

お盆 特別号

あんによう

安養

弘願院

だより

お盆

を迎えるにあたり

に

あたり

に

く よう み こころ

供養の御心

お盆

を迎えるにあたり

に

ぐ がんいん

弘願院

だより

お盆

を迎えるにあたり

に

あたり

に

安養山 弘願院





# 六道輪廻

仏教の考えで、生きている者は死ぬとまた生まれ変わるとい  
う考えがあり、これを「輪廻」という。どこに生まれ変わるかと  
いうと、下記に記載の六つの世界があり、そのいずれかに生まれ  
変わる。善い行いをすれば「楽」な世界へ、悪い行いをすれば「苦  
しい世界へ。つまり、「因果応報」なのである。

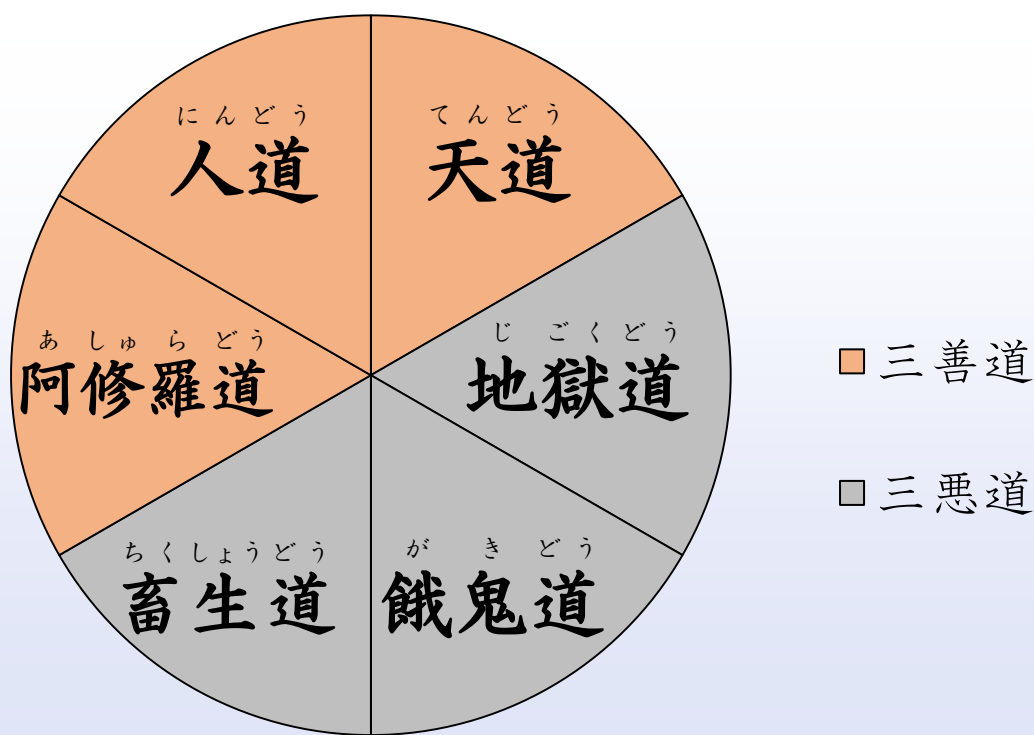
つまり、生前の行いによって、死後に生まれ変わる世界が決ま  
るのである。「天道」や「人道」は比較的「楽」な世界であるが、  
それでも生老病死の「苦」があり、やがて命尽きると「餓鬼道」  
や「地獄道」などの苦しい世界へ生まれ変わる可能性がある。  
よって、この六道を輪廻する間は苦しみが続くのである。

がしかし、

我々は阿弥陀様の慈悲の心にすがり、

「阿弥陀様よろしくおねがいします」の心をもって  
お念仏を称えることによって六道輪廻の迷いは断ち  
切られ、極楽という浄土（仏の国）に往生する。

つまり阿弥陀様の本願のお念仏の教えをいただ  
き、実践することで、再び六つの世界を迷うことはも  
うありません。



## 六道とはどんなところか？

### ◆天道

天人が住む世界。六つの世界の中で、もっとも楽が多くすぐれた世界。天人は寿命が非常に長く、また苦しみも人間道に比べてほとんどないとされる。しかしながら煩惱から解き放たれておらず、仏教に出会うこともないため解脱も出来ない。やがて死を迎えるとき時の恐怖に苦しむ。

