



第八十号

会報

太陽の会

恭賀新年

新年を迎え、気分も一新し、新たな力をみなぎらせています。

昨年、各地にあります布教所や霊園で、ご供養をさせていただいておりませんが、回を重ねるごとに参加される方も増え、また、喜んでいただいております。

ご供養というものは、親近者が手を合わせるが一番大切なことですが、自分のご先祖だけでなくみんなの為に祈る気持ちを持つことも大切なことだと思います。

「蒔かぬ種子は生えぬ」ということわざがあります。これは、良いことでも悪いことでも、何にもしないところに何も起こらない。どんな良いことも、自分で始めなければ芽



は出ないし、育ちもしないという意味です。今の世の中とにかく楽をして楽しもうとする風潮があります。しかし、そんな怠け心が良い結果を生むはずはありません。昔から、幸せは、自分でコツコツ築き上げるものだといえます。この会報も今回80号を迎えることができました。

皆様からのご意見、ご感想をいただきながら、何とか今日を迎えることができました。誠に有難うございます。

今後も、皆様に支えられながら少しでもお役にたてる会報作りに精進したいと思います。

合掌



般若心経を読み解く

「般若心経」は、日蓮宗と浄土真宗以外の仏教の各宗派で広く読まれ、一般にも親しまれている経典です。このお経のフルネームは「摩訶般若波羅蜜多心経」で、「般若心経」や「心経」は略称です(以下「心経」と表示します)。

摩訶般若波羅蜜多心経

観自在菩薩

行深般若波羅蜜多時

照見五蘊皆空

度一切苦厄

「心経」は全文二七六字ですが、「摩訶般若波羅蜜多心経」の一〇字の経題と、結びの「般若心経」の四字を差し引くと、本文はわずかに二六二字です。

しかし、この短編の経文に、大乘仏教の空(くう)の思想が濃縮して説かれています。経題は当初にはなく、後につけられたのですが、経典の内容をよく表しています。

観自在菩薩は、観世音菩薩とも観音菩薩とも称され、同一の菩薩の名ですが実在者ではありません。菩薩は求道者です。経典には多くの菩薩の名が見えますが、すべて積尊の積んださまざまな修行の内容を表します。

観自在は、観察自在の約です。仏教語の観察は、事象を客観的に見究める意味ではなく、対象に自分を移す、対象に自分を置く、対象になりきる修行で観想ともいいます。

日本の古いことわざの、「子供叱るな来た道じゃ、年寄り笑うな行く道じゃ」、これが観察自在です。子供のするいたずら



を自分が幼い頃にしたことを見せてくれていたのだ、と自分の過去を子供のの上に観察するのです。老人の仕様に、自分の未来像を観察するのです。すべて他の言動を自分の投影だと観察できると、正しい叱責や思いやりのありようが生まれます。それが観音菩薩の智慧と慈悲です。他の悲しみや苦しみが、わが苦悩となって他に同化できるから、観察自在といえます。自在は自分にとらわれない様子のことです。

経題の原名は「マハーバンニヤパーラミターフリダヤストラ」で、大いなる般若、すなわち空を知る智慧を完成する心髄のお経、といえます。

「心経」の内容を一言でいうと、空を説きます。空はのちに学ぶように、一切の事象、つまり一切の物事や現象がなぜこのように存在が可能なのか、という存在の原理です。空がわかれば、私たちはいろいろと苦悩せずすむ道理です。

「心経」は、この空を、史上の実在者ではない観自在菩薩が、積尊の高弟で実在人物である舍利子に、象徴的方法で説く構成になっています。

したがって、「心経」の字句だけを読んで

も「心経」はわかりません。仏教の経典を知るには、文学作品に接する心と各人の亲身体験を持って学ぶことで、何かのうなずきが得られます。

この自在な観察の修行を積んで、深般若波羅蜜、すなわち「大いなる空を知る智慧に到達すること」を果たされた観自在菩薩は、五蘊は皆空すべて空なりと照見(さとる)して、一切の苦厄(苦と災)を度したまふ(すくわれる)のです。

五蘊は古代インドの人間観で、人間は身体である色と、受・想・行・識の四つの心の作用の集合体、つまり蘊だ、というのです。色は、目に見えるもの・形あるもので、人体を指します。

四つの心の作用とは、例えば私はいま手に何か持っていると感じる感受作用の受、筆記用具だろうかと思像する想、書いてみようとする意志作用の行、文字が書いて筆だと知る識です。

