

隆宣寺報



令和四年
十月



毎週日曜日 8時半～9時は「一斉清掃」みんなでお寺をキレイにしよう♪

こうそえ あき おえしき
◎高祖会（秋の御会式）

【第一座】11月12日（土）18時 松本良光住職

【第二座】11月13日（日）10時 松本にちじゅ日寿導師（京都・みょうふくじ妙福寺）

おえしき ぜんげつぐ ぶうそくしんじょぎょう
◎御会式前月弘通促進助行 10月中 朝参詣後30分（8日、日曜日を除く）

こうそえ あき おえしき 高祖会（秋の御会式）に向けて、しっかり御看経おかんきんしましょう！

ごうどう ごりやく かんとくじょぎょう
◎合同御利益感得助行 10月8日（土）9時～12時

世のため人のために唱となえる御題目が最おだいもくも自分もっとのためになります！

今回は清流寺、クィーンズランド組と一緒にさせていただきます

* 11月5日（土）は横浜・妙深寺と合同御利益感得助行です

「人生は○○で出来ている」

住職・松本良光

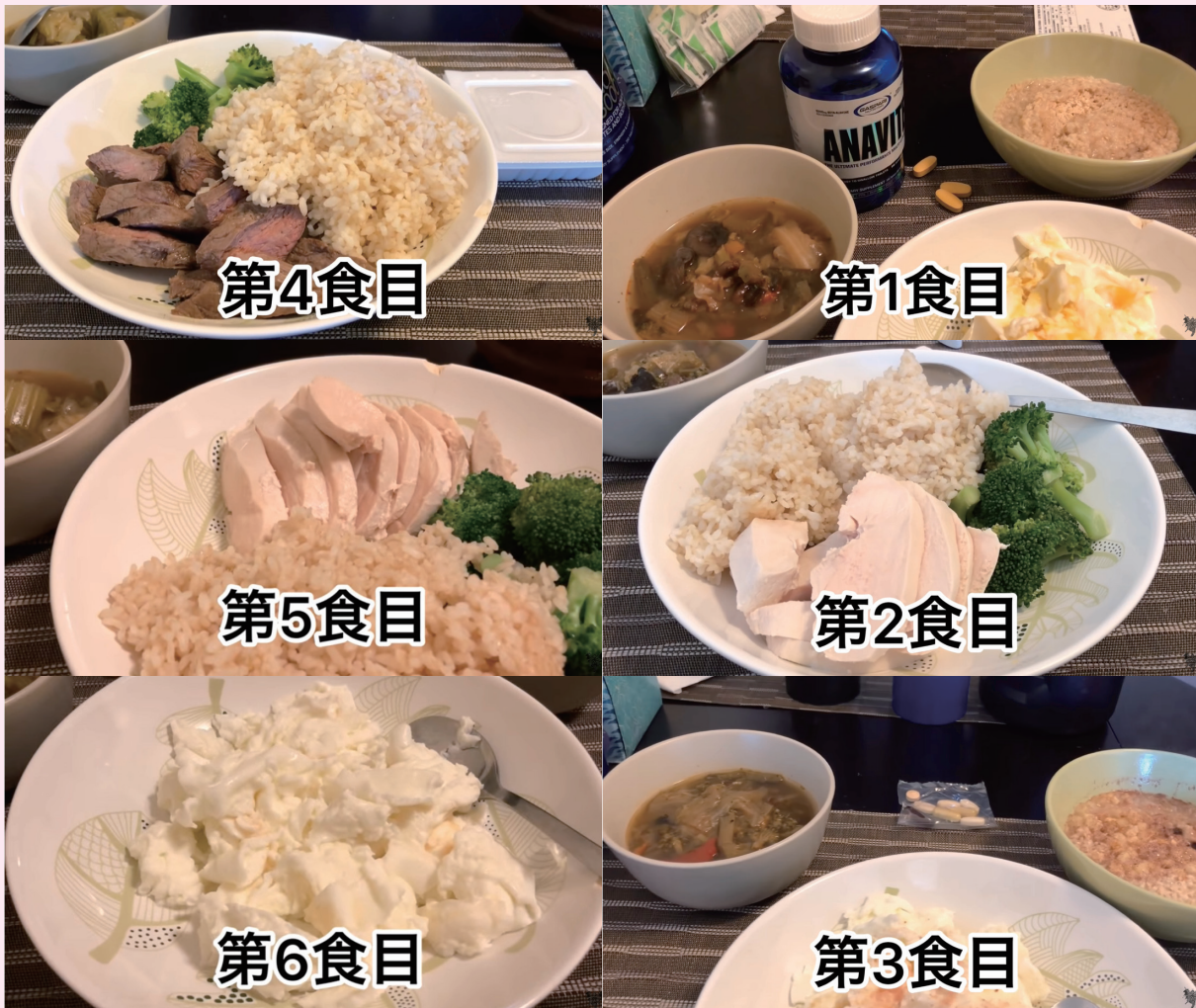
プロのボディビルダーとして活躍している山岸秀匡さん。その筋肉量の多さから「ビッグ・ヒデ」と呼ばれることも。その元になっているのは過酷なトレーニングだけではありませぬ。体づくりのために必要な栄養素を研究し、綿密な食事管理を行い、計画的に食事をしていくのです。



