



「坐禅」で免疫力アップ

坐禅をすると、脳の扁桃体が低下し、怒りの感情機能が静まり、脳波にアルファ波がでてリラックス状態になります。また、幸せホルモンといわれる神経伝達物質セロトニン神経が活性化されます。

坐禅は、心が落ち着く。ストレス軽減。集中力アップ。自律神経回復などが科学的にも証明されています。坐禅は、免疫力が向上し、身体と心が健康になります。

この坐禅から発展し、宗教色を廃除し誰でも出来る「マインドフルネス」が広まっています。「今、ここに集中する」という意



曹洞宗 坐禅

検索

<https://www.sotozen-net.or.jp/propagation/zazentop>

味です。世界の有名企業、医療や福祉などに活用されています。

坐禅は、椅子でも、起き上がれない方は寝ていても出来ます。無理のない範囲で、姿勢を正し、何も考えず頭の中を空っぽに、ゆっくりと呼吸に集中します。

毎朝、仏前で心静かに手を合わせる。一日五分「坐禅」深く呼吸し静かに坐ってみると穏やかな一日が始まるでしょう。

何をするにも「今」集中することが坐禅で「禅」の生き方です。今を大切に。

住職 清涼晃輝 合掌

令和二年 年回表

一周忌	平成三十一年
三回忌	令和元年
七回忌	平成三十年
十三回忌	平成二十六年
十七回忌	平成二十年
二十三回忌	平成十六年
二十五回忌	平成十年
二十七回忌	平成八年
三十三回忌	平成六年
三十七回忌	昭和六十三年
四十三回忌	昭和五十九年
四十七回忌	昭和五十五年
五十回忌	昭和四十九年
百回忌	昭和四十六年
	大正十年

今があるのは

ご先祖様のお陰

工事のお知らせ

「参道拡幅工事」国道から石段下の区間。道幅4mとなります。
「霊苑（墓地）の整備」霊苑の奥（永代墓周辺）を池周辺のフェンス設置・水路工事・舗装などを致します。
工事期間中（夏頃までの予定）は、皆様にご不便をおかけすると存じますがご協力よろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症により、尊い命を亡くされた方とその御縁者へ、衷心よりお悔やみ申し上げます。

また、罹患された方とその関係者、困難な生活を強いられている方々に心よりお見舞い申し上げます。

そして、最前線で身を削り、日夜人命救助につとめられる医療関係者の方には心より敬意を表します。

マザーテレサは、「世界で一番恐ろしい病気は孤独です」「平和は微笑みからです」と言われました。

世界に拡大し私たちの身のまわりにおよぶ感染症の状況に、誰もが不安や苦悩を抱きながらも、感染終息のために、感染しない。感染させない。その努力と工夫をして、自粛生活に協力されていることと存じます。

多くの命を亡くし、仕事や生活が犠牲になっています。失ったということは、与えられていたということです。私たちは、互いに繋がり支え合っています。今、尊い命の重みと日常の有り難みを痛感しています。世の無常を強く感じる時、自分の死や大切な人の命を考える機会になります。私たちは一人ではない。あなたのために出来ることが私の喜びです。今もあなたを見守っています。

一刻も早い世界の平穏と皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

住職 清涼晃輝 合掌

感染症が流行…

法事をどうすればよいのか？

今、生きていくことが精一杯で法事や供養まで余裕がないという方がたくさんおられるでしょう。

一方で、大切な故人様やご先祖様の法事を延期や中止は、気になって心苦しいというご相談を受けています。法事が心の支えや信仰となっている方もおられます。

法事や葬儀を行う事は可能です。但し、感染対策の必要があるでしょう。また無理をしないことです。それぞれにあった出来ることを一緒に考えてまいりましょう。

法事の営み方に苦悩されていることは、それだけ仏様やご先祖様を大切に思っている証ともいえます。仏様やご先祖様を大切に思う心があれば、きっと仏様もお許しになるでしょう。何よりその思うお心が「仏心」です。その仏心に勝るご供養はないでしょう。

非常時・足腰や体調に不安な方・遠方など、今までの法事が難しい時に、自宅や施設などから法事に参加することが出来ます。法事が出来れば、ご供養になり、ご遺族の安心に繋がるでしょう。皆様のお心を大切に、誰もが安全で安心して出来る法事に勤めたいです。

