少林寺たより
澤龍

平成26年
盆号

【発行所】
澤龍山少林寺
〒709-4606
岡山県津山市
中北上1150
℡
0868-57-2303
【発行人】
清涼晃輝
℡（携帯）
080-6351-9686
E-mail:
seiryo-k@mx1.
tvt.ne.jp

仏をまつる

清涼　晃輝

お仏壇とは？

お仏壇は、ご先祖様をおまつりするだけでなく、仏様のおいでになる世界「須弥山」をあらわし、仏様をおまつり致します。

仏様とは、曹洞宗の場合「一仏両祖」です。中央のご本尊様に仏教開祖の釈迦牟尼仏。右に曹洞宗開祖の道元禅師。左に曹洞宗発展の基をつくらた瑩山禅師です。これは、お寺の本堂の形式と同様です。つまり、お仏壇は、家庭の中のお寺なのです。

一仏両祖

【お仏壇の起源】

古代インドでは、土を積み上げて壇を作り、そこを神聖な場所として神仏をまつりました。やがて風雨をしのぐため土壇の上に屋根が設けられました。そのため土偏「壇」を用い仏壇といいます。一方、木偏の「檀」を用いて仏檀とする場合があります。「檀」とは、施す（布施）や帰依信仰するという意味です。

日本に仏壇が広まったのは、六八五年に天武天皇が「諸国の家毎に仏舎を作り、乃ち仏像及び経を置きて以て礼拝供養せよ」（日本書紀）との詔を出されましたことからです。

日本の仏壇の起源は、持仏堂と魂棚があります。貴族等の上流階級が、仏像を造り屋敷内でまつっていたのが持仏堂です。それが、縮小して屋内に取り込み仏間を経て仏壇に変化したといわれます。

もう一つは、お盆にご先祖様や新仏の霊を迎える祭壇を魂棚（盆棚・水棚）といいます。地域や時代により様々ですが、四隅に竹や木で柱を建て、板などを渡し棚を作ります。現在も作州では、お盆に床の間や縁側にお位牌を出しまつる習慣が残っています。

お仏壇が、一般庶民に普及したのは、江戸時代の檀家制度後のようです。

【お仏壇の意義】

釈尊は、人がどのように生きればよいのかを示されました。私たち仏教徒が生きる信仰実践のよりどころがお仏壇であります。

曹洞宗の信仰実践の基本は、端坐・合掌・礼拝です。身と呼吸を整え静かな心で、仏様に合掌礼拝することです。日々の生活を反省し、悪行を正し善行に勤める教えを生活の中で実践するのです。その実践が心の安らぎになっていきます。

私の存在はご先祖様のお陰です。ご先祖様から生命が受け継がれ今の私があります。その報恩感謝の実践が信仰です。私は、一人で生きているのではなく、多くの生命によって生かされているのです。このご恩を忘れてはいけません。

お仏壇は、仏様への信仰とご先祖様へ感謝の意味があります。新家で、亡くなった方がいなくてもお仏壇にご本尊様とご先祖様をおまつりすることは素晴らしいことです。

【お仏壇のまつり方】

仏壇上段中央は、ご本尊様をおまつりします。お位牌は、その脇または二段目以下におまつりします。お位牌のまつり順は、内側右→内側左→外側右→外側左→下段（手前）の順番に古い方のお位牌からおまつりします。お位牌が多くなり、まつる場所がない場合は、合同位牌等にまとめることが出来ますのでご相談下さい。

お供え物は、ご本尊様、ご先祖様、故人様が居られるがごとくお供えします。五つのお供えが基本です。**香り**（線香）、**花**、**灯明**、**水**（蜜湯・茶）、**飲食**（お霊膳・果物・菓子等）です。皆様が召しあがるものや頂きものは必ず先にお仏壇にお供えするように致しましょう。お供えの食べ物は無駄にせず（捨てない）頂きましょう。

お参りは、まず、姿勢を正し、呼吸を整え、気持ちを落ち着かせます。次に合掌して仏様を仰ぎます。そして、礼拝します。

お仏壇は、心のよりどころです。毎日のお勤めの積み重ねが、まごころに生きる心を育て、皆様自身を支え、生きる力となるでしょう。

まつり方は、仏壇の大きさ・位牌や道具の数等により各家で多少違います。一例をご紹介致します。
この図は、仏壇内陣を電気蝋燭。手前にて点燭致します。
各家の状況に応じてまつり、火元に十分お気を付け下さい。
※燭と花が各1つの場合は、向って右に燭。左に花。

