

お大師様のことば(第25回)

すべては無常だからこそ、

いまこの瞬間を大切に生きる

「いろはにはほへどちりぬるをわかよたれそつねならむうみのおくやまけふこえてあさきゆめみしゑひもせす」

『いろは歌』

● 仏教の根底に流れる 諸行無常

『平家物語』の冒頭に、 祇園精舎の鐘の聲、諸行無常の響きあり」という有名な一筋があります。この「諸行無常」という言葉は、仏教の「諸行無常偈」から出た言葉です。ちなみに、「偈」(げ)とは、仏教の教えを四文字で表現したものです。「諸行無常偈」は、四文字で成り立っています。

諸行無常 是生滅法 生滅滅已 寂滅為楽(しよぎようむじよう ぜしよめつぼう しよめつめつち じやくめついらく) 「諸行無常」とは、あらゆるものは絶えず変化してとどまることがないとい

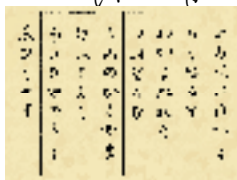
いう意味です。以下、「是生滅法」とは、生じて滅びるのがこの世の理である、「生滅滅已」とは、その生滅さえも滅し終える、「寂滅為楽」とは、それらの静まる事が安楽であるという意味です。

要するに、「諸行無常偈」は、私たちの生命は絶えず変化してとどまることがないという命のありようを謳ったものなのです。

一説には、お大師さまの作ともいわれる『いろは歌』は、この「諸行無常偈」に対応してつくられたとされています。

「いろはにはほへどちりぬるを(色は匂えど散りぬるを)」が「諸行無常」に、わかよたれそつねならむ(我が世誰そ常ならむ)が「是生滅法」に、うみのおくやまけふこえて(有為の奥山

今日越えて)が「生滅滅已」にあさきゆめみしゑひもせず(浅き夢見し酔いもせず)が「寂滅為楽」に対応しています。



● 無常という生命観が生んだ教え

『いろは歌』が、仏教が教える私たちの生命の本質を詠みこんだものだと思えば、『いろは歌』にこめられた意味の奥深さに驚嘆するほかありません。そして、お大師さまなら、それくらいは苦も無くてきたのではないかと想像します。

お大師さまが、人間をはじめあらゆる生命は大日如来のもとに帰っていくと説かれたのも、仏教の根源にあるそうした無常観、生命観を踏まえてのものだったに違いないと思に至るのです。

私たちの命が一瞬一瞬変わりながら生きていくとすれば、時間にこだわることにはどれほどの意味があるのでしょうか。必要以上に時間に追われ、時間に振り回されるのは無意味なのです。それよりも「一瞬一瞬を大事に生きていくこと」のほうが、よほど仏教の教えにかなっています。



空海のことば(池口恵観書より)

供養祭の「報告

北神戸太陽霊園(三木市)



平成30年5月26日(土)

北道後太陽霊園(松山市)



平成30年4月21日(土)

高取南太陽霊園(広島市)



平成30年5月13日(日)



平成30年

後期供養祭予定

11月28日(水)	11月17日(土)	11月11日(日)	10月27日(土)	10月14日(日)	10月6日(土)	9月22日(土)	9月16日(日)	9月15日(土)	8月12日(日)	8月11日(土)
護摩供養	井原太陽霊園	安佐太陽霊園	児島太陽霊園	矢野太陽霊園	金甲山太陽霊園	コスモガーデン倉敷	高天原(浄土真宗)	高天原(真言宗)	高天原(浄土真宗)	高天原(真言宗)

「先祖様の「供養を一緒にしましょ。」



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させていただきます。

毎号楽しみにしています。毎日の忙しさに追われて立ち止まることも出来ない日々... 見ても心がお大師様のことばを拝見してふくと心が安まる気がします。

ありがとうございます。毎号スタッフ一同心を込めて作っていますので、今後もよろしくお願ひします。

「おはぎ」と「ぼたもち」は大体同じ様なものと認識していたので驚きました。故人の49日迄のお供え、食事はどの様にしたら良いでしょうか。

炊き立てのご飯、汁物、和え物のお膳を準備し、白い陶器の器に盛って備えます。宗派によっては一日三食分準備する場合もあります。が、朝に一度お供えする場合がございます。お供えして5分ほどしたら、すぐに下げて家族で食べます。



