

少林寺たより 澤龍

平成25年 盆号

【発行所】
 澤龍山少林寺
 〒709-4606
 岡山県津山市
 中北上1150
 ☎ 0868-57-2303

【発行人】
 清涼晃輝
 ☎ (携帯)
 080-6351-9686
 E-mail:
 seiryo-k@mx1.
 tvt.ne.jp

写経のすすめ 清涼 晃輝

写経が認知症予防に！

「写経（しやきょう）」とは、経文を書き写す事です。

写経の起源は、中国で経典を教学・保存のため写されたのが始まりです。

日本では六七三年、奈良の川原寺で写経が行われたという記録が日本書紀に残されています。

写経は、経文を写す者によって目的が違い主に次のことがあります。

●保存：経典の保存や勉強のための写経

●信仰：ただ経文を写すこ



とを大事にする写経

●祈願：願い事や功德を目的とする写経

●供養：先祖や亡くなった者へ供養のための写経

自己が何に對して真剣に向き合うかが大事です。

平成十八年に、認知症の改善や防止策として、脳を活性化するのに最も効果が高いのは「写経」である事が、東北大学川島教授と学研の共同で分かったことは話題を呼びました。

川島教授はゲームソフト「脳を鍛える大人のDSトレーニング」などで監修をつとめ「脳機能イメージング」第一人者です。科学的に、写経が人間に良い働きを与えることがわかりました。写経は、字の上手さを競

摩訶般若波羅蜜多心經
 觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不異色如是諸法空相不生不滅不垢不淨不增不減是故空中無色無受無想無行識無眼耳鼻舌身意無色無聲香味觸法無眼界乃至無意識界無無明亦無無明尽乃至無老死亦無老死尽無苦集滅道無智亦無得以無所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙無罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜多是大神呪是大明呪是無上呪是無等等呪能除一切苦真不虛故說般若波羅蜜多呪即說呪曰
 揭諦揭諦波羅揭諦波羅揭諦菩提薩埵訶般若心經

右為 世尊 祈願
 東日本大震災復興
 祝 願 晃輝
 敬 寫
 平成二十四年三月十日

い合うのではなく、一字一字、更には一画一画、真心を込めて行うことが仏道修行です。写経は時代を超え、苦しむ者、迷う者、道を求める者を支えてきました。

写仏（塗り絵又は絵をなぞる）もあります。お子様から大人まで出来ます。

少林寺では毎月第二土曜日に写経会（覚禅会）を行っています。まずは、初めてみませんか？（詳細は七頁）



少林寺ホームページ更新中
<http://www.shorinzenji.com/>
 曹洞宗澤龍山少林寺フェイスブック開始
 晃輝和尚のブログ「覚禅堂」
<http://ameblo.jp/seiryo-koki/>

婦人会新役員 紹介

会長	宮川 美子
副会長	中島 久江
副会長	出平 澄江
会計	光成 幸恵
理事	牧原 良子
理事	原田 良美
理事	福島 敏子
理事	森 富江
理事	原田 道子
理事	保田 眞弓
理事	田丸 すま子
理事	西山 元子
理事	田和 孝子
監事	國米 由美子
監事	國米 貞子
評議員	奥 由起枝
評議員	政安 薫
評議員	牧原 正子
評議員	中島 晶子
評議員	小福田 佐知恵
評議員	岡 光代
評議員	福島 都
評議員	保田 カツエ
評議員	小福田 節子
評議員	武本 富士江
評議員	木村 美栄
評議員	岡 清恵
評議員	福島 洋子
評議員	國米 梅子



平成25年4月27日
少林寺婦人会 定期総会

評議員 實成 フク子
評議員 實成 熙功代
評議員 山口 澄子
評議員 (順不同敬称略)

婦人会の皆様、いつもお力添え頂き感謝致します。新たな二年間、ご協力よろしくお願い致します。

仏の智慧に学ぶ

四弘誓願文

衆生無辺誓願度
煩惱無尽誓願断
法門無量誓願学
仏道無上誓願成

【読み下し文】

衆生は無辺なれども誓つて度せんことを願う
煩惱は無尽なれども誓つて断ぜんことを願う
法門は無量なれども誓つて学ばんことを願う
仏道は無上なれども誓つて成ぜんことを願う