【霊膳の一例】 ※霊膳の箸は仏様側に向けます。

仏の智慧に学ぶ

三帰礼文

【現文】　【読み下し文】

自帰依仏…自ら仏に帰依したてまつる
当願衆生…当に願わくは衆生とともに
体解大道…大道を体解して
発無上意…無上意を発さん
自帰依法…自ら法に帰依したてまつる
当願衆生…当に願わくは衆生とともに
深入経蔵…深く経蔵に入りて
智慧如海…智慧海の如くならん
自帰依僧…自ら僧に帰依したてまつる
当願衆生…当に願わくは衆生とともに
統理大衆…大衆を統理して
一切無礙…一切無礙ならん

【現代語訳】

自分の意志で仏に帰依（信仰）し、よりどころとします。人々と共に祈ることは、大いなる仏の道を体得し、無上の悟りに向かう心を起こしますように。

自分の意志で法（仏の教え）に帰依（信仰）します。人々と共に祈ることは、深く経典（教え）を学んで、海のような大いなる智慧を得られますように。

自分の意志で僧（仲間）を帰依（信じる）します。人々と共に祈ることは、人々が争わない和合の集いをもち、なにものにも妨げられない自由な境地を得られますように。

少林寺霊苑（墓地）使用者へお願い

ゴミのお持ち帰りにご協力下さい

どうしてもゴミの持ち帰りが難しい方は、分別をして下さい。

【分別方法】※各箱へ分けて下さい

①花、花枝（自然、山に還します）
ビニール、新聞紙、輪ゴムなどは全て取り除き下さい

②古新聞（リサイクルに出します）
綺麗に畳んで下さい

③燃えるごみ（自然に還らない燃えるゴミ）
ビニール、輪ゴム、紙など

④燃えないゴミ
ビン、カン、ペットボトル

少林寺御詠歌講 創立20周年

檀信徒を訪ねて

少林寺御詠歌講二十周年にあたり、創立からの講員にお話を伺いました。

住職　創立はいつですか？

講員　少林寺御詠歌講は、平成六年六月十六日に第一期生十三名から始まりました。

平成十三年三月二十二日に第二期生八名が加入。二期生は、数年間所作を学ぶため一期生とは別に練習致しました。

平成二十一年に一名、平成二十三年に三名が加入した第三期生は、最初から古参組と一緒に練習を致しました。

これまでに、亡くなった方や体調等の理由で辞められた方もいます。現在は、少林寺講十一名と瑞景寺講五名、極楽寺講一名、善福寺講一名の四ヶ寺の講員と合同で計十八名が練習しています。

住職　御詠歌を始めたきっかけは何ですか？

講員　私は、元々歌が好きだった事と御詠歌に興味があり始めました。最初の頃は、先生の声を録音し練習をして検定を受けました。また、東京で一万人の参加者がある全国大会や各地方大会や講習会によく参加しました。その脚で、観光したのも楽しい思い出です。

練習の合間に、先生が御詠歌以外に仏事の作法等も教えて下さいます。正直、わからないことが多かった私にとっては、とてもよかったです。

例えば、数珠は左手にかけます。曹洞宗のお焼香は、通常二回です。一回目は額に頂き、二回目は巡香（添香）といいそのまま焚きます。参列者が多い時には丁寧に一回のみです。

住職　先生を教えて下さい。

講員　先生は、創立から平成二十二年十二月迄十六年半の間を極楽寺前御住職與木淳恵先生。お話しやすい方で色々な事を教えて下さいました。突然亡くなられたことはとても残念です。

平成二十三年四月からは、現在の源福寺御住職小谷典尚先生。最初は、お若い方で話が合うかなと思っていましたが、お互いすぐに慣れ、心配いりませんでした。小谷先生はいつも私たちに合わせてお話をして下さり、とてもいい和尚さんです。

住職　御詠歌は楽しいですか？

講員　はい。楽しいです。歌詞がとてもわかりやすいため、仏教の歴史や思想、お釈迦様や祖師方の人物像がよくわかります。茶のみ話も楽しいです。皆で好きな事を話して賑やかにしています。

もっともっと皆が御詠歌をされたらいいのにね。私は、御詠歌の御縁で様々な事を学びました。これからも御詠歌を続けていきたいです。

御詠歌

宮川美子

先輩の熱心な奨めに導かれて賛同者数名と共に参加して十数年が経過しました。熱心なご指導のもと厳粛な中にも楽しい雰囲気が漂い月二回の練習が待ち遠しく感じられます。

練習は、合掌「お誓い」のことばから始まり「お誓い」の唱和に背筋が伸び緊張感が高揚します。御詠歌を唱える中に雑念の入る隙を作らず、ひとえに教典を追い鈴鉦（れいしょう）に神経を集中する瞬間であり至福の時です。

