

お大師様のことば(第14回)

痛妄語は長夜に苦を受く

『声字実相義』(しょうじじつそうぎ)

嘘をつけば、あの世へ行つて

何千年も苦しむことになる。

「嘘をつけば閻魔さまに舌を抜かれるぞ！」和尚が大声で注意しても、今どき本気で信じる人はいないでしょう。



しかし、それは真実なのです。和尚は堅く信じています。信じない人は、死後あの世へ行つてから、きつと後悔するでしょう。

弘法さんも『声字実相義』という本の中で、「妄語(うそつき)は長夜(夜が長いこと)で、地獄のことです。」の中で苦しみ続けること忠告しておられます。この本には、実に面白いことが書かれています。

「声」になって出た言葉は文字に書ける。その声は、もの事の実体を表しているから、宇

宙という黒板に永久に記録されるのである。」

「声字実相義とは、おおよそ、こんな意味です。

大きなお寺の境内の入り口には仁王門があります。右側の仁王さまは大きな口をあけて「アッ」と言っています。左側の仁王さまは口をへの字に結んで「ウン」と言っています。左右の仁王さまはぴったりと息が合っているの、「阿吽」(あうん)の呼吸ということです。この言葉は『声字実相義』の本から引用したものです。「阿」というのは宇宙の生命のこと。「吽」というのは息をすること、つまり宇宙の生命の働きを表します。宇宙の生命から生まれ出た人間が、生きている間は息をしています。アイウエオの順にたとえれば、「オギヤア！」の「ア」で生まれた人間は、いつまでも息を続けているわけにはいきません。



やがて「ウン」と一声あげて息絶えます。これがこの世の実相です。真実の姿です。人間は真実の姿のままに生活すればいいのに、どうして嘘をつくのでしょうか？あらゆる生物のなかで嘘をつくのは人間だけです。

寺へ頻繁に出入りしていた人が、ふつりと来なくなることがあります。「どうして？」と聞くと、「いや、どうも敷居が高くって・・・」と言いつつ、敷居を高くしたのは自分であることに気が付かないのです。その人は最初、ちよつとした嘘をつきました。二度目に寺に来た時、最初の嘘を繕うためにまた嘘をつきました。三度目は、その嘘を繕うためにまた嘘を・・・遂に面子が立たなくなつて足が遠のく、というわけですね。

不用意に発した嘘の音が宇宙の黒板に永久に書きつけられる、と知ったとき、「アッ」と驚くか「ウン」と納得するかは、あなた次第です。



空海のことば(大栗道榮書より)

納骨堂「太陽の塔 高天原」 完成のお知らせ

かねてよりお知らせしておりました、当院初となる納骨堂「太陽の塔 高天原」が完成いたしました。



納骨堂建設の計画から、延べ6年を経て、ようやく皆様に完成のお知らせができることを、職員一同大変うれしく思っております。

完成に伴い、12月5日に来賓並びに関係者の皆様をお迎えして、完成記念式典を開催し、合わせて、お内仏の開眼供養も執り行いました。終了後は、堂内をご案内させていただきます。

建物の外観は近代的な造りになっており、堂内は明るい光が差し込み、清潔感あふれる落ち着いた雰囲気となっております。

また、特別に蒔絵調のデザインを施した趣のある納骨壇は、堂内の落ち着いた雰囲気の中に、豪華さを感じさせます。

法要室も完備しており、回忌法要などにご利用いただけます。また、納骨壇へお参りした後に、皆様でお食事をしていただくこともできます。

敷地内に駐車スペースを十分に確保しておりますので、安心してお車でお越しいただけます。

また、玄関前で乗り降りできるバリアフ

リーの車寄せがあり、車椅子をご利用しております。多目的トイレも完備しておりますので、お身体の不自由な方も安心してお参りいただけます。

正面玄関を入ってすぐ右手には、書道家の武田双雲先生に書いていただいた「太陽の塔」の書が飾られています。この書は納骨堂のロゴマークにもなっています。

堂内の正面には「お内仏」が安置されています。幻想的な光に包まれたお姿は、心安らかに全体を見守ってくださる温かさを感じます。その表情は、慈愛に満ち、包み込まれるような優しさで、心に語りかけてくるようです。ご先祖様の御魂、精霊も安らかに眠つていただけます。

納骨堂は屋内なので、天候に左右されず快適にお参りしていただけます。管理者が常駐し、常に万全の管理を行います。また、年4回の供養祭を予定しております。宗旨、宗派は問いません。



