

## お大師様のことば(第30回)

自分だけの価値観で

人の存在価値を決めていないか

「道」というものは自然にできるものではない。人が歩いて初めて道ができるように、どんなにすばらしい法であつても、人がいなければ広まらない。」

## 秘密曼荼羅教付法伝

●すべての人には、存在する意味がある「道」とは仏教のことであり、どんなにすばらしい教えや智慧も、それを正しく伝える人がいないと価値はないということです。つまり、ひとりの人がいかに大事かということでもあります。



例えば、お釈迦様の教えでも、弟子たちが聞き漏らしたり忘れていたことを、ひとりの名もない庶民が覚えていたということも考えられます。その人が教えを覚えてい

なければ、仏教の内容も画竜点睛(がりよ)うてんせい)を欠いたかもしれません。

どんな人であつても、この世に生を受けたのは、それなりに意味があり、果たすべき役割があるからです。生命の尊さに高低浅深(こうていせんじん)はありません。

しかし、歴史を振り返ってみると、国家や宗教、イデオロギーといったものが優先され、一個の人間の生命を軽んじてきたことがいかに多かったことか。それは間違つた考え方であり、あくまでもひとりの人間を大切にするという原点に立たない限り、本当の平和も幸せも築くことはできないのではないのでしょうか。

## ●一期一会の精神が自分を成長させる

この世に生きている人たちは、それぞれがその人ならではの特性をもっています。頭のいい人、体力に優れた人、手先の器用な人、芸術的な才能にあふれた人、いるだけで周りの雰囲気明るくなる人……等どの人もみな他の人にはない優れたものをもっているのです。それを認めれば、他人を

否定したり、バカにしたりということはなくなるはずですが、そうした人から自分になりものを学ぶことで、お互いに成長し合うこともできるのです。

「一期一会」とは茶道の神髄といわれていますが、この世で出会う人に対しては、もうこの機会は一生涯に一度しかないといふので、心からの誠意を尽くして対応するということなのです。

ひとりの人を大切にするということも、この一期一会に通じるのではないのでしょうか。この人と二度と会うことはないと思えば、その人の持つ持っているいいものを真剣に吸収しようとするでしょうし、自分もできることを精一杯、相手にしてあげようと思えるでしょう。小さくても、その積み重ねが自分自身を人間的にも成長させてくれますし、周囲の環境もよくなっていくことができるのです。

空海のことば(池口恵観書より)





令和元年10月26日(土)



児島太陽霊園



供養祭のご報告



令和元年11月17日(日)



高取南太陽霊園



ご先祖様の  
ご供養を  
一緒にしましょう。

3月8日(日)	神道	曹洞宗	臨済宗	日蓮宗	15時〜
3月7日(土)	浄土真宗	真言宗	浄土真宗	11時〜	10時〜

新安佐太陽霊園入魂法要

3月14日(土)	高天原	10時〜	(浄土真宗)
3月15日(日)	高天原	10時〜	(真言宗)
3月29日(日)	コスモガーデン倉敷	10時〜	
4月12日(日)	コスモガーデン西大寺		
4月25日(土)	北道後太陽霊園		
5月16日(土)	高松太陽霊園		
5月23日(土)	児島太陽霊園		
6月7日(日)	海田太陽霊園		

令和二年前期  
供養祭予定



# 太陽の塔高原の

## 餅つき大会の「報告

太陽の塔高原で毎年恒例の餅つき大会が、令和元年12月7日(土)に盛大に行われました。朝は曇空で心配しましたが、だんだんと晴れ渡り総来場者数も過去最大の約500人となりました。

子どもたちに参加してもらった餅つきも好評で、はにかみながらも嬉しそうに重い杵を持つている子どもたちを見てみると、開催してよかったと思える瞬間でした。お菓子の詰め放題コーナーも喜んでいただいています。中々恒例となったじゃんけん大会は、ほとんどの人が参加するなど大盛況となりました。

