



COVID-19

Please complete the following questions

Name: _____ Phone: _____

Date: _____ Time: _____

Email: _____

Do you have any of the following:

Yes ☐

No ☐



Fever

Yes ☐

No ☐



Cough

Yes ☐

No ☐



Difficulty breathing

Yes ☐

No ☐



**Sore throat,
trouble swallowing**

Yes ☐

No ☐



Runny nose

Yes ☐

No ☐



**Loss of taste or
smell**

Yes ☐

No ☐



Not feeling well

Yes ☐

No ☐



**Nausea, vomiting,
diarrhea**

Yes ☐

No ☐

Have you been in close contact with someone who is sick or has confirmed COVID-19 in the past 14 days?

Yes ☐

No ☐

Have you returned from travel outside Canada in the past 14 days?

If you answered YES to any of these questions, go home & self-isolate right away. Call Telehealth or your health care provider, to find out if you need a test.

[TORONTO.CA/COVID19](https://toronto.ca/covid19)

 **TORONTO** Public Health

法要参拝における規定と注意事項

COVID-19のリスクを最小限にとどめるため以下の項目を厳守してください。

1. 祥月法要を含む日曜日法座への参拝を希望される方はその週の水曜日までに寺院のEメール、ウェブサイト、電話から事前予約をお願い致します。事前予約はその週の月曜日から受け付けます。子どもを含むすべての人の予約が必要です。予約をする際、ご家族や親族など共に参列する人を教示ください。
2. ボランティアと職員も含めた各参拝者が正面玄関にて手の消毒と健康状態を記載する。30日間はこの健康状態の情報を寺院で保管しその後破棄します。参拝時は法要開始時間より早めに来ていただき、参拝プロセスと人との物理的距離を保てれるようにしてください。
3. 過去2週間に海外へ渡航された方、気分がすぐれない方、健康状態のアンケートにひっかかる方、またCOVID-19感染の疑いがある方は自宅にて待機してください。Facebookを通しての法要参拝ができます。
4. トロント市の541 - 2020条約に基づき駐車場を含む寺院の敷地内では必ずマスクを着用して下さい。
 - トロント仏教会は使い捨ての非医療用マスク・布製マスクの販売をしております。参拝時にマスクを忘れた際はご利用ください。
 - なんらかの事情でマスクを着用できない方は寺院からの退室をお願い致します。ご自身だけでなく、周囲の方へのご考慮もよろしくお願いします。
5. 参拝プロセスを終えられた方は、本堂へ速やかに移動し指定の席にお座り下さい。**椅子の移動はご遠慮ください。**お困りの際は近くのスタッフにお声かけ下さい。
6. 念珠や門徒式章、経本をお持ちの方は各自ご持参ください。寺院での貸し出しはしていません。
7. 本堂内での讃仏歌の合唱と読経は禁止となるので黙読をお願い致します。(開教使と開教使アシスタントは除く)
8. 各ご門徒方によるお焼香の作法は中止し合掌のみとさせていただきます。各自お布施は指定された箱にお入れください。
9. 法要後は建物の消毒等がありますので、参拝された方は速やかに外へご案内させていただきます。
10. 2階と地下のソーシャルホールへの立ち入りは禁止です。地下階のお手洗いは緊急時のみとさせていただきます。
11. エレベーターはお一人またはその家族の人のみの使用となります。

To Register for Services:法要参拝の事前予約

寺院のウェブサイトから <https://tbc.on.ca/>

寺院のEメールから: tbc@tbc.on.ca

寺院の電話番号から: 416-534-4302

寺院での法要再開において

この度トロント仏教会では寺院を再開するにあたって9月13日(日曜日)より**法要時のみ**開門することが決まりました。開門は法要開始の一時間前(午前10時より)となります。

また開門するにあたりCOVID-19の集団感染ならびに発症は極めて危険なものであり、危機管理を皆様のご協力のもと寺院でも徹底していく次第です。それゆえ地方及びカナダ国の定めた規則と国際勧告に基づき細心の注意を徹底いたします。お寺にお越しになる際は、時間をかけて記載されているすべての注意事項と手順をご確認いただき、ご自身でも新しい規則を順守してください。

新しく設けた安全性に関わる重要な規定

法要参拝にあたり以下の注意事項をお読みください。

- 本堂への収容人数は50人以下となる。
- 法要参拝には事前予約が必要となる。
- 各参拝者(子どもを含む)は、健康状態を確認するアンケートに毎回(各法要)答える。
- 寺院にいる間は常に必ずマスクの着用、手の消毒、人との物理的距離を取る。
- 寺院は必ず各法要後に人が触る箇所等の消毒・清掃を徹底します。
- 手の届く個所に消毒液等を用意しているので各自ご利用ください。

