

少林寺たより

しょうりんじ たより たくりゅう

# 澤龍

No.23

令和5年正月号



十一月一日 イルミネーション準備会 ルート「もぎたて」取材

謹賀新年

旧年中は「厚情にあずかり誠に  
ありがとうございました  
疫病退散と福德円満を」祈念申  
し上げます

仏教は智慧と慈悲の宗教です。

智慧は、万物に生かされてい  
る生命の真理に気づく力です。  
例えば、水を飲み、素直に美味  
しく感じ、大自然の恩恵に感謝  
している気づきが智慧です。

慈悲は、限りない慈しみの心  
をもつて相手の苦しみを除き安  
楽に導くことです。例えば、相手  
の苦悩を感じ、労りの言葉をか  
ける心や行為が慈悲です。

智慧と慈悲を実践し、生きと  
し生ける全ての生命に思いやり  
の心が向かつたとき、必ずと幸  
多き年になるでしょう。

住職 清涼晃輝 合掌

今があるのはご先祖様のお陰

## 令和五年 年回表

一周忌	令和四年
三回忌	令和三年
七回忌	平成二十九年
十三回忌	平成二十三年
十七回忌	平成十九年
二十三回忌	平成十三年
二十五回忌	平成十一年
二十七回忌	平成九年
三十三回忌	平成三年
三十七回忌	昭和六十二年
四十三回忌	昭和五十六年
四十七回忌	昭和五十二年
五十回忌	昭和四十九年

## なむなむのんのんさま

十一月十三日～十八日、地域を明るく  
しようプロジェクト【大井西のイルミネー  
ション～お寺を彩る光の祭典～】少林寺  
を会場に、喬松小学校、地域の有志で準  
備を行い開催。本堂内には「カトレア」  
「優花の会」によるクレイアート(粘土の  
創作)【四季の花々】展を催しました。



## 仏の智慧に学ぶ

われらは實に朋友を得る

幸を讚め称える。

自分よりも勝れあるいは

等しい朋友には、親しみ

近づくべきである。

このよだな朋友を得る」

とができなければ、罪過

のない生活を楽しんで、

犀の角のようにただ独り

歩め。



ブツタの「じば

スッターパータ 中村元訳

第三章 犀の角 四七

朋友とは善い友。犀の角とは孤独。

お釈迦様は、悪友を避けて善友を求めよ。しかし善友が得られなければ孤独に歩め。とお示しです。六方礼拝経に、友について示されています。

■友のように見えて友でない人

①何でも取つてゆく者

②言葉だけの者

③甘言を語る者

④放蕩の者(飲酒・麻薬・賭博に溺れる)

■信頼できる善い心の友

①援助する者

大変などきに護ってくれる

②苦楽を共にする者

災難で見捨てず、一緒にいてくれる。

③為になることを話す者

悪に入る事を防止。よい情報を提供。

④憐れみのある者

没落や誹謗を喜ばない。繁栄を喜ぶ。

寂しさ紛れで悪友と付き合うならば、孤独がよい。自分と向き合ひ自分の本当に成すべきことに精進していく。受ける幸せ、「与える幸せ」があるが、自分自身が友に寄り添い「善き人」になれるか。

## 澤ちゃんの仏教仏事Q & A

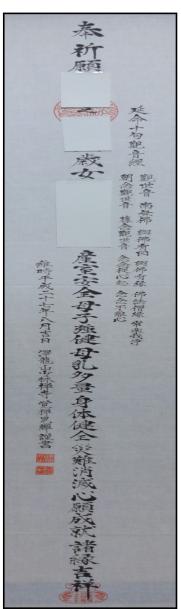


### 腹帯とは何?

腹帯(はらおび)とは、妊娠さんに巻く帶「たらし布」のこと。安産祈願の儀式が古来より伝わります。定期に入れる妊娠五ヶ月目に入つた最初の「戌の日」に、寺社仏閣へ参拝致します。お産が軽く子だくさんの犬(=戌)にあやかって

戌の日(十一日に一度)に、子宝に恵まれた事に感謝し、母子の健康を祈願致します。「これを「帶祝い」といい、岩のよう丈夫な赤ちゃんが生まれるように願いが込められことから、腹帯を「岩田帶(いわたおび)」とも呼ばれます。