つきたてのお餅をお汁粉やきなこ餅、大根餅などで味わっていただきました。又、豚汁も好評でした。皆さんの喜んでくださる笑顔に関係者一同も疲れを忘れました。本当にありがとうございました。



### お菓子の詰め放題



### じゃんけん大会

## 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。

断捨離を夫婦で少しずつ行っています。記事を参考にさせていただきます。

ありがとうございます。自分で捨てられるものはどんどん捨てた方がいいですね。喜ばれますよね。少しずつでも続けていきたいと思います。

前回のクイズで当選出来、コシヒカリを送って頂きおしくいただきました。本当にありがとうございます。

おめでとうございます。喜んで頂けて嬉しいです。こうして、皆様から景品の感想を教えて頂けると励みになります。これからも皆様に喜んで頂ける景品をご用意出来るように頑張ります。

会報に掲載されているイラストがいつもかわいらしいです。ホッとします。

ありがとうございます。編集者が、記事の雰囲気に合わせて色々なイラストと一緒に掲載しております。皆様に楽しく読んで頂けることを心がけて、これからも会報を作っていきますので、ご愛読よろしくお願ひします。

## 法話

本日は、いい天気恵まれた中、それぞれのご先祖様を供養させて頂きました。定期的には、紅葉もきれいでいい時期にお参り出来た事は非常に有難い事でございます。11月は霜月の月でございます。霜が今から降りてきますよという月です。今年も後1ヶ月で終わろうとしています。1年間いろいろな事が皆さんあったんじゃないかと思えます。その中で供養というのはとても有難い事です。

真言宗の方はいらっしゃいますか？皆さん浄土真宗ですか？浄土真宗ですね。仏教にはそれぞれ宗派がありますが、唱え方が違います。今日、皆さんにお配りしました在家勤行集のお経に基づいて唱えさせて頂きました。宗派によって唱え方は違いますが、お経の内容は供養祭に関しては同じです。宗派が違えば初めて聞くお経だと思われる方もいらっしゃるかと思えます。これも皆さんが聞かれて無駄になる事はありません。特に真言宗は四国八十八ヶ所のお遍路さんの



お参りがありませんね。宗派を問わず、お参りが出来ます。宗派を問わず皆さん何周でも一生懸命先祖供養、自分の健康の為に心願成就の為に一生懸命お祈りしてお参りします。広島にも新四国八十八ヶ所がありまして、それぞれ霊場があり、宮島の大願寺さんから始まり、弥山の頂上迄が八十八番になります。宗派を問わずお参りが出来ます。皆さんの中にはお参りに行かれた方もあるかもしれませんね。仏教は一つでありまして、い

くら違う宗派でありまして耳に聞くとという事は別に損にも邪魔になつて仕方ないという事にはなりません。やはり心にとめておけば、何かあった時にこんなお経があつたな。私も一緒に唱えようかなと言ってるんですね。仏様は特に 仏法遙かに非ず心中にして即ち近し」とおっしゃっています。それはどういう意味かと言いますと、 仏法というのは遠くはないよ。うちは、この宗派だけですというのではなく、仏法は自分の心の中にあり、近し」と言っているんですね。ですから、常に私達の心の中に仏法があるんですね。仏法が



あるという事はこうしてご先祖様に感謝するということなんです。感謝するという事は有難いという事になってくるんです。それが皆さん先程合掌されましたね。合掌の心に繋がってくるんですね。今日は皆さんとご一緒にこうしてお勤めさせて頂きました。高取南太陽霊園の立派な供養祭を出来た事にありがとうございます。他の霊園で供養されているかどうか分かりませんが、この高取南太陽霊園は一年に一度は必ず皆さんがご先祖様をお祀りしたお墓を供養させて頂き非常にありがたいと思えます。その中で皆さんもお忙しい中をこうして参拝して頂き余計にありがたい事だと。そういった事で今年も先程お話させて頂きましたが、もう1ヶ月ちよつとですが、どうかお元気で来年もこうして合同供養祭に参拝されますようまたお願いいたします。本日は皆さんたくさんの方にお参りして頂きましてありがとうございます。簡単ですが、私の挨拶とさせて頂きます。

