

新型コロナウイルスに振り回された1年でした。世界のスピードを一時停止させたこのウイルス。もっと速く便利に、もっと快適にという人類のみの利益を優先する思いあがった態度は、自然を振り回していかなかったか？という問いも浮上させたように思います。「共に」という視点が抜けていなかったか。近年増えている激甚災害<sup>げきじん</sup>にしても、一度立ち止まって考え直す必要があるのではないのでしょうか。人間とは、私とは、どういうものを「抱えて」生きている身なのか。仏教・真宗の教えは昔からそういったことを自身に問いかけてくる言葉を伝えてきました。自然と共に、人と共に、自分と共に生きているか？改めて確かめなおしていきましょう。

人間は偉いものではない

尊いものです

安田理深

2020. 12

第17号  
正法寺発行

あなただけの『正信偈本』を作ませんか？

コロナ禍で変わったあれこれ…



令和五年にお迎えする宗祖親鸞聖人御誕生八百五十年・立教開宗八百年慶讃法要<sup>きょうねん</sup>に向け、正信偈書写本が発刊されました。慶讃法要で用いられる和讃が収録され、書写後は自身で和綴じにできる仕様になっています。

『行いがわたしを導く時間』で本堂にて取り組むもよし、自宅で取り組むのもよし。ぜひこの機会に始めましょう。

(無料配布中)



各法要・行事では席の間に距離を設けています。南無船会秋の臨時学習会も広い本堂にて行いました。コロナ禍ですが、多くの方が行事に参加されています。

敬老会が中止になり、洗心会世話人研修会を開催。法務員島田さんによる正信偈のお話と、右記の書写本を使った正信偈の書写を行いました！





# 行いがわたしを導く時間

## 順調に開催中！！



新しい学びの時間、しんらん聖人ご命日のつどい「行いがわたしを導く時間」(略しておこみち)が始まって8ヶ月。新型コロナウイルスの影響もありつつも順調に開催してきました。来年はさらに内容を充実しながら行う予定です。親鸞聖人の月命日、毎月28日の開催です。新年は3月よりスタート予定です！

SHINSHLOTANIHA-SENNENZAN-SHOBOJI

しんらん聖人ご命日のつどい

どなたでも参加出来ます

通年開催中

1回500円

# 行いがわたしを導く時間

報恩の心に学ぶ

自分との向き合い方

月に一度はお寺に行こう！



時間:13:30~15:30

SHINSHLOTANIHA-SENNENZAN-SHOBOJI



6月  
自分自身を知ろう  
「亡き人を通して自分の今を見つめてみよう」



それぞれ



グリーンケアで使われるワークを用い「私」について考えてみました。(グリーンについて、は坊守日記参照)悲しい、嬉しい、苦しい、などの感情を色鉛筆で簡単な線や絵で表現するイロイロな感情ワーク。最初は難しく感じられた様子でしたが、ぞく

ぞくと完成。その後お互いの表現を鑑賞。自分の感じ方とは全く異なる他人の表現、どう感じましたか？その後はこれまでに経験した「死別」について数名ずつに分かれてグループ対話。今後もうこういったワークを取り入れていきます。



7月  
**仏具を磨いてみよう**  
 「そろそろ仏具、磨きませんか？」



仏具のお磨きについては動画(お仏壇チャンネル)で確認



くすんでいた  
 仏具が...



7月は自宅の仏具を持  
 参しての仏具磨き。初盆  
 を迎える方にも、この機会  
 にお磨きをし、お盆の準  
 備をしていただきました。  
 中には何十年も磨いたこ  
 とがないという方もおられ、  
 最後には見違えるように  
 仏具が輝きました。自宅  
 の仏具の場合、磨くことが  
 できない物もあり、せつか  
 くご持参いただいたものの、  
 磨けなかった方もおられ  
 ましたが、そんな方にはお  
 寺の大きな仏具のお磨き  
 をしていただきました。み  
 なさんのご自宅の仏具はど  
 うでしょうか？磨いたこと  
 がない方はぜひ次回の参加  
 をお待ちしております！



かがやきました!

