

キャンプ・ルンビニチームより
 私たちは、毎年恒例のTBCバザーにテーブルを出します。
 携帯チャーム、プレスレット、お念珠など様々な編み物
 グッズを販売します。バザーをお楽しみに！



トロント本願寺 餅つきのお知らせ

- ・日時 二〇二四年 十二月二十九日(日)
 - ・場所 トロント本願寺 地下ホール
 - ※ 昼食は提供されませ
- ご支援のほどよろしくお願いたします。



祥月法要のお知らせ

祥月法要とは、祥月命日(故人が往生された月のご命日)をご縁として仏法に会い、阿弥陀さまの仏徳を讃嘆し、報謝の思いでお勤めする法要です。

・十一月

日時：十一月三日(日)

(英語：午前十一時から)

(日本語：午後一時から)

講師：青木 龍也 先生

・十二月

日時：十二月一日(日)

(英語：午前十一時から)

講師：ジェフ・ウィルソン 先生

※十二月は英語法要のみとなります

オンラインでの参拝を希望される方は、その旨をtbc@tbc.on.caまでお知らせください。
 寺院事務所からZoom Linkを送らせていただきます。

故人が祥月でない方もご遠慮なくご参拝下さいます。



永代経法要のお知らせ

浄土真宗では「永代供養」とはいわず、「永代読経」Ⅱ「永代経」といいます。子孫や後の世の人々に救いをもたらす阿弥陀さまのみ教えを、永代にわたってお経を読むことで伝えていく法要です。

日時：十一月十七日(日)

午前十一時から

永代経において懇志を上げていただくことで、トロント本願寺が護持され、永代に読経することが出来ます。お寺にご縁のある全ての人でお参りしましょう。お念仏が永代に続いていくことが、仏と成られた方々の願いでもあります。

成道会法要のお知らせ

成道会(じょうどうえ)は、浄土真宗においてお釈迦様の悟りを祝う法要です。この行事は、仏教の創始者であるお釈迦様が三十五歳の時にブツダガヤで菩提樹の下で悟り(成道)を開いたことを記念しています。

日時：十一月十五日(日)

午前十一時から

お釈迦様の教えを通じて、私たちが阿弥陀仏の本願に出会い、念仏の道を歩むことができるという仏徳を讃嘆させていただく場として、成道会が大切にされています。

キャンプ ルンビニでの法話



夏のキャンプ、ルンビニでは、毎日子供たちと一緒に朝の礼拝を行っています。

カウンセラーが交代で礼拝をリードし、法話をします。今年の

テーマは「オープンマインドネス」でした。吉田マヤさんが行った法話を紹介します。

皆さんおはようございます。今週の三回目の礼拝へようこそ。皆さんが今のところキャンプを楽しんでいらつしやることを願っています。今日の礼拝は、同じチームで競技している二人のプロのカヤッカーの話から始めたいと思います。

カヤッカーの一人（マチュと呼ぶことにしましょう）は生まれつきの才能があり、カヤックの天才と呼ばれることも多いです。一方、もう一人のカヤッカー、ピチュは、マチュのレベルに達するために、ほぼ三〜四倍の練習をしなければなりません。

最初は、二人のカヤッカーは非常に親しい友人でした。しかし、時が経つにつれて、彼らの間には暗黙の対立が生じ始めました。

ある日、次の大会に向けて練習しているとき、ピチュはマチュに「なぜカヤックをやっているの？」と尋ねました。

少しの間を置いて、マチュは「カヤックをするのは単にスポーツが好きでカヤックがとて好きだからだ」と答えました。

それに対してマチュは「あなたはどんな

の？なぜカヤックをやっているの？」と聞き返すと、ピチュはお金と名声と認知のためにカヤックをやっていると答えました。マチュは彼の答えに悲しくなり、なぜピチュはかつて愛していたカヤックを社会的地位を高める手段に変えたのだろうかと考えました。

一方、マチュの返答を聞いてピチュはとても怒っていました。彼は、「マチュよりずっと一生懸命働いているのに、いつも彼の影に隠れている。私の気持ちにマチュにわかるものか」と考えました。

この会話の後、二人は疎遠になり、ついには完全に話さなくなりました。ここでの問題は、カヤックをする理由の違いではなく、それぞれの考え方でした。二人のカヤック乗りは自分の意見に固執しすぎていて、相手が何を考え、感じていのかを考えませんでした。

今日皆さんに伝えたかった主なメッセージは、どんな話にも常に複数の側面があるということです。ですから、日常生活で大きなことであれ小さなことであれ、問題や他人との衝突に直面したときはいつでも、皆さんに心を開いてほしいと思います。どんな話にも常に複数の視点があるからです。