やまぎしひでただ
山岸秀匡

その様子を紹介する動画がユーチューブにありました。その日は6回の食事に1回の間食。さらに数多くのサプリメントがあります。それらをトレーニング前、トレーニング中、トレーニング後に飲みます。こういった積み重ねがあつてこそ理想的な体づくりを実現していくことができるのです。まさに「体は食べた物で出来ている」ということを目の当たりにしました。

もはや《食べたい物》を食べるのではなくて、体をつくるために《必要な物》を食べるといふ感覚に近いと思います。食べることもトレーニングのひとつだと言えるでしょう。



第4食目

第1食目

第5食目

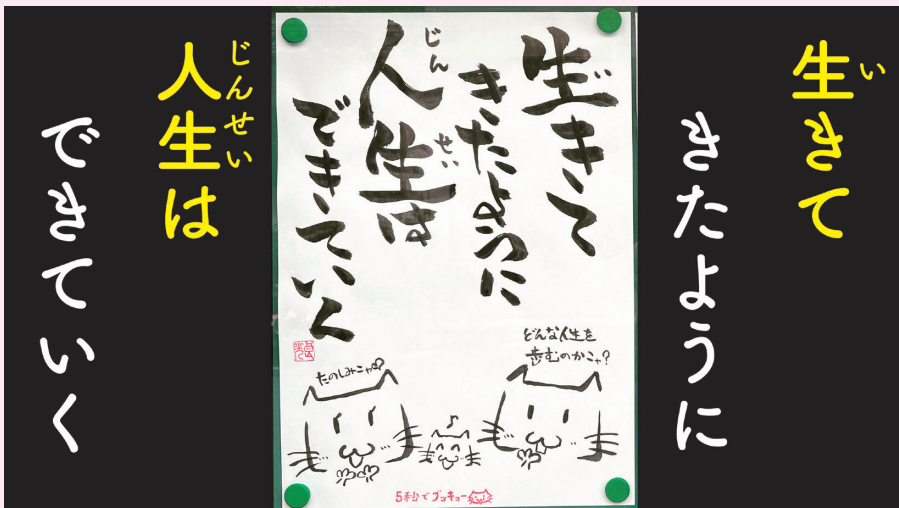
第2食目

第6食目

第3食目

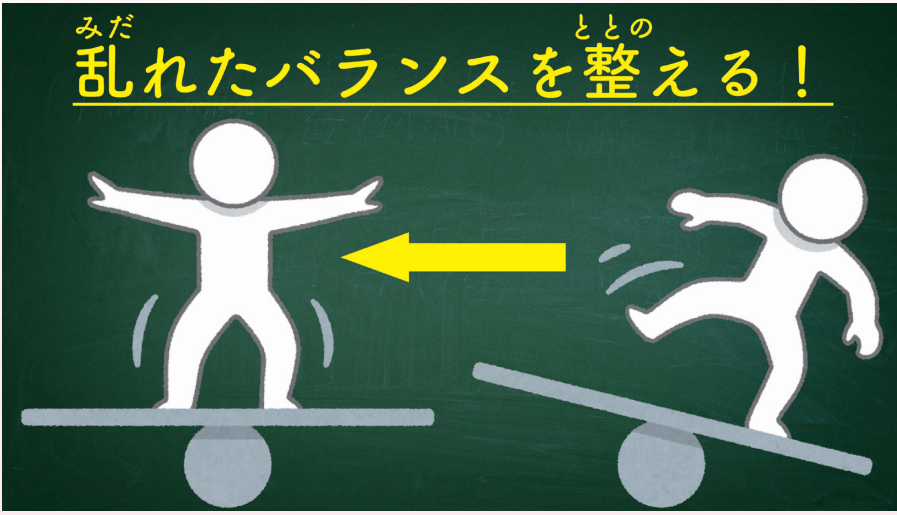


わたしたち私達はそこまでストイックになる必要はありませんが、「体は**食べた物**で出来ている」という意識は持つ必要があるでしょう。なぜなら、食べ物「好き・嫌い」や食事の「多い・少ない」は、確実に私達の**体調**や**体型**に影響するからです。生活習慣病などは、まさに食生活の偏りや乱れによって引き起こされる病気。普段からバランスの取れた食事を心がけてこそ健康を維持、増進することができますのです。



これは人生でも同じことが言えます。もし、災難が続いたり、悩み苦しみを抱えることが多いのであれば、それはバランスが乱れている証拠です。なので、バランスを整えることを意識すれば自然と人生そのものが安定していきます。そこで大切なことは「**人生は一体何で出来ているのか?**」という点です。ここがわかるようになると「**体づくり**」と同じように「**人生づくり**」のコツが見えてきます。