① 延期または中止

非常時や特別な事情ならば、法事は遅れても大丈夫です。勤めを怠るわけではなく、仕方ないこともあります。落ち着いたら、一緒にしっかりとお勤め致しましょう。

② 家族法事（自宅法事）

ご自宅で、親族は呼ばず、家族のみ少人数で法事。
会食・お茶菓子の接待なし・人との距離・手洗い消毒・マスク・換気などの感染対策をしての法事。

③ 寺法事（上げ法事）

少林寺の本堂で、少人数で法事。
自宅が密閉・密集・密接ならば、広いお寺で法事。

④ 墓法事

略式でお墓のみ。卒塔婆を立てお墓で法事。

⑤ お任せ法事（不参法事）

住職に一任。お参り要らずで、法事を住職に任せます。
住職のみで、少林寺または墓地で読経供養を致します。



⑥ オンライン法事

ビデオ電話で法事。



住職は少林寺本堂。
檀家は自宅の仏壇前か画面前。



■ LINE(ライン) アプリ

- ①「LINE」アプリをパソコン・スマートフォン・タブレットなどで、インストールします。
- ②LINEで住職「清涼晃輝」と友だちになります。
- 住職携帯 080-6351-9686
- ③事前に法事の日程を相談します。
- ④法事開始時に住職からビデオ電話します。
- ⑤LINEのビデオ電話は、グループでも出来ます。



例えば、自分以外の離れている兄弟や孫も参加したい。その場合、LINEグループを作成して、住職をそのグループに招待して下さい。法事開始時に住職からビデオ電話します。住職から「グループビデオ電話が開始されました」とメールが届きます。「参加」をクリックしOKして下さい。この時、メールの着信音が鳴りませんのでご注意ください。

<https://line.me/ja/>



■Zoom（ズーム）アプリ

- ① オンライン会議アプリ「Zoom」をパソコン・スマートフォン・タブレットなどで、インストールします。
無料でアカウントを取得出来ます。
- ② 事前に法事の日程を相談します。
- ③ 法事の数日前、少林寺から確認連絡します。
【ミーティングID】【パスワード】をお伝えしますので、法事の時間になったら入力して繋いで下さい。
- ④ 参加希望のご親族は、Zoomをインストールして、IDとパスワードがあれば、どこからでも法事に参加出来ます。



■オンライン通話が初めての方へ

スマートフォン・パソコン・タブレットで出来ます。
簡単なのはLINEです。
音声・画像・通話状況がよいのはZoomです。
まずは、アプリをインストールして下さい。
使い方は、インターネットで検索するとYouTubeなどで紹介されていますので参考にして下さい。または少林寺までご相談下さい。
ご本人がインターネット環境のない場合や詳しくなくとも、子どもさんやお孫さんなど、親しい方に相談することで、お話の機会となり、お寺や法事、ご先祖様のことに触れるよい機会になればと思います。

⑦ 電話法事

- 電話（音声のみ）で法事。
住職は少林寺本堂。檀家は自宅の仏壇前。
- ① 事前に法事の日程を相談します。
 - ② 法事開始時に住職から電話します。
 - ③ 電話の音声をスピーカーにして、置いて下さい。
 - ④ 仏壇の前に坐って、一緒に法事を致します。

仏の智慧に学ぶ

七仏通誡偈 しちぶつつうかいげ

諸悪莫作 しよあくまくさ

衆善奉行 しゅぜんぶぎよう

自浄其意 じじようごい

是諸仏教 ぜしよぶつきよう

悪いことはしない。善いことをする。

そうすると心が清らかになる。

これが仏様の教えなり。

七仏通誡偈（法句経）は、釈迦以前の六人に釈迦を含めた七人と諸々の仏たちの教えて、行いで、証です。

唐の時代、圓修禪師が七仏通誡偈で詩人・白居易の質問に答えています。

問 仏教の大意とは何でしょうか？

答 諸悪莫作 衆善奉行

（悪い事をせず善いことをする）

問 そのようなことは、三歳の幼児でも知っており言えるでしょう。

答 三歳の子供でも知っているが、八十歳の老人でも実践するのは難しい。

「言うは易く行うは難し」悪い行いをせず、善い行いをしようと、自分の心に働きかける。自分が善と思っても、相手には悪となる事があります。相手の事を考え、自らが心を浄め実践する事が大事です。善い心掛けしていると、悪いことが出来なくなっていくます。

道元禪師は正法眼蔵・諸悪莫作に著述。

例えば、人が井戸をのぞけば井戸が人を見るだけでなく、井戸が井戸をみて、人が人を見る。水中の月のように水が月を宿している。分別を作るのは人の心で、自然の摂理に善悪はなく、真実に善悪の分別をしてはなりません。自分も他者も活かさないことが不幸せであって悪。自他共に活かすことが幸せというのが善と云うのです。

