

ギター  
始めちゃった！  
して...♡♡



2021年 新年号  
手書き新聞 No.44

# 金剛心

住職 正月の一筆

こんにちわ。釋紗音です。  
西本願寺の御影堂の中央には親鸞聖人の木像、その両余間には十字名号「帰命尽十方無碍光如来」と九字名号「南無不可思議光如来」が御安置されています。名号で一番私たちに身近なのは「南無阿弥陀仏」の六字名号ですね。名号とは阿弥陀様のお名前ですが、私に対する「私を信じて任せておくれ。あなたを必ず救い取り、浄土へ生まれさせるよ。」という呼び声です。煩悩や悲しみから逃れられない、救われる道のない衆生を必ず救うために、私たちには想像もつかない間自らが修行をして完成させてくださった阿弥陀様の願い(本願)が全て「名号」に詰まっています。

親鸞聖人は正信心仏偈にこう書かれています。  
本願成就の名号のはたらきだけが私(衆生)を間違いないく浄土に往生させるための行であり、他力の信心を誓われた至心信楽の願が往生浄土の唯一の因である。  
自分の力で理解して信心を得るのではなく、阿弥陀様がすでに成就してくださっている本願の回向が常にこちらに向けられているので、他力の信心

と言われています。(他力=阿弥陀様の本願力)  
阿弥陀様の智慧の光に照らされて生きる私たちは、日々感謝のお念仏として「南無阿弥陀仏」をいただくのです。「南無」は相手に敬意を表すインドのあいさつ「ナマステ」の「namas」が語源ですが、「帰命」や「帰依」も同じで、信じて拠り所にする、カにすがるといった意味があります。「南無阿弥陀仏」は「阿弥陀様をお慕いして任せます」という敬意を表すお念仏なのです。最初に戻りますが、十字名号「帰命尽十方無碍光如来」と九字名号「南無不可思議光如来」はどちらにも「光」が入っていますね。

阿弥陀様の光明には十二種の徳が備わっていて、十二光仏とも呼ばれています。  
十二の光明とは.....  
無量光(量り知れない光) 無辺光(限界のない光) 無石疑光(さえずることのない光)  
無对光(比べるもののない光) 光炎王(この上ない光) 清浄光(清める光)  
観喜光(喜びを与える光) 智慧光(本当の姿を見る光) 不断光(休むことなく常に働く光)  
難思光(常識では考えられない光) 無称光(説明できない人間の言葉を超えた光)  
走日月光(日や月を超える優れた光)  
南無不可思議光如来の不可思議光とは..... 人間の考えの及ばない光  
日頃の生活の中で、天気の良い日に太陽が照らしてくれていても、自らが扉を閉めたり、心を雲で覆っていても、平等に届いている陽を浴びることはできません。  
疑いの心を持っていても、人間の想像の及ぶ世界ではありません。  
常に仏様の光に照らされている安心した人生であると素直に受け入れて名号のいわれを聴いていく。それが浄土真宗の「行」なのではないでしょうか。

より身近に感じていただける法親寺 ホームページができました!!  
ポップ ウェブサイト POP Website (大衆向き、時代に合った) パソコン、スマートフォン どちらもOK!!  
URL <http://www.houshinji.okayama.jp>

今流行のInstagram, Facebook, Twitterに加え、里蓮と紗音の「蓮」音ブログ、イベントのお知らせなどを全てひとつのホームページでご覧いただけます。コロナ禍でなかなかお寺に来ていただけないからこそ、より身近に門徒さんとインターネットでも繋がる事を大切にしたいと思います。(1)月のHP → <http://houshinji.or.jp>

