

お大師様のことば(第23回)

偉大な仏の力を自分の力にする生き方とは

（手に印(合掌)、あるいは手の指を色々な形に組む事)を結び、口に真言を唱え、心を清らかな状態にすれば、私達の身口意の三蜜が仏様の三蜜と相応じて、その加護を頂くので、速やかに悟りの境地に達する事が出来る。）

即身成仏義

●真言宗の行者にとつての修行とは

真言密教では、三蜜修行といつて「行」を重視します。三蜜とは、身「口意」の事で、行において「身」とは手で印を結ぶ事、「口」とは口で真言を唱える事、「意」とは瞑想する事です。この身口意の三つを駆使して行を勧める事が基本です。



この身口意の三蜜を一般社会に当てはめてみると、「身」は文字通り体、「口」

は言葉、「意」は心と置き換える事が出来ます。つまり、一般社会で身口意を駆使するという事は、体と言葉と心をフル回転させて、世の為人の為に全身全霊で生きるという事です。

私達、行者が身口意を駆使して日々苦しい行を勤めるのは、内なる仏性を徹底的に磨いていく事によって、仏様の智慧と慈悲を頂く為です。

真言密教の世界には加持祈祷、お加持といつて、私達行者がお祈りをする事によって、病気が治ったり、悩みが解消されるという事があります。それは、行者が日々の苦しい行によって仏性を磨いた結果、大日如来の智慧と慈悲の力を与えられ、仏様になり代わって衆生を救うという事です。

●人を動かす大いなる力を発揮するにはお加持で、なぜ難病の人を治す事が出来るのか、まだ科学的に説明されていません。しかし、私はこれまでの長い行三昧

の生活の中で、自分と仏様が一体化し、全身のDNAが一斉に奮い立つような体験を何度もした事があります。

その体験を通じて感じた事は、仏様の智慧や慈悲は私達の周りに遍満しており、衆生救済を願って一心不乱に行に励めば、その仏様の智慧や慈悲が頂けるといふ事です。そうした仏様の力が与えられるのは、行者に限った事ではありません。



政治家であれ、経営者であれ、サラリーマンであれ、医師であれ、教師であれ、スポーツ選手であれ、家庭の主婦であれ、それぞれの分野(行場)で、世の為人の為に一心不乱に身口意をフル回転させ、全身全霊でもって生きている人には、仏様の智慧や慈悲の力が与えられるのです。その結果、そういう人は世の中の人に勇気や感動や癒しを与え、社会を救うのです。

空海のことば 池口恵観書

供養祭の「報告

高松太陽霊園



平成 29 年 7 月 8 日 (土)

高取南太陽霊園



平成 29 年 7 月 2 日 (日)

第二西大寺太陽霊



平成 29 年 6 月 11 日 (日)

白石中央墓苑



平成 29 年 9 月 9 日 (土)

護摩供養



平成 29 年 8 月 26 日(土)

高天原供養祭



平成 29 年 8 月 11、12 日

高天原供養祭



平成 29 年 9 月 23、24 日

コスモガーデン倉敷



平成 29 年 9 月 16 日 (土)



法話

先日、あるお寺さんへお参りに行き、その住職さんから聞いたお話をご紹介いたします。

『𦵏』という漢字を書いた時に『𦵏』が居られるんですね。分かりますかね？その時に『𦵏』が『𦵏』になる時に何が必要か何が不必要なのか。三本の線と点が必要ない。これを除くと『𦵏』が『𦵏』になります。その三つは何なのか？今の世の中で言う三毒です。その三毒とは何か？貪・瞋・癡とん・じん・ち。貪・瞋・癡を捨ててという。この三毒を捨てた時に仏になれるんですよ、お話を貰った時になるほどなど。当たり前のような事なんです。改めてこれは分かりやすいと思いました。『𦵏』という漢字の中に『𦵏』という字があります。みなさんの中には、元々仏さんがいるんですよ。その三毒を捨てられずにいるから仏になりきれないんです。

でも、三毒はあって当然なんですね。三毒を毒という、いわゆる毒を徳、三つの徳に変える。そうしたら、点や棒が消えて『𦵏』になります。なれますよ。近

づけますよ。そういった話がありました。別にこれを実践するとか、守らなければならぬとかじゃないのですが、こんな話があったなど。ふと何か貪・瞋・癡、怒りくるって、もう！ってなっても『いけん。いけん。』と心を鎮めて落ち着いて下さい。そういう所で徳に変えて変わっていく事なのではないかと。