吉田 マヤ

日本語訳 橋本顕正

日系カナダ人生存者健康福祉基金

日系カナダ人生存者健康福祉基金に関する情報が、英語版のニュースレターに掲載されています。

詳しくは英語版を参照ください。

枕経について

ご家族の枕経を検討されている場合は、事前に当寺院の事務所へご連絡いただくようお願いしております。

ご希望の時間を調整し、亡くなられる前であれば、ご一緒に臨終の仏徳讃嘆のお勤めを、亡くなられた後であれば、故人を偲びながら、ご家族の皆さんと仏徳讃嘆のお勤めをさせていただきます。

当寺院に事前にご連絡いただくことによつて、ご家族の質問への対応や必要な情報を提供することが可能となります。

枕経についての連絡、質問については、
(416) 534-4302

あるいは、<dbc@dbc.on.ca> までご連絡いただくようお願いいたします。

留守の場合はメッセージを残していただき、担当者が折り返し対応させていただきます。

トロント本願寺 理事会

駐在僧侶不在のお知らせ

十月七日から十二月十一日までの約二か月間正式に海外寺院における開教使になるためのプログラムをカルフォルニア・バークレーにて受講するためトロントを離れます。不在時にご迷惑をおかけしますが、年忌法要をご希望の方は時期をずらして十二月に行うことを検討していただくと幸いです。

トロント本願寺 駐在僧侶

橋本 顕正

今日、私たち一人一人は修行仲間であり、道のどこかにいます。あなたは求道者ですか？成長するためにお寺に来ますか？それとも、ただお寺に来るだけですか？実際にそれらは問題ではありません。私たちは皆、この素晴らしいサンガ、浄土真宗の信徒のコミュニティの一部です。

パークレーでの別のレッスンで、ヘンリー・アダムズ先生は「御同朋・御同行」について話しました。これは「修行仲間」と訳され、先ほど私が言及した言葉になります。私たちは皆「御同朋・御同行」です。御門主から本願寺の総長、米国やカナダの総長、すべての僧侶まで、私たち一人一人は道を共に歩む仲間です。そして今、私たちは礼拝で一緒にいるサンガです。

それでは、考えてみると、浄土真宗では私たちはどこへ向かうのでしょうか？

それが今日の法話では、二番目のトピックである信心につながります。

私が引用するのは聖人一流章から「そのくらいを一念発起入正定之聚とも釈し」というお言葉、この言葉がどれだけ意味深いかご存知ですか？信心、その一念の委ねは、私たちが真に定まった者の仲間へと瞬時にします。

上座部仏教のような困難な道で真に定住した者の仲間入りをするには、釈迦牟尼仏のようにさとるまでに多くの生涯が必要です。その時間の長さはしばしば「劫」で表現されますが、これは非常に長い期間です。

浄土真宗のような浄土教では、信心という一念の委ねによって、仏となる身に定まった者の仲間へと跳び、舞い上がり、急上昇します。

私たちの道が易い道と呼ばれるのも不思議ではありません。特に、多くの生涯をかけて努力する劫と比較するとそうです。

しかし、信心は、まだそれほど簡単ではありません。正信偈から、

能発一念喜愛心 不断煩惱得涅槃

「信をおこして、阿弥陀仏の救いを喜ぶ人は、自ら煩惱を断ち切らないまま、浄土で悟りを得ることができる。」

凡聖逆誘齊廻入 如衆水入海一味

「凡夫も聖者も五逆のものも誘法のものも、みな本願海に入れば、どの川の水も海に入ると一つの味になるように、等しく救われる。」

摂取心光常照護 已能雖破無明闇

貪愛瞋憎之雲霧 常覆真實信心天

「阿弥陀仏の光明はいつも衆生を摂め取って護りくださる。すでに無明の闇ははれても、貪りや怒りの雲や霧は、いつもまことの信心の空をおおっている。」

親鸞聖人がいかに包容力のある方であるか見てください。「凡聖逆誘」、すべての人が含まれるのです。また「已能雖破無明闇」、私たちは、気づかないうちに、常にこの慈悲を受け取っています。信心を実現する上で最大のハードルは私たち自身です。信心を実現するには、私たちが自分自身のエゴという自己中心性を乗り越えなければならぬのでしょうか。

「貪愛瞋憎之雲霧 常覆真實信心天」という言葉に注意してください。言い換えれば、信心は常にそこにあり「能発一念喜愛心」、私たちの誰もがおこせるのです。

私が信心と呼んでいる現象の個人的な体験

は、たいてい真夜中にトイレに行くときに起こります。六十歳以下の方はこの現象を知らないかもしれませんが、きつといずれ起こります。

いつもではないのですが、再び眠ることができません。それから起き上がって呼吸を数える瞑想をし、それからマンションの周りを歩き回り、すべての仏陀にお辞儀をします。ベッドに横になると、そのまま眠りに落ちることもありません。そうでない時には、考えを巡らせ、熟考し続けます。そしてついに、長い時間が経ったように思えた後、努力をやめて自分の邪魔をしなくなったとき、私はこの素晴らしい平和と受容の感覚を感じます。私は阿弥陀の慈悲を感じ、喜びを感じます。そして、とても深く穏やかな眠りに落ちます。