住職の法話  
皆様あけましておめでとうございます。  
新型コロナウイルス感染症による苦悩の中にある今だからこそ、人生の意味、人生の問いについて考える必要があります。私の好きな本にヴィクトール・E. フランクルの著書「夜と霧」があります。オーストリアの精神科医でもあり、ユダヤ人の心理学者フランクルが強制収容所の過酷な体験を通して、「人間とは何か」を語る世界的ロングセラー本です。本書は日本で出版されたのは1956年ですから、私の生まれる2年前です。世代を超えて読みつがれ、世界中の人がこの本によって勇気づけられ、生きる希望を見出したと言われています。フランクルは著書の中で言っています。「人間は相当な苦難にも耐える力を持っている。しかし、意味の喪失には耐えられない。」  
私たちは辛く苦しい状態に直面した時、人生に向けて問いを発したくなります。「この苦しみは何の意味があるのだろうか。」しかし、フランクルは答えます。我々が問うのではなく、人生が私に問うているのである。そして私たちは生き方によって人生の問いに答えることが出来るのである。では私の生き方とはなんでしょう。  
私たちは仕事、健康、子育てなど、人生に生きがいと意味を求め人生を歩みます。しかし、それは重要なことではあります。定年、病気、子どもの成長により、さびしいことですが生きがいとは言えなくなる時が訪れます。仏説無量寿経のお釈迦様のお言葉です。「およそ人と生まれることはたかく、仏の世にあつてもまたたかく。またアヤ信心の智慧を得るのには、ざらにたかく。もし法を聞けば、つとめて道を求めるがよい。聞きえたとつとよ心にとどめ、仏を仰いで信じようぶものこそ、われの善き親友である。」  
私たちは生まれ難くして人の世に生まれ、会い難くしてこの世で仏様のみ教えに出会うことが出来ました。今生の命が終った後には浄土に生まれ仏となる喜びを人生究極の意味とし、ご本願を信じ喜び、お念仏する人生を送ることが出来ます。念仏生活を送ることは人生の問いに答えることになるのです。今年こそはコロナが終息し、平穏な日々が訪れることを願っています。



たまには  
たまには  
目のある  
おとし...



## 釋里蓮の「コレがオススメ」

免疫力アップには、良質な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事が不可欠です。苦手な食材や組み合わせにもチャレンジしてみると良いかも☆大人になると、意外と食べられちゃうことも...



コロナウイルス禍中での  
お参り(法事月参り)について  
手指の消毒、換気を十分に  
行い、マスクを着用して  
お勤めしましょう!!

あけましておめでとうございます(\*い\*)  
家の中でも足先がキンキンに冷えてしまう釋里蓮です。今回は、体がホカホカ、なおかつ体の乾きを癒やしてくれるレシピをご紹介します。

**柿** ビタミンA・Cを多く含み、疲労回復・かぜ予防、高血圧・がん予防などに効果があります。鍋に柿!! と驚かれるかもしれませんが、生だと体を冷やしてしまう柿を鍋に入れると、寒い冬にもピッタリなんです(心)  
**手羽元** コラーゲン・ビタミン類が豊富で、美肌だけでなく、骨粗鬆症や関節炎の予防にも効果的です。皮のない部分と比べてカロリーが高めなので、食べすぎには注意です!!  
どちらもお肌や喉を潤してくれる食材なので、乾燥する季節にピッタリですよ。



鶏や野菜のエキスがたっぷり出ているので、スープも飲み干して、ホカホカに温まってください(心)

## 〜柿と手羽元のうるおい美肌鍋〜

材料(2人前)  
・手羽元...4本  
・白ネギ、白菜...好きなだけ  
・柿...1/4  
・生薑...1かけ  
・水...450cc  
・酒...大2  
・みりん...大2  
・醤油...小2  
・塩...小1と1/2

(田舎でなければ)  
白きくらげ・黒きくらげ・金針菜(お湯で戻して使用)  
★輸入食材のお店などで購入できます。

- ①手羽元はごま油(分量外)を熱したフライパンで、表面に焦げ目がつくように焼く。
  - ②鍋に、水・酒・みりんを入れて火にかける。沸いたら、塩・醤油・生薑を入れて軽く混ぜ、そこに①の手羽元と白ネギを入れる。(きくらげと金針菜があればここで入れてOK) 弱火で10分ほど煮て、アワを取り除く。
  - ③白菜を入れて、5分ほど煮る。最後に柿を乗せて一煮立ちしたら完成♪(薄いうらな塩を足す)
- ★お好みで、きのこ類や野菜を足しても、更にボリュームが出て、満足度アップです。

### お知らせ

#### 報恩講のご案内

お車でお越しの際は、隣接、新接、臨時馬駐車場をご利用下さい。(場所は前回の新聞参照)

- 日時 ● 令和3年1月11日(月)午後1時~
- 場所 ● 法親寺 本堂
- 講師 ● 住職

コロナ予防のため、いつもより短縮して1座(1時間半)となります。