↑  
**自宅の仏具グループ!**

↓  
**お寺の仏具グループ!**



親鸞聖人のご生涯を絵で表  
 した「御絵伝」にて親鸞聖  
 人の出家について学んだこ  
 の日、絵で七高僧を表した  
 本堂内陣にある掛け軸も見  
 学しました。正信偈に出て  
 くる七人の高僧。実は国に  
 よって細かく服装が違いま  
 す。ご存知でしたか？

9月  
**「親鸞聖人」の絵を楽しもう**  
 「御絵伝で知る親鸞聖人」



10月  
**念珠を作ってみよう**  
 「自分だけの念珠ってステキ」



念珠作りは初めて  
 の方が多く参加く  
 ださいました。親  
 子や、ご兄弟、お一  
 人で、お友達を誘っ  
 て、と参加の形は  
 様々。冒頭ページ  
 で紹介した「書写



男子校みたい?!

本」の使用もスター  
 ト。これから毎回書  
 写本の時間を取り  
 ます。始めたい方は  
 こちらでもどうぞ。  
 念珠も一人一人さ  
 まざま。素敵なもの  
 が完成しました。

**親子参加。いいですね!**



# 坊守の 仏ブツ寺日記

正法寺  
坊守(ぼうもり)  
です!!



## 僧侶のための

### 「グリーンフケア講座」を受講しました

昨年から約一年かけて、一般社団法人「リヴオン」主催の「僧侶のためのグリーンフケア講座」を受講しました。グリーンフケアは欧米で始まったもので、簡単にいうと、悲しみの中にある方へのサポートのことです。しかし、人それぞれ悲しみの形は違いますし、時間の経過と共に起こる反応も様々です。「リヴオン」のHPからの引用を載せます。

「グリーンフ」は大切な人、ものなどを失うことによって生じる、その人なりの自然な反応、状態、プロセスのことです。どんな感情も反応もおかしなものではありません。怒りも、悲しみも、時に安堵さえも失ったときに感じるのは自然なものです。あなたの感じる「ままに」大切に感じてみることははじめしてみませんか。

グリーンフと言っても人の感じ方はそれぞれだということのを土台にしたワークが、この新聞二枚目に紹介した「イロイロな感情ワーク」です。われわれ真宗門徒は法話を聴いていく中で「わたしのものさしではなく、わたしのものさしを問うのです」といった自身の物の捉え方への視点を教わります。しかし、わたしの

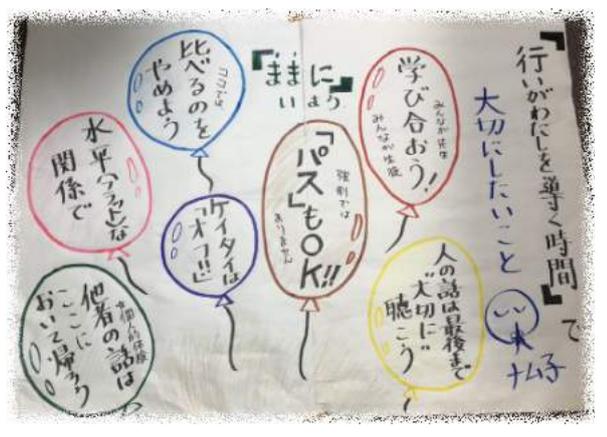
ものさしを見つめなおす作業は、実生活では争いに発展しがちで、なかなか改めて認識できません。感じ方はバラバラであることを、このワークは実感させてくれました。今後もグリーンフケアの視点を活かした場作りに注目していきたいと思えます。また、下記のような簡単なルールも決めていきます。阿弥陀さんの前という安心できる場所で、聞法にワークに楽しみながら行っていきましょう。ぜひご縁が合う時は、気軽に本堂へお越しください。

### リヴオン代表 おかくてるみ 屋角光美さん プロフィール



19歳で母を亡くす。あしなが育英会で病氣、災害、自殺、テロ等による遺児たちのケアに携わる。2006年自殺対策基本法制定以後、全国の自治体、学校などから講演、研修の講師として呼ばれ、自殺予防やグリーンフケアに関して伝え広める。2009年「グリーンフケアが当たり前にある社会」の実現を目指してリヴオンを立ち上げる。大阪府や京都府の自殺対策推進協議会等のメンバーとしても、自死遺族支援のリフレット作成や条例の制定に関わる。石川県小松市勝光寺における「グリーンフサポート連続講座」が認められ、寺院とNPOの協働を表彰する浄土宗第5回「共生・地域文化大賞」にて「共生優秀賞」受賞。日本財団国際フェロシップのフェロー5期生として英国に留学、2008年ヨーク大学大学院国際比較社会政策修士号取得。単著『なくしたものをつなげる生き方』（サンマーク出版）共著『自殺をケアするということ』（ミネルヴァ書房）。

『行いがわたしを導く時間』では  
このような決まり事をしています



## 東本願寺出版部発行 『同朋』に土井善晴先生が登場!

こちらの連載で紹介してきた料理家の土井善晴さんが、東本願寺出版発行の『同朋』に登場! さらに同号には、正法寺のお齋に関する記事を坊守が寄稿しました。読んでみたい方はお寺にてどうぞ。ご注文も承ります!