今月のタイトルは「人生は〇〇で出来ている」です。皆さんは「〇〇」が一体何かわかりましたか？答えは…、「人生は**行い**で出来ている」です。つまり、自分が生きてきたように人生は出来ていくということ。よって、私達の行動や言葉、思い一つまでもが人生の材料なのです。そう思うと常に「人生づくり」をしているということ。ここに気づくことが重要なのです。



みだ **ととの**
乱れたバランスを整える!

これまでに**一体どんな行動**を取ってきたか。どんな**言葉**を語り、どんな**思い**を抱いてきたか。それらが現在の自分をつくっている**大本**です。

そして、これからどんな**行動**を取り。どんな**言葉**を語り、どんな**思い**を抱くかによって、今後の**人生**が出来ていくのです。私達の**人生**をつくるのはこの世の中でもなければ、どこかの**誰**かでもありません。1から10まで自分なのです。

そこで**重要**になってくるのが「**バランスを整える**」ということです。自分の**生き方**、つまり、**行動・言葉・思い**に「**好き・嫌い**」や「**多い・少ない**」といった**偏り**があると、**必ず**それが**人生**にあらわれます。なので、自分の**生きたい**ように生きるだけでは**理想的**な「**人生づくり**」はできません。**いい人生**にするために**《必要**な**行い》**を**積み重ね**ていくことが**必要**不可欠なのです。

その**《必要**な**行い》**について説いてあるのが**仏様の教え**です。「**こういう事**を**すると人生**の**プラス**になるよ」とか「**こういう事**を**言う**と**人生**の**マイナス**になっちゃうよ」など。**私達**が**理想的**な「**人生づくり**」を**実現**することが出来るように**教えて**くださる**《究極**の**メソッド》**といえます。なので、**仏教**というの**は知識**として**知**っているだけでは**不十分**で、**地道**に**実践**してこそ**徐々に**に**バランス**が**整**っていくのです。



