和顔愛語

寺報

令和7年12月号

来る年も共生（ともいき）の精神を胸に

除夜の鐘は年末の風物詩の一つです。浄土宗の総本山知恩院にある梵鐘は日本最大級の大きさで、その響きはずいぶんと遠くまで聞こえるそうです。大みそかに鐘の音を聞くことで一年を振り返り、また新たな年の始まりを感じていく。音は私達の暮らしの様々な場面で大きな役割を果たし、世界を広げる役目をはたします。そういう音の効果を俳人たちも意識していたようです。芭蕉は「古池や蛙飛び込む水の音」という句を詠み、何か静けさのなかに響くポチャーンという音、そしてそれが響く静謐（せいひつ）さを想像させます。

ところが、世のなかには耳が聞こえない人達がいます。今年はそのような聴覚障害をもつアスリートが集う国際大会「デフリンピック」が日本で開催されました。オリンピックとともに開催されるパラリンピックは有名ですが、デフリンピックはあまり聞きなれないものです。デフリンピックの「デフ」とは「聴覚障害」のことを意味します。パラリンピックには、歴史的な経緯もあって聴覚障害者のための競技がありません。そのため、特有のルールを設けて行われるのがデフスポーツで、その競技者がデフアスリートです。今年のデフリンピックではデフアスリートが活躍する姿がテレビなどで放映され、聴覚障害に関する理解も深まりました。しかしながら、手話で話すことが出来る人は日本国内に約6万人といわれ、まだまだ聴覚障害の人にとっては生きづらいのが現状のようです。

浄土宗では「共生（ともいき）」という言葉が大事にされます。耳が聞こえる人も、聞こえない人も、また障害をもった人もこの世を共に生きる仲間です。みんながより幸せに生きていくことができるように努力することは、とても大切なこと。

仏様の声なき声を心で聞き、人々に救いの手を差し伸べてくれるように、私達もそれを少しでも真似して困っている人に手を差し伸べていきましょう。それが自分自身に幸せをもたらしてくれるはずです。

生活の中にある 仏教の言葉 ⑧

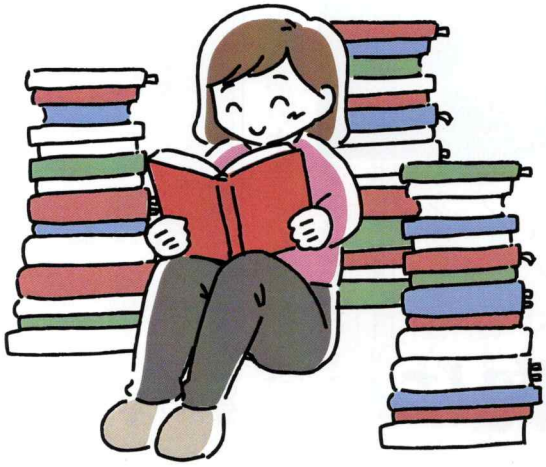
私たちが日常で使う言葉には、仏教に由来する言葉が多くあります。なかには、仏教ではまったく意味が異なるものも。このコーナーでは、そんな言葉を紹介していきます。

三昧

日中の慌ただしさが過ぎ去り、心を落ち着けられる夜の静かな時間。そのようなひと時に読書をする人も多いのではないでしょうか。本の世界に身をゆだねる「読書三昧」の時間は、心を豊かにし、日常を見直すきっかけにもなります。

さて、現代では「一心不乱に一つのことをする」の意味で使われるこの「三昧」ですが、仏教語としては「心を鎮め、一つのことに集中して乱すことのない状態」をいいます。

私たちの心は集中しているつもりでも、常に揺れ動いているものです。「三昧」とはその揺れがまったくなくなり、心が安定した状態を指します。仏教では、この三昧は、さとりを開くためには欠かせない境地とされているのです。