よく、人をしかりつけて自分はすっきりした。でも、相手はいけないことをして、もちろん叱られたり注意されたりする訳ですが、それが相手の為だったのか、自分がただただイラっとしたから、腹が立ったから言ったのかっていう事だったり。言い方一つにしても難しい世の中でございます。



つい先日、テレビで高校生が学校の先生を殴る、蹴るの映像を見ました。正直、私も小学生、中学生、高校生の時はそんな感じで腹がたったら感情のまま動いていた事もありました。でも、それは周りに注意をされ、周りから押さえつけられそれじゃダメだと。そんな大人になっただめと気づく訳ですね。

でも、今の世の中、これを気づかせせる大人がもうダメだと締め付けられて、押さえ付けられている世の中なんじゃないかなと思います。これを変えていくとなると簡単なようで難しいのかなと思います。そのニュースを見た時、うちの母親と何考えているんだろうね。」何も考えていないから起きるんだよ。考えてたらこんな事は起きない。」と話が出ました。我々の時も あんたらが大人になって日本の未来が不安だ。」と言われた事もありました。でも、今こうやって私なりに一生懸命話をさせていただきました。少しでも皆さんに良かったなと思ってもらえるように頑張る。一生懸命やるというのが、次の代に伝わっていかれたらと思います。自分もこれでいいんだ。これで満足なんだという自己満足ではなくて誰かにこれを分かかってもらって伝えていって繋がっていったら。それがぐるっと回って先祖供養に繋がればと思います。



山地太陽霊園供養祭より

ばあちゃんのこと

じぶやき第1回

(お墓参り編)



昔はねえ、お墓は集落近くの山あいや、屋敷のすぐ隣などにあつてねえ、墓参りは生活の一部じゃったよ。今は仕事が多忙とかで、年数回のお参りに代わつてきて中には参れない方もあると聞くよ。でも、親の私達が参る姿を子に見せれば、いずれ子供達も年を重ねるうちに参つてくれるものと思じているよ。お墓参りは作法があるそうだが大切なのは手を合わせ、ご先祖様に日々の感謝をし、個人を偲ぶ事だよ。

先日、墓掃除をしていたら、派手なシャツのお兄さんが、花も線香も持つていなかっただけでお墓にしばらく手を合わせていたよ。何か報告する事でもあったのだろうかねえ。その日の夕焼けが特別綺麗にみえたよ。

一般的な墓参りの仕方(こつ)

(宗派にもよります)

◎挨拶

すれ違う人、お寺の住職(寺院の場合)、墓地の管理人等です。

◎お墓の前で合掌してから墓掃除

草取り、落ち葉拾い、墓石はよく絞った布で水拭き、その後、乾拭きをします。

★最近の墓石はコーティングがしてあり、たわしでゴシゴシすると、せつかくのコーティングが剥がれる事や、水の吸いやすい石もあります。彫刻の部分は欠ける場合もあり、汚れが酷い場合は、墓石専用の洗剤を使い、酷い箇所のみ磨き拭きます。

◎献花

故人の好きだった花等がいいでしょう。但し、香の強い花や毒のある花(彼岸花等)、棘のある花は避けます。水に浸かる葉は取つておかないと、水が腐りやすく、花持ちが悪くなります。冬は、白菊も寒さですぐ花が変色します。

◎お供え

半紙にのせてお供えをします。帰る時は持ち帰ります。仏様は、すでにお召し上がりになられています。カラスは、ゼリー等蓋が付いた物も口はしでつつき食へて荒らします。



◎線香

線香に着火するコツ

線香の束の底の中央を押して、着火する上部中央を押し出して盛り上げる様にするとうらなく火が着きます。

お便りコーナー

会員の皆様よりお寄せいただいたお便りをご紹介します。させていただきます。



☑️ 羽大師様のことば『法話』にはいつも心が洗われる思いです。真理を平易な言葉で話してください。ありがとうございます。

☹️ 有難うございます。私どもも日々感謝しています。

☑️ 年齢七十六歳での自動車免許更新で、講習を受ける前に認知機能検査を受け、何と！合格点に達し、講習を受けて、免許更新でき、二安心。

☹️ おめでとうございます。これからも安全運転して下さいね。

☑️ 七月八日の供養祭に参加させて頂きました。毎年有難うございます。冷たいおしぼりがとても気持ち良かったです。ご法話で盆棚のお話がありました。昨年から家紋提灯を用意して、新ためて先祖の供養をしています。お話を聞いて良かったと思えました。今後とも宜しくお願い致します。