法話

本日は、皆さんお参りいただきまして本当にご苦労様でございます。

仏様には、蓮華というありがたいお花をお祀りするんです。

〈蓮托生〉



「蓮の 蓮」は蓮華です。蓮華はインド原産であり、仏教では仏様が座られる所を蓮華座と言います。蓮華は泥の中に在って泥に染まらず、泥の中にしっかり根をはって、素晴らしくもまた美しい花を咲かせますと仏教ではそのように伝わっています。

『無量寿経』極楽世界には七宝の浴池があつて、八功德水が満ち、色々の色をした蓮華がその水面をおおっています。綺麗な蓮華が咲いていますというのが無量寿経の中に入っています。

『法華経』その中には、仏の正しい真理の説教を大白蓮華の元に例えたものです。

『華嚴経』皆さんもご存知の奈良の東大寺の大仏様が華嚴経なんです。大仏様の座っておられる台座の周りの蓮弁には、悟りの世界」を表したものと云われて

います。

位牌の台座にも蓮華の花を祀って型どつています。これは、仏舎利の意味を持つて各仏壇の中に代拝して供養されています。実際は仏壇には仏様がいらつしやいます。位牌だけを拜むのではなく、仏様を拜んでそれを通して亡くなつたご先祖様を拜んでいくというのが、位牌の姿です。

〈法事・中陰について〉



法事や中陰の事を満中陰、もしくは忌中陰とも言います。人が亡くなられて49日の間が忌中陰、中陰にあたります。49日の間が非常に大切なんです。何が大切かと言いますと、一週間毎に、お参りする毎によつて、亡くなられた人が満中陰、49日目が明けた時に次の世界に行かれるんです。それをいい加減にしていたらかなかない所には行けないという話です。仏教では人が死んでから生を受ける迄の49日間を満中陰としています。ですから、亡くなられた人を丁寧に供養してあげるのが本来の姿であります。浄土真宗では、故人は臨終と同時に浄土に往生すると考え、中陰期間は故人に対す

る追慕(ついぼ)、故人を通して 生と死

について考え、謹慎し、求法の生活をする期間です。百カ日は、中国の習いで、卒哭忌(そつこくき)というようになります。そろそろ亡くなつた人を悲しむのを卒業しましょうというのが百カ日の供養になります。その次に一周忌。三回忌、七回忌、十三回忌、十七回忌と回忌があります。なぜ回忌があると言いま

すと、まだ行く所を決めていない人が居るんですね。その為に、一周忌で行く所を決められるのか、三回忌で決められるのか、遅い人は十七回忌、二十三回忌でやっと決まりましたという事があるので、年忌法要があります。きちんと供養をしていないと亡くなった人はどこに行つていいのか迷つて困るんです。生きている人は目に見えないので簡単に済ませればいよいよとされる人が多いんです。皆さんはちゃんと



お墓にお祀りされているのでそれを継続して頂いて、益々ご先祖様を崇拜してそれぞれの家庭が繁栄して頂ければと思います。今日はありがとうございました。

高取南太陽霊園供養祭より

太陽の塔高天原

コスモガーデン高天原

お彼岸会



3月3日(土)3月4日(日)に太陽の塔高天原

原において春季彼岸会が執り行われまし
た。両日とも晴れのち曇りで、3日(土)の浄土真宗が70組107名、4日(日)午前の真言宗が17組32名、午後の浄土真宗が56組101名という沢山の皆様にお参りいただきました。

真言宗の岸野教師は、お彼岸とは?というプリントを用意されてお話しされました。



『春分の日』は、自然をたたえ、生物をいつくしむ「日、秋分の日」は、祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ「日」として、国民の祝日に定められていて、お彼岸の中日にあたること。仏教では、ご先祖様の居られる(極楽)を『彼岸』西、今私たちが生きているこの世界を『此岸』東として、春分の日、

秋分の日は、太陽が真東から昇り、真西に沈むので彼岸と此岸がもつとも通じやすい日になると考えられ、この時期に先祖供養をするようになったこと。お彼岸の期間は、「春分の日」と「秋分の日」の前後三日間を合わせた七日間で、それぞれの初日を「彼岸の入り」、終日を「彼岸明け」、春分の日・秋分の日を「申日(なかび・ちゆうにち)」ということ。

お彼岸には、一般的に中日の前後にお墓参りに行くこと。お彼岸の期間の七日間は、中日がご先祖様に感謝する日、その前後六日間は、人が生きていく上で良いことと悪いことをきちんと判断し、正しい行いができるようにするための六つの行い