年中無休で開館時間は午前9時から午後6時までとなっております。尚、お盆やお彼岸などは、時間を拡大して対応させていただきます。

随時、ご見学いただけますので、お気軽にお立ち寄りください。



導師の言葉

お釈迦様「釈迦如来様」をお祀りしまして、開眼供養をさせていただきました。

開眼供養と申しますのは、仏様に魂を入れる、性根を入れるということ。性根を入れることにより、私たち、生きた人のご利益・功德をいただき、また、亡くなられた人を極楽浄土へ導いていただける役目をしていただけるわけです。

釈迦如来様と申しますと、仏教の開祖です。今から2500年くらい前にインドの地で、仏教の悟りを開かれ、中国、日本に渡って仏教が広まってきました。そして、私たちの日常生活で、非常に大きな心の支えとなつて、またそれが、目に見えないご利益となつて表れてきているのです。と同時に、亡くなられた方も、お釈迦様の導きにより極楽浄土、仏様の世界へ一歩一歩、歩いて行くのです。



「被爆アオギリ 2世」

納骨堂の敷地内に「被爆アオギリ 2世」を植樹しました。

被爆アオギリの取り組みは、私たちの足元で、地域・家庭・知人・友人にヒロシマを語り



継ぎ、平和を考え伝える一つの取り組みです。このアオギリの親木は、広島市内白鳥町の旧広島通信局(爆心地から約1,300m)で被爆しました。幹の半分が熱線と爆風により焼けてえぐられましたが、今も成長を続けています。その子孫は各地に植樹され、喧騒と多忙の日々の中、世界で飢えに苦しむ人々、原爆や戦争で苦しんで亡くなった人々に思いを馳せ、心を癒し、どこにいても私たちに希望と平和創造への行動を与えてくれる事でしょう。「被爆アオギリ」の種を先着30名様にお譲りします。ご希望の方は管理事務所までご連絡ください。

「太陽の塔高原」 管理事務所

広島市東区尾長東三丁目11番1号

0120-594-229

お便りコーナー

納骨堂「太陽の塔 高天原」
について、会員の皆様よりお便りをいただきました。



JR 広島駅に近い交通至便な高台にオープン「祈・心・和・雅」の四種類の豪華な蒔絵入りの納骨壇の建設で、会員の皆様の安心感が増したと感じています。
(広島市 T.Y 様)

やっとオープンまで辿りつきました。

これからご利用いただく皆様に「本当の安心」をお届けしたいと思っております。豪華な納骨壇という見た目だけではない、ご先祖様をお祀りする場所に相応しい空間をご提供いたします。

納骨堂がどこにあるのかわかりません。広島から近いのですね。岡山にあれば！
(岡山市 K.N 様)

当会の納骨堂の第一号として「太陽の塔高天原」を建設いたしました。

広島駅から車で約10分という近さです。皆様から、他の地域でも納骨堂を建設して欲しい、というご要望をいただいております。

す。今後、検討して参ります。

素晴らしい納骨堂が出来てますね。一度、見学したいと思えます。
(岡山市 I.T 様)

素晴らしい納骨堂が誕生しますね。
(岡山市 F.H 様)

高天原の納骨堂について興味があります。
(広島市 Y.T 様)

ご興味を持っていただいて、ありがとうございます。見学だけでも大歓迎です！是非一度お越しください。お待ちしております。

太陽の塔が完成予定のこと。新しい供養の形には本当にビックリします。我が家は墓地がありますので、そのうちお墓はお願いしないといけませんね。(倉敷市 Y.T 様)

最近では、霊園だけでなく納骨堂や樹木葬、また、永代供養塔(合祀墓)など、様々なご供養の仕方があります。天候に左右されず、車椅子で側まで行くことができ、また、同じ施設内での法要や会食まで出来るというのは魅力的なことですね。

これから墓石をお考えになられること

と思います。予算等、ご自身の要望を伝え、納得のいくお墓を建てていただきたいと思えます。

皆様からいただいたお便りは、大変ありがたく拝見しております。これからもお便りをお待ちしております。

川柳募集

【テーマ】『絆』

ご先祖様や故人、家族との

『絆』を感じられる作品を募集します。

今は亡きあの人へ伝えたい思い。今だから伝えられること。

日頃の感謝や愛情表現など、普段は、なかなか言葉にできない気持ち。

そんな思いを川柳という形で表現してみませんか？自分自身と向き合う良いきっかけにもなるのではないのでしょうか。

俳句や短歌、詩など形式は問いません。お気軽にご応募ください。ご応募いただいた川柳は太陽の会会報に掲載させていただきます。

※宛先は最後のページに掲載しております。



岡山地区

供養祭の報告

白石中央墓苑



平成26年10月11日(土)