悪を意識するより、善い行いを常に続けること、その修行の力が現れて、悪いことを思い行なうことがなく、自然に善を行なう仏と成るのです。善い行いは心を清めるのです。

澤ちゃんの仏教

仏事Q&A



家族が亡くなったら、まずは？

まずは、少林寺へ一報をいれましょう。（24時間対応）住職と葬儀の日程や進め方などについてご相談下さい。遠慮せず率直に何でも住職にお尋ね下さい。

先祖代々繋がった檀信徒が亡くなることは、少林寺としても一大事です。同じ家族の気持ちで住職は真剣に勤めています。普段は疎遠でも大丈夫。どんなに離れていても少林寺は檀信徒の皆様を守っています。葬儀は、成仏への大切な道で、大事なお別れの間です。

もしもの時に備えて、生前に住職と相談を致しましょう。葬儀社や墓地など、家族はどうするべきか。慌てないこと。焦らないことが大事です。そのために事前に備えておくと、後悔なく故人を見送り、本人も安心して旅立ちが出来ます。

檀信徒を訪ねて



永峰院耕禅智徹居士

令和二年二月十六日没

故 川西 智 行年 九十三才

昭和三年、川西家の三男として坪井で誕生。厳しい戦中を歩み、兄二人が戦死。兄弟や先祖を敬いまつり、先祖伝来の家と田畑をまもり、両親を助け、家督相続。妻、秋子（ときこ）さんと結婚。三人の子に恵まれ、左官業や猟師として励み、田畑を耕し、日夜懸命に働き家族を養います。また山仕事に携わり、数十年間少林寺の山林を管理。また境内や墓地の草刈りなど整備や美観保持に尽力。

平成五年の本堂再建時は、本堂建築委員。その後も護持会理事や総代を歴任。国土調査では、少林寺の代表として境界調査や準備に立ち会いを務めました。

皆から「さっちゃん」と呼ばれ親しまれました。鶴坂神社の総代長を務め、愛郷の念篤く、信心深く、働き者でした。

平成二十二年、晋山式（住職就任式）で大卒塔婆の建立時、川西氏が総代を務め「あそこの寺山に大きな檜がある」と指揮を執ってくれました。

平成二十四年、川西氏・岡本福三氏・住職の三名で、全ての少林寺の山林を調査確認。その時、川西氏は「ここは昔、檀家総出で、檜の苗を植えたところ。あの頃は植林がよかったからな。」「ここはワシが植林したところだな。住職がワシの年になる頃はえええ木（立派な木）になつとるぞ。」

総代任期満了年に「最後のご奉公」と八十五才で一緒に大本山永平寺へ参拝。今、間伐事業で寺山を調査すると、山師が言います。「ここは枝打ちが綺麗に出来ている。よい時期に手入れがしてある。さすが川西さんの仕事じゃ。」

川西氏は、永く少林寺の護持と発展に寄与されました。誠にありがとうございました。心よりご冥福をお祈り致します。

住職 清涼晃輝 合掌

特別寄付

○小福田 悟 殿

「土地寄進」駐車場予定

○楽万 真一 殿

「喬松校の校名の由来」

○岸 光子 殿

「子安観音（手作り刺繍）」



お話し聞きます

悩んでいる方、落ち込んでいる方、寂しさを感じている方、つらい方、私で宜しければ、お話し聞かせて頂けませんか。また、人生相談、仏事相談もご遠慮なく。

電話 0868-57-2303

電話 080-635-19686

メール info@shorinzenji.com



行事予定

覚禅会 毎月第2土曜日 9:00 坐禅・行茶 10:00 写経

<6月～1月予定>

6月13日 7月11日 9月12日 10月9日(金) 11月14日
12月12日 1月9日

- ・参加費無料。坐禅と写経の二部制で一方のみ参加も可能。
- ・足の不自由な方は、椅子に座り足を組まず出来ます。
- ・写経は椅子と机に道具があります。使い慣れた道具があれば持参下さい。
- ・檀家、年齢性別は問いません。どなた様もお気軽にお越し下さい。
- ・個別の日程は要相談。個人・団体など出張で坐禅会・写経会を致します。
- ・急な日程変更もありますので事前にご確認頂ければ幸いです。

夜の坐禅会

11月12日(木) 19:00 開山忌逮夜(初代住職の命日前夜)
12月7日(月) 19:00 摂心会(釈尊お覚り前夜)