### ◆人道

人間の住む世界。四苦八苦に悩まされる苦しみの大きい世界であるが、苦しみが続くばかりではなく楽しみもあるとされる。また、六つの世界の中で唯一、仏の教えに出会える世界であり、解脱して仏になりうるという救いもある。

### ◆阿修羅道

弱肉強食が繰り返され、互いに争い合う世界。人を蹴落としてでも、自分だけ抜け出そうと考えるため、常に闘争を繰り返す。

### ◆畜生道

生前の罪業により墮ちる、自己保存のために互いを餌食とし合う苦しみ多い動物の世界

### ◆餓鬼道

生前の物惜しみなどの罪業で墮ちる世界で、常に飢えと渇きに苦しむ。嫉妬深さ、欲望の塊の世界であり、この世界から抜け出るため、さらに無理を重ねる。

### ◆地獄道

生前に犯した悪しき罪業によって墮ちる、地下にある苦しみに満ちた世界。六つのうち最も苦しみの多い世界。

今たまたま人間の世界に生を受けている私たち。

法然上人はご自身のお言葉の中で、人間として生を受ける事をこのように仰っています。

六道を廻るに、人身を得る事は、梵天より糸を下して、

大海の底なる針の穴を通さんがごとし」

(六道を輪廻する中で人として生まれることは、空高くにある天から糸を垂らして、大海の底に沈む針の穴を通すようなくらいの奇跡的なことなのである。)

また、仏の教えに出逢えることの有り難さもこのように説かれています。

「まさに今、多少曠劫を経ても生まれ難き人界に生まれ、無量億劫を送りても遇い難き仏教に遇えり。釈尊在世に遭わざる事は悲しみといえども、教法流布の世に遇う事を得たるは、これ悦びなり。譬えば目しいたる亀の、浮き木の穴に遇えるがごとし。」

(まさに今、きわめて多くの生涯を繰り返し、生まれ難い人間の世界に生まれ、極めて長い年月を送っても遇い難い仏教に出逢えました。お釈迦さまの在世に遇わなかったことは悲しみであります。その教えが伝わっている世に遭遇することができたのは、まことに喜びです。たとえば、盲目の亀が百年に一度海上に頭を出す際に、偶然浮き木の穴に首を入れるようなものでしょう。)

それだけ人に生まれる事、仏の教えに出遭うことは有り難く、尊い事。

何かと今の世の中、効率・簡略を求められる時代。  
仕事の中ではよく「ムリ・ムラ・ムダ」を無くすように、、、  
と云われますが、  
それは信仰の心・供養の心も同じでしようか???

このような詩があります。

自分の番 いのちのバトン

相田みつを

父と母で二人

父と母の 両親で四人

そのまた 両親で八人

こうして かぞえてゆくと

十代前で 千二十四人

二十代前では・・・???

なんと 百万人を越すんです

過去無量の いのちのバトンを受けついで

いまここに 自分の番を 生きている

それが あなたの いのちです

それが わたしの いのちです



今ある命への感謝と、その命を繋いでくださったご先祖様への感謝。  
それを今生かされている我々の都合だけで、我々の当り前だけで考えていいでしょうか???  
夏のお盆の前に、今一度見つめなおしてみませんか???

## お盆の由来

正式には「盂蘭盆会」といいます。お釈迦さまの弟子の目連尊者と、神通力で亡くなったお母さまを探すと、餓鬼の世界で苦しんでいるのがわかりました。お母さまは生前、自分の子供を愛するがゆえに、他人の子供に対して物惜しみをしたりしていました。わが子を愛するあまり、歪んだ見方・考え方になっていったのでしよう。その執着した愛の結果として、母親は餓鬼道に落ちることになったのです。目連尊者がご飯を食べさせようとしても餓鬼の世界では炎になってしまします。

困り果てた目連尊者にお釈迦さまは「孝行をしたいと願うなら、自分を産んでくれた父母と、過去七世の父母のために、夏の修行が終わる七月十五日、修行明けの僧侶たちに食事を施し、供養してもらいなさい」と言われた。その通りにすると、母は餓鬼の世界の苦しみから解放された。

