熾盛 SIJOU

2026/10
１５９

真宗大谷派　専龍寺報

今日一日だけ。私にはできないが、私たちならできる。

薬物依存症回復プログラムより

Jsut　For　Day.　I　Can't We　Can.



【専龍寺　報恩講】

１１月１２日(木)13:30　おつとめ・法話【おとき１２：００】
１１月１３日(金)　9:30　おつとめ・法話【おとき１２：００】
　　13:30　おつとめ・法話【おとき１２：３０】
　　両日　親鸞聖人伝記拝読

講師　藤枝良太さん(鳥取県琴浦町　専證寺住職)

【仏具のおみがき】10月26日(月)９：00～１２：００　(昼食あり)
専龍寺同朋婦人会のみでなく、どなたでもどうぞ。

親鸞聖人の生涯

(誕生)

1173（承安3）年、親鸞聖人は、京都にお生まれになりました。父である日野有範（ひのありのり）は朝廷に仕える役人でしたが、母についてはさだかではありません。

(出家)

9歳の時、親鸞聖人は、後の天台座主（てんだいざす）・慈円（じえん）のもとで出家されます。それから20年もの間、比叡山延暦寺できびしい修行と学問にはげまれました。しかし、どれだけ修行と学問にはげんでも、さとりを開く道を見出すことはできませんでした。

(法然上人とのであい)

親鸞聖人は、29歳の時、比叡山の仏教と決別し、道を求めて聖徳太子ゆかりの六角堂に籠（こも）られました。そして、95日目の暁（あかつき）、聖徳太子の夢告（むこく）にみちびかれて、法然上人（ほうねんしょうにん）のもとをたずねられます。法然上人は、だれに対しても平等に「ただ念仏もうしなさい」とお説きになっていました。親鸞聖人は、この教えこそ、すべての人に開かれている仏道であるとうなずかれ、法然上人を生涯の師と仰ぎ、念仏者として歩み出されました

法然上人のもとで、親鸞聖人は約6年間過ごされました。その間に、法然上人から主著『選択本願念仏集』（せんじゃくほんがんねんぶつしゅう）の書写と真影（しんねい）（法然上人の肖像画）の製作を許されました。また、恵信尼公（えしんにこう）と出遇い、結婚されたのもこの頃とされています。

(越後・関東での生活）３５歳～６０歳頃

法然上人の念仏の教えには、親鸞聖人だけでなく、老若男女、身分を問わず、たくさんの人々が帰依（きえ）されました。しかし、興福寺や延暦寺などの他宗から強い反発を受け、ついに朝廷が弾圧に踏み切ります。その結果、4人が死罪、8人が流罪というきびしい処罰が下され、法然上人は土佐（現在の高知県）へ、親鸞聖人は越後（同新潟県）へ流罪となりました。親鸞聖人35歳の時でした。

5年後、流罪が許された親鸞聖人は、法然上人の死を知ると、京都には戻らず関東へ向かわれました。そこで約20年間滞在し、常陸（同茨城県）の稲田を中心に、念仏の教えを広く伝えていかれました。

また、この地において、主著『顕浄土真実教行証文類（けんじょうどしんじつきょうぎょうしょうもんるい）』（『教行信証（きょうぎょうしんしょう）』）を書き始められたとされています。

(京都での生活）６０歳頃～９０歳

親鸞聖人は、60歳ごろ関東から京都に戻られたといわれています。

その後、関東では念仏の受けとめをめぐって、さまざまな混乱や対立が起こりました。そのなかで、誤った教えを広めた長男の慈信房善鸞（じしんぼうぜんらん）と親子の縁を切るという悲しい出来事もありましたが、親鸞聖人は、『教行信証』を書きすすめるとともに、終生同朋（どうぼう）・同行（どうぎょう）に手紙や書物を送り、念仏の教えを伝え続けられました。

1262（弘長2）年11月28日、親鸞聖人は90年の生涯を終えられました。末娘の覚信尼公（かくしんにこう）ら家族や門弟たちが、死を看取り、葬儀を行ったといいます。遺骨は、大谷（現在の京都市東山区）に埋葬され、後に小さな廟堂（びょうどう）が建てられました。そこに、関東をはじめとする門弟たちが在りし日の聖人とその教えをしのんで参拝し、聞法に励まれたと伝えられています。その歴史が、現在の東本願寺（真宗本廟（しんしゅうほんびょう））の御影堂（ごえいどう）へと脈々と受け継がれてまいりました。（東本願寺ホームページより）

親鸞聖人の生涯はただの歴史で、私の人生は無関係なのでしょうか。報恩講のご縁にて、聖人のご生涯を聞き、たたえ、その意味に、私自身出会いたいと思います。

自然(じねん)

