光明寺通信

こうみょう

第３０号

この如来は光明なり。光明は智慧なり。
智慧はひかりのかたちなり。
親鸞聖人著作『一念多念文意』

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のご縁に、10名の門徒さん方と一緒に参拝してまいりました。

団体参拝としては、２０１１年の宗祖親鸞聖人七百五十回御遠忌以来でした。その時は、他のお寺さんも一緒に１００名を超える団体参拝でしたが、今回は光明寺のみの10名ということで、とてもゆっくりとお参りすることができました。

一泊二日という、せっかく京都に行っているのにもったいない気もしましたが、いわゆる観光地に行くのとは違い、またとない貴重な二日間であったような気がいたします。

親鸞聖人がお生まれになった日野という土地を訪ね、国立博物館で親鸞聖人に関するご宝物（国宝の直筆『教行信証』ほか多数の著作やお手紙・ご絵像など）を拝見し、まさに親鸞聖人というお方を近くに感ずることができたのではないでしょうか。

もちろん、本山東本願寺の御影堂（親鸞聖人のお木像を安置）で、親鸞聖人と正面に向き合い一緒にお勤めした「正信偈」は、親鸞聖人に見つめられているようでとても感動いたしました。

本山参拝はまた企画いたしますので、ご一緒しましょう。

慶讃法要厳修　真宗本廟（東本願寺）

第３０号
2023 年 7 月 1 日発行

発行責任者
〒135-0013
東京都江東区千田９－７
真宗大谷派　光明寺
住職　小林尚樹
電話：03-3644-3043
ホームページ：
http://koumyouji-fukagawa.or.jp/

第17回終活セミナー報告

２０２３年６月10日（土）、第17回目となる「終活セミナー」を開催いたしました。

参加者は、お寺に９名、インターネットで７名の方々にご参加いただきました。

今回のテーマは今回のテーマは、「終活としての生前整理　～物の片づけは、心の片づけ～」といたし、ご講師には上野貴子（うわのたかこ）さんにお越しいただきました。

上野さんは、遺品整理専門会社の株式会社ワンズライフ代表取締役でいらっしゃいますが、遺品整理士であり、一般社団法人終活カウンセラー協会の認定終活講師でもいらっしゃいます。

上野さんにお越しいただくのは第４回（２０１９年11月）以来２回目です。

はじめてお越しいただいた時には、僕が不躾にも直接メールをお送りして、会社まで押しかけて「お寺に来てほしい」とお願いしたところ、「素晴らしいです、ぜひご協力したい」とおっしゃってくださり、実現いたしました。

それ以来、エンディング産業展でも度々お会いする機会がありましたが、今回、参加者のアンケートでも聞きたいテーマの上位にある「生前整理」についてお聞きしたいと思い、再度のご出講をお願いいたしました。

上野さんは、NHK の「あさイチ」やフジテレビ「ノンストップ！」などメディアにも出演されており、最近ではタレントの松本明子さんの著書『実家じまい終わらせました！』に、松本さんとの対談が掲載されています。

片付ける、というとき、一人で黙々とやるイメージがあります。でも、それではなかなか片付きません（自分のことです・・・）。

家族、または業者さんでもいいのでしょうが、コミュニケーションをとりながら、物に対する執着や、人生の物語を語り、聴き合いながら信頼関係の中で安心して片付けられるといいなあと思いました。

やっぱり、終活はコミュニケーションが大事だなあと、つくづく感じました。

僕のお話は、定番、老病死のいのちを生きる、というお話です。仏の教えをよりどころに、いま、このいのちを生きて往く。

今回も多くの方々よりアンケートにご協力いただきましたので、ご紹介いたします。

◆参加の動機を教えてください

・いずれくる終活の学習のため
・仕事で終活相談を受けることがあるから

◆新たな発見や気づきがありましたか

・親への配慮が無かったことに気づかされた
・心にアプローチするような言葉掛けの大切さ
・エンディングノートの必要性

◆これから実践しようと思っている「終活」があれば教えてください

・自分の最期が色々な状況によって変わると思うがこれだけは伝えたいという思いの整理はエンディングノートに記したい
・断捨離、身元保証会社探し

◆感想やご意見があれば教えてください

・生きることを学ぶのはお寺だと思います！
・遠い将来と思っていたことが、とても身近に感じました
・他の方からの質問も自分に通じることがあり、ためになりました

◆聞いてみたいテーマは？

１位　介護保険と制度・在宅介護と医療
　　相続と遺言・人生会議（４つが同数）

ということでしたので、次回は介護保険と制度について取り上げます。

８月19日（土）14時から16時です。

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
光明寺団体参拝旅行　報告

２０２３年４月２６日から２７日にかけて、京都にあります真宗大谷派のご本山、真宗本廟（東本願寺）に行ってまいりました。

３月２５日から４月２９日までお勤めされております「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」に参拝するためでした。