お寺の年中行事に参加させて頂き、ご先祖様への感謝の念を込めお唱えさせて頂きます。詩歌に感銘し目頭の潤むことが数（しばしば）です。

現在十八名の仲間と和気藹々（わきあいあい）学び、練習時間・休憩時間共に幸せな時間となっています。

御詠歌は、心の拠り所であり救いとなっています。みんな元気で、ずっと学び続けることを願っています。

『無常御和讃』の一節

昨日の人は今日はなく
会えば別（わか）るる世のならい
夜半（よわ）のあらしに散る花の
もろきは人の命なり

御詠歌講員　募集中

講師、源福寺御住職小谷典尚（こたにてんしょう）師ご指導のもと、講員十八名でお唱えしております。

毎月二回（一回一五〇〇円）です。御詠歌は仏様の教えを歌にしたものです。お経より意味が解り易く、気軽に仏様の教えに触れることが出来きます。趣味として如何でしょうか？

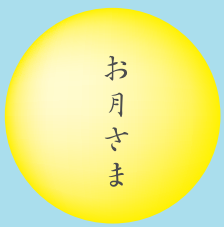
見学も出来ますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

●ご意見ご感想、次回の少林寺たより「澤龍」投稿募集中です！
（歴史・俳句・川柳・短歌・豆知識・活動等ジャンルは問いません）

少林寺ホームページ更新中
http://www.shorinzenji.com/

曹洞宗澤龍山少林寺フェイスブック
https://www.facebook.com/shorinzenji

晃輝和尚のブログ「覚禅堂」
http://ameblo.jp/seiryo-koki/



『新月、満月の力』

地球に及ぼす月の力は新月や満月のときがなんといっても一番で、そのときに発生する大潮の海面落差を見ればその力が納得されます。その差は優に二メートルを越えます。

新月、満月は地震にも関係しています。ソウル・フラワー・ユニオンの曲に「満月の夕」がありますが、阪神淡路大震災が起きた満月にちなんだ歌であることはよく知られています。

地震はそれ以外の月の相でももちろん発生するわけですが、それは地域の地学的条件が関係していると考えられています（たとえば東日本大震災は、七日月という半月に近い月のときでした）。

しかし断然多いのはやはり新月と満月前後のこと。２００４年のスマトラ地震以来インド洋や南太平洋で多発する地震がそうですし、最近の３月１４日愛媛、４月１日チリ、４月１３日ソロモン諸島、というように連続した大きな地震もそうでした。

大地震は被害が甚大ですから月の力は厄介なものでもあるわけですが、以上の事実、そして今日の月がどんな月かを毎日知っていることはとても有利なことです。

海洋生物は月の力を借りて生命を営んでいることがよく知られるようになりました。では私たち人間にはどうでしょう？

興味尽きない課題なのですが、実は生命科学の分野では解明の取り組みがほとんどなされていません。お金に直接つながらない研究は見向きもされないからですが、サンゴ（サンゴは動物）の例をあげて想像してみましょう。

世界最大のサンゴ礁があるオーストラリア・グレートバリアリーフには満月に産卵するサンゴがいます。２００７年にその産卵の仕組みが突き止められ、月光の中の青い光を受容する遺伝子があり、それが満月の一斉産卵にみちびいているという発見がなされました。おどろきの発見でした。

この遺伝子はサンゴ以後のすべての動物が持っていて、私たちにもあるとのこと。サンゴの出産に益したものは私たちにも有用なはずで、この発見以来私は、月の光を浴びることは身体にいいはずだ、と月見の機会に語り続けています。

身体への影響は未知のことではありますが、心に対する月の働きかけは古来和歌や俳句の形で証明されている通りです。新月のときに見えない月を想い、満月のときその光に接することは精神に歓びをもたらします。