盂蘭盆大施食会・総供養会

8月18日(火) 15:00 法話 お盆供養・先祖供養法要

お月見坐禅会

10月1日(木) 旧暦8月15日 18:00 中秋の名月
10月29日(木) 旧暦9月13日 18:00 後の名月



御詠歌 講員募集 毎月2回

1回 2時間(休憩有) 1,500円
講師 源福寺住職 小谷典尚 先生

修正会

元日～3日(随時受付)
厄払いなど新年のご祈祷します



禅道場体験 少林寺で修行を体験しませんか？

8月21日（金） 8：00受付 8：30～14：30

掃除、坐禅、読経、写経、お話、昼食など子供から大人まで檀家は問いません
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
- ・予約制…先着40名
- ・参加費…無料
- ・持物…水筒・帽子
- ・締切…8月10日
- ・申込み方法…少林寺にて
禅道場体験入門願をご記入下さい



護持会役員 清掃活動

7月19日（日） 8：00

12月20日（日） 9：00

婦人会清掃活動

7月19日（日） 8：00 坪井下地区

8月17日（月） 8：00 中北下・南方中・領家地区

9月29日（火） 8：00 坪井上地区

12月20日（日） 9：00 坪井上地区

3月14日（日） 9：00 中北上地区

住職のつぶやき

▼母方の祖母の生家がある長崎県平戸市を二十年ぶりに訪問。妻子は初。「種ヶ嶋」という珍しい名字のご先祖様たちは、明治時代に仏教から神道に変えられ祀られている。仏式は得意だが神式に、少し緊張しながらの参拝。平戸は日本最初の西洋貿易港として栄えキリスト教の多い町。「寺院と教会が見える風景」は観光スポットで、町中が和洋折衷だ。自分達のルーツを探る先祖参りの旅は、息子の小学校の卒業旅行となった。コロナが流行する前で…よかった。

▼「和尚さん、よーけえねーけど、デーコンもろうてえー。食べ助けじゃあ思おて。」（和尚さん、少ないけど大根貰って食べて助けて下さい。）行く先でお野菜やお米等を頂戴致します。うちは畑がないのでこちらこそ助かります。相手に気を遣わせない「食べ助け」好きです。
▼娘は犬の禅が可愛い。しかし、一人では近づけない。禅は遊んで欲しくて飛びつくが、娘は怖いのだ。犬は順番を付けると言うが…、どうも娘は…。

【令和2年 棚経（盆経）】・午前… 7時～13時頃 ・午後… 12時～20時頃

- ・感染症の状況や葬儀などで急な延期や中止がありますこと了承下さい。
- ・ご都合の悪い方や感染や体調に不安な方は、変更やお休みが出来ます。ご遠慮なくご相談下さい。
- ・美作地域外の方は、感染症の状況をみて、改めてご案内致します。
- ・お留守の場合は、略式ながら外から読経させていただきます。

日にち	曜	時間	地域（仏壇の安置場所）
6月～7月			美作地域外
7月16日	木	午前	加茂町、西中、上横野、鏡野町、宮部下
		午後	神代、福田下、桑上、桑下、戸脇、美咲町
7月17日	金	午前	山方、一宮、大田、沼、勝部
		午後	上河原、山下、南新座、椿高下、総社、小原
7月20日	月	午前	勝央町、林田、野介代、中原、高野山西
		午後	横山、昭和町、大谷、福渡町、鉄砲町、一方
7月21日	火	午前	久米川南、宮尾、院庄、二宮、小田中
7月31日	金	午前	真庭市
8月1日	土	午前	畝西、政友
		午後	追分、原（上）
8月2日	日	午前	原（下）、安清（上）
		午後	安清（下）、福本
8月3日	月	午前	明谷、岩谷
		午後	磯尾、寺城、大宮
8月4日	火	午前	坪井（1）（2）
		午後	坪井（3）（4）
8月5日	水	午前	岡、寺岡、千代
		午後	三成（1）（2）
8月6日	木	午前	多田、領家
		午後	木原、向山根
8月7日	金	午前	山根（東）（中）（西）
		午後	津山市坪井町
			奈義町
8月9～15日			<初盆・予備日> ご予約がまだの方はご連絡下さい
秋彼岸前			九州地域

曹洞宗 澤龍山 少林寺

〒709-4606 岡山県津山市中北上1150

●電話 0868-57-2303 ●住職電話 080-6351-9686

●メール info@shorinzenji.com

●ホームページ http://www.shorinzenji.com

●曹洞宗澤龍山少林寺フェイスブック https://www.facebook.com/shorinzenji

●晃輝和尚のブログ「覚禅堂」 http://ameblo.jp/seiryō-koki/



フェイスブック



ホームページ



ブログ