## 各地のお盆の行事



### 盆踊り（全国各地）

昔ご先祖様をお迎えしたり、お見送りするための「念仏踊り」が各地の風習と結びつき、現在に至る。



### 五山送り火（京都）

お盆の時期に戻ってこられたご先祖様を送り火によってまた元の世界に送り届け



### ねぶた祭（青森）

中国から渡来した「七夕祭」と津軽地方にあった習俗や精霊送り等の行事が一体化し、変化したもの。

## 弘願院のお墓参りにあたって

- ① まずはお寺の本堂にお上がりいただき、阿弥陀様にご挨拶をしましょう。
  - ② お墓の周りや花立、線香台、燭台、墓石を綺麗に掃除しましょう。
  - ③ 掃除道具はお寺の玄関入って左側の棚に準備しています。
  - ④ お花を供え、線香に火をつけ、蠟燭にも火を灯しましょう。
  - ⑤ 掃除やお供えが終わったら、一緒にお盆のお経をおとなえしましょう。
- お経は五分ほどのものです。
- ⑤ もう一度本堂へお上がりいただき、冷たいものを飲みながら少し休憩（お話）しましょう。
- ※この方法はあくまでも弘願院での一例です。参拜の方法は菩提寺によって異なります。

## 灯燭（おひかり）

仏さまやご先祖様に備える灯火のことです。灯火は仏さまの智慧の働きであり、煩惱や穢れを消滅するものとして、大変尊いものです。

また、お墓参りの際は「迎え火・送り火」の意味合いもあります。

## 香（線香）

香を焚いて、ご先祖様に供養をします。仏さまやご先祖様は花や香の香りを召し上がるといわれています。また、香を焚くことで、自分自身の身も清められ、その場所も清浄になるのです。

## 花（供花）

浄土宗のお経の中にも「お花を撒いて仏さまをお迎えする」という意味のお経があります。香と同様に仏さまやご先祖様はお花の美しい様子や香りを楽しまれます。毒のある花や臭いの強い花、トゲのある花は避けるようにしましょう。



## お墓参りの際のお線香の消耗品等について

お寺の方でお墓参りに必要なものを準備しております。

- ・ 上段 蠟燭
  - ・ 中断 各種お線香
  - ・ 下段 ライター
- これらは無料です。ご自由にお使いください。

その他、お花は七〇〇円でご用意しております。



## お線香について

今までは束になったお線香のみを備え付けていましたが、先端だけ燃えてほとんどが残っているものが目立ちました。お線香を供える意義を大切にしていたいただきたいと思い、従来のもの以外にも、浄土宗総本山知恩院にて購入してきた「知恩」「明照」というお線香も準備しました。こちらもご自由にお使いください。数多くの本数を供えるから良い、少ない本数は悪い、というものではありません。香を焚いて自身を清めると共に、ご先祖様に対して、香りを召し上がっていただくという心を大切にしたいでしょう。



・ 従来の束の物

・ バラにした物

・ 「明照」

・ 「知恩」



ご家庭での供養について①

【ご霊膳】

御命日や年回の法事、お盆、お彼岸などにはお膳を供えて亡き御霊をご供養します。このお膳を「御霊膳」や「霊供膳」といい、精進料理で準備します。

精進料理では肉や魚などの生臭を避け、臭いの強いニンニクやネギ・ニラ・ラッキョウは使いません。

基本的には一汁三菜で、汁は吸い物もしくは味噌汁、高坏には漬物や酢の物、平椀には煮物、壺椀には和え物や甘く煮た豆を盛りつけます。

箸が仏さま側になるようにお膳を供えます。平生の供養は朝炊き立てのご飯とお茶（お水）をあげ、お線香を立ててお念仏をおとなえします。お花もお供えしましょう。



※平椀と壺椀が反対となる並べ方もあります。

ご家庭での供養について②

【精霊棚】

お盆には盆棚とも呼ばれる精霊棚を用意して、ご先祖様をお迎えすることもあります。

① 仏壇・仏具を掃除して、その前に小さな机を置いてゴザを敷く。

② 中央に位牌を安置し、その前にご霊膳と香炉を置く。花、季節の野菜や果物、お菓子など、故人の鉾物を供える。

③ ご先祖様が一刻も早く帰ってこられるようにこの世とあの世との往復に使う乗り物として、キュウリの馬やナスの牛を供えたりすることもあります。



# お歌（和歌）を用いた供養の方法【吉水流詠唱】

## I.吉水流詠唱（よしみずりゅうえいしょう）とは？

吉水流詠唱とは、浄土宗の制定した詠歌、和讃及び舞をいいます。

元禄年間（1688-1704）以後の時期に西国三十三か所観音霊場や四国八十八か所霊場の巡礼が流行しました。その際に巡礼者は霊場を巡拝し、その霊場の「御詠歌」を唱えるようになったのです。浄土宗にもその流れは波及し、「円光大師（法然上人）二十五霊場」として霊場が制定され、各霊場には御詠歌が当てられました。