【現代語訳】

皆、たくさんの迷いをもっているが、皆の迷いを救い悟りに到ることを誓い願います。
煩惱は尽きない程たくさんあるが、しかしその根源を断ちきることを誓い願います。

仏様の教えは、計り知れないほど多いが、その教えを学び実践することを誓い願います。

仏の教えの道は、この上なく清らかだが、その道を成就することを誓い願います。

【コメント】

「四つの弘く誓う文」は、自分の悟り（修行）よりも他者の悟り（修行）を願う誓います。同時に、それが自分の修行です。ここが仏教の素晴らしい所だと思えます。

少林寺での写経会では、お経を書き始める前に必ずお唱え致します。お経は、意味が解らなくてもそのお経自体に功德の力が備わっています。意味が解れば更にその功德は益すのではないでしょうか。
現代人に目立つ自己中心的な考え行動は捨て、他者も願う心を養いたいものです。

お月さま

【月と女性】

月が好き、というのには、男性よりも女性が多いでしょう。月の神も女性とする民族が多いようです。イタリアの月の女神・ダイアナについてはよく知られていますし、日本の説話の「かぐや姫」を見ても月に住む神はやはり女性がふさわしい。日本の神話では月読（ツキヨミ）という男性が月の神とされていますが、じつはツキヨミよりも古い時代には神は女性であったことが分かってきました。

月は地球の周りを29日と半日で回っています。この周期は女性の生理周期ととても近いものです。受胎から出産までの妊娠日数は265日とされていますが、これはその周期29日と半日のほとんど九ヶ月分に等しいものです。太古の時代から月

に注目し、その変化の規則性を理解したのが女性であったことは間違いなく、体のリズムに近い存在である月の不思議さは女性の心をとらえて離しませんでした。

皆さんは月の出を見たことがありますか？ とてもダイナミックで、感動的なものです。古くから日本には「月待ち」という言葉があり、月を見ることがことは月の出を待つこと、と言つてもいいものでした。

むかしの日本では女性たちはみなこの「月待ち」をしたものです。年いった方はよくご存知かもしれませんが。月の暦で「二十三夜」とか「二十六夜」というのは夜中に月の出がある日をいいますが、この遅い月の出まで、女性たちが集まって飲食しながら妊娠や出産など女性の体について語り合い、あるいは悩み事を相談するなど四方山（よもやま）の話をし、遊びごと

ごし、出た月に手を合わせて揮いで解散する、というのがこの行事でした！ 年に三回も行事を営んでいた地域が多かったといえますから、たいへん貴重な風習で、人間関係が弱くなった現代からすればうらやましいほどの絆（きずな）ある社会でした。

むかしは三日月が出る日を持って別な日として待つ女性もたくさんいました。現在では見られることも少なくなつて、月はきつとさびしがっていることでしょうか。月を見なくなつた女性にとつても、自分自身をさびしくしているということはないでしょうか？

文 志賀勝

※「月と季節の暦」カレンダー発売中です！月から季節を学んでみませんか？
※是非、下記サイトご覧下さい。月の面白さ、暦の大切さが満載です

<http://tsukigoyomi.jp>

少林寺の愛犬



二月二十二日、少林寺の愛犬「りゅう」が十七年の生涯を成し得ました。

故犬は、来客を元氣よく出迎えると共に、番犬として活躍してくれました。誰よりも忠実に己の責務を全うした姿には頭が下がります。

少林寺の屋根で過ごした者が眠る、本堂裏の墓地に埋葬致しました。
ここに、気にかけて下さいました皆様にご報告申し上げます。

平成二十五年
主な行事予定

●総供養

六月十六日(日) 十四時
毎年恒例の檀信徒皆様の
ご先祖様ご回向の読経と住
職による法話。

●禅道場体験

七月二十六日(金)
七時半～十三時半頃
(昼食付)

少林寺で修行を体験して
みませんか?
掃除、坐禅、読経、写経
などを修行致します。子供
から大人まで檀家は問いま
せん。親子・お友達等お誘
い合わせの上ご参加下さい。

※参加資格 やる気ある人
※対象 小学生以上
(お一人様から参加可能)

※予約制(先着七十名)

※申込み方法 少林寺にて
「禅道場体験入門願」に
ご記入下さい。

※切 七月十五日迄

※参加費 無料

●盂蘭盆大施食会

八月十八日(日) 十六時
毎年恒例の他寺住職によ
る法話とお盆の大法要。
特に、初盆のお宅はお参
り下さい。

●夏休み親子参禅の旅

八月二十六日～二十七日
(主催、曹洞宗岡山県宗務
所) 詳細は、お問い合わせ
下さい。

●二年参り(除夜の鐘)

十二月三十一日
二十三時半頃から

●修正会

元旦～三日

随時、御祈祷を受け付け
ております。厄年、お祓い
など新年のご祈願致します。
(お札・お守りがございます)

●ご意見ご感想、次回の

少林寺たより「澤龍」
投稿募集中です!