受・想・行・識の心の四作用と、人体である色とが蘊つたものが五蘊で、この五蘊のすべてが空だというのが五蘊皆空です。

空の原語は梵語(サンスクリット)のシューニヤターで零のことです。零を掛けると零に

なり、割ると無限大になります。整数に零を加えても減しても、数値は変わりません。この零の思想が仏教に入って、零とは微妙に異なる空思想が創造されます。零が自然数の始めであるように、仏教思想では、すべての事象の存在の基は空です。

空とは、「実体(永遠)に変わらない存在・他とは無関係でそのものだけで個立できる存在)は無い」ということです。この意味では、零と空とは同じです。古代インドでは、五蘊に並んで、人体は五大(五つの要素)であるという発想



があります。五大は、地(骨や歯等の硬質)、火(体温)、水(血や唾液等の液体)、風(呼吸)、最後に空という五要素のことで、この五大が集まって人体を形成するといういずれも素朴な人体論です。しかし集合されたものであるから、いつかは離散するものだという諦観が感じられます。

諦観は、通俗的なあきらめではなく、本来の意味の、真理を明らかに詳らかに観察することです。そこに空観に通じるものがあります。

「次回(続く)」

如来像・頭部の秘密に迫る

〜お釈迦様は超人!?〜

ほとんどの如来像には頭頂部にぼつこりとしたこぶのようなものがあります。これは肉髻(につけい)と呼ばれる如来ならではの特徴で、人間よりも多くの智慧が詰まっている当事を象徴的に表していると言われています。肉髻珠(につけいしゆ)は仏の智慧の光を表わす珠(たま)とされています。この肉髻珠からは、無数の化仏が現れ出されるときもいわれています。如来以外の頭頂部が盛り上がっているものは髪を結って盛り上げているのです。

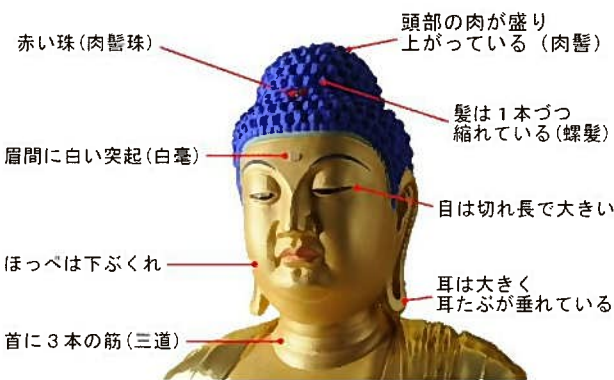
また如来の髪は濃い青色です。そしてその一本一本が渦巻いており、小さな巻貝を隙間なく並べたようになっています。これを螺髪(らはつ)といい、やはり如来像の特徴になっています。お釈迦様は天然ハンチパーマだったようです。

耳は多くの悩める人の声を聞き漏らさまいと大きく、耳たぶが垂れ下がっています。

喉には三道(さんどう)と呼ばれる三本の筋があります。ぽつちやり体型ですが二重

アゴというわけではなさそうですね。眉間には白毫(びやくごう)と呼ばれる小さな突起があります。これは一丈六尺という長く白い毛が右巻きにカールしたもので、常に光を放っていたそうです。仏像では光を放つ様子を表すために水晶をはめることがあります。

七世紀前後の仏像が日本に伝来した当初は顔も身体もほっそりとしていたようですが、現在は優しい表情を表現するために頬をふくよかに造形します。



お釈迦様の身体には秘密がいっぱい!

供養祭の報告

岡山地区

平成22年11月14日(日)

金甲山太陽霊園(岡山市)

教師:高橋 妙典



平成22年11月21日(日)

護摩供養祭

教師:高橋 妙典



平成22年12月4日(土)

半田山霊苑(岡山市)

教師:大石 賢暎



平成22年12月18日(土)

チボリメモリアルパーク(倉敷市)

教師:大石 賢暎



広島地区

平成22年11月13日(土)

呉三河太陽霊園(呉市)

教師:岸野 英明



平成22年12月11日(土)

安佐太陽霊園(広島市)

教師:岸野 英明



九州地区

平成22年11月20日(土)

南部太陽霊園(鹿児島市)

教師:野崎 俊賢



平成22年12月16日(木)

鹿児島布教所(鹿児島市)

