

うちの  
みんなで  
読んでね

## お彼岸と永代経

●お彼岸 春の彼岸は、3月21日（閏年は20日）・春分の日を挟んだ前後の7日間、秋の彼岸は9月23日を挟んだ7日間です。この一週間はさしずめ仏法聴聞週間とも呼ばれます。では、そもそもお彼岸とはどのような意味なのでしょう。

お彼岸の原語はインドの言葉で「パーラミター」といい、「到彼岸」とも訳されます。彼岸すなわち彼岸の岸、

向こう岸のことで、悟りの世界・浄土の世界を示します。対してこちら側の岸を此岸といい、私たちが生きる現実世界のことを表します。パーラミターは六波羅蜜と漢訳され、お釈迦様が教える悟りへ至るための六つの徳目をいいます。

ただし真宗では、現実世界の私たちが悟りに至る修行は、阿弥陀様が代わりに五劫という長い時間をかけた結果、六字名号として仕上げてくださいました。彼岸とは阿弥陀様の西方極楽浄土で、そこには何の苦しみも憂いもありません。

彼岸会の行事は、日本独自の神道に仏教の西方浄土の教えが伝わったことから、太陽が最も真西に沈む春分・秋分の日に先祖を供養するのがよいと考えられてきました。真宗でのお彼岸は、阿弥陀如来の徳に感謝し、その教えを聞くための仏縁としています。真宗のご門徒は故人を縁にお寺参りお墓参りをして、浄土往生の仏法を聴きたいものです。

●雑記 ●  
●に色々なり ●  
●やお尋ねあり ●  
●やことねあいた話 ●  
●まくこと悩みや ●  
●ます。お悩みが ●  
●ご要望などござ ●  
●いまして。いら ●  
●つでもお気 ●  
●お聞かせ下さい ●  
●不勉強な点は ●  
●卒ご寛容を。 ●  
●(S) ●

● 仏事ほかご相談ご連絡は、下 ●  
● 記お電話もしくはメールにて。 ●

● 住職携帯 090-9765-1343 ●



3月5日、東日本大震災五周年の追悼行事。武生・称名寺にて20名の宗教者が参列して開かれる。

●永代経 永代経とは経典の名称ではありません。これは永代読経の略で、永代に渡ってお経が読まれるということです。真宗では年に二回か一回、この法座が営まれます。真宗寺院は、親鸞聖人のみ教えを拠り所とする「聞法道場」です。その寺院が末長く存続し、念仏の教えが子々孫々に伝わる法座が永代経です。永代経の浄財が、寺院の回収や仏具の購入に充てられるのはそのためです。(出典 仏教家庭学校ほか)

信心ひとたび

おこりなほ

煩惱を断たて

涅槃あり

◆親鸞聖人は著作「教行信証」

の中で、「私どもは曠劫の古より迷いの海に浮き沈みを繰り返し、そこから離脱できる縁は全くなかった。そこに阿弥陀様は飽くことなく大慈悲のお育ての手をさしのべてくださり、今やつと「他力の信」に目覚めることができました」という感動

を表し、正信偈に「能発一念喜愛心 不断煩惱得涅槃」と記されています。煩惱とは悟り（正覚）に対する無知から起こるもので、私どもの自己中心性に支配されている姿、人間生活全体が煩惱の活動そのものです。釈尊はこれらの煩惱を一つ一つ退けられて、ついに涅槃（正覚）に至られたと言われています。涅槃とは煩惱の活動が火を消したように消滅することを意味し、自ら悟りを求める「自力の道」では、正信偈にある「煩惱を断ぜずして涅槃を得るなり」ということはありえません。

一方、親鸞聖人は比叡山において二十年に及ぶ苦悩の道の末、法然上人との出会われました。そして、この絶望に沈む凡夫に代わって、煩惱を断絶する「行」が、阿弥陀様の「五劫思惟の願、兆載永劫のご修行」であったこと。その成果が名号「南無阿弥陀仏」に凝縮されて「これを受け取られよ」と喚びかけられているのだと教えられました。

すなわち、私の方は煩惱具足の身のままでありながら、阿弥陀様のご本願のはたらき、つまり名号として結実した救いのはたらきによってこそ、往生成仏を遂げて涅槃の悟りを成就（完成）する身とさせていたただくのです。その姿を信心と申すのです。（引用「月々のことば」）