その期間には全国各地より、団体あるいは個人で参拝されておられたようですが、光明寺からは総勢１２名の団体参拝をいたしました。

大まかな日程をご紹介いたしますが、なかなかにハードだったかもしれません・・・。

２６日朝は６時５０分発の新幹線で京都へ。この日の京都はお昼まで大雨でした。１０時開式の法要に参拝。御影堂で多くの方々と一緒に「正信偈」をお勤めいたしました。

昼食は、通常は入ることができない白書院で精進のお斎をいただきました。特別な雰囲気があります。

昼食後には、視聴覚ホールにて桂小春團治の「真宗落語」を聞き、早川鉄兵さんの版画を見て、お買い物広場でお買い物をして、ホテルに入りました。

晩ご飯は南禅寺近くの湯豆腐・順正でした。

２７日は朝から日野へ向かい、親鸞聖人のお生まれになった日野家の氏寺とされる法界寺、そして隣接する誕生院にお参りさせていただきました。

そして、京都国立博物館の特別展「親鸞　生涯と名宝」を観覧。とても貴重な展示に感動しました。

ちょっと遅めのランチは、東山にある、画家であった竹内栖鳳のアトリエを改築した「ザ・ソウドウ・東山京都」で美味しいイタリアンをいただきました。

お寺として初めての本山への団体参拝、また旅行でしたが、とても楽しく素敵な思い出となりました。

今度は本廟奉仕として、本山の同朋会館に宿泊してみましょうとお約束しつつ帰ってまいりました。

感想を寄せていただきましたのでご紹介します。

慶讃法要　南無阿弥陀仏

参加したい！本山に行きたい！京都に行きたい！親鸞聖人ご誕生八百五十年、凄いことです。夢にみて憧れていた本山。

御影堂門を潜ると御影堂・阿弥陀堂と、余りの大きさと美しさにドキドキしました。書院でのお斎、視聴覚ホールでのパネル展や寄席、楽しかった。夜はライトアップされた渉成園も綺麗で。

次の日は親鸞聖人の誕生地、法界寺と日野誕生院、京都国立博物館での「親鸞―生涯と名宝」の観覧。

同朋の会で勉強していてよかった～

「人と生まれたことの意味をたずねていこう…」

今回の旅行で皆様と同じ体験を共有し親鸞聖人の教えをともに語りあえる仲間になれました。ありがとうございます。

今度は、御奉仕に参加できるのを楽しみにしています。

釋尼貴蓮

今回、久々の京都参拝に連れて行っていただき、大変感謝いたします。
始めは、結構タイトなスケジュールかと思いましたが、その都度絶妙な対応で、感謝です。
思い出のアルバムもでき、唯一最後のお土産が、…とも思いましたが、今となっては、楽しいエピソードです。
また、次のご奉仕団に参加できればと思います。

田島和子

私にとっては、本山でのお参りは、子ども達の得度と報恩講に続いて、４度目となりましたが、光明寺の門徒の皆さまとのお参りは初めてでした。皆さまと本山の御影堂で一緒にあげた「正信偈」はいつもと違ったように感じ、とても感慨深いものとなりました。
生誕八百五十周年にもなる親鸞という方に結ばれたご縁に深く感謝いたします。
坊守としましては、皆さまのあたたかい気持ちと笑顔に触れることができ、とても楽しく心に残る旅となりました。
（小さなミスも大きなミスも、あたたかく、受け流してくださり、ありがとうございました。）

光明寺坊守　小林依子　釋尼真依

南禅寺・順正

ザ・ソウドウ・東山京都

白書院でのお斎

誕生院・親鸞聖人童形像

御影堂前で集合写真

早川鉄兵さんの版画

京都国立博物館特別展

真宗本廟（東本願寺）・御影堂門

ご誕生の地・法界寺

仏事について・・・ここが知りたい！

真宗門徒にとってお盆とは

お盆にまつわる風習や行事は、各地にさまざまなかたちで伝承されています。それらの多くは祖霊信仰（祖先崇拝）と深く結びつき、一般的に「冥土から祖先の霊が帰ってくる時」と受け止められており、「その霊を追善供養し冥福を祈ること」としてお盆は迎えるものと考えられているようです。祖先を大事にすることはとても大切なことですが、しかし一方で私たちは、祖先を敬うことの見返りに除災招福を望み、自分の欲望を満足させるための利己的なあり方をしているともいえるのです。では、祖先を大事にするとはどのようなことでしょうか。