以上の事項に従えない場合は、寺院への立ち入りをお断りさせていただくことがございます。また他の訪問者の安全性を考慮し退出をお願いすることがあります。何らかの理由で安全への規定を守ることが難しい場合は、ご自宅にてライブストリーミングで法要にご参加ください。

重要な変更事項

- 祥月法要はできるだけ多くの方が参加できるよう各月3回行います。祥月法要の詳細につきましては寺院のスケジュールとウェブサイトをご参照ください。
- (開教使と開教使アシスタントは除く)本堂内での讃仏歌の合唱と読経は禁止となるので黙読をお願い致します。
- 経本、御念珠、補聴器、門徒式章の貸し出しは行っておりません。
- お布施は指定された箱にお入れください。
- 法要後のお茶会は中止させていただきます。

寺院再開にあたり込み合う可能性があります。そのため9月の祥月法要は、9月に亡くなられた遺族を中心に参拝していただければ幸いです。たとえ寺院側で感染リスクの予防に注意を払っていたとしても、最終的には個人個人のリスクマネジメントが重要となっていきます。皆様のご協力とご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ご質問やご意見のある方は寺院までお知らせください。皆様とお会いできるのをこころより楽しみにしております。

合掌

トロント仏教会 門徒総代会

いくという一見単純なものでした。しかし、やり方は分かっててもなかなか上手くこなせないものです。春になればポカポカと陽気な気温で眠くなり、夏になれば蚊の音が気になり数を忘れて、秋になれば鳥や虫の鳴き声が心地よくポー…とし、冬になれば脚が凍え痺れて「早く終わらないか」と切に願ひ、座禅どころではなくなってしまう。せつかく早起きして通っているにも関わらずなんとも情けない姿でした。しかし、三年間通い詰めてたつた二回だけでしたが、その教えてもらった呼吸法を上手くできたことがありました。すると警策（修行者の肩ないし背中を打つための棒）を持つている禅僧の方から「今日は良かったよ」と一言だけいただいたことがありました。正直嬉しかったです（いや待てよ、ということはいままで居眠りをしていたことや、「早く帰りたい」と思っていたこともバレていたのかも）。ただそれでも息を上手く調えられたときは、なんとも時間が経つのがあつという間だったのを覚えています。そしてそれは最近、私たち真宗僧侶が御門徒方と一緒に読む読経にも似ている部分があるのではと思っています。

読経する際、私たちは先ず背筋を伸ばし経本を胸の高さまで持ち上げ姿勢を調えます。次に息を大きく吸い込み、できるだけ長くゆっくり吐きながら経典を読み上げていく。そして、その姿勢を保ったまま読経が途切れないようにまた息を一瞬间で吸い込んで読み上げていく。それを繰り返していくといつの間にか身体も息も自然と調っていき経典の御文に集中できていきます。それは何とも心地よいものだと思身は思うのです。

そしてこの調え方を毎回繰り返していくと自身があらゆるストレスから苛立ちを感じたときも、無意識のうちに心を調えようとしている気がします。それはもしかすると大きな変化が絶え間なく続く今日を生かされてゆくうえでも大事なことから

もしれません。なぜなら身と息を調えてここが調っていけば、今起きている物事の変化をおちついて捉えるもしくは考えることができるかもしれないからです。すると、前出した自由と自己中心的な我欲を履き違えることなく、私たち自身も「変化」というストレスから少しは距離をおくことができるかもしれません。そしてなにより仏さまの教えの一つである「無常」をここに留めて自身に問いかけること、もしくはこんな時だからこそ仏さまお慈悲に照らされている私の姿がみえるかもしれません。私自身もこの自粛期間で多くの変化を目の当たりにしてきましたが、それでも皆さんとまた息をひとつにして一緒に仏法聴聞できる日が来ることを切に念じております。

合掌

大内祐真

佛心

二〇二〇年九月号

浄土真宗 本願寺派

トロント本願寺

よく調べるとそのデモに参加していた大半はビーチ付近で仕事をしている人たちではなく、ただ単にサーフィンやビーチ沿いでSNS用の写真を撮って自己顕示欲求を満たしたい人たちでした。

このニュースなどを知ったとき、今日の私たちには、変化によって失われた「自由」とその変化というストレスによって生じる自己中心的な「我欲」を履き違えないことが求められているのではないかと考えさせられました。