この吉水流詠唱は戦後に発足しました。戦後の人々の心に浄土宗のお念仏の教え、法然上人の教えをお歌に乗せてより分かりやすく、親しみやすいようにと考案され、今日まで伝わっております。



### 1、詠歌（全42曲）

法然上人が作られた和歌（五七五七七）に節付けされた曲調です。ほとんどが法然上人御作の和歌をお唱えしていますが、お念仏の教えを説かれ、導かれた高僧のお歌もお唱えしています。

### 2、和讃（全56曲）

和讃は七五調の歌詞に節付けしたものです。浄土宗の年中行事、たとえば御忌（ぎよぎ）、お彼岸、十夜（じゅうや）法要を中心に、行事の意味をあきらかにし、法要をより十分に味わうために作詩されています。

### 3、舞

舞は、洋舞、日本舞があります。どれもお歌の心を動作の上に表現して、自分自身が身体全体を通じて仏を賛美し、供養する喜びを表すのです。

## Ⅱ. 仏心を求める心

「仏心とはこれ大慈悲なり」という言葉が仏典にでてまいります。仏教における大切なことは全てのものや人々に対する“思いやりの心”ではないでしょうか。これを仏教用語では「慈悲」と言います。“ともに喜び、ともに悲しむ”これができれば分かち合う喜びは二倍になり、悲しみは半分になりましょう。しかし我々の心はいつもそうではありません。自分目線で自分優先に物事を考えたり、他人が喜んでいると、妬みの心をもち腹を立てたり、心の中の鬼が悪さをして、「煩惱」という心の垢がたまってしまいます。

仏教ではそのような愚かな自分の心に気付かせるため、克服するために様々な修行があります。その中の一つとしてこの「詠唱」があるのです。

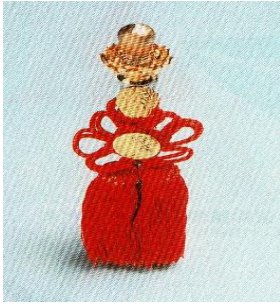
仏教は死んだあとのための宗教ではありません。

その字の通り、「仏の教え」であり、「仏になるための教え」なのであります。浄土宗としましては煩惱に苦しむ我々ですが、そんな愚かな私もその身そのままに「南無阿弥陀仏」とお念仏をおとなえし、阿弥陀如来様がおられる西方極楽浄土に往生させていただくことを願う教えです。そのお念仏をとなえる我々の励みにこの「詠唱」はなるのであります。

詠唱は僧侶だけでなく、檀信徒の皆様も気軽に行える立派な仏道修行です。住職と一緒に楽しく「詠唱」を勉強しませんか？  
いつでもお待ちしております。



### Ⅲ.吉水流詠唱に必要な用具



鈴 (れい)



鉦 (ふせがね) と撞木 (しゅもく)



舞扇 (まいおうぎ)



教本 (御詠歌集・和讃集の2冊)



### Ⅲ.御詠歌十徳

- ①. ご先祖様や有縁無縁一切の精霊への供養ができる。
- ②. 御詠歌を唱えると嫌な事や愚痴などの心を鎮められる。
- ③. 御詠歌を習得する喜びは他の習い事にもない有難さがある。
- ④. 声を出す、姿勢を正す、歩くなど健康づくりに役に立つ。
- ⑤. 妬み・ひがみのない互いに助け合う友達作りができる。
- ⑥. 些細なことにこだわらない広い心を持てる。
- ⑦. 話題が広がり学ぶうちに深い智慧を育むことができる。
- ⑧. 自分のことのように他人のことを思える優しい  
思いやりの心が生まれる。
- ⑨. 御詠歌を通じて自信を持ち、いきいきと生活できる。
- ⑩. お歌の意味を通じて仏さまへの信仰が深まっていく。