# これも仏教用語?!

普段から使っている言葉には  
 仏教由来の言葉が実はたくさん  
 そんな言葉を紹介します 今回の言葉は、

## 「微塵（みじん）」



料理番組などで、「タマネギを微塵（みじん）切りにして…」と言いますね。この「微塵」は仏教語です。意味は「目で見えるもつとも小さいもの」です。親鸞聖人は「この如来（によらい）、微塵世界にみちみちたまえり」（『唯信鈔文意』ゆいしんしょうもんい）と語ります。

「この如来」とは阿弥陀（あみだ）如来のことで、この世界のどんな小さな存在にも阿弥陀さんの悲愛が降り注いでいるという意味です。その根拠として『教行信証（きょうぎょうしんしょう）』（行巻）では、

「諸天（しよてん）・人民（にんみん）・蜎飛（ねんぴ）・蠕動（ねんどう）の類、我が名字を聞きて慈心（じしん）せざるはなけん」

と述べます。「諸天・人民」とは、人間などの存在のことですが、「蜎飛・蠕動」とは、細かい羽虫や地面を這う蛆虫（うじむし）などのことです。もしそれらの生き物が「慈心せざるはなけん」というのは、「それらの生き物が温かい喜びのところに満たされなければ」という意味です。ここに人間だけが救われれば、それでよしと考える傲慢（ごうまん）さを批判しているのです。阿弥陀さんは、人間だけでなく、ミミズやボウフラまでも、救いの対象にされている如来です。

（武田 定光氏 因速寺住職）



## みつけた!



### 居酒屋 海豚

〒856-0824  
 大村市水田町587-1  
 090-5486-2069

今回紹介するランチは水田にある居酒屋「海豚（イルカ）」さん。土・日もランチメニューがあり、千円以内で定食が食べられます。たくさん生の野菜が付いていて、栄養バランスも良く、ごはん・生卵・お漬け物は無料。新鮮な小玉さんの卵を、卵かけご飯でいただくのもお勧めです。店内は綺麗な居酒屋さんといった感じ。週替わりのお勧めランチも好評です。大村プレミアム商品券も使えますので、行かれてみてはいかがでしょうか？

（法務員 島田）



正

法

寺

近

況

台風で飛んでしまった

お飾りを取り付けました!

本堂のお飾りが台風で飛んでしまったので、11月上旬に取り付けの工事をしました。大きなクレーンで大工さんが運ばれていくのは、見ていてハラハラでした。工事くださった方々に感謝いたします。



この辺りに取り付けます



## 正法寺キッズがテレビに登場!!(11月2日)



長安寺の法務員吉田武士さんが、正法寺キッズのことをKTN「マルっと!」にて紹介してくださいました。正法寺キッズは小学生から中学生までどなたでも参加可能です。

# 真宗・入門



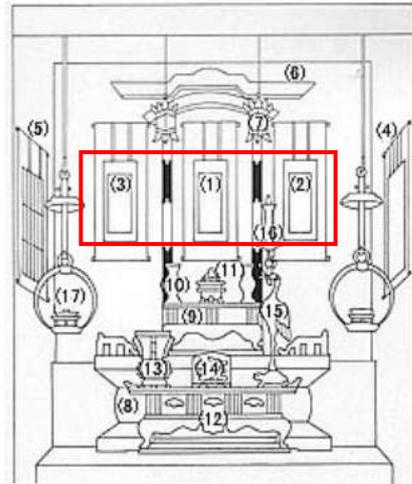
しんしゅうおおたには  
正法寺は真宗大谷派の寺院です

## お内仏の荘厳(お飾り)を知ろう!

ご自宅のお内仏荘厳(お飾り)について、気になるところを中心に、数回に渡りご紹介します。今回は、(1)〜(3)までについてです。

ご本尊(1)の両側には脇掛(わきががけ)という掛軸をお掛けします。向かって右側には「帰命尽十方無碍光如来」(きみょうじんじっぽう おげこうによらい)の掛け軸(2)をお掛けします。帰命とは南無と同じ意味で帰依しますということです。したがって、「全世界を照らして、どんな隅々の者までも救ってくださる仏さまに帰依します」という意味になります。向かって左側には「南無不可思議光如来」(なむ

