね。

私たちは凡夫ですので、それら煩悩をすべてなくしていくというのは、なかなかできるものではありません。一生をかけて、煩悩とうまく付き合っていかななくてはなりません。ですから、心の中で煩悩が暴れださないように気を付けることが大切です。それには、いくつか方法があります。一つは、自分がどんな煩悩を持っているのかを知り、その煩悩をきれいに心の中で整理整頓しておくことです。家の中がきれいに整理整頓されて、どこに何があるかわかっていると、いざという時もあせらず落ち着いて行動できます。心の中の煩悩もきれいに整理整頓されていると、いざ煩悩が暴れだしそうになっても、落ち着いて自分を見つめなおし、煩悩に支配されずに行動することができます。ですので、常に仏法という鏡を通して、自分を見つめることが大切です。

もう一つは、“ありがとう”の感謝の気持ちを心に持つということです。“ありがとう”のこころは、むさぼりのこころやいかりのこころが沸き起こるのを抑えてくれます。自分の欲しいものにばかり気を取られず、すでにいただいているもの、今すでにあるものに目を向けます。意外と今ある大切なものに気が付いていないこともよくあります。自分の欲望を中心に物事を見ると感謝の気持ちは起こりません。多くの人とものに支えられて生きている自分の姿を見つめていくさきに、感謝の思いがわいてきます。“ありがとう”は、三毒の煩悩を抑える特効薬ですね。

除夜会の大切なポイントを挙げておきます。

- ① 年の終わりに自分の心の大掃除をして、煩悩をきれいに整理整頓すること。
- ② この一年お世話になったいろいろな方々へ、“ありがとうございました。”と感謝の思いを届けさせていただくこと。

そういう思いを心に留めて、除夜の鐘を鳴らし、新たな気持ちで新年を迎えさせていただきます。ちょっとしたお土産も準備しております。みなさまお誘いあわせの上、ぜひ除夜会へご参拝ください。合掌

除夜会、除夜の鐘

2022年12月31日土曜日 午後12時（正午）から13時

元旦会

2023年1月1日日曜日 午前10時から11時

日本語のメール・アドレス。 seattlebetsuin.nihongo@gmail.com

楠輪番よりのメッセージ

この秋より、お寺での日本語法話を再開いたします。11時からです。私が法話を勤めさせていただくときは、Zoomにてライブ配信も致します。Zoomのリンクは毎週金曜日の話し合い法座と同じものを使用します。リンクが必要な方は上記の日本語メール・アドレスまでお知らせください。

私が、日本語の法話をさせていただけるのは、月に一回くらいだと思います。その予定は、E-mailでもご案内いたしますし、お寺のニューズレターでもご確認いただけます。

私が日本語の法話をできないときは、日本語法話のビデオを本堂で流します。しばらくの間は、築地本願寺の日本語法話を流す予定です。もちろんご自宅でも築地本願寺のYouTubeチャンネルに行ってください、いつでもご視聴いただけます。

築地本願寺 YouTube

https://www.youtube.com/channel/UC1XCOdrEKT1QzJ_hYf5DKaQ

ぜひ、お友達とお誘いあわせの上、お寺に足をお運びください。 合掌

- ・ 祥月法要のお名前は英語面に掲載されます。
- ・ お寺でお参りできるようになりました。

予約は要りませんがマスクは必要です。安全な距離を保つようにしてください。

12月のスケジュール

25日 日曜法要、ダーマ・スクール無し

31日 除夜会 12時昼

1月のスケジュール

1日 元旦会法要

8日 日曜法要・子供法要

8日 別院新年会

14日 報恩講セミナー ヘンリー・アダムス開教使 2時—4時 申し込みは別院ウェブサイトまで

15日 別院報恩講法要

北米報知 楠先生へのインタビュー

先生へのインタビューが11月12日号に掲載されました。記事は英語ですが先生のお写真が沢山のついています。別院創立120周年など興味ある記事です。皆さんぜひご覧ください。 ブラウザーに Napost.com と入れますと表紙がでできます、先生のお写真があるのでそこをクリックしてください。

ミュージック・ノート

ケミ中林、

先月のお稚児行列のバイオリン演奏と永代経無縁法要・別院創立120周年記念法要での讃歌はコートニー黒田が提供してくれました、感謝いたします。

また、3年ぶりの音楽法要に参加された方々に感謝します。感謝祭の週末にあったこの法要をお見逃しの方はユーチューブで11月27日分としてご覧いただけます。

YBA フード・ドライブ

12月4日より12月18日まで。

保存食（缶詰、ラーメン等）をお寺までお持ちください。

ご寄付はベイリー・ギャザート小学校へ寄付されます。

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。

アマゾン・リンクについて *お寺のメール・ニュースレターにリンクあります

皆様やご家族などアマゾンでお買い物されることが多いと思いますがスマイル・アマゾンにレジスターしますとお買い物の0.5% がレジスターされた非営利団体に還元されます。お寺も受け付けられる団体に入ってますのでご家族、ご友人にレジスターしていただけるようお尋ねください。買い物される方には値段が変わったり、余分なチャージはされません。

ダーマ・スクール

10月に2020年4月以来のお寺での子供の法要が行われました。別院大掃除やその他のイベントやスペシャル法要、別院の創立120周年記念・永代経無縁法要では16名の生徒がお稚児行列に参加しました。お稚児の準備などで父兄にお世話になりました。写真：お稚児、子供の法要、創立記念日デコレーション



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。

Seattle Betsuin Buddhist Speaker Series

Explore Buddhist concepts and topics with our excellent teachers from the around the country! Sign up for the series today to reserve your spot



Can You Try Not to Be Evil?
The Buddha's Compassion in the
Three Pure Land Sutras

Rev. Henry Adams
San Mateo Buddhist Temple
Saturday, January 14th
2:00pm-4:00pm

You can register for this series or learn more by
visiting: seattlebetsuin.org/seminars

シアトル別院 スピーカー・シリーズ

ヘンリー・アダムス開教使
サン・マテオ仏教会

1月14日 2時-4時

申し込みのご案内は別院ウェブサイトにて

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：



10月23日に別院婦人会先亡者追悼法要が営まれました。輪番桶をはじめ、ティーナ頭本コー、スージー山根がこの大切な法要を計画しました、感謝いたします。以前この法要は日曜の法要の後にありましたが、日曜法要として行うことでダーマ・スクールの生徒や別院メンバーも亡くなられた婦人会のメンバーを偲んでもらえます。

11月6日には法要後、婦会もお寺の大掃除に参加しキッチン、廊下、ダイニング・ルームの壁や窓まで磨き、綺麗になりました。



11月18日、別院婦人会メンバーは全米婦人会連盟のオンライン・ファンドレイズを支援し、パンダ・エクスプレスより料理をオーダーしました。このレストランは広域に店があるので次の2年後の大会費用節減のために各地の婦人会メンバーが参加しました。夕食の準備をしなくてリラックスした夜になりました。

婦人会ではピックル・ボールの練習を始めました。12月6日9時半（火）ジムにて始めます。別院メンバーの皆さんの参加を歓迎します。

ピックルボール練習

シアトル別院ジムにて

12月6日と13日（火） 9時半—11時半

ビギナーレベルと経験者

お寺のメンバー（男女共）に限ります。

用具はあります。マスクと水筒をお持ちください。

質問はお寺の事務所 206-329-0800 まで

婦人会スポンサー