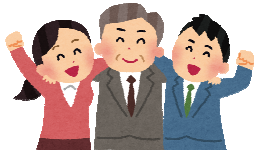
- ①人に施す
 - ②規律(ルール)を守る
 - ③怒りを捨てる
 - ④耐え忍ぶ
 - ⑤励む
 - ⑥学ぶ
- を実践することが彼岸の意義という事です。



浄土真宗の磯貝教師は、3つの誓いについてお話されました。①故人様から頂いた命を全うして前を向いて一生懸命頑張る

②感謝の気持ちを持つ事を忘れずに故人様の手を合わせて南無阿弥陀仏③今の世の中では難しい話ですが、故人様の事を次の世界へ語り継いでいく事、この3つの誓いを心の片隅に置いて法要に参加すればいい法要になるのではないかという事でした。

二日間共に多くのお客様が法要に参加して下さいました。どのお客様も教師の法話に納得されたようで、大変有意義な法要だったと思います。多くのお客様が故人を偲び、大事にされている事がスタッフに伝わりました。スタッフ一同、今後よりよい法要になるよう協力していきたいと思っております。



備後西国三十二観音霊場

第一番 明王院

広島県福山市草土町

本尊は平安初期の作である木造十二面観世音菩薩立像。国宝の本堂は鎌倉初期の和様建築に大仏様、禅宗様を加味した折衷様建築です。

明王院の前身、常福寺は八〇七年弘法大師空海によって創建されたとされ、中世には草戸千軒町(川底に埋もれた中世遺跡として有名)が、門前町として栄えていました。江戸時代、福山藩主水野勝貞は近辺にあった明王院を常福寺に合併し、寺名を明王院と改めました。その後福山藩主水野家・阿部家の庇護を受け隆盛を続けました。



第二番 福禪寺

広島県福山市鞆町鞆二

空也上人開創と伝えられており、古くから安産、海上安全の尊霊として有名です。また本堂と客殿は元禄年間の建立で、

仙酔島、辨天島、皇后島が前にあり、朝鮮の徒事官の

季邦彦が「目東第一形勝」と賞賛し、正使の洪啓禧が

客殿を「対潮桜」と名付けられました。いろは丸沈没事件の際、海援隊と紀州藩の交渉の場となりました。

第三番 磐台寺

広島県福山市沼隈町能登原阿伏兔

『阿伏兔観音』として親しまれています。険しい海食崖が続く奇勝として知られ、朱塗りの観音堂との美しさから歌川広重の六十余洲名所図会「や川瀬巴水の風等版画」などの多くの題材に取り上げられています。



第四番 西提寺

広島県尾道市向東町九五

本尊 観音像は九五一年の作でしたが、盗難にあった為、一〇二二年仏師定願が更に一像を作って安置しました。その後、霊頭に依って再び寺に帰ったといわれ、



今は国の重要文化財である二尊が安置されています。古い由緒を持つ古刹ですが、今は鉄筋コンクリート作りのモダンな建物が整然と整備されています。

第五番 浄土寺

広島県尾道市東久保町

備後の名刹浄土寺は推古天皇二十四年聖徳太子の開基と伝えられ、現在の建物は二二七七年に本堂等が相次いで再建されたものです。後醍醐天皇は綸旨を賜うて祈祷を命じ、又、足利尊氏は一万巻の観音経を読誦して戦勝祈願をされました。本尊は平安後期の作とされる木造十二面観音立像で、身代わり観音」とも呼ばれる秘仏です。



家族やお友達と

でかけて

みませんか？



食物酵素の王様 『パパイヤ』

最も紫外線があたる時間の長い赤道付近のジャングルで、パパイヤが強力な繁殖力で成長を続けてこられたのは、酵素や多糖類や希有元素などを含む生理活性物質などを蓄えられるようになってからです。その力によって、パパイヤは古来より、健康を取り戻す魔法の木の果、メデイカルフルーツと呼ばれています。



スゴい効果がたくさん！

パパイン酵素でキレイを磨こう！

パパイン酵素とは？

未成熟のパパイヤ果実(青パパイヤ)から抽出された天然酵素のことです。青パパイヤは南国などではメデイカルフルーツとされており、豊富なアミノ酸、ビタミンC、抗酸化成分ポリフェノールなど、さまざまな成分がふんだんに含まれています。この青パパイヤに傷をつけると白い液体が出てきます。これがパパイン酵素です。ただ、実が熟すにつれてパパイン酵素の量は減少してしまいます。パパイン酵素は、植物由来の食物酵素に分類されます。酵素は人間の体にとって欠かせないものですが、非常に熱に弱いという一面があり、加熱するとその働きが失われてしまうというデメリットがあ