吉元信暁

（九州大谷短期大学学長）

「成果」ばかりが求められるこの社会。私たちは何を求めて生きているのでしょうか。「できること」「勝つこと」「儲けること」。そんな価値に追われて、それが手に入らない自分を「ダメな人間だ」「意味がない」と否定してしまう。いつの間にか、生きる意味を、自分自身の外側にばかり求めてしまっている私がいます。

仏教には、「自然（じねん）」という言葉があります。人為を加えずにおのずからそうなっていることを指す言葉です。

私たちは、自分に何かを付け加えること、人より優れていることばかりに価値を置いています。けれども、「自然」という言葉は、私の「いのち」は、本来そのままで尊いものだということを教えてくれているのだと思います。

生きるということの背景には様々な縁があります。そのメッセージが阿弥陀（あみだ）さまの本願（※）です。そのはたらきが自然という言葉で表現されているのです。

親鸞聖人は、『末燈鈔（まっとうしょう）』というお手紙のなかで、次のようにおっしゃっています。

「自然」というは、「自」はおのずからという。行者のはからいにあらず。しからしむということばなり。「然」というは、しからしむということば、行者のはからいにあらず。如来のちかいにてあるがゆえに。（『真宗聖典』737頁）

「自然」という言葉について、「行者のはからいにあらず」と繰り返されています。

「行者のはからい」とは、私たちの自力分別（じりきふんべつ）のこころです。私自身が、自分の思いで相手を決めつけ、自ら壁を作って生きているのです。けれども、その壁の向こうに、私と同じように悩み、苦しんでいる「人」がいます。「あなた」は一人ではありません。

自然という言葉は、そのことを私たちに教えてくれている言葉なのです。

※本願
全ての生きとし生けるものを救いたいと発された阿弥陀仏の願い

東京真宗会館「言の葉」2026 神無月掲載

本山報恩講 専龍寺で参拝（配信）

東本願寺(真宗本廟)での御正忌報恩講を、専龍寺本堂で、画面を通して参拝します。

11月21日(土)９：００　法話
１０：００　音楽法要
(合唱団による歌でのおつとめ)

11月25日(水)16：00　勤行
16：30　御伝鈔
(親鸞聖人御生涯伝記)
18：30　終了

本山報恩講 専龍寺で参拝（配信）

11月28日(土) ９：00　開式
祖徳讃嘆
10：00　勤行
12：15　終了

11月28日は親鸞聖人の命日です。ご本山では、坂東節(ばんどうぶし)という特別な節にてお勤めをします。

youtube(ユーチューブ)動画配信ですので、ご家庭でもお参りできますが、ぜひ本堂でお参りをいたしましょう。

なおご法礼など、ご不要です。

今月の言葉より

今日一日だけ。私にはできないが、私たちならできる。

薬物依存症回復団体ダルクでの、スローガンの一部です。大阪ダルクでは、「一言でいうとアディクション(依存)は頭の中のとらわれ」から始まります。怒り、嫉妬、自己憐憫、恐れ、不安、高慢、悲しみ、寂しさ・・だれにだってありますね。

喪失感、見捨てられ感、身近な人に否定されたり支配されたり束縛されてる感じ、復讐したいけど妄想で終わる、よくあることです。

多くの感情的なトラブルは人間関係の歪みから生じます。

それにとらわれて、執着して、頭の中が重い、騒がしい、離れない、モヤっとする。

これが、アディクションの第一症状。そういう時に人は気分を変えてくれるものを探すのです、出口を求めます。そしてハマっていく。やめられなくなる。やめていてもつらくなるとまた手を出す。」と書かれていました。

モノ依存（アルコール・たばこ・砂糖）や行為依存(ギャンブル・ゲーム・仕事)、また人間依存(恋愛・虐待)など、実際に依存するのが第2症状です。

私はたばこ依存症で、毎日吸いたい欲求の中で吸わない生活を「今日一日だけ」を１５年も続けている状態です。

今日の不安は、解決するのかしないのか、明日にならないとわかりません。今日一日不安のなかでも生きることができたという事実と、私一人ではなく、「私たちならできる」という信頼感が大きい気がします。念仏は、私の真実をしらせ、孤独ではない世界があると、朋(とも)という信頼を根底にしています。

熾盛(しじょう)

熾盛とは、火が燃え盛る様子をいいます。

阿弥陀仏のすがたは光明熾盛とあらわされ、その願いは、罪悪深重・煩悩熾盛の衆生をたすけんがためと説かれています。

人は、つながりのなか、気づかぬままに、はてしなく罪悪を重ね続け、いまここに生きています。

その存在を悲しみ、慈しみ、寄りそい、ともにあろうとし続けるはたらきを、「阿弥陀」といいます。

専龍寺HP　　東本願寺HP

発行日　２０２６年１０月１日
発行者　専龍寺
〒699-3671
島根県益田市津田町５６１
Tel･fax０８５６－２７－００２０
mail：iwamisenryuji★gmail.com

★は＠マーク