私たちのよく知っている「ヨガ」も、もともとはこの状態を目指す修行法の一つであったといわれています。

現在使われている意味は、「一つのことに集中する」という部分だけが取り上げられた結果のようです。

夜の読書三昧は大いに結構ですが、「三昧」のように没頭しすぎて寝不足になってしまわないようご注意くださいね。

悲願

スポーツの大会などで、長らく挑戦していた人やチームが初めて優勝したときにニュースなどで踊る「悲願」という文字。何度も敗れながら目標へと向かい続け、それを成し遂げた彼らの姿に感動を覚える方も少なくないでしょう。

この「悲願」は、実は仏教に由来する言葉。「全ての衆生（命ある全ての存在）を救おうという仏や菩薩の誓い」の意味で、「悲」は仏教では、現代日常的に使われる「悲しみ」ではなく、私たちをはじめとした衆生に寄り添い苦しみを取り除こうとする思いをさします。

浄土宗のお寺の多くで本尊と仰ぐ阿弥陀さまも、仏となる前の修行者であった菩薩時代、五劫と呼ばれる長い時間をかけ、四十八願といわれる悲願をたてられました。

そして兆載永劫といわれる途方もなく長い時間の修行の結果、それらを達成されたのです。

あなたにとっての悲願とはなんでしょう？　どんなことであれ、大きな目標を達成するには、たゆまぬ努力が必要です。阿弥陀さまのように〝兆載永劫の修行〟とはいきませんが、毎日コツコツと努力を重ね、ぜひ成し遂げてください。

法話シリーズ

伝えたい言葉（20）

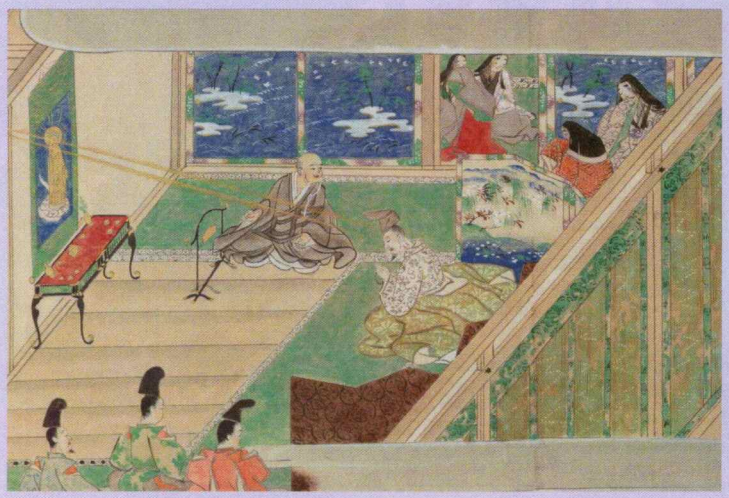
一切の善根を、真実の心をもて極楽に回向して、往生を欣求するなり。これを回向発願心と名づく。

〈現代語訳〉
すべての善根を、真実の心をもって、極楽〔往生のため〕に振り向け、往生を願い求めることです。

浄土宗では「三心」という三つの心を大切にします。この三つの心を具えて念仏をとなえると、阿弥陀仏の極楽浄土に往生することができます。この三心は『観無量寿経』というお経に説かれるもので、「至誠心」「深心」「回向発願心」の三つの心のことです。今回は三心のうち「回向発願心」を紹介します。

「回向発願心」とは、自分が日々の生活のなかで行った善い行為のすべてを、阿弥陀仏が治める極楽浄土に往生するために、振り向けたい（回向したい）と願う心のことです。

さて、冒頭にある一切の「善根」とは「善の根本」になるもののことで、様々な善い行いを生み出す「貪らない心」「怒らない心」「因果を知る心」という3種類の心のことです。さらにこれらの心から生まれるさまざまな善行、たとえば笑顔で挨拶をしたり、席を誰かに譲るなどの日常的な善い行いから、お仏壇にお茶やお香を供えたり、お寺やお墓への参拝したり、南無阿弥陀仏とお念仏をとなえたりする仏教的な善行もまた善根と呼ばれます。