これが私が信心の個人的な体験と呼んでいるものです。時折、日中にたまに、意識のある状態であれば、この同じ感覚を瞬間間見ることができません。私の先生によると、この経験は浄土真宗の信者の間では非常に一般的だそうです。

ですから、振り返りによって、私たちは地に足が着いた、平和で中心的な気持ちにたどり着くことができ、託すというたった一つの思いがあれば、信心を体験できるのです。

合掌

トロント本願寺 アシスタント デニス間所

日本語訳 橋本顕正

(日本語訳したこの記事は、信心に関するデニスの見解が含まれています。)

なお、正信偈の現代語訳は、内藤知康『聖典読解シリーズ5 正信偈』より引用

佛心

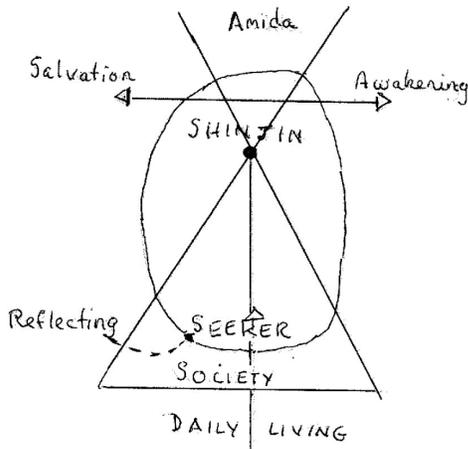
二〇二四年十一月号

浄土真宗 本願寺派

トロント本願寺

なぜ私がこれに触れるのでしょうか。それは、皆さんもご存知のとおり、私が触れていない方法のすべてが、私たちがリラクセスさせ、リフレッシュさせ、落ち着かせ、そして熟考するための適切な心構えにするための手段となるからです。

三月末にカリフォルニア州バークレーにいたとき、「オーシャン」の著者であるケネス・タナカ教授によるプレゼンテーションがありました。教授は「親鸞の信心における真のさとり、自己実現、そして外向きへの関与（仏教学者が行っているプロジェクトです。）」について話しました。そのプレゼンテーションから、私はこの図を借用しています。



私にとって、そしてこれは一つの意見に過ぎませんが、この図は浄土真宗の信者が歩む道を示しています。私たちの「日常生活」が根底にあり、それは社会の一部です。

そして私たちが「探求者」になるとき、最初のステップは「自分自身を振り返る」ことです。その後、学び、発見という旅を続ければ、ある日、私たちは阿弥陀仏から「信心」を「受け取る」かもしれませぬ。「信心」は阿弥陀仏から「受け取る」のであって、自分の努力で「信心を獲得する」のではないことに注意してください。これが「他力」と呼ばれる理由です。すると、なぜ私たちはこのお寺に来るのか、なぜ自分たちを浄土真宗の信徒と呼ぶのかという疑問が湧きます。私にとつて、すべては振り返ることから始まります。（図の一番下へ）

三十四年前、私の家族はキリスト教から浄土真宗に改宗しました。なぜか？

それは、この短い仏教の節が始まりです。仏教を知るためには、自分自身を知らなければなりません。

自分自身を知るためには、自分自身を忘れないければなりません。

自分自身を忘れることは、仏教を知ることです。

私はこのような仏教の考え方が大好きです。私はこれらの言葉について考えるのが大好きです。あなたはどうですか？

振り返りと信心



今日の法話は、振り返りと信心という二つのテーマです。

ご存知のとおり、私は読経の後に得られる気分が大好きです。毎朝、自分のインドミニウムで読経をします。車を運転している時には、本願寺の「正信偈」に合わせて、時には草譜、時には行譜を読経します。私は読経がどんな気分させるか知っています。では、皆さんは読経をするとどんな気分になりますか？

最初のテーマである振り返りについてお話しします。振り返る準備を整えるには、リラクセス、落ち着き、リフレッシュした気分にならないければなりません。

リラクセス、リフレッシュ、落ち着きを感じる方法はたくさんあります。せせらぎのそばの公園を散歩したり、鳥のさえずりを聞いたり、息を吸ったり吐いたりする回数を数える瞑想をしたり。

何年も前に私が東部仏教連盟の会議のためにシカゴにいたとき、小杭先生（前アメリカ教団総長）が私たちに歩行による瞑想を教えてくださいました。

2ページに続く