

# 西光

第171号  
秋彼岸号

平成29年  
9月11日発行

浄土宗西山禅林寺派  
雲龍山 西光寺  
住職 大塚靈閑  
〒671-0101  
兵庫県姫路市大塩町229  
Tel 079-254-0351  
Fax 079-254-4142



## 秋のお彼岸法要

9月24日(日)

13:00～ 彼岸会のお勤め

13:30～ 塔婆回向

14:00～ お説教

休憩(お茶・お菓子をご用意しております)

15:00～ 塔婆回向

### 説教師

愛知県名古屋市

さくらせいがんじ

櫻誓願寺 副住職

こんどうげんりゅう

近藤玄隆師

# お彼岸法要にお参りしてみましよう！ 法要の中身をご紹介！

西光寺では年間の定例法要として春のお彼岸、秋のお彼岸、そして冬のお十夜と季節ごと三回の法要を行っています。

では、この三度の法要ではどんなことをするのでしょうか。(尚、夏のお盆の施餓鬼は少し毛色が違うので今回は省きます)法要では次の三つのことを主に行います。

- ① お経を読む(お彼岸・お十夜のお勤め)
- ② 仏の教えに出逢う(お説教)
- ③ 亡き人を供養する(塔婆回向)

## ① お経を読む

まずは何はともあれお経を読みます。なぜならそこに仏の教えが説かれているからです。赤いお経本(浄土宗西山勤行式)を始めからゆくりとあげています。一人で読むとどうしてもせかせかあげてしまいがちですが、法要ならではのじいへんじいへん

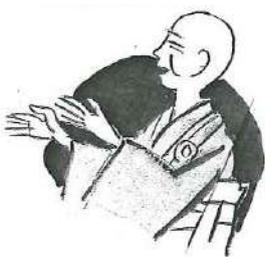


りとあげるお経を体感してみてください。お持ちの方は赤いお教本(浄土宗西山勤行式)をお持ちください(寺でも何冊かは用意しております)。

## ② 仏の教えに出逢う

仏の教えには五感を通して様々な方法で出逢うことができます。仏像や宝物を目で見る、お経を口で称える<sup>とな</sup>、そしてお説教を耳で聞きます。法要では①でお経を読みましたので、次は耳で聞く番です。

説教という堅苦しいので、「緊張感をもち聞かねば…」私は仏教のことは分からないし…と構えてしまっています。説教はその字の通り「仏の教えを説く」ということです。法話も同じ意味です。法は仏の教えのことで、仏の教えに関するお話ということです。お経は読めてもなかなか意味まで理解するのは難しいものです。それを分かりやすく皆様にお伝えするのが説教であり法話です。



例えば「あなたは常に仏に見守られているのですよ」といきなり言われても、どこきませんし、下手すると胡散臭ささえ漂います。しかし、仏教ではそれを「方便」を使って、人を真実に導きます。つまり「方便」ということばがありますが、方便とは皆様に「あ、そうだったのカー」という気付き(ある意味でさとり)を得てもらうための手段方法です。それはお説教師さん自らの経験であったり、昔話であったり、テレビなど巷の話題であったり様々です。お説教はこういった方便が満載であるといえます。あまり堅苦しい考えず、肩の力を抜いて聞くとみんごう

### ③亡き人を供養する

塔婆という薄い木の板に故人の戒名などを書き、それを読み上げ、御詠歌をあげながら故人を供養します。これを塔婆回向(とうばえこう)といいます。塔婆回向は故人のためにできる善き行いのうちの一つで、その功德(とく徳)・利益(りやく)は計り知れないともいわれます。

故人に向けてお手紙を出すんだと思ってみてはどうでしょうか。「お変わりございませんか、私は元気ですよ、現世では本当にお世話になりました、そして今もいつもお浄土からお氣遣い頂いてありがとうございます、またこれからもよろしくお願ひします」と。仏さまやご先祖からの恩を感じる「手を合(あ)わさずにはおれな、い、その気持ちの表れでもあります。タイトルに亡き人を供養すると書きましたが、本来は供養させて頂くという方が正しいのかも知れません。

西国三十三カ所の御詠歌をあげながらご回向しています。御詠歌の経本をお持ちでしたらお持ちください(寺でも何冊かはご用意しております)

