

大切なのは、

お迎えする気持ち

【どうして手を合わせるの？】

さて、先月号では「合掌」について掲載いたしました。もう少し補足をさせていただきます。

「合掌」というのは、古くインドで行われていた挨拶です。インドと言えば仏教誕生の地であり、日本でも流行している「ヨーガ」の発祥の地。実はこの「合掌」もヨーガにあるポーズの一つなのです。ヨーガをされている方なら、お分かりになられると思いますが、ヨーガの始めと終わりに必ずするポーズが「合掌」なのです。ヨーガの世界では「合掌」の事を「アンジャリー・ムドラー」と言うそうです。ヨーガでの合掌は精神的な意味や考え方を表すもので、各指はチャクラ（人間の生命や肉体、精神のはたらきをコントロールする、エネルギーの出入り口のこと）中国では「気」や内蔵と繋がっており、体や生氣にも影響を与えるという考え方です。左手が私達人間の小

さな個の意識（アートマン）に対し、右手が大きい存在・神仏様の意識（ブラフマン）を表しています。この両手を一つに合わせることで、私達と神仏様は一体であるという意味が含まれています。つまり、手と手を合わせることで、この二つを調和させ、本来の自分に戻るとされています。陰と陽の調和。自分という小さな意識を、大いなる存在と繋げ調和させるような思いで、そつと胸の前で手を合わせます。自分の内なる男性性と女性性、右脳と左脳、あらゆる二極を調和させるというのが、ヨーガという「合掌」です。実は仏教の「合掌」も同じ様な意味合いになります。

インドでは食べ物を運ぶのは右手、トイレの作法には左手が使われるように、**右手は清浄な手、左手は不浄の手**とされています。お数珠は左の手に持ちます。理由はお分かりになられたね。不浄と言われる左手をお数珠で清めていると言えます。合掌というのは、清浄で神聖な右手があらわす神仏様と、不浄の左手があらわす私達凡夫を、ぴったりと隙間なく合わせた形といえます。つまり、両手をしっかり合わせて「南無（心から仏様の教えを信

じます）」と唱えることで、私達はその場で神仏様と一つになる事ができるのです。**何より両手を合わせた姿では他に何も出来ません。合掌は、一心に祈る姿勢をあらわしたものです。**仏教では、人間をはじめこの世のあらゆるものに仏様の心（仏性）がそなわっている」と教えられております。そのため合掌には、全ての仏性に向かって「私はあなたを尊敬します」という敬い合う気持ちも含まれています。

普段何気なく行っている合掌も、意味を知ると少し違ったものを感じられるかもしれませんね。「いただきます」や「ごちそうさま」の時に、感謝の気持ちと共に、ちよつと意識を向けてみて下さいね。「合掌」の姿が至る所で見られる世の中って良いですね。

【お盆の時期です】

さて、毎年この時期になると、「今年も、もう八月のお盆の時期？年を取ると時間の経つのが早いですね…」と、しみじみ仰る声をよく耳にします。確かに一年一年、時の経つ感覚が早くなっているように感じます。医学的には「刺激の量が少ない・変化が無い・覚えていたことが少ない」という事が関

係しているようです。最後の「覚えていたことが少ない」という原因は、老化現象を感じますね（笑）。という事で、「時間の流れをポジティブ（前向き）に感じるために、目標に向かって頑張れる新鮮な体験」をする事が大切なのだそうです。目標を持つ事が良いというのは頭では分かっているけど、漠然とし過ぎていて、今さら目標なんてねえ…と仰る方もおいでだと思いますが、例えば「**出会いに感謝する**」というのも、素晴らしい時間の過ごし方だと思います。ただ漫然と時間が経過していく人生ではなく、年を取れば取る程、年長者として高等な時間の使い方なさせて頂ければ幸いです。

【お盆とは】

さてさて話題をお盆に戻します。ご先祖様や身近に亡くなったご家族の御霊を、この世にお迎えする行事がお盆です。お盆には生家への帰省、お墓参り、ご先祖様をお迎えする為の精霊棚の準備など…お盆は、私達日本人にとって大きな年間行事の一つと言えます。