私たち真宗門徒は亡き人を「諸仏」といただきます。「諸仏」とは、私たちを人間としての真実の生き方へ導いてくださる仏さまです。つまり、私たちが亡き人を崇拝するのではなく、亡き人のほうから私たちに「真実に目覚め、真実に生きよ」と呼びかけてくださっているのです。私たちが亡き人をそのような「諸仏」といただいてこそ、亡き人を大事にすることになるのです。

私たち真宗門徒にとって「お盆」とは、亡き人から案じられている我が身であることに気づき、あらためて、人間として賜ったいのちや生きる意味を問う“聞法の機縁”なのです。

（東本願寺出版『お盆』２０２３年版より）

花まつり法要勤修

４月８日（土）花まつり法要をお勤めいたしました。お釈迦さまの誕生・親鸞聖人の誕生・そして法名をいただいた仏弟子の誕生をお祝いする気持ちでお勤めいたしました。

仏事ではありますが、お祝いですので、晴れやかなお気持ちでご参詣ください。

お焼香のかわりに灌仏（かんぶつ・花御堂のお釈迦さまに甘茶をかけること）をしていただきました。

永代経勤修

５月14日（日）永代経をお勤めいたしました。新型コロナウィルス感染症の対策として、密にならないよう、２０２１年からは法要を二座に分けてお勤めしておりましたが、厚生労働省からマスクの着用については個人の判断を尊重する旨が発せられたこと、また五類感染症に移行されたことを受けて、法要形態を２０１９年に戻し、一座法要としてお勤めいたしました。

お斎は控えましたが、11月の報恩講では、お斎も戻したいと思っております。

ぜひ、ご参詣ください。

お盆とお彼岸のお参りについて

お盆やお彼岸に、ご自宅のお内仏（お仏壇）で、一緒に「正信偈」のお勤めをいたしましょう。亡くなったお身内をご縁として、今を生きる私が、ご本尊（本当に尊いこと）に手を合わせることは、とても大切なことです。

お内仏（お仏壇）を整え、静かに手を合わせるひと時を持つことは、自身の生活を整えることにつながります。

・お仏壇を見直すことは、生活を見直すこと
・いつから始めても結構です
・お仏壇が整っているか不安でも結構です

ご自宅のお内仏（お仏壇）を、私にとってかけがえのないものに整えていきましょう。

ご自宅へお伺いいたしますので、日時など、お寺にご相談ください。

彼岸会合同法要

光明寺には境内墓地がありませんので、お墓参りの際にお寺へお参りに行く、という方は少なかったと思います。

先代の頃より、お彼岸にはご自宅へお伺いいたし、お内仏にお参りさせていただいておりますお宅が40～50件ほどございます。

昨年、合葬墓「光明廟」が完成いたしましたことを勝縁として、光明寺本堂にて彼岸会合同法要をお勤めすることといたしました。

今までお彼岸のお参りにご縁のなかった方も含め、ぜひ多くの方にご参詣いただきたくご案内いたします。

日　時：9月23日（土曜日・秋分の日）
　　13時～14時30分ころまで
法　話：光明寺住職より
お布施：お志にて

写教の会

教えの言葉を書き写す「写教」の会です。

開催日：7月19日・8月16日・9月13日
　　水曜日の14時～17時まで開けており、出入り自由です。
参加費：無料

第18回終活セミナー

「終活」とは、やがて終わりを迎える私の人生に向き合い、心配なことを整理し、今のいのちを安心して生きて往くための活動です。お寺で、ご一緒に考えましょう。

開催日：8月19日（土）14時～16時
テーマ：「介護のことが気になり始めたあなたに」
講　師：肘井哲也さん
　　高齢者新聞「えがお」編集長
　　終活カウンセラー協会
　　インストラクター
参加費：無料

肘井さんからは「介護のことが気になり始めた本人や家族のために、事例などを盛り込みながら介護専門家との掛け合いで『介護』のことを分かりやすく説明します」とのメッセージをいただいており、介護のことを意識する前に知っておきたい基本的なお話がお聞きできることと思います。

※お寺では三密を避け、除菌・消毒などの対策をいたしますが、お一人お一人におかれましては、体調には十分ご留意いただき、無理をせずにお出かけください。