☹️ 供養祭に一人でも多くの方が参加して下さい。下さる事を願っています。

中四国エリアの紅葉スポット



奥津溪の紅葉

秋の紅葉の紹介をします。

岡山県苫田郡鏡野町奥津川西

名勝奥津溪は奥津温泉の下流3 kmにあり、昭和7年4月19日に文部省より名勝地奥津溪に指定されています。海抜400 m、延長3 km、吉井川の源流に臨み花崗岩の板状節理と侵食の美により成る溪谷です。川床の岩盤にできた白淵の甌穴(おうけつ)群は全国的にも貴重なもので、中には50万年前に形成されたものもあるという東洋一の甌穴です。

吉井川沿いにはのんびり散策しながら景観を楽しめる約800 mの遊歩道があり、奥津溪八景といわれる自然美を満喫できます。澄み切った



水が流れる溪谷の両側が、モミジなどの鮮やかな紅葉に彩られる秋の風景は格別。ライトアップ期間中には奥津溪を中心に、さまざまな催し物が行われ、多くの人でにぎわいます。

宮島・紅葉谷公園

広島県廿日市市宮島町紅葉谷

世界遺産「宮島」へ

は船で向かいます。

宮島へ船が近づいていくと、紅葉に染まる山を背景として、厳島神社の朱塗りの鳥居が青い海の上に現われます。この

船から見る紅葉「厳島神社境内の紅葉」のほかに、宮島では「紅葉谷公園」という紅葉のスポットがはずせません。宮島・紅葉谷公園は宮島栈橋より徒歩20分に位置し、瀬山(みせん)原始林の麓にあります。紅葉の時期を迎える十一月中旬から下旬にかけて、約200本の紅葉が茂る園内は、紅葉の谷間に埋もれるよう。紅葉谷という名にふさわしく、公園全体が燃えるような朱に染まります。

なかでも、清流に朱塗りの影を落とす紅葉橋 一帯の眺めは秀逸。

ロープウェイに乗って「獅子岩(シイワ)駅」にある展望台へあがれば、秋色に染まる島を一望できます。



滑床溪谷・雪輪の滝の紅葉

愛媛県北宇和島郡松野町

鬼ヶ城山、大久保山、高月山等1000 m級の山々に囲まれた約12 kmに及ぶ溪谷。巨大な一枚岩の千畳敷や平らな岩の上をさらさらと滑るように水が流れ落ちる出合滑など、溪谷全体の岩盤が清流で洗い清められ、柔らかな滑らかさを持っています。この川は四万十川水系の支流でもありません。滑床十景の中でもとりわけ美しいのが雪輪の滝と言われています。幅20 m、長さ80 mの滑らかな岩肌を清流がなめるように雪の輪のような水紋を残しながら流れ落ちる様は雄大にして華麗で、日本の滝100選にも認定されています。

例年11月中旬から12月上旬の期間、滝の周辺をモミジやヒメシヤラが彩ります。

一般的には、溪谷両側に整備された自然探勝道(雪輪ノ滝までの片道約40分)が散策にちょうどよいです。



四国別格二十霊場について

前回、四国別格二十霊場の六番から十番までをご紹介しました。今回は、十一番から十五番までをご紹介します。

第十一番 正善寺(しょうぜんじ)

本尊 生木地藏菩薩

愛媛県西条市丹原町今井一四二一
伝承によれば、空海(弘法大師)が巡錫の折、四尾山の麓で仮寝をした際に、楠の太木に童子が現れたそうです。これに靈感を得た空海が、その楠に一夜で地藏菩薩を刻んだそうです。しかし、天邪鬼が鶏の鳴き真似をしたので、夜が明けたと思った空海は地藏の片耳を刻み残したまま立ち去ったといわれています。