少林寺では、腰の負担軽減、保温、胎児の固定などの効果があります。



## 法話



八月十八日、西福寺ご住職山田良天師の「法話を一部」紹介致します。

仏説盂蘭盆經を簡単にお話致します。お釈迦様の十大弟子の一人「目連尊者」は神通力という凄い力をもつていた。自分が亡くなつた母親は今どうしているだろうか? 目連尊者は、亡くなつた母親を直接見に行ける力を持つており、自分である世に母親を探しに行つた。すると、母親は餓鬼道に落ちていた。母親は痩せ細り、お腹がボロボロ出て、お腹を空かし食べ物を探し回つている状態。目連尊者は母親が餓鬼の姿を見て、どうにかしてあげたいと思つた。一度戻つて、「飯を持ち母親のところへもう一度行きます。」飯を母親に渡すが、母親がご飯を手に取り食べようとするとき燃えて炭になつてしまつ。これをみた目連尊者は非常に悲しむ。

目連尊者はお釈迦様に事情を説明し

ます。お釈迦様は母親の罪がかなり深い。汝一人の力ではどうすることも出来ない。これを救う方法があります。

旧暦の七月十五日、今までの新暦八月十五日に当たります。「この日までの三ヶ月の間は外出が出来ない集中して修行

する期間です。それは普段の生活で、気づかないうちに罪を犯すことがあります。例えば、反射的に顔を叩いて虫を殺す。自分にはそんなつもりはないが他人を傷つけてしまう。反省するのが布薩です。旧暦の七月十五日、皆で三ヶ月最後の日、「反省」「布薩」するのです。

旧暦七月十五日に、たくさん集まつた僧侶たちと故人のために供養してもらう。更にその僧侶たちへ供養(食事を施す)する」とによつて故人が救われる。

実際にこれを行つたところ目連尊者の母親が救われた。目連尊者の悲しみがなくなり大変喜び周りの人々も喜んだ。目連尊者はお釈迦様へこの素晴らしい供養をこれから先の人のために続けていくはどうでしょうか。お釈迦様もそれはよいことだ。私もそれを言うところであった。

苦しみや悲しみが大きい時に気をつけて頂きたいことがあります。

一つは、深い呼吸を意識することが大切です。息というのは自らの心がそのまま現れてくる。呼吸をゆつたりとするということは、心もゆつたりとした感じに出来るということです。恐怖を感じたり、苦しんだり、悲しんでる時には、心拍数が上がり、手に汗をかき、血圧が上がるなどします。心臓の鼓動をゆつくりすることは意識しても出来ない。呼吸だけは意識して変えることができます。科学的にも根拠があり、禅の中では呼吸を大切にします。

もう一つは、遠くを見て下さい。外へ出て、見た日の視野を広げて下さい。時々、山を見たり、空を見上げて、夜の星を見たりして下さい。見た日の視野を広げるだけで、少し心に余裕が出てくると思います。

これをきっかけにお盆の行事が始まると伝わります。現在では各お寺で持ち回りで行つてゐるため、八月十五日を中心で當まれています。

## 行事報告

### 禅道場体験

八月二十三日、第十一回禅道場体験を入門者十二名で開催。読経・坐禅・法話・写経・写仏など半日修行致しました。

三年ぶりに【大道芸人チャーリー】氏によるお楽しみ会は、マジックショーにバルーンなどで、笑顔と拍手が絶えないひとときでした。



## 盂蘭盆大施食会

八月十八日、盂蘭盆大施食会を開催。



感染対策で堂内に十七名、堂外と事前参拝で百名程の参列を頂きました。亡き方々へ思いを寄せご供養させて頂きました。



十一月一日、岡山県曹洞宗青年会は、山根・坪井宿周辺でウクライナ難民支援のため歳末助け合い托鉢を開催。募金額472220円はシャンティ国際ボランティア会を通して全額寄付致しました。

## 歳末助け合い托鉢



十月十九日、曹洞宗梅花流岡山県講習会を高梁市文化交流館で開催。岡山県内から百名程が集い、少林寺梅花講からは四名が参加。

講師は、島根県明元寺住職森山祐光先生。「細かい拍はあまり気にせず、周りの人の音をよく聞いて、みんなで唱えて下さい。歌詞の言葉を大切にして下さい。一生懸命に唱えていると善惡をも離れ、自然と行いは調つていくと思します。お釈迦様が教えられた通り、教えることは教えた。後はあなたがやるかどうか。」と初心者にもわかりやすく、笑いありの楽しい一時間半の講習会でした。