大石 隆英 教師

山地太陽霊園



平成26年9月27日(土)

大石 賢映 教師

井原太陽霊園



平成26年11月22日(土)

山崎 敦夫 教師

児島太陽霊園



平成26年10月25日(土)

大石 隆英 教師

安佐太陽霊園



平成26年11月9日(日)

岸野 英明 教師

呉二河太陽霊園



平成26年9月14日(日)

岸野 英明 教師

広島地区

事務局だより

広島土砂災害 義援金の「報告とお礼

当会では8月19日に発生しました広島土砂災害により被災された皆様のご支援のため、義援金の募集しております。

多くの方から心温まるご寄附をいただきました。供養祭にご参加いただいた皆様からも寄附をいただいております。

皆様のご好意に深く感謝いたします。ご協力ありがとうございます。

義援金につきましては義援金配分委員会を通じて、寄附させていただきます。

当会では、少しでも被災地の方々のお力になれればという気持ちで、引き続き義援金を募集いたします。

ご協力の程、お願い申し上げます。

義援金総額 12月13日時点
108,690円

義援金受付口座

もみじ銀行 本店営業部
普通預金 3905575

口座名義

宗教法人円蔵院太陽の会
土砂災害に係わる義援金

*口座名「土砂災害義援金」だけでも入金できます。

節分(豆まき)

新年を迎えるにも等しいぐらいた切な節目である立春の前日の「節分」に、邪気を払って福を呼び込むための行事が「豆まき」です。



豆まきのしかた

① 福豆を準備します

豆を炒り、豆まきをする夜まで枡または三方に入れて神棚に供えておきます。

② 豆まきは夜に行います

鬼は真夜中にやってくるので、夜が適しています。必ず家族全員揃ってから行いましょう。豆を撒くのは本来は家長の役目です。

③ 「鬼は外！福は内！」と豆を撒く

家の玄関や窓を開けて「鬼は外！」と豆を撒き、鬼が戻らないようにすぐに戸や窓を閉めてから、「福は内！」と部屋の中に撒きます。奥の部屋から順番に鬼を追い出すようにして最後は玄関まで撒きましょう。

④ 最後に豆を食べましょう

豆まきが終わったら、一年の厄除けを願う自分の年齢よりも1つ多く豆を食べ、福が来るように、参考にしてみてください。



寒い冬こそ生姜のパワー

生姜は「生で食べる場合」と「加熱や乾燥をさせた場合」では、まったく逆の効能があります。

『風のひき始めには、生の生姜』

生の生姜はジンゲロール(辛み成分)という成分がほとんど。このジンゲロールは血行を促進して、身体の表面温度を上げ、代わりに「体内温度を下げる」という効能があります。ジンゲロールは皮の近くに多く含まれているので、できるだけショウガの皮は薄く剥きましょう。

『冷え性対策には、加熱、乾燥させた生姜』

生姜を加熱、もしくは乾燥させると、ジンゲロールの成分の一部が「ショウガオール」に変化します。ショウガオールは胃腸の壁を刺激し、体内の温度を上げるといった効能があります。そのため芯から温めたいような「冷え性対策」に最適で、特に「完全に乾燥させた生姜」が最も良いそうです。また、生姜の効果・効能には、風邪の初期症状の緩和・鎮痛作用・吐き気の緩和・消化・便秘解消・むくみ防止・消臭予防・コレステロール低下等に効果があると言われています。



健康寿命

皆さんは「健康寿命」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。

「健康寿命」とは厚生労働省の定義によれば「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。要は、日常的に介護などのお世話にならず、自立した健康な生活ができる期間のことです。

【日本の平均寿命と健康寿命】



男性 平均寿命 七九・五五歳

健康寿命 七〇・四二歳



女性 平均寿命 八六・三歳

健康寿命 七三・六二歳

この平均寿命と健康寿命の差が介護などお世話の必要な期間となるわけです。もちろん誰もがでできることならば介護を受けなくてもよい健康な状態でいたいと願うことでしょう。

では、この健康寿命を延ばすには日ごろどのようなことに気を付ければ良いのか、まとめてみました。

【健康寿命を延ばす食生活のポイント】



塩分を控える

食塩は血管の老化を早める元凶です。WHOでは食塩摂取量の目標を1日6g以下としています。調味料を使わなくても、日ごろの食材から食塩換算で1日3g前後のナトリウムを摂取していることを計算に入れましょう。



