



広徳寺通信

Letter from Koutokuji Temple 第37号



梅花講、宗務所奉詠大会に参加

◆ 7月5日6日洞爺にて開催された「宗務所奉詠大会」に広徳寺梅花講より8名が行って参りました。他の梅花講員の前で、ステージに上がりご詠歌をお唱えしましたよ！また、相撲でたとえれば三役クラスである3級教範を3人の講員さんが受検しました。皆でワイワイと楽しい雰囲気でした！

お盆のお参りの日にちを決めてお参りに上がります

◆ 先月お知らせしましたように、今年から地域ごとに予め日にちをお伝えしてお盆のお参りにあがります。まだ確認していない方は、先月のお便りを見ておいて下さいね。一昔前までは、「お盆の間は家に親戚が集っているからいつお坊さんがお参りに来てもいいよ」というお宅が多かったのですが、時代の流れでしょうか、年々お寺に「**お坊さんはいつ来てくれるのですか？**」という電話が多くなり、このように対処させて頂くことにしました。ご理解下さい。また、例年と違う日にちかもしれないので注意下さい。お参りの際に何を準備しておけばよいのかは、「知って納得。仏教の話」の方にありますのでご参照下さい。

ご詠歌の講習会が広徳寺で開催されます

◆ 8月26日に広徳寺を会場に曹洞宗の管長様特命の師範によるご詠歌の講習会が開催されます。**梅花講員以外の方のご参加大歓迎**です。興味有る方は、おけいて日・講習会ともにどうぞ足を運んで下さい。

『函楽』の8月号に掲載されました！

◆ 函館新聞社から発行されているフリーペーパー『函楽』に広徳寺の「寺こや坐禅塾」が紹介されましたよ～。

曹洞宗 広徳寺 慈眼山

〒049-0162 北海道北斗市中央 2-3-14
TEL 0138-73-2032 FAX 0138-73-5500
✉ info@jigenzan.org www.jigenzan.org

梅花流詠讃歌

今月の開催日は…
3日・10日・24日・31日



日時：毎週土曜日
午後1時半～3時半
参加費：無料

ご詠歌はどこか懐かしくてやさしい。お唱えすれば、安らかなこころが生まれ、新たな感動がわいてきます。わいわいとなごやかな会ですよ！

お寺で朝ヨガ！

次回は第④木曜日です！
8月22日(木)



寺ヨガ
日時：毎月第③木曜日
朝5時～6時半
参加費：100円

たまには早起きして、スッキリとした一日をはじめませんか？坐禅をして心をととのえ、ヨガをして体と呼吸をととのえます。ご予約下さい！！

寺こや坐禅塾

8月はお休みです…



日時：毎月第③日曜日
夕方4時～5時
参加費：100円

心の荷物をいったんリセット。お寺の静寂に心をゆだねてみませんか？ただ坐るだけ。イスもあります。終わって和尚さんからお話がありますよ。

写経とご詠歌のゆうべ

8月はお休みです…



時間：夜7時～9時
参加費：無料
次回は9月に開催予定

お寺の静寂のなか、写経をしてみませんか？自然と心が落ちつきますよ。終わって、本堂で坐禅を。住職によるご詠歌が荘厳に響いてきます。

お釈迦様が説教をして
いたときのこと。一言
も語ることなく、目の
前の一輪の花をひねつ
たと、お弟子さんに
られたところ、あつ
のち、お弟子さん
の中で、たつた一人
お弟子のみがお釈
対して微笑み返した
という事です。以心
伝心―仏教の真髄は
葉だけで伝わって
わけではありません。

拈華微笑



第34回 「お供えの本来のあり方」

お供えについては、上げ方や上げる物などこのコラムでも何度か取り上げてきました。今回は、どのようにお供えしていくことが本来のあり方なのか、ということについてお伝えします。仏さんにとってはもっとも理想的、でも私達にとってはちょっと厳しい内容かな…？

毎日お供えするのが本来

本来的に言えば、皆様が毎日食事を頂くようにご先祖様にもおれいくぜん霊供膳は毎日お供えするもの。お花も枯れたら新しいきれいなお花に生け替えてあげる。お仏壇に絶えずよい香りがたつように線香を立てる。お菓子・果物は頂いたり買ってきたらまず仏さんに召し上がってもらい、それから皆で頂く。命日だから、お盆だから、お彼岸だからおれいくぜん霊供膳やお花をお供えするものではありません。日々の心の延長にそうした特別な日がある、というのが本来のあり方です。

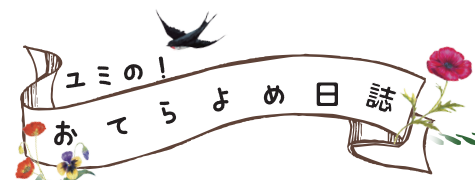
しかしそれが大変ならば…

しかし、かといってそれを続けるのは簡単

なことではありません。特に、お仕事をなさっている方や、足腰が自由ではない年配の方には大変なことです。ですから、せめておれいくぜん霊供膳の代わりにご飯とお水だけでも、あるいは、お線香を一本だけでも立てて手を合わせてから出かけようという心がけが大切となります。そして、命日やお盆、お彼岸などには、改めて本来のお供えのあり方に立ち返るのです。

お盆の飾り付け・お供えについて

今年からお盆のお参りの期間が長くなります。そのため、「いつもお盆の飾り付けをしている日の前にお坊さんが来てしまう」「お盆の前にお赤飯を二回炊かななくてはいけないの」などといった疑問が出てくると思います。結論から言うと、お盆のお参りの際には、お盆のお供えや飾り付けがなくても、いつものおれいくぜん霊供膳・お花・積み団子（盆菓子でもいいです）・お菓子・果物のお供え物は準備しておきましょう。お盆の飾り付けなどは、それぞれのご家庭で毎年行っている日になさってかまいません。また、お供え物はお坊さんがお参りに来るまで上げておきましょう。



暑い!と思ったら寒くなったり、煮え切らない天気ですね(・_・);
夏好きな私は、はやくカーン!と陽射しの強い日々にならないかと待ち遠しい毎日です。

さてさて、今日は「酢」のお話し。夏になると酢の物や酢漬けなど、さっぱりしたあの酸味が懐かしくなりますよね〜。最近フルーツ酢や飲む酢なんかも出てたりして、ますます注目度上昇中の調味料ですが、最近の我が家でも、酢が大ブーム。というか、「酢大豆」が大ブームです。知ってますか?!生の大豆をフライパンで軽く煎って、冷めた所でお酢を投入するだけ!とっても簡単で、ヘルシーで、何より美味しいんです!うちではサラダに混ぜることがほとんどですが、おにぎりとの相性も抜群なので、お出かけ時のお弁当にも大活躍です。しかもこの酢大豆、疲労回復、血液サラサラ、血圧を下げ、お肌にもいいなんていう、効果もあるそう。この夏、酢大豆で健康生活始めませんか?



◇酢大豆のサラダ!チーズを入れるとまろやかに!



今月の写真