教師:野崎 俊賢



次回供養祭開催予定日

岡山地区

1月6日(木) 本山

広島地区

1月15日(土) 高取南太陽霊園

1月22日(日) 福山西太陽霊園

2月12日(土) 海田太陽霊園

九州地区

1月8日(土) 宮崎布教所

2月12日(土) 始良太陽霊園

松山地区

2月27日(日) 北海道太陽霊園

お客様からの感想

供養祭や会報等

でお客様から様々
なご意見・ご感想を
いただけるようにな
りました。会報を通
じてお返事したいと
思います。



感想1 私の家は浄土真宗なので

参加しようか迷いましたが、参加し
てよかったです。

【事務局より】 供養祭にご参加いただきあ
りがとうございました。円蔵院太陽の会は

真言宗ですが、太陽霊園では宗派を問わ
ず、霊園全体のご供養を行っております。
お気軽にお越しください

感想2 深ちゃんの節約術や小喃
など会報の内容が堅苦しくなく読み
やすくなりました。

【事務局より】 お褒めの言葉ありがとうございます
ございます。お寺が発行する読み物ですので、
宗教的な内容はもとより、生活に役立つよ
うな楽しく読んでいただけるものを目指し
て作成しております。掲載してほしい内容
等ございましたらぜひお教えください。

感想3 仏壇についての記事を掲載

してください。

【事務局より】 いいご提案を下さ
り、ありがとうございます。先祖供養にはお墓
だけではなく、仏壇も欠かせないと思いま
すので、次回の会報にぜひ採用させて下さ
い。

皆様のご意見・ご感想をお待ちして
おります。

お正月太りに「注意

お正月には、おせち料理やお雑煮など美味しいものがいっぱいあります。お正月は、食事でも生活リズムも変わってしまうので、どうしても太りやすくなってしまうがちです。正月太りチェックに当てはまっている方はぜひ注意して下さいね。



①「お正月だから」と思って、つい食べ過ぎたりしてしまう

② 初詣の屋台は欠かせないイベントだ

③ あまり動かさず、だからだら過ごす

④ 忘年会や新年会など宴会の予定がいっぱい入っている

⑤ お酒の量が増える

⑥ テレビを見ながら食べる。(食べた量がわからなくなる)

⑦ 夜更かしをする

⑧ 朝遅く起きる。(朝寝坊)

チェックの数が多い人は要注意です。正月太



りしやすい、もう既に正月太りをしてしまっている可能性があります。お正月は休みが続くこともあつて、生活スタイルも食生活も乱れがち。おせちを食べて、お腹が空いた時にまた食べて…を繰り返す、初詣以外はほとんど家にこもりっぱなし、という方も多いのではないのでしょうか。これでは太ること間違いなし。

正月太り防止に効果があるのは、食事

の時間と就

寝・起床の睡眠

時間をできるだけ乱さないこと。夜更

かしで体内時計

計が狂うと、

代謝機能までもが時差ボケしてしまい、太りやすい体質になりやすいと考えられます。

そうは言っても健康に気を付けすぎて、せつかくのお正月を味気なく過ごすのももつたないのではほどに楽しんでください。皆様、楽しいお正月をお過ごしください。



こんなはずじゃなかった!となる前に

コラム

新年を迎え、皆様どのようにお過ごしでしょうか。

昨年は、子供や老人の虐待、孤独死等、耳を疑いたくなる事件が後を絶たない一年でした。当会でもそういった報道を聞く度に胸を痛めています。

「心に余裕を持つ」、「相手を思いやる気持ちを持つ」、「自分に置き換えて考える」など、色々な話はできますが、その段階を超えた、気持ちの行き場を失った状態なのではないかと、案じております。

私たちは、一人で勝手に生まれてきたのではないのです。両親がいて、そのまた両親がいて…と、人と人が繋がって、今の自分がいるのです。生まれてきてからも、いろいろな人に助けられ、今日があるはずなんです。どこかで誰かの助け(愛情)をいただいているのです。その愛情に感謝して、それを少しでも人に返すことができたなら、どれほど有難い人生かと思えます。

去年のような事件が、一件でも減ることを願って止みません。



おせち料理の由来

おせち料理の起源は古く、遥か弥生時代まで遡るそうです。おせちという言葉は『単調になりがちな生活の中、季節による節目をつけること』によって、



リズムをとる』という

事と『その季節の節に収穫物を神々にお供えする』という『節供(せちく)』に由来しているようです。そして、供えたものを料理して自然の恵みに感謝して食べる料理を『節供料理』と呼ぶようになり、これがおせち料理のはじまりとなりました。