塔婆は一霊二〇〇円です。ご希望の方は当日世話人席にてお申し込みください。その際に誰の分をあげるのかが分かるように、お申込みになる方の戒名をメモしてきて下さい。〇〇家先祖代々でも大丈夫です。家でお祈りしていない兄弟や奥様の実家の分をお申込みになる場合などで、戒名が分からない場合は俗名のみでも結構です。一人何霊までという制限はありません。



今年の春の彼岸会のお説教より

さて、法要の中身をご紹介させて頂きました。この法要は十三時〜十六時頃までやっておりますが、最初は少しだけ出てみよつかという方、大歓迎です。お説教だけ、法要だけでも大丈夫です。行くと塔婆回向も申し込まないといけないのかな…と心配される方、そんなことはありませんのでご心配なく。また反対に、法要には行けないけれども、塔婆回向は頼んでおきたいという方、それも全く問題ありません。どなたかお知り合いで行く人に頼むか、もしくは直接お寺までお知らせください。

また西光寺の檀家でないと行つてはいけないというごことも全くありません。お誘い合わせてお越しください。本堂は全て椅子席となっておりますので、足の悪い方もご心配なく。

今月のことば  
(門前掲示板より)



# 長寿の秘訣

以前長寿の健康法としてなるほどなうと思つことを聞きました。それは「一〇〇〇〇・一〇〇〇〇・一〇〇〇・一〇〇・一」を心がけるといつもの。一日の中でこれだけすれば健康で長生きできるといつもの。一体何の数字でしょうか。

- 一〇〇〇〇歩あるへ
- 一〇〇〇文字以上文字を読む
- 一〇〇文字以上文字を書く
- 一〇人の人と話す
- 一回大笑いする

皆さま、どうでしょう。全てを毎日クリアするのは相当困難なことに感じます。私の場合、毎日お参りしています。「一〇人の人と話す」は楽にできます。そして「一回大笑いする」ですが、子供が毎日よく笑わせてくれますので、おかげさまでクリアです。一〇〇〇文字以上読むですが、お経を読むといつものを含めるのはせいゝ気がいたします。一冊の本をまとめて読むことはなくとも、新聞や雑誌などの記事を断片的に読むといつもの合わせ技でもよければクリアでしょうか…

さて問題は残りの二つです。「一〇〇〇文字以上文字を書く」というのは残念ながら達成できているとは思えません。電話応対時のメモや買い物メモ程度では一〇〇文字はいきません。携帯やパソコンに向かって文字をうってはいても、自分の手で実際文字を書くといつものは意外にも全くしていないことに気づき愕然とします。毎日日記をつけばいいのでしょうか…

「一〇〇〇〇歩あるへ」も出来ていない気がします。一〇〇〇〇という数字はまとめて数十分歩かないと得られない数字です。前に試しに万歩計を衣の袂に入れて、一体どれほどのものが確認してみたのですが、おどろくことに毎日一〇〇〇〇歩を越えているのです。おかしなことです。朝から晩まで忙しく動き回っていても移動は単車や車で、お参りに行った先ではもちろんずっと正座しています。体は移動していても肝心の足が動いていません。そこで一つの真実に気が付きました。どうやら木魚を叩いている右手の動作に万歩計が反応している…これはとんでもなくせいゝ歩数稼ぎです。驚かぬすしつ同いへらせいゝいで

それぞれの項目をみてみると「歩く・読む・書く・話す・笑う」つまり足・目・手・口といった身体の様々な部分を錆びつかないように常に使いましようということでしょう。そして皆に共通するのが頭(脳)を使う・刺激するということかと思つます。この身体を動かす、頭を使うといつことは、ボケ防止にもつながりそうです。

いずれにせよ全ての項目をしかも毎日達成していくのは相当困難です。しかしできていないと落ち込むようなことでもありません。逆の発想で「よし今日はこれができた」とプラスに捉えるといつものかもしれません。大事なことは少しだけでも毎日使つてあげるといつものかと思つます。少しでも健康で長生きできるといつもの頑張つていきましよう!