自分が**変わ**れば

どこかの**誰**かが**やけ食い**をしても**私**たちの**体調**や**体型**が**変わる**ことは**あり**ませんし、どこかの**誰**かが**ダイエット**しても**私**たちの**体調**や**体型**が**変わる**ことも**あり**ません。**結局**変わるべきなのは**自分**だということ。それは**人生**でも**同じ**ことです。むしろ、**自分**さえ**変わ**れば、**いくら**でも**変**えていくことが**でき**ちゃうのです。**ぜひ**仏教で**人生**を**好転**させて**み**ませんか？

《御教歌》

世の中を うらむはおるか かいもなし

苦楽はおのが 報いなりけり

良くも悪くも、自分の人生をつくっているのは【自分の

行い】である。世の中を恨んだところで何一つ解決はしない。

むしろ、自分の行い一つでいくらでも人生を変えられる。

今から人生を仕切り直して理想的な人生づくりに取り組み

ましよう！とお示しの御教歌です。



たとえば、よく言われるこ

との一つに「ご先祖を大切に

しましょう」というのがあり

ます。これも私たちの人生を

良くする行動です。もちろん、

ご先祖を大切にしなくたって

生きていくことはできます。

ただ、それによって理想的な

人生になるかどうかは別の話

なので注意が必要なのです。

こんな具合に仏様はより良い人生をつくるために必要な

事を細やかに教えてくださっています。そして、それらは

老若男女問わず、誰にでも出来るものばかりです。

なので、「よし、やってみるか！」と決めたら、誰にでも

理想的な【人生づくり】はできるといふことです。まさに

「やったもん勝ち」で、チャレンジを始めた人からドンドン

人生は変わっていつてます。

おそらく私はボディビルダーのような体型にはなれない

ですし、そんなことを皆さんに教えることはできません。

しかし、仏様の教えをお伝えして、それらを共に実践して

理想的な人生に近づけていくことはできます。

ただ、そのためには地道な努力が必要。インスタントは

所詮インスタントであり、本物には勝てません。この点に

ついてはボディビルダーの方々と同じだと思えます。

ただ、こちらは**仏様の保証付き**です。教わる通りに行動

する、言葉を発する、思いを抱く。これらを守り続ければ

必ず生き方が変わります。そして、人生が変わるのです。

仏様の教えを毎日聞いて、それを実践する。毎日の食事が

私達の体をつくるように、毎日の行いが人生をつくります。

ご信心でバランスを整え、いい人生にしていきましょう！

《婦人会》

先月の彼岸会では前日の清掃、当日の参詣・御奉公ありがとうございました。気温差が激しくなる時期です。油断せずに体調管理に気をつけて御奉公させていただきます。

■行事予定

- 1日(土) 朝参詣後 幹事会(会館)
- 11日(火) 朝参詣後 弘通促進助行(本堂)
- 16日(日) 14時 婦人会御講(本堂)

願主・杭瀬隆宣組
体験談・立花隆宣組

《壮年会》

食欲の出る季節になりましたね。夏バテの出る時です。体調に気をつけて御奉公させていただきます。

■行事予定

- 16日(日) 17時 壮年会御講(本堂)
- 29日(土) 18時 弘通促進助行(本堂)