### 「何で、ナンマダブツを唱えるんですか？」（その2）

「普段忙しくてお寺にお参りしないし、もう少し年を取ってからですか？ けれど仕事や家庭で悩みも尽きなかったり、親の介護や葬儀を迎えるようになれば、否応無しに人の生死に直面します。その厳しさに混乱し、ネガティブな感情を引きずって、自分を見失ってしまうこともある。その時に、私たちは自分を調べてくれる普遍的な拠り所を求めたくなります。その一つが縁起を説く仏法であり、救ってくださるお念仏です。執着を手放せず、放っておけば欲や怒りが暴走しがちな私たちに、その傲慢な自分の姿を通して感謝や慈悲という徳目に目覚めさせる働きが、なんまんだぶつという言葉＝名号になったのです。それは世間の尺度でなく、仏の道・悟りに歩んでくれよという仏の願いが込められています。それを是非そのまま受け取ってくださいね」～生活に追われる人に

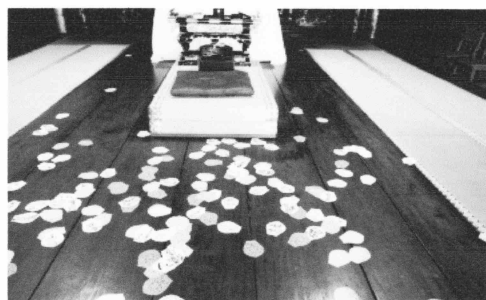
「施設暮らしも、老いも病も何とかお付き合いできてますか？無理をかけ通しで使ってきた体でしょ。長いことおつかれさん、よく頑張ってくれたねと十分労わってあげてください。体は最後の最後まであなたと一緒にです。そしてその力を全て使い果たした時、命を仏様に渡されるのです。なんまんだぶつて声に出せば、必ずあなたをお浄土に迎えとる。先に往かれた大事な方も仏様となり、そしてあなたも仏の仲間として娑婆世界を導く働きに生まれ変わるのです。今、命を支えてくれる全てに感謝ですね」～痛みと不安に苦しむ方に

## 「5年目の311～東日本大震災追悼に寄せて」 .....

◆ 3月5日、越前市あおば町の時宗・称名寺にて今年の追悼会が開かれた。時宗自体が県内でも少なく、その声明を聞く機会も少ないが、期待以上なかなか豊かな芸能的旋律が堂内に響く。曹洞宗、真宗各派、立正佼成会、キリスト教の牧師方約20名が出仕、行道しながら散華する。



一般の方が約40名ほどと、これまでよりコンパクトな集いではあるが、我々にとっては毎回異なる宗派の寺院にての儀礼を執り行うことは、とても良い勉強にもなる。

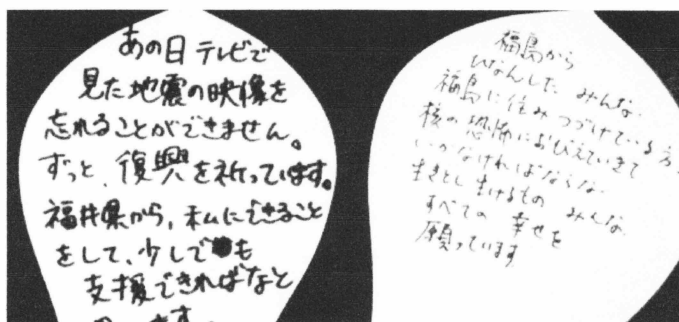


時宗は真宗と同じお念仏、阿弥陀如来がご本尊であるが、戒があり、教義も儀式もかなり違う。同じ礼讃なども節回しの難しさは倍ほども違い、読経作法もはるかにバリエーションが多様な印象だ。真宗などは実にラクに思えてしまう。



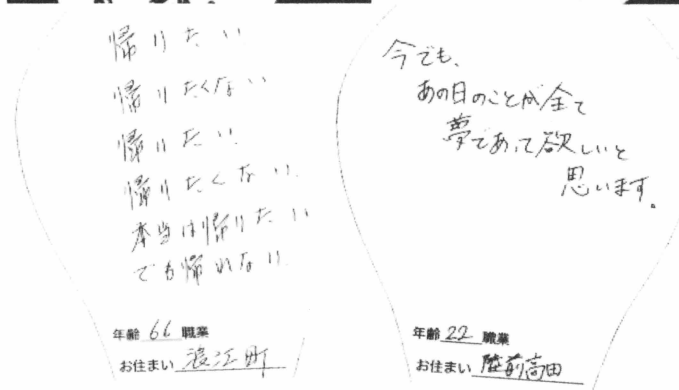
◆ さて、今年は震災から5年目を迎え、原点から問い直そうという趣旨のもと、四人の宗教者がリレートークを行った。当時、未曾有の事態に誰もが言葉を失い混乱した。