りますが、南国のフルーツに含まれる食物酵素の多くは熱に強く、なかでも青パパイヤに含まれる酵素は100℃の高温でも活性化するそうです。

パパイン酵素のパワーは美容にも効果絶大！

パパイン酵素は、タンパク質、脂質、糖質の三大栄養素をすべて分解する3種の酵素を含む、非常に稀な酵素です。脂肪を分解するリパーゼ、タンパク質を分解するプロテアーゼ、糖質を分解するアミラーゼを含む。パパイン酵素は消化能力が非常に強力なため、代謝酵素の働きが高まり、ダイエットにも効果的です。



とりわけ、タンパク質の分解力には目をみはるものがあります。たとえば、肉をパパイン酵素につけると、たちまち柔らかくしてしまふほどの働きがあります。パパイン酵素のプロテアーゼは、アクチンやミオシン、コラーゲンなど、さまざまな種類のタンパク質を分解する力を持っています。これはほかの酵素にはない働きで、パパイン酵素が美容にも健康にも優れた効果を発揮する理由です。『コラーゲンまで分解してしまうなんて大丈夫？』と心配される人もいるかもしれませんが、分解されるのはあくまでも不要になった古いコラーゲンのこと。健康な肌は新しくコラーゲンが生成され

ると同時に、古いコラーゲンは分解されるのですが、代謝が落ちると古いコラーゲンが排出されず、質の悪いコラーゲンへと変質し、

肌へ悪影響を及ぼす可能性があります。そのほかにもパパイン酵素は、ポリフェノールやイソチオシアネートなどの抗酸化物質を豊富に含むため、肌の老化の原因となる活性酵素を除去してくれるアンチエイジング効能が期待できます。また、肌荒れやシミ、シワなどの肌トラブルの改善、予防をサポートしてくれます。



木の実ですので果物に分類されますが、パパイヤは熟せばフルーツ、熟す前は野菜として食べるといのが特徴的で面白いですね。皮は硬そうに見えますが、かぼちゃほどは硬くはなく、包丁で簡単に切れます。果肉は白く、切ると白い乳液状の果汁が出てきます。この乳液が手につくと、かぶれることがあるので肌が弱い方は注意して下さい。洗い流すか、前もって手袋をするようにしましょう。だいたいい青パパイヤの状態で4、5日しか持ちませんが、その後は中が黄色く熟れていきます。気温が高い夏場は冷蔵保存しましょう。冷風と乾燥を防ぐために新聞紙に包んで保存しましょう。



揚げ物、煮物、炒め物、漬物、サラダ他、青パイヤで色々な料理を作ってみました。その中で岡山スタツフが「美味しい」と好評だったレシピをご紹介します。

青パイヤの肉巻き

①青パイヤを水洗いし、皮をむき、半分は切って種をとります。

※肌の弱い方は手袋を！

②千切りにして、水にさらします。

※シリシリ器を使うと便利です。

③水をしっかり切って、豚バラ肉で青パイヤを巻き巻きし♪フライパンを火にかけ、肉巻きを並べて3分位でひっくり返します。

④焦げ目がついたら酒を入れ、みりん、醤油を加え、蓋をします。

⑤3分ほど煮たら蓋を開け、水分を飛ばしながら、タレを絡めます。お好みで小口ネギを散らして完成です。

🍀 今回は少し熟れた青パイヤで作りましたが、甘味とコクが出て美味しいです。大葉と一緒に巻くのもお勧めです。

パイヤの天ぷら かき揚げ

①半分を5ミリ位にスライスし、もう半分は千切りにし、それぞれ水にさらします。

②今回はコツのいらぬ天ぷら粉を使います。

※100gの天ぷら粉に対して160ccの水。
③スライスはずぐに浮き上がりますが、



1〜2分程揚げて下さい。かき揚げは、きつね色になるまで揚げて下さい。しっかり油をきって完成です。

🍀 お好きな野菜、桜エビ等と一緒にかき揚げにするのも◎。付け塩は、青のりと塩のミックスがお勧めです。

青パイヤサラダ ソムタム

材料】青パイヤ、プチョマト、インゲン、桜エビ、ピーナッツ

【アース】粉唐辛子、スイートチリソース、ニンニク、レモン汁、ナンプラ、砂糖

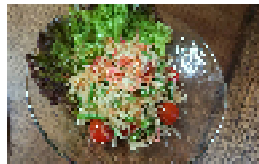
①青パイヤを千切りにして水にさらす。インゲンは軽く湯がし、食べやすい長さに切ります。プチョマトは半分に切ります。