## 御詠歌講習会



十一月十日、檀信徒地方研修会並びに人権学習会をマービーふれあいセンターで、岡山県内から三百名程が集い開催。少林寺からは、田丸史氏、原田幹久氏、國米順次氏、住職の四名が参加。

講師は、大本山總持寺副貫首森田正孝老師。「外国の宗教は自分で意識している。意識されていない宗教が日本の仏教。例えば、震災で大変な時に行列に並び、助け合うなど、いざという時に仏心が発動する。薰習といい長い年月で身についているものがある。目に見えない力に感謝しあ陰様という。私たちの心の土壌は仏教的です。毎日大切に丁寧に生きてまいりましょう。」

## 檀信徒研修会

## 護持会

清掃奉仕活動

七月二十四日 役員 二十五名  
十一月十一日 役員 二十五名

## 婦人会

清掃奉仕活動

七月二十四日 坪井上地区 四十四名  
八月十七日 中北上地区 雨天中止  
十一月十一日 坪井下地区 二十名

## 特別寄附

為故久宗正和 供養 古館愛 殿

善光寺一一世 鷹司誓玉書

あなたもお坊さんになりませんか？  
「興味のある方お問い合わせ下さい

## お話し聞きます

悩んでいる方  
落ち込んでいる方  
寂しさを感じている方  
つらい方  
私でよろしければ  
お話し聽かせてください。



電話 0868-57-2303  
電話 080-6351-9686  
メール info@shorinzenji.com

## 住職のつぶやき



▼昨年盆前に十日間のお休みを頂いた。連休が嬉しくなったのは束の間。風邪に似ているが、高熱と空気が薄いと感じるほど息苦しく、胸を無数の針で刺されるような激痛が襲つた。欲しいものは酸素だった。今も後遺症はあるが幸い日常生活に問題はない。新型コロナウィルス感染症を実感した。疫病退散。  
▼高齢者の三大事故「転倒・窒息・ヒートショック」、つまり転ぶ。餅や薬袋の誤飲等でつまる。お風呂で溺れる。転んだ後に、転ぶ」と恐れることを「転倒後症候群」と呼ぶ。外出を控え、行動範囲を狭めることで活動が減り、身体機能の低下（筋力の衰えや関節の動きが悪化）やうつ状態を引き起こすがあるという。四十代になりよく転び怪我が治りにくい昨今。自分のお身体、お大事に。  
▼靈感商法や悪徳商法が目立つ。お寺もよく商売を持かけられる。うざぎ年だけに「ウ？詐欺！」に「注意。兎にも角にも、のんびり穏やかに過ごしたい。

本紙をもつて賀状と致します  
また服喪中の方へ挨拶と致します

## お知らせ

本紙をもつて賀状と致します  
また服喪中の方へ挨拶と致します

あなたもお坊さんになりませんか？  
「興味のある方お問い合わせ下さい

# 令和5年 行事予定

## 覚禅会

毎月第2土曜 9時～坐禅 10時～写経

### 1月～6月 予定

- 1月14日 2月4日(第1土曜) 3月4日(第1土曜) 4月8日 5月13日 6月10日
- ・参加費無料。坐禅と写経の二部制で、一方のみ参加可能です。
  - ・足の不自由な方は、椅子に座り足を組まずに出来ます。
  - ・写経は、机・椅子・道具があります。使い慣れた道具があればご持参下さい。
  - ・檀家などは問いませんので、どなた様もお気軽にお越し下さい。
  - ・個別の日程は要相談。個人・団体など出張で坐禅会・写経会・法話会などを致します。
  - ・急な日程変更がありますので、事前にご確認頂けますと幸いです。

## 修正会

元日～3日（随時受付） 厄払いなど新年のご祈祷をします

## 婦人会 清掃活動

3月12日（日） 9：00 中北下・南方中・領家地区

## 総供養会

春彼岸中日

3月21日（火） 10：00 先祖供養 法話

## 御詠歌 講員募集中

毎月2回 各回2時間（休憩あり） 参加費1,500円

講師 源福寺住職 小谷典尚 先生



曹洞宗 澤龍山 少林寺

TEL 0868-57-2303 TEL 080-6351-9686

〒709-4606 岡山県津山市中北上1150

メール info@shorinzenji.com



ホームページ



フェイスブック



インスタグラム



ブログ



ライン