我々宗教者といえども、普段の通夜などでは命の生死についてそれなりに意味のある話もしてきたが、そのような使い慣れた宗教的言語が通用しない。なぜあれほど多くの命が突然失われなければならなかったのか。理不尽に、家も仕事も生きがいも街ごと奪われ続けるのか。その納得できる答えはこの5年間もなく、おそらくこれからも問い続けるしかない。



震災直後、ひとたび現地に入りすれば、見渡すかぎりの瓦礫の中で全身がささくれ立ち言葉を失う。あまりの惨状に、己の無力感にただ打ちのめされ、帰ってもずっと心を引きずった方も少なくない。

地元ホームセンターには当たり前のようなこれでもかという商



品の洪水、コンビニではいつでも簡単に買える飲み物や食料品。しかしそんな違和感も、年月がすぎてあっけなく消えていってしまう。慣れというのは被災地の方でも同じかもしれないが、人は時に、徹底的に自分の無力さ、傲慢さを思い知らされることが必要だろう。

◆支援の活動に関わって、様々な方とご縁が広がった。特に同じ宗教者として他宗の方々と話したり一緒に動く機会が増え、信仰のあり方や儀礼の違い、社会に対する考えなど刺激になっている。とりわけ、社会生活の中で苦しむ弱者、人生の中で魂の危機にあるような人たちにこそ、宗教者の眼差しは向けられるべきということを教えられた。寺離れが進む中、寺院運営も大事だが、まずその人の感じている現実に耳を傾けたい。

仮設住宅から出てこれない人、顔では笑っていても心では深く傷ついている人、理不尽な差別を強いるような構造を見逃してはならない。それは災害に限らず普段でも全く同じである。困難にあっても、いのちがのびのびと生き切るために宗教が果たす役割がある。

私たちに与えられた時間は限られていることを、先に往生

を遂げた人たちが示している。人生や命について人の何倍も体験し、考えざるをえない方々がいる。愚痴も不平不満もほどほどに。

震災から3.11で5年。  
普通の生活が実は異状な生活だ。  
言うことをみんなが忘れていきま。  
国や県は責任をとりたいの？ 無理無理  
大丈夫な様に何事もなかった様に過去を  
消えたいしいます。  
放射能を気にしている。危険と脅えている人々  
反社会勢力として扱っています。  
本当に納得がいけない日々です。  
どうせ、本当の事実が報子に出る。  
みんな子ども達が安全な所にいかに  
できる所に、祈るばかりです。  
年齢 職業  
お住まい 白河市

低線量 被爆の恐れ!!  
なぜ、国、政治は、  
人を救わないのか？  
子供、人を健康を害す  
おぼえたいのは、どうしてですか？  
これから先を思うと  
生きる、という意味が  
見えなくなってしまう。  
年齢 55 職業 無職  
お住まい 武蔵野市

お父さん(夫・輝樹(長男))に  
逢いたいです。  
話したいことがいっぱいあります。  
食べさせたものがいい思い出です。  
5年たつても決して忘れることはありません。  
前向きに生きていこうとがんばっているつもりですが、  
なぜか、涙だけが勝手に出てきます。  
今私は、お父さんが生前に励ましてくれた  
趣味の太極拳、フォークダンスに力を  
注いでいます。少しでもお世話  
できればとがんばっています。  
長尾 嘉代子  
年齢 72 職業 なし  
お住まい 陸前高田市

東日本大震災、あひから5年が  
経ちました。私は3ヶ月の避難新生活を  
送り抜いた。初めに医療チームが来た時に、福標  
でした。金に困っていた避難新生活、を膝、股と背中の  
セツペンに、赤い大きな文字で「医師」「看護師」と書いた  
チーム福井(日赤?)の皆様の力のある励ましのおかげに、被災  
者はどれほど救われたことがあつたことと、お言葉は、重宝忘れ  
ません。新しい所の情報は見えてつありましたが、まだまだ  
復興への道のりは長くあります。  
遠方より長期に渡って見守っていて下さる皆様方に  
深く感謝申し上げます。  
陸前高田市民会館  
行前小学校後援 10-6



# 「5年目の福島」 2016.3.1

関 久雄 (詩人 福島県二本松市)

保養 黙って出かけるんです  
ふだん ホウシャノウなんて  
気にしていません って顔している  
だから わたしは 隠れキニシタン

子ども 外に出さない家  
お茶のみ 声かけても出ない年寄り  
まあ 引きこもりみたいなひともいて  
それもこれも しかたない と  
仮設の会長さん

勉強しましたよ 郡山はもう安全  
だから保養は必要ありません むしろ  
福島に遊びに来てください と市の職員

おとうとに 新潟のコシヒカリ送ったら  
「良かったあ 県産でなくて」と言うも  
んだから アタマきて  
ああ もうやんねえ わがで買って食べ  
と 言ったんです  
福島産のコメ 測っているから  
他県のものより安心だと思いますよ