(高取南太陽霊園より)



## ばあちゃん

## じぶんき第6回

(四十九日法要編)



身近な人が亡くなり、あつという間に四十九日を迎えることになって、何から準備をしたら良いか分からず、慌ててしまうよねえ。今回、おばあが四十九日の流れでも話してあげようかね。

四十九日の法要は、だいたいが葬儀の日に菩提寺のご住職さんと打合せをして日程を決めていくんじゃないよ。菩提寺が遠かったり、菩提寺を持たないお家では、葬儀会館でお世話になったお寺に依頼するか、又は霊園の管理事務所で紹介してくれる事もあるの聞いてみたいらしいと思うよ。会場は、自宅以外で行う場合は会場費(会場利用料)が必要になる事もあるから確認をしておく方がいいよ。利用できない日もあるので葬儀が終わったらすぐに会場の手配を始めておいた方がいいねえ。日にちは、三カ月をまたぐことは避けた方がいいんだよ。始終苦労が身につくと言われるからねえ。



参加者は、親族全員を招くのが無難じゃ。生前特に親しかった人を呼んであげてもい

いよね。案内や通知は電話連絡でもいいけど、普通は葉書か封書にて発送するもんだよ。

納骨は、四十九日の法要と同じタイミングで行うことが多いねえ。中には一年後の一周忌法要で行う人もいるけどね。納骨をするのなら『埋葬許可証』が必要になるよ。死亡届を提出すると、市町村役場から『埋葬許可証』『埋葬許可証』等の許可証が発行されるからね。納骨法要するなら事前に書類を確認する必要があるから墓地の管理事務所やお寺に納骨法要の日程を伝えて、確認しておくといよ。

参加者の人数を確認出来たら、引き出物(葬儀の時にいただいた香典返しという意味のもの)を用意しないかねえ。引き出物の表書きは、黒白、或いは銀一色のし紙に「粗供養」か「志」とする事が多いね。



香典は一つで、夫婦とか家族で参加する事もあるけどその場合は、引き出物は一族に一つと考えたらいいよ。

自宅で行う場合は、御仏壇やお墓の掃除を法要の前日まではしないかねえ。塔婆供養をする際は、早めに菩提寺に依頼しておく事が大切じゃよ。

ご住職さんを自宅に呼んだ場合施主は必ず玄関まで出て迎えるようにするんだよ。祭壇前には、金襴もしくは緋色や紫色の座布団を敷いて、ご住職さんの席を設けるんじや。



読経と焼香の後には、ご住職さんからありがたいお話を頂き、白木の仮位牌から黒い漆塗りの本位牌に魂を移す事で閉眼から開眼供養となるそうじゃ。その後に納骨を行う事になるんだよ。白木の仮位牌をお墓に持つていく所もあるようだねえ。

その後、会食を行い、参加者全員で思い出話をしながら故人を偲んだりするのがいいねえ。散会の少し前に引き出物を配るといいよ。参加者からの供物もお裾分けをして一緒に配るようかねえ。事情により会食が出来ない時は、参加者に折詰を持ち帰ってもらうようにしようねえ。



寺院で法事を行う場合は、本尊への供物が必要になるから忘れんようにね。

ご住職さんには、「御布施」「御膳料」「御車料」を包むんじや。塔婆を立てる時には「御塔婆料」も一緒にまとめて渡すんじやよ。まあこんなところかいねえ。

## 備後西国三十三観音霊場

### 第二十六番 岩屋寺

広島県神石高原町小島三八六

七三九年三月、行基が開創し岩屋山能救寺と号したと伝えられています。一二九四年に上野守通忠が禅僧玉州是宝和尚を請じて再建しました。更に応永七年、九鬼城主馬屋原但馬守正国ならびに嫡子蔵人丞宗治が再建し、能救山岩屋寺と改号して菩提寺としました。九鬼城落城の後、寺領を没収されましたが、その後この一帯が九州中津藩領となり、中津藩主奥平侯の寄進をあおぎ再興しました。