## ストレス軽減の秘訣

「今日はどの服を着ようか」「何を食べようか」「どのテレビをみようか」「どのコースで散歩をしようか」私達は毎日朝起きてから夜寝るまで選択と決断の連続です。このような小さな決断を一日中繰り返していることからくる精神的な疲労の蓄積を「決断疲れ」というのだそうです。

ビジネスの世界では、上の立場になればなるほど決断しなければならぬ事柄は増えてきます。ですので、もっと重要な決断をするのに必要な精神的エネルギーを浪費してしまわないように、ストレスの原因ともなる選択を一つでも減らして簡素化することが求められてくるのでしょう。

制服や体操服はそんな決断疲れをしなくても済む典型的な例です。子どもが小さい頃からずっと私服だと親子共々大変です。アメリカのオバマ前大統領やアップルのスティーブ・ジョブ

ズがいつも同じ服を着ているのも何を着るかの決断を避けるためだそうです。

しかし逆に考えれば、それだけいろんな選択をできるほど今の世の中は豊かになっている証拠です。どの服を着るか迷うくらいたくさん服があり、スーパーに行っても何を食べるか迷うくらいの食べ物がある。本来は有難いことなのに、それがかえってストレスになっているのが現代です。

仏教的な視点からみて「判断しない」ということはあります。自分の前に立ち現れる人や出来事に対して、良い悪いや好き嫌いなどをいちいち判断しないということ。といっても私たちはとっさに判断してしまいます。

「あの人なんか好かん」「もうめんどくさいな」などなど。良い悪い、好き嫌いなんぞはその時の気分次第で変わります。それが積もり積もるとストレスになってしまいます。あまり判断しすぎないというのもストレス軽減の秘訣かもしれません。

「判断しない」というのを別の言い方をすれば、ありのままを見るところのことだと思います。「ありのまま」というのは分りにくい言葉です。例えば、仏道修行においては、ご飯を食べる、掃除をする、お勤めをするなど毎日繰り返される日常の行い一つ一つに丁寧に向き合うことが求められます。一口食べたら一旦箸を置いてじっくり味わってみる。それだけでも違った世界が見えてきます。ありのままの世界を受け入れ、味わい、見る。誘惑、欲に惑わされて、本質を見落としてしまわぬよう、忙しい日常の中でも、そういったことに向き合える心の余裕を持ちたいものです。



気になる…

## 焼香のこと



お香の企画をするにあたって、「焼香」についてあれこれ思うところを書いてみようと思います。

焼香をするということは仏・亡き人への供養のため、また自分自身の身心を浄きよくするためにするもので、お香の煙にのって自らの心や気持ちをお届けのものです。よって「香は仏使なり」ともいわれます。

一番よく聞かれるのが焼香の仕方と回数です。まず仕方ですが、私はこのように答えています。

- ①合掌して軽へ一礼
- ②親指・人差し指・中指でお香を少しだけつまみ、(左手を添え)少しだけ頂くようにして、火種くわいにへべる
- ③合掌して軽へ一礼

作法としては何事もシンプルなのが傍から見てもきれいな作法になります。

お通夜や葬儀の場面で時々、歩きながら僧侶や遺族に頭を下げ、いきなりお香をくべ、終わると一礼をしながら逃げるように帰られる方がいらつしやいます。皆が注目してゐるとはいえ、そこまです慌てなくても

大丈夫です(笑)。特に遺族・親族の焼香は前に出てするため、皆が注目しやすい分、丁寧にされるとよいかと思います。一つ一つ動作を止め、次の動作につづる、これがポイントです。

上記①～③の中で「軽へ一礼」「少しつまむ」「少し頂へ」としてゐるのも「丁寧」というのがポイントだからです。礼をするのも深々とお辞儀まですると大袈裟です。軽へへこりとするだけで十分です。お香もつまむのは少しで十分です。お香は少しだけでも十分たちます。あまりたくさんくべると煙がもくもくしてしまいます。お通夜や葬儀の時など大勢の方がするときなどは尚更です。また親指・人差し指・中指の三本の指で少しだけお香をつまめば、ぼろぼろ周りにこぼれるようなじつはありません。

次に焼香の回数についてです。本来は焼香に回数などというものはありません。回数どうこうよりお香をたくことに意味があるので、焼香にしろ線香の数にしろそんなにこだわるところではありません。宗派によってはきちんと決まっています。宗派によりますが、我が宗派では決まりはありません。必ず、焼香は一回でも十分です。二、三回するのであれば、一回一回の動作が雑にならないように二度目も三度目も丁寧。