お盆は御先祖様の霊や亡くなった

近親者の霊を、生前過ごした家に迎えて供養する行事で、正式には盂蘭盆会（うらぼんえ）と言います。お盆は御霊をお迎えする「迎え火（十三日）に始まり、お見送りする「送り火（十六日）」に終わります。元々はインドや中国を経由して、飛鳥時代に日本に伝わった仏教の行事が、日本古来の行事や祭りと組み合わせ、現在の形になりました。お盆期間中には家族が集まり、ご先祖様に向のおれの気持ちを伝えたり、故人の思い出を語り合ったりしたいものです。余談ですが、日本には元来祖霊信仰があり、仏教伝来の前からご先祖様をお迎えする行事は、年二回行われていたそうです。亡くなった方の魂が帰ってくると言われるお盆とお正月。仏事が強くなったのがお盆で、神事が強くなったのがお正月だとか…。

【お盆の準備と、しきたり】

それにしても…お盆の準備には一体全体何をしてよいのか分からないし、そもそもしなければならぬものなのかな？と思われる方も多いかもしれませんが、重要なのは形で

はありません。何より大切なのは、お迎えする気持ちですよ。それを踏まえて、古くからのしきたりを簡単にご紹介させて頂きますので、ご参考になさって下さい。

お盆の初日は「迎え盆」や「お盆の入り」と言われ、夕方に御先祖様の魂が道に迷わず戻って来られる様に目印として迎え火を焚いて、家にお迎えいたします。現代ではなかなか見受けられませんが、かつて迎え火や家に吊す提灯の火種は、迎え盆の夕方にお墓参りに行き、そこで付けた灯を提灯の口ウソクに移して頂いてくるのが一般的でした。それ故、お盆の時期には綺麗な提灯を下げた人が行き交う独特の光景が見られました。古き良き日本の匂いがしますね。

【キュウリやナスで作る精霊馬】

お盆を迎える前に、様々な飾りやお供えを準備します。キュウリやナスを使って、割り箸や、つまようじで足を付けて作る馬や牛の飾りがあります。キュウリの馬は迎え盆に「足の速い馬に乗って、早くあの世から帰って来られるように」と、ナスの牛は送り盆に「足の遅い牛に乗って、ユツクリあの

世に戻っていきけるように。この世から沢山の供物を積んで楽に帰れるように」という願いが込められています。

【蓮やホオズキなどのお供え花】

お盆にご先祖様にお供える花に決まりはありませんが、この時期の生花店には、蓮やホオズキの入ったお供え花が並びます。蓮の花は「花びらを船にして先祖の霊が帰ってくる」、ホオズキは「先祖の道を照らす提灯になる」という願いが込められています。

【団子などのお供え物】

お供えの食べ物には日替わりでご用意します。十三日の迎え盆には、あんこ付きの「お迎え団子」。十四日は「お萩」。十五日は「素麺」。十六日は「送り団子」という白い団子が一般的です。ただし同じ様なものをお供えするケースもありますが、気にすることはありません。冒頭に記したように、大切なのは、お迎えする気持ちなのですから。

【精進料理を作ってみよう】

精進料理とは、殺生をしてはならないという仏教のしきたりに習って、野菜を中心に作られた料理のこと。調理

法は五味（甘い・辛い・すっぱい・苦い・塩辛い）、五色（赤・白・緑・黄・黒）、五法（生・煮る・焼く・揚げる・蒸らす）と決まっています。流れていく日常の中で、ひとときご家族で集い、大切な人を想いながら、命の繋がりを確認するお盆を迎えたいものです。

合掌 副住職 谷川寛敬



大谷のお墓掃除終える

先月二十六日（日）お蔭様で無事に終わりました。有り難うございました。

大谷墓掃除奉仕者（順不同・敬称略）

住職・館弘之・吉田富士夫・吉田洋子
瀬川弘一・伊藤宗治・上野正峰