### 第二十七番 十輪寺

広島県府中市

鶴飼町一四七一

一二六二年頃、栄明

寺住職範栄の開基で、讃州誕生院の法印有範が勅を受けて栄明寺を開いた時、正観音を西明坊より栄明寺に移して本尊としましたが、後に当寺に移し



て本尊としました。明治三年十一月、昭和二年二月と二度の火災に会い旧記はことごとく焼失してしまいました。毎年二月の中頃になると、くすぶる燠の上を裸足で渡る『火わたり』が知られています。また、境内に接する岩山に掘られた『瑠明洞』の内部には、西国三十三ヶ所の観音様が祀つてあります。

### 第二十八番 龍蔵寺

広島県福山市山手町

八〇六年、弘法大師御巡錫の時、足をとめられ御堂を建立され、行基菩薩一刀三礼の如意輪観世音菩薩を安置したと伝わっています。かつては山岳仏教の修験道場であり、古刹でしたが度々炎上し、伝記宝物など悉く焼失しました。眺望絶佳、四辺寂として真に修行の道場として最適の名刹でした。納経は、備後西国二十九番観音寺で頂けます。



### 第二十九番 観音寺

広島県福山市北吉津町一五一一三

一六一五年、福山藩主水野公築城の時建立されたと伝わっています。門前の参道には多数の古松があり、寺院に彩を添えています。境内は広く山門を入れば、広島県

指定重要文化財の本堂、円通堂、大師堂、客殿、庫裡を正面に、左手奥には閻魔堂、鐘楼が見えます。

### 第三十番 長尾寺

広島県福山市東深津町七一三一一

大同年間、弘法大師の開基、十一面観世音を本尊とし、観音寺と称します。一二三年、崇徳上皇が再興。現在、長尾寺と呼ぶのは、一六〇一年、広島藩主福島正則の重臣深津郡領主長尾隼正が再興し、祈願寺としたのに始まります。

福山藩主水野勝成公が福山城の際、吉津に一寺を建て当寺の本尊を移し、のちに神辺中条の寒水寺から六尺立像の千手観音を迎え本尊としましたが、一九四五年八月八日の福山空襲で本尊、伽藍などを焼失してしまいました。堂宇を再興、本尊や脇仏不動明王、毘沙門天など全て新たに歓進しました。



## 春野菜のあれこれ

春にしか食べることでできない春の野菜。新緑が芽吹くこの季節には、この時期にしか食べられない野菜がたくさん芽を出します。

春野菜つてよく耳にするけど、どんな野菜があるの？調理法は？

そんな方に春野菜についてまとめてみました。

### ●おいしい春野菜



【たけのこ】独特のえぐみは、チロシンという成分で、老化防止や脳の活性化に効果があります。また腸を整える効果が高く、便秘の人にオススメです。

\*おいしい食べ方…和食、中華料理等

【わらび】食物繊維が多く、腸の働きを活発にして、便秘を解消します。わらびには脳の血管年齢を若返らせる働きがあるとも言われています。

\*おいしい食べ方…おひたし、炊き込みご飯等

【フキ】フキやフキノトウには、咳を鎮め、痰や鼻水を抑える効果があるので、花粉症でお悩みの方におすすめです。また独特の香りで、胃酸の分泌を促し、消化を助ける働きもあります。