西村一郎席
*御講終了後、幹事会

《青年会》

過ごしやすい季節になりましたね。来月は「紅葉見に行こうよう！」企画がありますので是非ご参加ください♪

■行事予定

- 23日(日) 13時15分 □ 唱会

14時 青年会御講・幹事会

☆ハイキング企画☆

- 11月20日(日) 9時半 □ 唱会

10時 お寺出発
11時 甲山森林公園

*ご家族の参加・現地集合も可能
*詳細は別途ご案内します

《くんげ会》

肌寒くなってきましたね。コロナ同様、風邪にも気をつけてくださいね。

■行事予定

- 2日(日) 布教区くんげ会「いもほり」
- 16日(日) 14時 例会・幹事会



【訂正】

◎寺報9月号「夏期参詣皆参考」

誤・オンラインを含む皆参 工藤峰子

正・皆参 工藤峰子

右の通り訂正しお詫び申し上げます

こうそえ あき おえしき 高祖会 (秋の御会式)



しんとこころえ
《信徒心得》

皆で無事に御奉公、参詣ができるように祈願口唱に取り組みましょう

《お知らせ》

- ①【第1座】11/12 (土) 18時は駐車場の利用が可能です
- ②【第2座】11/13 (日) 10時は駐車場の利用ができません
→恐れ入りますが近隣コインパーキングをご利用ください
→お寺に「近隣コインパーキングの地図」があります
- ③【第2座】の御供養は「お弁当」(その他は別途、御供養を準備)
- ④11月13日(日)の朝参詣は7時～8時です
- ⑤御会式御奉公は原則として御礼の御看経までです
- ⑥参詣の際はマスクの着用、手指のアルコール消毒をお願いします
- ⑦風邪症状がある場合は参詣、御奉公を取り止めてください
- ⑧お寺参詣ができない場合は YouTube でオンライン参詣しましょう

ごうどう ごりやくかんとくじょぎょう 合同御利益感得助行

隆宣寺

清流寺



清流寺
QLD組

令和4年10月8日(土)9時～12時

■10月の予定

- 1日(土) 7時 月始総講
- 1日(土) 18時 幹部会
- 6日(木) 6時半 日淳上人御修行
- 8日(土) 9時 御利益感得助行
- 12日(水) 19時 高祖大士御修行
- 14日(金) 19時 組長会議
- 16日(日) 8時半 全国統一口唱会
- 17日(月) 19時 開導聖人御修行
- 25日(火) 19時 門祖聖人御修行

◎御会式前月弘通促進助行(10月中)

朝参詣後30分(8日、日曜は除く)

*10月末には、ご尊像に「お綿かけ」を
させていただきます

【第一教区】

役中御講(本堂)

- ☆23日(日) 17時 上山輝夫席
- 大阪隆宣組(自宅)
- ☆13日(木) 19時 鳥越睦子席
- 杭瀬隆宣組(本堂)
- ☆29日(土) 15時 居場秀多席
- 長洲隆宣組(本堂)
- ☆20日(木) 13時 嶋田千恵子席

【第二教区】

役中御講(本堂)

- ☆29日(土) 10時 鈴木照子席
- 難波隆宣組(本堂)
- ☆22日(土) 19時 片山一男席
- 立花隆宣組(本堂)
- ☆13日(木) 13時 足立君弘席
- 北隆宣組(本堂)
- ☆15日(土) 10時 山内 潔席

【第三教区】

役中御講(本堂)

- ☆30日(日) 16時 松本美紀席
- 尼崎隆宣組(本堂)
- ☆22日(土) 9時半 東 龍二席
- 大庄隆宣組(本堂)
- ☆8日(土) 18時 鳥越貴代席
- 武庫隆宣組(本堂)
- ☆15日(土) 13時 勝田京子席

【補講】(本堂)

☆29日(土) 13時(全信徒対象)

*御講参詣はご信心の基本です
月に一度は御講に参詣しましょう♪

【教養各会】

- 壮年会(本堂)
- ☆16日(日) 17時 西村一郎席
- 婦人会
- ☆16日(日) 14時 杭瀬隆宣組
- 青年会
- ☆23日(日) 14時 青年会御講
- 薰化会(本堂)
- ☆16日(日) 14時 例会

◎お寺での御講はYouTubeでライブ
配信(生中継)を予定しています



隆宣寺住職 YouTube



「松本良光」チャンネル