福島は危ないのイメージ 払拭したいと  
あえて外に作った遊び場 ↗

指さす モニタリングポストは  
0.16 マイクロシーベルト  
その数値 高いのか 低いのか

アパート見つかって  
子どもが小学校に上がる前に 戻ります  
それだけ言って ポロポロ泣くお母さん  
嬉しいのか 悲しいのか

来年で打ち切りの住宅支援  
それでも米沢 残ると決めた  
決めたのはいいけど  
家賃 これからどうすんべなあ

それぞれの 5年目の福島  
国が逃がさないから それぞれの選択を  
認めないから

みんなみんな  
ここに居るわけ 探しているんだ  
みんなみんな  
だめだと言われたくないんだ  
みんなみんな 安心したいんだ でも  
いまも 原発から毒は出ているんだ  
それでも 空は 悲しいくらい青いんだ  
それでも いまも ひととは出ていくんだ

\*私たちの想像が追いつかない、汚染の中の生活と苦しみの実態。しかし知ることから始まる。

佛光寺派本山の掲示板が話題という。これもなかなか深い八行。幸せとは、モノや人間関係、ラッキーな体験、仕事や趣味の充足感からも大なり小なり感じるものだが、いかに引き寄せるかという視点だけでは寂しい。たとえ体が壊れても、自分の全生涯かけて悔いがないテーマを持てるとしたら、苦難を苦難としない自発性溢れた態度であり、それは恵まれた「仕合わせ」に違いない。

幸せとは  
問題が生じて  
こない状態を  
いうのではない  
私の生涯を  
燃え尽くさせるような  
問題に  
出会うことである  
京都・佛光寺 八行標語

## 「救われた一言」 .....

◆ジリリリーン！「火事です！火事です！」ジリリリーン！

けたたましく火災報知器が鳴る中で、私は雑巾を手にしたまま目の前に繰り広げられる光景に呆然としていました。それは早朝、私の勤める老人施設で起きました。

コトの始まりは私がバケツに水をためていたことを忘れ、次の業務に移ってしまったことで二階から一階に水が漏れ、その水が火災報知器に触れて漏電の可能性ありということで、ベルがなってしまったのです。

施設では、火災報知器が鳴ると自動的に消防署に通報が行く仕組みとなっています。火事ではなく水漏れと分かった時には時すでに遅し。サイレンを鳴らしながら何台もの消防車が近づいてくる音がします。そこからは自分ではどうしようもない事態となっていました。



血相を変えた施設長が駆けつけ、近所に住む応援職員も駆けつけ、地区の消防団の方、町内会長さんはじめ地元の方々、警察の方など次々集まってくる大勢の人たち。私は「違うんです、火事じゃないんです...」と思いながらも、おおごとになっていることに頭がついて行かず、ひたすら「すいません」と謝っておりました。自分のミスで多くの方にご迷惑をかけてしまったことに恐縮し、すっかり気落ちして言葉も出ないような状態でした..。

すると一人の消防士さんが「ドンマイ！今日は本番さながらの訓練ということで！」と明るく声をかけてくれました。また、私が事情聴取をされた警察署の方からも「最新の設備がちゃんと作動してるのが分かって良かったのー」と言ってくださいました。この二人の言葉に血の気が戻り、やっとしっかりすることができたのです。

自分の犯したミスについてはたっぷり施設長から注意を受け、反省もしたわけですが、あのお二人の言葉がなかったら、凹んだ気持ちを引きずり、帰り道に事故を起こしていたかもしれません。本当に心を軽くしてくれた、救いの一言でした。(C)

### 肩の荷がおりる気功

#### ①～歩く（その場歩きもOK）

楽に気持ちよく歩きます。  
前を向いて、  
足取りを軽く、  
心も体も自由にして、  
肩や腕も楽に動きます。  
適度に骨盤がゆるみ、  
体が軽くなります。



by NPO 法人気功協会 <http://www.npo-kikou.com/>

実践!

### カラダほぐしの会 ～春のデトックス

★3月31日（木）  
夜7時半～9時頃  
★報恩寺 ¥500

春は排毒と体質改善の好機。肩の荷を降ろし、骨盤を緩ませて、古く溜まったものをどんどん出しましょう。気功や整体の簡単な調整術で、自然なリラックスをどうぞ。