\*おいしい食べ方…和え物、おひたし、煮物、天ぷら、サラダ

【菜の花】βカロテンやカルシウム、食物繊維が豊富な優秀野菜です。血圧を適正に保つ、血行を促進するなどの効果も期待できます。

\*おいしい食べ方…定番はおひたし、天ぷらも

【たらの芽】たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。苦味の成分であるエラトサイドは抗酸化作用に優れ、老化やガンなどを予防します。

\*おいしい食べ方…天ぷらなどの揚げ物、オリブオイル炒め等

【アスパラガス】新陳代謝を活発にして、活力を高めるアスパラギン酸が豊富です。カロテン(ビタミンA)は病気に対する抵抗力を高め、同時にビタミンE・ビタミンCを摂取することが出来るため、抗酸化作用が高く、体の老化防止、がんの抑制、美容に効果があります。

\*おいしい食べ方…サラダ、ソテー、フライ

### ●旬のレンピ

菜の花とさわらの焼き漬け

熱量 437 kcal (1人分) 塩分 2.0g (1人分)

菜の花とさわらを、順番に焼いて漬け汁に浸します。熱いうちに漬けるのが、味をなじませるポイントです。

#### 菜の花とさわらの焼き漬け 材料 (2人分)

菜の花 1束(約200g) さわらの切り身 2切れ(約200g)

塩 酒 ごま油

A…削り節 1パック(約5g)・みりん 1/4カップ・酢 小さじ2・しょうゆ、ごま油 各大さじ1と1/3

#### 作り方

菜の花は根元を1cmほど切り落とし、切り口を下にして冷水に15～20分つける。

パリッとしたら水けをきる。

さわらは塩小さじ1/3、酒大さじ1をふって10分ほどおく。

Aをバットなどに混ぜ合わせる。

直径約24cmのフライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、菜の花を重ならないように全体に広げる。

木べらで押さえながら4～5分焼き、こんがり焼き色をつける。

裏返して同様に3～4分焼き、取り出して熱いうちにAに漬ける。

フライパンにごま油大さじ1をたして再び中火で熱し、さわらの汁気を拭いて並べ入れる。

3分ほど焼き、焼き色がいたら裏返し、2分ほど焼く。

Aから菜の花を取り出して器に盛り、さわらを熱いうちにAに漬けて5分ほどおき、味をなじませる。

菜の花を盛った器にのせ、漬け汁を好みの量かける。



### 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文字の言葉はなんでしょう？  
ヒント★春に吹く強い風

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

#### たてのカギ

- 1 さくらの葉を使った和菓子
- 2 もめこと、こむぎの
- 3 気がよく合うこと、または意気投合すること
- 4 車に乗ったまま買い物などのサービスができること
- 5 日本神話の神様、国生みの神話に登場するイザナギと○○○○



#### よりのカギ

- 1 調味料の「さしすせそ」の中で、「さ」は何でしょうか
- 2 物事の基礎
- 3 幼い牛若丸が預けられたお寺
- 4 テニスで0点のことを何という
- 5 恋愛に関する話題
- 6 インド洋にあるリゾートで有名な国
- 7 寿司、鮎、鮭。全部同じ読み方です
- 8 周期
- 9 食事をする時に使う2本の棒は何でしょう？
- 10 ドイツの哲学者。神は死んだ」という名言が有名



#### 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も！

【締切り】令和2年4月末日(当日消印有効)

### 第112号の答え

たくさんのご応募ありがとうございました。第112号の答えは『イナメサイ』でした。皆さんいかがでしたか？

ス	ト	ア	シ	ニ	セ
ラ	ン	メ	カ	ス	
イ	チ	ギ	サ	イ	ジ
ム	シ	チ	サ	イ	ク
ナ	シ	バ	カ	ン	ス
ン	イ	ン	ク		リ

#### 当選者の発表

- 倉敷市 善本様
  - 岡山市 高畑様
  - 総社市 荒木様
  - 松山市 西谷様
  - 広島市 出張様
- 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、「マスクセット」を送ります。

63

〒700-0942

(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号

#### 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