動物性脂肪のとりすぎに注意する

丈夫な血管を保つには良質なたんぱく質が必要ですが、脂肪を落として食べる工夫をしましょう。



野菜、果物の摂取

野菜と果物はビタミンC、E、ポリフェノールなどの抗酸化物質やカリウムの宝庫で、血管を傷めつける活性酸素を消去し血圧を下げてくれます。野菜は1日350g以上、果物類は毎日摂取することが理想です。



牛乳・乳製品を積極的にとる

牛乳・乳製品は、血管と骨を若く保つのに欠かせません。発酵乳のヨーグルトには腸年齢の若返り効果も期待できます。牛乳・乳製品は1日130g以上を目標にしま

しょう。



大豆製品、魚、海藻の摂取

大豆は良質のたんぱく質、カルシウム、イソフラボンを摂取することができます。魚はEPAやタウリンが豊富です。海藻が含む水溶性食物繊維は余分なコレステロールの吸収を妨げる他、腸内でビフィズス菌の増殖を助け、腸の若さを保ちます。



脳の活性化

脳を活性化させることが老化を防ぐポイントです。脳は、使えばその部分の血流が増えると言われていきます。よくしゃべる人は、左脳の言語中枢の血行が良くなり、手や体をよく使う人は、右脳の運動中枢の血行が良くなります。

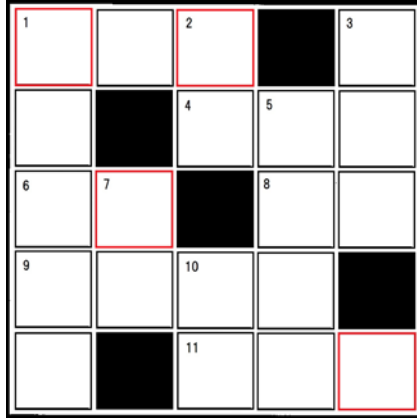
脳をリフレッシュさせる意味では、趣味を持つことも大事です。趣味があると、楽しみが増え、人とのつき合いの中で話題もできます。自然の中に出られるような趣味も脳の活性化に有効です。そして、ヘッドを飼うことも良いことです。他人の目を気にして、お化粧やおしゃれをしたり、男性でも身なりに気を使って、若々しくいることが大事だと思います。

クロスワードパズルにチャレンジ!!

ヒントを元に、マスに言葉を当てはめてください！

赤枠に入る文字を並べて出来る 4 文字の言葉はなんでしょう？

ヒント★ 初詣で今年の運勢を占います。



【たてのカギ】

- 夏になると子供は公園で○○○○○をします。
- 金槌で板を打ちつけるときに使う。
- テレビ番組のオープニング等で流れる曲を○○○曲といいます。
- 九州とほぼ同じ面積の小龍包が有名な外国の島。
- 楽器を鳴らすとでるもの。

10 絵を描いて生活している人。

【よまのカギ】

- 「牛乳」は外来語で？
- 「牛乳」は外来語で？
- 「進め」を意味する信号の色は？
- 「進め」を意味する信号の色は？
- 家の中で家族が集まる部屋。外来語では「リビングルーム」。
- 「内側」の反対は？
- 日本人は、ひらがな、カタカナ、○○○を使い分けれます。

赤枠の文字を並べて出来た 4 文字の言葉を記入して左記宛先までご応募ください。

〒700-0942
岡山市南区豊成 2 丁目 10 番 113 号
(宗) 円蔵院太陽の会
岡山事務局
クイズ係 行

クイズの答え
赤枠の文字を並べて出来た 4 文字の言葉を記入してお送りください。

・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

正解された方の中から抽選で豪華景品をご用意しておりますのでお楽しみに！

【締切り】平成27年2月末日(当日消印有効)

【96号の解答】

たくさんのご応募ありがとうございました。第96号のクロスワードの答えは、「しばかり」でした。皆さんいかがでしたか？

【当選者の発表】

- ・呉市 川田様
- ・倉敷市 長瀬様 青木様
- ・岡山市 井上様
- ・安芸郡 古本様

以上5名様、ご当選おめでとうございます!! 当選された方には、『やきいも土鍋』をお送りしました。焼き芋以外にも、素材の風味をご家族でお楽しみ下さい。

川柳も上記宛先まで、ご応募ください!

皆様、今年一年ありがとうございました。また来年もどうぞ宜しくお願い致します。良いお年をお迎えください。