岡山県曹洞宗青年会が「満月弁道会」を計画なさっているとの話を伺い、月の力、とりわけ新月と満月について思いをめぐらせた次第です。

（文　志賀勝）

◎「月と季節の暦」
カレンダー発売中です！
月から季節を学んでみませんか？

◎是非、下記サイトご覧下さい。月の面白さ、暦の大切さが満載です

http://tsukigoyomi.jp

平成二十六年 主な行事予定

●総供養（そうくよう）

六月十五日（日）十四時

毎年恒例の皆様のご先祖様の供養と住職による法話。

立石憲利師による民話。

現在、岡山民俗学会理事長、日本民話の会運営委員。著書『中国山地の昔話』など多数。

とても愉快です。子供から大人まで楽しめます。

●盂蘭盆大施食会（うらぼんだいせじきえ）

八月十八日（月）十六時

毎年恒例、法話とお盆の大法要。特に、初盆のお宅はお参り下さい。

●禅道場体験

八月二十一日（木）

七時半～十六時半頃

少林寺で修行を体験してみませんか？

掃除、坐禅、読経、写経、お話しなど修行致します。

子供から大人まで檀家は問いません。親子・お友達等お誘い合わせの上ご参加下さい。

・参加資格やる気ある人

・対象小学生以上

（お一人様から参加可能）

・予約制（先着七十名）

・申込み方法

少林寺にて「禅道場体験入門願」にご記入下さい

・参加費無料

・〆切八月十日迄

●二年参り（除夜の鐘）

十二月三十一日

二十三時半頃から

●修正会（しゅしょうえ）

元旦～三日

随時、御祈祷を受け付けております。厄年、お祓いなど新年のご祈願致します。

（お札・お守りございます）

●婦人会清掃活動

六月十五日（日）

中北上地区

八月十七日（日）

中北下地区

十二月二十一日（日）

坪井上地区

※遠方のお檀家さんのお手伝いも大歓迎です。

覚禅会（かくぜんかい）

●九時～坐禅、行茶

●十時～読経、写経

参加費無料。

坐禅と写経の二部制です。

一方の参加も可能です。

初めての方ご指導致します。

足の不自由な方の坐禅は、椅子に座り足を組まなくてもできます。

写経は、椅子と机がございます。道具もあります。

（使い慣れた道具があれば持参下さい）

檀家、年齢性別は問いません。

どなた様もお気軽にお越し下さい。

※団体の場合はご連絡下さい

（個別の日程は要相談）

※個人、団体、企業など出張で坐禅会・写経会を致します。

勝手ながら、急な日程変更もありますので事前にご確認頂ければ幸甚です。

夜の坐禅会『夜坐』下記の日程で行っております。

ホームページ、フェイスブックでも予定を掲載しております。（三頁参照）

《覚禅会六月～一月の予定》

毎月　第二土曜日　開催

●六月　十四日（土）九時

●七月　十二日（土）九時

●九月　十三日（土）九時

●十月　十一日（土）九時

●十一月　八日（土）九時

●十二月　十三日（土）九時

●一月　十日（土）九時

※八月は禅道場体験です

《覚禅会　夜坐》　夜の坐禅会

●五月　十五日（木）十九時半

満月

●九月　八日（月）十九時半

中秋の名月お月見会

●十月　四日（土）十九時半

達磨忌逮夜（達磨大師命日前夜）

●十一月　十二日（水）十九時半

少林寺開山忌逮夜

●十二月　七日（日）十九時半

摂心会（釈尊成道会前夜）

平成二十六年五月十二日発行

棚経（盆経）のお知らせ

今年も棚経（たなぎょう）（お盆のお経）にお伺い致します。

美作地区外の方は例年通り、お電話にて日程をご連絡致します。

美作地区の方は、勝手乍ら下記の予定表通りお勤めさせて頂きまので宜しくお願い致します。ただし、葬儀などで急な予定変更もございますので、その折は何卒ご理解下さい。

また、ご都合の悪い方はご連絡頂ければ日程の変更も可能ですのでご遠慮なくお申し出下さい。

お留守の場合は、略儀乍ら外からご回向させて頂きます。

午前は七時～十三時頃
午後は十二時～二十時頃
の予定です

（早朝より、昼食時、日暮れ時に訪問することもありますが何卒ご協力下さい。）

平成２６年　棚経（盆経）予定表

日にち	曜日	時間	地域（仏壇の安置場所で表記）
6月上旬頃			関東、中部地域
6月中～下旬頃			関西地域
7月上～中旬頃			中国（岡山県外）四国地域
7月上～中旬頃			岡山県南地域
7月中旬頃			新見市、勝央町、美作市
7月17日	木	午前	加茂町、上横野、苫田郡鏡野町、宮部下
		午後	宮尾、久米川南、神代、福田下、桑上、桑下、戸脇、久米郡美咲町
7月18日	金	午前	山方、一宮、大田、沼
		午後	上河原、北園町、山下、椿高下、総社、小原
7月22日	火	午前	林田、野介代、川崎、中原、高野本郷、横山、昭和町
		午後	大谷、南新座、福渡町、坪井町、鉄砲町、小田中、二宮、院庄
7月31日	木	午前	真庭市
8月1日	金	午前	畝西、政友
		午後	追分、原（上）
8月2日	土	午前	原（下）、安清（上）
		午後	安清（下）、福本
8月3日	日	午前	明谷
		午後	岩谷、磯尾、寺城
8月4日	月	午前	坪井（１）（２）
		午後	坪井（２）（３）（４）
8月5日	火	午前	大宮、岡、寺岡、
		午後	三成（１）（２）
8月6日	水	午前	千代、多田、領家
		午後	木原、向山根
8月7日	木	午前	山根（東）（中）（西）
		午後	奈義
8月8～12日			〈予備日〉
8月13日～15日頃			〈初盆〉 ※ご予約がまだの方は、お早めにご連絡下さい
秋彼岸頃			九州地域