(歴史・俳句・川柳・短歌・
豆知識・活動等

ジャンルは問いません)

覚 禅 会

●九時～坐禅、行茶

●十時～読経、写経
参加費無料。

坐禅と写経の二部制です。
一方の参加も可能です。

初めての方ご指導致します。
足の不自由な方の坐禅は、
椅子に座り足を組まなくて
もできます。

写経は、椅子と机がござい
ます。道具もあります。

(使い慣れた道具があれば
持参下さい)

檀家は問いません。どなた
様でもお気軽にお越し下さ
い。

※団体の場合はご連絡下さ
い(個別の日程は要相談)

※個人、団体、企業など
出張で坐禅会致します。

※勝手ながら、急な日程変
更もあります。事前にご
確認頂ければ幸いです。

夜の坐禅会「夜坐(やざ)」
を始めます。説明等合わせて
一時間程度の時間です。

《覚禅会 六月～一月の予定》

●六月 八日(土) 九時

●七月 十三日(土) 九時

●七月二十六日(金) 七時半

●禅道場体験(詳細は上記参照)

●九月 十四日(土) 九時

●十月 十二日(土) 九時

●十一月 九日(土) 九時

●十二月 十四日(土) 九時

●一月 十一日(土) 九時

※八月分は禅道場体験になります

《覚禅会 夜坐》 夜の坐禅会

●九月 十九日(木) 十九時半

●中秋の名月

●十月 四日(金) 十九時半

●達磨忌速夜(達磨大師命日前夜)

●十一月 十二日(火) 十九時半

●少林寺開山忌速夜

●十二月 七日(土) 十九時半

●撰心会 (釈尊悟りの前夜)

棚経(盆経)のお知らせ

今年も棚経(お盆のお経)にお伺い致します。
美作地区外の方は例年通り、お電話にて日程をご連絡致します。

美作地区の方は、勝手乍ら下記の予定表通りお勤めさせて頂きまので宜しくお願ひ致します。ただし、葬儀などで急な予定変更もございしますので、その折は何卒ご理解下さい。

また、ご都合の悪い方はご連絡頂ければ日程の変更も可能ですのでご遠慮なくお申し出下さい。

お留守の場合は、略儀乍ら外からご回向させて頂きます。

午前は七時〜十二時頃
午後は十二時〜二十時頃の予定です

(早朝より、昼食時、日暮れ時に訪問することもあります)が何卒ご協力下さい。

平成25年 棚経(盆経)予定表

日にち	曜日	時間	地域 (仏壇の安置場所で表記)
5月下~6月上旬頃			関東、中部地方
6月中~下旬頃			関西地方
7月上~中旬頃			中国(岡山県外) 四国地方
7月上~中旬頃			岡山県南地域
7月中旬頃			新見市、勝央町、美作市
7月18日	木	午前	加茂町、上横野、苫田郡鏡野町、宮部下
		午後	宮尾、久米川南、神代、福田下、桑上、桑下、戸脇、久米郡美咲町
7月19日	金	午前	山方、一宮、大田、沼
		午後	上河原、北園町、山北、椿高下、総社、小原
7月23日	木	午前	林田、野介代、川崎、高野本郷、山下、横山、昭和町、
		午後	大谷、南新座、福渡町、坪井町、鉄砲町、小田中、二宮、院庄
7月31日	水	午前	真庭市
8月1日	木	午前	畝西、政友
		午後	追分、原(上)
8月2日	金	午前	原(下)、安清(上)
		午後	安清(下)、福本
8月3日	土	午前	明谷
		午後	岩谷、磯尾、寺城
8月4日	日	午前	坪井(1)(2)
		午後	坪井(2)(3)(4)
8月5日	月	午前	大宮、岡、寺岡、
		午後	三成(1)(2)
8月6日	火	午前	千代、多田、領家
		午後	木原、向山根
8月7日	水	午前	山根(東)(中)(西)
		午後	奈義
8月8~9日			<予備日>
8月10日~15日頃			<初盆> ※ご予約がまだの方は、お早めにご連絡下さい
秋彼岸頃			九州地方