#### IV.お盆の供養の心を示したお歌【霊まつり和讃】

数多くあるお歌の中から、ここでは「霊まつり和讃」をご紹介します。

## たま 霊まつり和讃

高津 ときを 作詞

- 1 無常むじょうの風かぜに誘さそわれて 花はなの浄土じょうどに旅たび立ちし  
親兄弟おやきょうだいや愛いとし子ごを 里さとに迎むかえて想おもい出での  
涙なみだあらたに回え向こうする 今宵こよいうら盆ぼん霊たままつり
- 2 精霊しょうりょう棚だなに海山うみやまの 百味ひゃくみ飲おん食じき供養くようする  
救倒懸くわうらんぱんのこころざし 無縁むえんの餓鬼がきも永とこ久しえの  
生命いのち水みず得えて蘇よみがえる ダラニくどくの功徳ありがた有な難や
- 3 祖先そせんの墓はかに詣もつでつつ 七世しちせの父ふ母ぼの恩徳おんどくを  
念仏ねんぶつ修しゆして感かん謝しゃする これぞ真まことの孝こうの道みち  
光明こうみやう偏照へんじょうと打うつ鐘かねは 摂取せつしゆ不捨ふしやとぞ響ひびくなれ
- 4 盆提灯ぼんぢょうちんをかざしつつ 御霊みたまを迎むかえまた送おくる  
習ならいゆかしきこの夕ゆい 濁世じよくせの闇やみに泣なく人ひとの  
心こころに信まことの灯ひをともす 南無なむやうら盆ぼん霊たままつり

# 霊まつり御和讃

高津 ときを 作詞  
松 濤 基 作曲

♩ = 50ぐらい



○	×	○	×	○	×	○	×
む	じょ	の	か	ぜ	に	さ	そわ..れーて
しょう	ーりょうー	だ	な	に	う	みーや..まーの	エー
そ	せん	の	は	か	に	も	うーで..つーつ
ぼ	んちようー	ち	ん	を	か	ざーし..つーつ	ウー



○	×	○	×	○	×	○	×
は	ーな	の	じょ	うーど	に	た	びーだ
ひゃ	ーく	み	お	んーじ	き	く	よーう
し	ちーせ	の	ふ	ーぼ	の	お	んーど
み	たーま	を	む	ーか	え	ま	たーお



○	×	○	×	○	×	○	×
お	やき	う	だ	ーい	や	い	と
ウ	ーラ	ン	バ	ーヌ	の	こ	こーろ
ね	んぶ	つ	しゅ	ーし	て	か	んーしゃ
な	ーら	い	ゆ	かし	き	こ	のーゆ





○ × ○ × ○ × ○ ×

さ -- と に む か -- え て お も -- い で -- の  
 む え -- ん の が -- き も と こ -- し え -- の  
 こ -- れ ぞ ま こ -- と の こ う -- の み -- ち  
 じょ く -- せ の や -- み に な く -- ひ と -- の



× × × × × × ○ ×

な -- み だ あ ら た に え こ -- う す -- る  
 い -- の ち み ず え て よ み -- が え -- る  
 こ う -- み よ う へ ん じ ょ う と う つ -- か ね -- は  
 こ こ ろ に ま こ と の ひ を -- と も -- す



○ × ○ × ○ × ⊗ ×

こ -- よ い う ら -- ぼ ん た ま ま つ -- り  
 ダ ラ ニ の く -- ど く あ り が た -- や  
 せ -- つ し ゅ ふ し ゃ -- と ぞ ひ び く な -- れ  
 な -- む や う ら -- ぼ ん た ま ま つ -- り

**ポイント注意** テンポ遅くならないように。

- 「さそわれて」の「わ--」のこぶしと「てえ--」の16分音符のちがいはつきりと。「涙あらた」は小さい声から立ち上がります。



上人然法

# 浄土宗

## 開宗850年

お念佛からはじまる幸せ

### 2024

浄土宗 安養山

弘願院

〒921-8031 石川県金沢市野町 1-3-87

Tel : (076) 243-8024 Fax: (076) 243-5165

mail : guganin.jodo@gmail.com

H P : <https://www.guganin.net>

Instagram : guganin.housenji.jodo

Twitter : @guganin1645

金沢市 弘願院



「安養～弘願院だより～」

第四号（お盆特別号）

発行年月日 2019年7月7日

発行者 安養山 弘願院

森岡 達圭