青葉の茂る楠に地藏が刻まれたので「生木地藏」と呼ばれるようになったそうです。

第十二番 延命寺(えんめいじ)

本尊 延命地藏菩薩

愛媛県四国中央市土居町八九五
奈良時代に四国巡錫中の行基が開創したと伝えられます。伝承では平安時代前期、空海(弘法大師)がこの地に松を植えました。その後、巡錫中に空

海が植えた松の木の下で足の不自由な人を見ました。空海は千枚通し霊符を創札し、霊符を一枚水に浮かべて飲ませると全快したそうです。治癒してもらったこの人物はこれに感銘し空海より得度を受けました。法忍と名乗り、この地で千枚通しの霊符を継承したといわれています。

第十三番 仙龍寺(せんりゅうじ)

本尊 弘法大師

愛媛県四国中央市新宮町馬立二二〇〇
伝説によれば法道仙人がこの地に居を構えたことに始まるとされています。平安時代初期に空海がこの山を訪れました。空海はここに住んでいた法道仙人よりこの地を譲り受け、厄除と虫除五穀豊穰の護摩修行を21日間行つたとされています。修行満願成就の後、

に空海は自身の姿を刻んだと言われ、この本尊は「厄除大師」または「虫除大師」と呼ばれるようになりました。

第十四番 常福寺(じょうふくじ)

本尊 延命地藏菩薩、非核不動尊

愛媛県四国中央市川滝町椿堂

伝承によれば平安時代初期の大同2年(807年)邦治居士(ほうちこうじ)が地藏菩薩を祀り当地に庵を構えたことに始まるといわれています。四国巡錫中の空海が当時この地で熱病が流行しているのを聞き、杖をもつてその邪気を地中に封じ込めたといわれています。空海が立てた杖から椿が芽を出しやがて太木となったといわれています。その伝承より「椿堂」と呼ばれるようになりしました。

第十五番 箸蔵寺(はしくらじ)

本尊 金毘羅大権現

愛媛県三好市池田町津蔵谷一〇〇六
伝承によれば平安時代前期に四国巡錫中の空海が、当地に靈気を感じ山上に登つたとされています。すると金毘羅大権現が現れ、箸を挙ぐる者、我誓つてこれを救はん」というお告げを授けたといわれています。そこで、空海は自ら金毘羅大権現の像を刻み堂宇を建立したことが始まりと伝えられています。



日に日に寒さが増してきました。冷え性に悩む方にはとても憂鬱な季節の到来ですね。そこで今回は

寒い冬を快適に乗り切る

寒さ対策

♥お灸

お灸で使うもぐさの原料はヨモギです。ヨ

モギはヨーロッパでは「ハーブの女王」と呼ばれるほど効果の高い薬草です。体には無数のツボがあり、これを「経穴」と呼びます。お灸はツボを温熱であたためて、血のめぐりをよくし、内臓の働きを活性化することでカラダを内からあたためる働きがあります。経絡とは「気・血・水」が流れる通路で全身にはりめぐらされています。体中を巡っている無数のエネルギーの道が経路、その主要なポイントが経穴です。経穴には気が集まりやすいので、ここを温めることによって気の流れを整え、内臓を刺激する、痛みを和らげる、疲労回復などの効果があります。冷えの特効ツボは三陰交です。三陰交は3つの機能 消化吸収・水分代謝・生理機能 に関わる3つの経絡が交わるポイントです。

だから三陰交にお灸をすると3つの機能を同時に高めることができます。内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっていると



が三陰交です。身体を中心「正中線」にあるツボ以外はすべて左右対称に2つずつあるので、両方のツボを均等に温めましょう。

♥入浴

温かいと感じる程度のお湯(約40度)に体の芯が温まるまでゆったりと5、10分以上入ります。体質により、



のぼせやすい方は約5分、冷え症の方は10分以上入るのがよいです。熱いお湯は、すぐに体は温まりますが、これは体の表面が急速に温められただけで、

体の芯までは温まっていません。また急速な加熱によって発汗しやすくなるために、逆にお風呂から上がったあとは早く体が冷えてしまします。入浴後も血行がよく体が温かい状態を維持するには、じつくりと温まった後膝より下に冷たい水を風呂桶2杯程かけてからあがるのが良いです。しかし、「冷え」のひどい人には、冷水をかけるのは却って逆効果になりますので気を付けてください。