その後、たくさんの節の行事が中国から伝わり、宮中を中心に『節会(せちかい)』として日本に定着します。その節会の際に出された料理を『節会料理』と呼ぶようになったのです。節会とは、『人日(正月の7日間)』『上巳(3月3日)』『端午の節句(5月5日)』『七夕(7月7日)』『重陽の五節句』がありましたが、時代の流れとともに正月という代表的な節目だけ残るように

なりました。ちなみに『おせち』と呼ぶようになったのは、実は戦後のことです。デパートで正月料理の箱詰めを売り出す際に高級なイメージを演出する目的で『おせち』という名前を初めて使い、それが世の中に定着していったようです。

おばあちゃんの独り言

朝茶は一日の難逃

れ：これはお茶に含まれるカテキンに殺菌作用があることが元のようにです。



- 日光浴や少しの散歩でビタミンDを体内で合成し、年と共に減っていく骨を丈夫にできる。

- おろし大根にちりめんを入れて食べると、カルシウムがよく吸収されます。

- パスタやうどんの茹で汁は油の吸収が良いため、油で汚れた鍋や皿を浸け置き洗うとスツキリきれいに!!

- お米のとぎ汁はアクを取ったりもしますが、植物にもかけてあげると栄養がたっぷりあるので元気になるよ。

深ちゃんの節約術

めつきり寒くなり、光熱費がかさむ季節になりましたね。こんな季節だからこそ効果が出る深ちゃんの節約術です！
フライパンはもう振り回さない

炒め物や煮込み料理に欠かせないフライパン。中華料理店みたいに振り回せると格好いですよね。ですが私の家は中華料理店ではありません。ブンブン振り回すとガスの炎やフライパン、食材からも熱が逃げないのでエネルギーの無駄、つまり光熱費の無駄遣いなんです！でも、かき混ぜないと焦げてしまう・・・そこで登場するのが「しゃもじと菜ばし」の二刀流です。左手にしゃもじを、右手に菜ばしを持ってフライパンは置いたまま。両手を使って縦に横にかき混ぜながら炒めます。ムラなく炒めるために時折フライパンの中身全体を90度回します。すると驚くほど簡単に炒めることができます。時間も短くできるし、フライパンを振り回さないで腕も疲れません。まずは野菜炒めなどで一度試してみてください。

「当地クイズ」

今回で3回目となる

ご当地クイズですが、回を重ねるごとに応募者が

どんどん増えております。景品もすっかり準備していますのでご応募お待ちしております！

今回は「鹿児島県」に関する問題です。



問題1「名物」

鹿児島県の名物として一般的に有名な豚は何色？

問題2「方言」

次の言葉を標準語に直してください。

- ①「てげてげ」 ②「ラーフル」

問題3「地名」

次の地名の読み方をひらがなで教えてください。

- ①鹿児島市宇都谷 ②鹿児島市鼓川

- ③西之表市鴨女

問題4「名所」

屋久杉が有名で、世界遺産にも登録されている島の名前は？

問題5「マメ知識」

鹿児島県にある菱刈金山は金の推定埋蔵量が日本一である。○か×か？



以上鹿児島県に関するクイズでした。全問正解された方には抽選で豪華景品をご用意しておりますのでご参加ください！

【応募方法】締切り：平成23年1月末日

50

7 0 0 0 9 7 1

岡山市北区野田4丁目14番12号

近田ビル1階

(宗) 円蔵院太陽の会

岡山事務局
クイズ係

行

・第1問の答え

〜

・第5問の答え

・今回の面白かった記事

・掲載を希望する記事

・ご意見ご感想

〒 住所

電話番号

会員番号

氏名 年齢

78号の解答と当選者の発表

沢山のご応募ありがとうございました。78号の解答は 問題1 ままかり 問題2 あなたが散らかしたオモチャを片付けるのを手伝ってあげる 問題3 ①びぜんしいんべ ②ひなせちようそうご ③おかやましひがしくろがね 問題4 後楽園 問題5 ○ いかがでしたか？

当選者の発表 岡山市 新田様、倉敷市 亀岡様、倉敷市 大森様、広島市 塚本様 鹿児島市 徳田様、以上5名様、当選おめでとうございます！

当選者の方には水なしで野菜が蒸せるタジン鍋をお送りいたしました。

事務局だよ

新年明けましておめでとうございます。昨年、各種変更の届けが多く、手続きが遅くなり大変申し訳ございませんでした。今年、少しでも早くお届けできるように事務局員一同頑張りますので、宜しくお願いいたします。

会員の皆様のご健康を心よりご祈念申し上げます。