法然上人に師事し、ひたすらにお念仏をとなえて続けて極楽浄土への往生を遂げたという平安貴族の野宮公継
『法然上人絵傳』（出典：ColBase）

仏教の教えでは、「善いことをすると何か楽しい結果が生まれる」と説きます。簡単にいうと、善いことをすればポイントがたまり、そのポイントは自動的に消費されていずれ楽が生まれるということです。これを「善因楽果」といいますが、回向は善によってたまったポイントをさとりのために使うことをいいます。またこのポイントは人にあげることもでき、このような回向をとくに「追善回向」と呼んでいます。追善回向は法事やお葬式で行われる我々になじみ深い回向です。

回向発願心とは簡単に言うと「絶対に極楽浄土に往生したいと願う心」です。その願いがあれば、自分の一挙手一投足が往生に繋がっていきます。往生のために念仏をとなえることはもちろん、誰かに何かを与えたり、規則正しい生活をしたりすることも往生につながる大切な営みとなります。

浄土宗の教えの肝要は、難しい修行を積むことを目指すのではなく、先だった人々がいる極楽への往生を目指し、誰もがとなえることのできるお念仏を大切にすること。そのような思いを持てば、人生で積み重ねる善い行いもまた往生に結びついていきます。お念仏を大事にしながら、それぞれのできる範囲で善いことを行う。それがいつか素晴らしい結果をもたらします。

Q&Aですぐわかる！なるほど浄土宗 ㉑

身近な仏教の疑問をQ&A形式で説明します！

――百箇日とは何をする日ですか？

――人が亡くなると、四十九日までは、7日ごとに故人を弔います。この期間を終えて次に迎える節目が、「百箇日（ひゃっかにち）」です。

読んで字のごとく、亡くなってから100日後の節目であり、法要を行って故人を偲（しの）ぶのが正式な過ごし方です。

百箇日は「卒哭忌（そっこくき）」とも呼ばれます。「哭」は大声で泣くこと、「卒」は終えることをそれぞれ意味するので、「亡くなった人のことを思って泣くことを終える」という意味になります。100日を経過してあらためてその菩提（ぼだい）を弔う百箇日は、遺族が深い悲しみに一区切りをつけ、その人がいなくなった暮らしを日常として受け止めていく節目といえましょう。

昨今は四十九日で一区切りをつけることが多く、百箇日を省略することも少なくありません。ですが、時間を取って百箇日の法要を勤めて亡くなった方を弔うことは、故人に対する丁寧な供養になるとともに、大切な故人からのお見守りを受けて日常を歩むきっかけになることでしょう。機会が訪れた時には、ぜひ百箇日をお勤めしてみてください。

令和八年　年回一覧

令和七年・・・・・・一周忌
令和六年・・・・・・三回忌
令和二年・・・・・・七回忌
平成二十六年・・・・十三回忌
平成二十二年・・・・十七回忌
平成十六年・・・・・二十三回忌
平成十二年・・・・・二十七回忌
平成六年・・・・・・三十三回忌
平成二年・・・・・・三十七回忌
昭和五十二年・・・・五十回忌
昭和二年・・・・・・百回忌

＊　＊　＊

年回法要にあたられていらっしゃるお檀家様はなるべくお早めにご法事の日程をお知らせください。
ご法事の当日までに、お塔婆をお上げになる方のお名前と、当日いらっしゃる人数をご連絡ください。
また、当日は
・お写真
・お供物（故人様の好物など）
・墓地用仏花
をお持ちくださいますようお願い申し上げます。

普照山　正定寺

■所在地
〒111-0036　東京都台東区松が谷2丁目1-2
■TEL：03-3841-1853　■FAX：03-3841-1777

紫金山　静蓮寺

■所在地
〒110-0004　東京都台東区下谷1丁目12-21
■TEL：03-3843-4034　■FAX：03-3843-3442

母沖山　清見寺

■所在地
〒100-2211　東京都小笠原村母島字元地122

私たちの宗旨

名称：浄土宗
宗祖：法然上人（1133-1212）
開宗：承安5年（1175）
本尊：阿弥陀如来
教え：阿弥陀仏の平等のお慈悲を信じ「南無阿弥陀仏」とみ名を称えて、お浄土に生まれることを願う信仰です。