とはいってもやはり回数は気になるものです。少し難しいですが、それぞれの意味を記しておきます。

一回＝ひとすじ、「一心に亡き人をまた阿弥陀仏を想い」。

二回＝「戒と定の志を立てる」または「身と心を浄める」。戒とは仏教の生活規範で悪をやめ、善を行うこと、定は身心を静かにして心の集中統一を行うことです。

三回＝「仏・法・僧(三宝)への帰依」仏とその教え(お経)とそれを信じる人たちを大切にすることです。または「戒・定・慧(三学)」という修行の実践「または「貪・瞋・痴(三毒)つまりむねぼり・いかり・ぐちを焼き尽くす思(ごん)」。

どうでしょう。なんだか難しいですね。そんなことを考えて焼香したことはないと思います(笑)。まだこれを聞いてこれからそうしようと思わないはず。そうなんです。だから回数はこだわらなくていいのです。一心に亡き人に捧げる思いで丁寧にする。一回でも二回でも三回でもいいと思います。

焼香について色々書きましたが、形にとらわれすぎず、心をこめて丁寧な心がければ自然と形はできてくるものです。

## 【寺務日誌より】

7月16日 寺子屋  
 7月19日 兵庫地方教学講習会（～21日）  
 7月29日 的形 顕證寺前ご内室通夜  
 8月1～24日まで棚経、施餓鬼会、地藏盆  
 など各種お盆行事  
 9月2日 十輪寺つどいにて法話  
 9月5日 大塩仏教会会合



## 【ご逝去の報】

慎んでお悔み申し上げます。生前の温顔を偲びつつ、お十念を捧げます。

梅ヶ谷	石田重子さん	(92歳)	7月11日没
宮本丁	阪村輝子さん	(82歳)	7月15日没
中ノ丁	小林正秀さん	(83歳)	7月24日没
東ノ丁	湯谷憲太郎さん	(94歳)	7月29日没
的形	大村卓郎さん	(46歳)	8月21日没
塩市	生嶋時子さん	(74歳)	8月23日没

## 【秋のお彼岸法要】

今回のお説教師さんは名古屋の櫻誓願寺副住職の近藤玄隆さんです。西光寺には初めてお説教にお越し頂きます。私より少し先輩ですが、すでに各方面でご活躍になられています。教学・お説教・法式作法と、野球でいうところの走攻守揃ったお方です。どうぞお楽しみこ。

## 【匂い袋づくり】

※詳しくは最終頁

以前、本山の行事で小学生の子供たちに、この匂い袋を作ってお香の世界を体感してもらったことがきっかけです。準備段階から大人の方が楽しんでしまったということもあり、西光寺でも一度やってみようと思ったわけです。香道という芸の道もありますが、今回の企画は堅苦しいものではないので、お気軽にご参加下さい。準備の都合上、各回とも三十名定員ですので、お申込みはお早めです。

※九・十月の寺子屋は「匂い袋づくり」のためお休みします。十一月以降の寺子屋の日程はお十夜号の『西光』にてご案内します。

## 【大塩町戦没者慰霊祭】

例年秋分の日に行われております大塩町戦没者追悼法要が今年は**九月二十三日（土）十時**に中ノ丁の養源寺で執り行われます。この慰霊祭は遺族でなくともどなたでもご参列頂けます。十時～法要 **十一時**からお説教ですが、お説教だけでも構いませんので、どうぞお誘い合わせてお参り頂ければ幸いです。

## 【お十夜会】

お十夜会は**十一月二十五日（土）十三時**です。ぜひお参り下さい。



# 匂い袋づくり

今回のテーマは「香りを楽しむ」です。

仏さまやご先祖のお参りの際に、灯や花と並んで、欠かすことのできないお香(線香)。線香臭いなどと敬遠されることもあります。香にはたくさんの種類があってそれぞれ個性豊かな香りがあります。この度はそんな香りの世界を楽しみながら、いろいろな香を調合して、自分だけの匂い袋を作ってみましょう！



10月2日(月)13:30~15:00

10月28日(土)13:30~15:00

※内容は同じですのでどちらか都合のよい方でお申し込み下さい

定員:各回とも30名

参加費:500円(当日で結構です)

作った匂い袋はお持ち帰り頂けます。  
靴やタンスなどに入れて、香りをお楽しみください。

お申込みは  
西光寺(Tel:079-254-0351)まで