### お内仏の荘厳



※この絵は、最も道具の揃った状態のもので、これが全て必要というわけではありません。現在はご自宅の事情でさまざま形があります。ここでは正式な形としてこの絵を元に解説します。

(3) 脇掛 左	(2) 脇掛 右	(1) 本尊 (御絵像)
南無不可思議光如来(九字名号)	帰命尽十方無碍光如来(十字名号)	阿弥陀如来像(御絵像)

ふかしぎこうによらい)の掛け軸(3)をお掛けします。「私たち人間では到底思い量ることのできない仏さまの徳に帰依します」という意味です。どちらも南無阿弥陀仏を言い換えた言葉になります。尚、右側に宗祖「親鸞聖人」と左側に中興の祖「蓮如上人」のご影像を掛けることもあります。この三つを中心にお勤めをするのがお内仏ですので、ご本尊の前や、両側の掛け軸の前に、黒塗りのお位牌や、繰り出し位牌(板位牌)などを置かないようにしましょう。本来、真宗大谷派のお内仏の荘厳で、お位牌は必要ありません。亡き人の法名は、軸にしてお内仏の横(壁)に下げるか、過去帳に記帳し、荘厳するようにしましょう。ご不明な点などございましたら、お寺までお問い合わせください。(文責/法務員 島田)



# 住職が語る『正信偈』第17回



おくねんみだぶほんがん 自然即時入必定

唯能常称如来号 応報大悲弘誓恩

前回では龍樹菩薩が、仏道の歩みに

「難行道」と「易行道」という二つの

道があると示されたことが語られてい

ました。自らの力で努力を重ね厳しい

修行の先に開けてくる難行道と、ひた

すら阿弥陀仏を念じ、阿弥陀仏の本願

のはたらきによって救われていく易行

道です。その易行道について

「憶念弥陀仏本願 自然即時入必定

唯能常称如来号 応報大悲弘誓恩」

と教えて下さっているのが今回の段落

です。まず「弥陀仏の本願を憶念すれ

ば、自然に即の時、必定に入る」と示

して下さいと見ているところを見ていきま

しょう。それぞれの語句を解説してい

くと、憶念の憶は記憶の憶ですね。常

に心にとどめるということです。次に

自然は仏教では「じねん」と読みます。

自(おのずか)ら然(しか)るということ

ないが、不思議とそうなるとい

う意味です。また必定は、必ず浄土に

生まれて仏になることが定まるとい

ことです。つまり現代語訳にすると

「私のような者だからこそ救おうと念

じて下さる阿弥陀仏の本願を常に念じ

れば、なぜか不思議と我々の常識では

説明がつかないけれど浄土に生まれて

仏となることが確定する」と教えて下

さっています。そしてだからこそ、

「ただよく、常に如来の号を称して、

大悲弘誓の恩を報ずべし、といえり。」

と続いていきます。この訳は、「た

だよくひたすらお念仏をして、必ず助

けるといふ阿弥陀如来の誓いのご恩に

報いる感謝の念を持つことになる」と

いう意味です。報恩の心がともなうこ

とが正しい念仏のあり方であると示し

て下さっているのです。お念仏とい

うのは救って欲しいと頼みごとをするこ

とではないのです。すでにして救われ

る身であったということに気がついて、

なんと有り難いことであろうかと頭を

下げる行為なのです。しかしながら、

るのかと疑ってしまったのが私達のあり

かたです。

前回の最後でも述べましたが、親鸞

聖人は比叡山での二十年の間、厳しい

修行を重ね、自力を尽くしていかれま

す。普通なら自らの努力の成果を自負

し、それを誇りながら自らの力を過信

して、自らの本質を見失っていくもの

ですが、親鸞聖人は非常に自分に対し

て冷静に見つめていく眼を持たれてい

たのでしよう。どんなに自力を尽くし

ても、自分の本質は変わらない、煩惱

具足の凡夫であると苦悩していられる

のです。ですが、その煩惱の身の自覚

があるからこそ、私にはこの道しかな

いと、易行道の仏道を疑いなく信じて

いける歩みが生まれたのではないでしょ

うか。どうしようもない煩惱の身であ

るからこそ、救ってくださいさるのだと気

がついたとき、自然と頭が下がった報

恩謝徳のお念仏が口から出てくる。そ

の事を龍樹菩薩の教えから確認されて

いかれたのがこの段落ではないでしょ

うか。