②ニンニクをすり鉢に入れて潰し、砂糖、レモン汁、ナンプラ、スイートチリソース、粉唐辛子を加えて混ぜます。

③ソースと野菜を和え、仕上げに、少し砕いたピーナッツと、桜エビを散らして完成です。

調味料の分量はお好みで！

🍀 青パイヤを使用することでシャキシャキとした食感を楽しめるサラダ。酸味と、ピリッとした辛味が絶妙なバランスで食欲をそそります。これからの季節にもぴったりのタイの代表料理です。とても美味しいです。皆さんも是非、食べてみて下さい。



青パイヤが熟れてしまったら、好みの果物、ヨーグルトと混ぜて食べるとか、ミキサーでジュースにするのがお勧めです。柑橘系の果物と混ぜるとサッパリといただけます。豆乳、バナナを入れると、まろやかなジュースになります。

※お好みで蜂蜜、砂糖を入れるのも◎。

【消暑】二十四節気のひとつで、夏至から数えて十五日目頃になり、七月七日頃にあたります。梅雨が終わる頃で、集中豪雨に見舞われることもありませんが、梅雨が明けると暑さが次第に厳しくなっていきます。強い日差しと共に気温が一気に上がる時期です。熱中症などにかからないよう、体の中から気を配り、暑い夏に負けない体をつくり、元気に今年も乗り切りましょう。



お問合せ先

広島県福山市(株)アグリジャパン

☎ 084-999-6155

🌸 パイヤ料理レシピをお送り下さい。抽選で5名の方に、パイヤをプレゼントします。

送り先は、8ページのクイズ係と同じ住所にお送り下さい。お待ちしております🍀

【締切り】平成30年7月末日当日消印有効



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★これから益々暑くなりますね。



1	2		3		4	
			5			
6		7			8	9
				10		
11						
				12		
13						

たてのカギ

- 疑って問う事。疑わしい事。 〇〇〇点
- 自分以外の人。他の人。
- 何かを始める手掛り。動機。チャンス。
- 先に来ているお客。
- おみくじの吉凶の一つ。



9 諸経費の内、人の労働に対して支払われる経費。

10 供給の対義語。

よこのカギ

1 反り返った幅広の刀身に長い柄をつけた武器。人や馬をなぎ倒すのに使った。

4 値打ちのある金属で、非常に重い。元素記号はAu。

5 現地や現場に行つて、実際の状況を見極める事。

6 自動車や鉄道車両の車体に水をかけて洗う事。

8 炊事、洗濯。家の仕事の事。

10 出来事。もめ事。

11 大学等で専門の学問・技術を教え、またその研究に従事する職。

12 前もつて必要な費用を見積もる事。また、その費用。 〇〇〇案。

13 エアコン・扇風機で室内調整。

赤枠の文字を並べて出来た4文字の言葉を記入して下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30年8月末日当日消印有効

【応募先】岡山事務局

〒700-0942 岡山市南区豊成2丁目10-113

岡山事務局

〒700-0942 岡山市南区豊成2丁目10-113

岡山事務局

〒700-0942 岡山市南区豊成2丁目10-113

岡山事務局



第107号の答え

たくさんのご応募ありがとうございました。

第107号の答えは「すいせん」でした。皆さんいかがでしたか?

当選者の発表

・広島市 向井様

・岡山市 山本様

・東温市 林様

・広島市 濱中様

・横浜市 大倉様

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「ジエングルメカード」をお送りしました。

岡山事務局



ヒ	ラ	イ	シ	ン		マ
	チ	ヨ	ウ		サ	メ
ソ		ク	ン	レ	ン	
コ	ア		テ		カ	テ
	ジ	ユ		バ	ク	
ヨ	ミ	セ		リ	ス	ク
イ		イ	ワ		イ	シ

・クイズの答え

・今回の当選者発表

・抽選結果発表

・応募先

〒 住所

電話番号

郵便番号

氏名 年齢

62

〒700-0942

岡山市南区豊成2丁目10-113

岡山事務局

〒700-0942

岡山市南区豊成2丁目10-113