様々なストレスと呼吸法

今日、私たちの生きる現代社会には数えきれないほどのストレスがあります。しかしその数限りないストレスを大まかに分類すると主に四つになるそうです。一つは物理的・化学的・肉体的ストレス（仕事・人混み・病気・怪我など）。二つ目は心理的ストレス（怒り、悲しみ、不安、怖れなど）。三つ目は社会的・人間関係のストレス（人間関係・評価・ノルマ・結婚や離婚など）。そして四つ目が変化（不安から不安、安定から解雇など）です。そして現在の二〇二〇年はこの四番目の「変化」からくるストレスが最も大きいのではないのでしょうか？

と言いますのもコロナウイルス（COVID-19）の世界的な蔓延により、多くの人が私生活の変化を否定なく受け入れられ、もしくはその変化を受け入れざるを得なくなってしまうからです。それは仕事や家事だけに留まることなく外食や買い物や散歩といった今まで自由でできていたことにも気を配らねばならず、そしてそれらは自粛や規制といった形で頻繁に目にするようになりしました。

しかし、私たちは自由を求めるあまり、自由が一体なんなのか見失いがちかもしれません。別の言い方をすれば、もしかしたら私たちの主張する「自由」はときとして自己中心的な「我が儘」なものなのかもしれないということです。たとえば今年の夏、ある国ではビーチの使用規制を解放しろとデモするニュースを見ました。しかし、そのニュースを

ではこれらの「変化」というものを仏教ではどう捉えているのか？仏教には全てのものは移り変わる（諸行無常）という教えがあります。それは決して他人事ではありません。この自分自身の身も無常という教えの例外ではありません。また、たとえ自身が変わっていくとも、それを見る人や捉える角度でも我身が変わっていくます。そして、その常では無い変化し続ける世界（私）で、嗔恚（いかり）・貪欲（むさぼり）・愚痴（無明）という三毒を持ち合わせている私たちにはなかなか普遍的真理というものがほど遠い気がしてなりません。ただそれでも、その移り変わる無常を自覚することは仏教を学んでいくうえで大変重要なことになっていきます。そのためお釈迦様は弟子達にさまざまな数多くの教えと行を残されていきました。そのひとつが呼吸法と言われています。

少し余談になってしましますが、ある日お子さんがいらっしゃる友人宅にお邪魔をしました。そのときはその友人の息子がまだ幼く、ちょうどイヤイヤ期で家の中で大暴れをしていました。するとしばらく切らしたのか、その子のお母さんが泣きながら我が子の前で仁王立ちになりました。私はお母さんが静かにするように怒るのかなー！と思うていたら、その母親は「はい、深呼吸しよう。吸ってー。吐いてー。」と繰り返し優しく教えていました。するとあれだけ何でもかんでもイヤイヤしていた息子は落ち着きを取り戻して母親の言うことを素直に

聞くようになっていました。それは子育てをしたことのない私にとっては大変驚かされたものでした。

この出来事を目の当たりにして思い出したのが、あるテレビ番組で紹介されていた順天堂大学医学部教授の小林弘幸さんの話でした。その番組内では自律神経が果たす機能について紹介されていました。自律神経とは、消化器や呼吸器などの活動を調整するもので私たちの意思とは無関係に24時間動き続けるものです。そのため意識的に自律神経をコントロールするのは通常できません。しかし、小林さん曰く一流と呼ばれるスポーツ選手の多くが、その自律神経を試合時に向けて興奮させるのでなく呼吸法によって安定させていると述べていました。しかもそのほとんどの選手が吸うことよりも吐くことを大事にしていたのでした。そこである統計をとると多くの選手が2秒で吸ったら4秒で吐く、3秒で吸ったら6秒で吐くといった二倍の法則で呼吸をしていることが最近の研究で分かったそうなのです。

仏教でも呼吸というものは心を調えるうえで大変重要とされてきました。例えば、臨済宗や曹洞宗といった禅宗には「調身・調息・調心」という言葉があります。まずは座禅をするにあたって、心を安定させる前に、座って身体を調える。身体が調ったら次に息を調える。これらが出来て初めて心が調われるそうなのです。私も大学生のときに三年間ほど週末になると禅寺へ通い早朝から座禅をさせてもらったことがあります。そのとき修行僧の方から座禅をするにあたっての呼吸法を教えてもらいました。それは息を調えるときに一瞬で吸ってできるだけ長くゆっくりと細く出すというものでした。そしてその息に合わせて「ひとーっ、ふたーっ、みーっ、と十まで数えてまた一に戻って