♥寝るときは「頭寒足熱」

頭を冷やし、足元を暖めることで深い眠りにつくことができ、健康にも良いと言われています。人は睡眠中に体温が下がるもの。そこで大切なのが足熱です。腰から下を暖めると体全体の血流が促進され、体温が適切に保たれます。おすすめグッズは、日本の伝統的な暖房アイテムである「湯たんぽ」です。湯た

んぽは局所的な暖房です。足元は温かく頭部はクールに保てます。また、湯たんぽは自然に温度が下がりますので、体温が下がらずに深い眠りを妨げません。

頭寒足熱は健康維持の第一歩です。寒い冬にぐっすり眠るためには、頭部は涼しく、胴体は動きやすく、しっかりと足を暖めた状態が理想的です。電気暖房はすぐに暖まって便利ですが、そのまま寝てしまうと過度に暖まってしまい、眠っても疲れが取れないということになりがちです。寒い季節は「頭寒足熱」を意識して、安眠しましょう。



♥体を温める飲み物

温かい飲み物なら何でも身体を温めてくれるというわけではありません。中国茶 烏龍茶(烏龍茶など)、ほうじ茶、玄米茶、たんぽぽ茶など濃い味のお茶は体を温めてくれます。見た目でいうと茶色いお茶。色の濃いお茶は滋養が高く、特にたんぽぽ茶は、冷え改善効果に優れたお茶です。



たんぽぽ茶の成分には、毛細血管での血液循環を促進させる作用があり、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるので、内臓、特に肝機能の働きを促進します。

朝晩が寒くなってくる時期ですが、健やかにお過ごし下さい。

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**5文字**の言葉はなんでしょう？

1		2	3	4	
5	6				
7				8	9
	10	11		12	
13				14	
		15			
16				17	

【たてのカギ】

- 1 アロマは癒しの○○○。
- 2 得』の反対は？
- 3 語題』は外来語で？
- 4 習手』の反対は？
- 6 積の単位。2○○○○のペットボトル。
- 9 コンセントから離れた場所に電源を供給するもの。○○○○コード。
- 11 物事が途中で進まなくなったり、失敗する事。

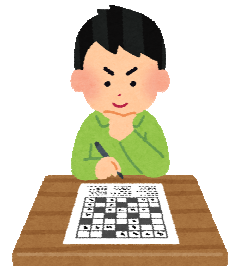


【よこのカギ】

- 12 食べ物を作ること。
- 13 太陽が出ること。
- 2 丙』の反対は？
- 4 甲舎』の反対は？
- 5 2020年は東京で行われる。
- 7 3.14・・・円周○○。
- 8 人が住むための建物。
- 10 日本酒を入れる容器。
- 13 朝から夕方までの太陽が出ている時間。
- 14 年齢や行動 考えが幼いこと。
- 15 頭の中にあるもの。頭の働きのこと。
- 16 偉い人の一生を書いた文章。
- 17 ある人が考える最高の状況のこと。

ヒント 主に毎年11月の酉の日に開催される○○○○○等で縁起熊手が販売されます。

赤枠の文字を並べて出来た5文字の言葉を記入して下さい
記宛先までご応募ください。
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29年1月末日(当日消印有効)



第105号の答え オキギヨウでした。

皆さんいかがでしたか？
たくさんさんのご応募ありがとうございました。

当選者の発表

- 倉敷市 清水様
 - 岡山市 高橋様
 - 岡山市 森川様
 - 岡山市 立花様
 - 広島市 砂濱様
- 以上5名様、ご当選おめでとうございます。
ご当選された方には、寒い季節にはぴったりの
肴焼きいも器をお送りしました。



1	タ	イ	リ	ヨ	ウ	ポ
2	イ	ワ		12	リ	ユ
3	ヤ	シ	8	キ	ニ	キ
	キ		9	ス	13	シ
		7	コ	14	ヨ	16
4	サ	ハ	10	ラ	サ	バ
5	メ	ダ	カ		17	イ

62 7000942

(宗) 円蔵院太陽の会
岡山事務局
クイズ係 行

岡山市南区豊成2丁目10番113

・クイズの答え
赤枠の文字を並べて出来た5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