BAISOUIN NEWS AOYAMA

梅窓院通信 青山

春彼岸号
No.75
2015/03/01

春に梅窓院境内で楽しめるお花たち。みなさん見に来て下さいね。

住職挨拶

梅窓院第二十五世 中島 真成

平成二十七年も春のお彼岸を迎える頃となりました。お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、今年の元旦の修正会ですが、およそ百五十人の方にお参りいただき、過去最多の参詣者となりました。中には三世代、四世代のご家族が、お寺を待ち合わせ場所にして参拝されていました。こうした世代を繋いでお参りしていただけるのは嬉しい限りです。

元旦は雪がちらつく寒い日でしたので、お雑煮も人気で四百食が、十一時からの一時間でほぼ完食。お昼の十二時にはおせちともども無くなっていました。

梅窓院のお雑煮とおせち料理は「光石」さんという料理屋さんにお願いしています。たくさんの参詣者の中にはこの美味しいお雑煮とおせち料理がお目当てという方もいらっしゃるかもしれませんが、多くの人にお集まりいただけるのは何よりだと思っています。

七年に一度の長野善光寺の御開帳の年を迎えました。今年も梅窓院では団体参拝旅行を企画しております。

今回は善光寺を支える浄土宗寺院の十四坊のひとつ、浄願坊の僧侶である若麻績大成上人にご案内いただけます。今号の特集でも若麻績上人が御開帳の魅力を語ってくれています。加えて宿泊もこの浄願坊と、同じ御開帳の団体参拝でも今回はとても充実したものになるのは間違いありません。皆様のご参加を楽しみにしています。

話は変わって東京オリンピックの話です。

ご存知のように二度目の東京オリンピックにむけ、各種施設が新しくなるようです。国立競技場はもとより、梅窓院近くの秩父宮ラグビー場や神宮球場、そして都営の霞ケ丘団地も生まれ変わるようです。五十年前とは比較にならないほど海外からの観戦者や観光客が来ることになるでしょう。そうした方への「お・も・て・な・し」はこうしたハード面、そしてソフト面でも充実させなければなりません。そして梅窓院にも多くの外国の方がお見えになるかもしれません。

青山がまた一歩世界的に注目される街になるのは間違いなさそうです。

法話

仏教歳時風物詩（29）

春、彼岸前小景

新宿区　香蓮寺住職　勝崎 裕彦

イギリスの詩人シェリーの有名な一句、「冬来たりなば春遠からじ」。冬の訪れを迎える時から、待ちわび、待ち望む春。待ち遠しい思いがいやます春への心。かならず来ることは十分に承知していながら、待ちこがれる春。

そうした春の到来を光り輝く陽光と空気の暖かいなごみの中で迎えると、長かった冬の寒さやきびしさがたちまち解けてほぐれ、心は明るく驚き、大いにはずむ。春の光と春の風。深呼吸を一つ大きくしてから、そうした時節時分の季節柄、そして私たちの心模様を彼岸前の小景として綴ってみたい。

彼岸前の句といえば、

彼岸前寒さも一夜二夜かな　（路通）

の一句が有名である。芭蕉七部集の一つ『猿蓑』所収の八十村路通の句である。路通は、三井寺園城寺の仏門にあった人であり、漂泊の乞食生活を送ったこともある。芭蕉からは、「俳作妙を得たり」などと賞されたこともあるが、慢心軽薄のことなどから同門からも嫌われ、師の芭蕉の勘気を受けたこともある。

さてこの句について――。旧暦時代の弥生三月は、現今の陽暦ではだいたい三月下旬から五月上旬ということになる。季語の春の「彼岸」は季の三区分では仲春にあたり、まずは如月二月・梅見月の頃合いとして、たとえば江戸時代の彼岸時分であったわけである。路通の句は彼岸前の句ではあるが、いずれにしても二月十五日涅槃会の時分と重なっていたはずである。そうした状況の中での「寒さも一夜二夜」であり、春彼岸の到来を待つ思いが殊更に深かったのではあるまいか。

ところで現代の彼岸前は、学校では卒業式の季節である。「仰げば尊し」の思いも随分変化していることでもあろうが、長く通い親しんだ学窓を離れて、夢と希望に満ちあふれた新しい出発をするために、「いざさらば」であることは今もまた変わりはない。

そうした時節、私は、「道草に夢を託して彼岸前」「道草に希望を添えて春を待つ」と十七文字を並べてみたい。樹木の新芽・若芽の萌え出ずる輝きの下に、名も知られない道端の草々もすでに新しいいのちを燃やして芽茎を懸命に伸ばしているのである。邪魔者で、嫌われ者の雑草にさえ、芽ぶき時のかわいらしさをちょっとばかり感ずるのである。

さて、お説教師さんのお話や伝道掲示板などに示されるよく知られた句がある。

春彼岸菩提の種を蒔く日かな

これは松尾芭蕉の、

けふひがん菩提の種を蒔日かな　（芭蕉）

という名句を、より分かりやすく、春のお彼岸の心へと解きほぐすための言い換えとして行なわれてきたものである。しかし芭蕉の元句の「けふひがん」の初五にはまた、それ以上の深い味わいもあるわけである。

まさに春のお彼岸は覚りへの心、つまり菩提心を発す時である。発菩提心あるいは発心は、大乗菩薩の修習・修行の最初の第一歩である。仏陀釈尊が覚られたような、この上ない正しい覚りに向かって発心すること、心を発すことがまことに大切なのである。春のお彼岸はまさしく、その時節、その季節である。

彼岸の菩提心、彼岸の仏心を正しく紡ぎ合い、織り合うためには、その心の準備、すなわち心柄・心模様の用意・支度ということが必要である。彼岸前の日送りの一つ一つにも心して、心をいたして行くことが肝心である。それでこそ、待ちに待った春、暖かくはなやぐ本格的な春の到来がある。

（大正大学学長）

一月の行事報告

修正会とお雑煮の振舞いが無事終了致しました。元旦から沢山の方がお参り下さいました。

今年で6回目となる修正会法要。

修正会の後におせちとお雑煮を楽しむ参拝者の皆さん。

春彼岸法要

三月二十一日（土）

彼岸寄席

午後一時～地下二階 祖師堂

春彼岸法要

午後二時～地下二階 祖師堂

プロフィール

三遊亭歌武蔵師匠

岐阜県生まれ。昭和五十八年に三代目三遊亭圓歌師に入門。昭和六十三年に二ツ目に昇進、「歌武蔵」と改名。平成十年、真打に昇進し、現在も幅広く活躍中。

春彼岸物産展

3月21日・22日

観音堂

今年も郡上八幡の特産品が梅窓院にやってきます。
この機会にぜひお求め下さい。

※観音堂エントランスにてお呈茶しておりますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

塔婆申込み方法

同封のはがきを使い**三月十日（火）必着**でお申込み下さい。
塔婆回向料は**一本 七千円**とさせていただきます。

お支払方法

同封の振込用紙で**郵便局**にてお支払いいただくか、**当院受付**までお持ち下さい。（銀行でのお振込みはできません。）

お檀家様へお願い

3月18日～24日まで、境内駐車スペースは、お体のご不自由な方、車椅子をお使いの方の車を優先とさせていただきます。ご協力お願い致します。

春彼岸によせて

春といえば花、花といえば桜を連想しますが、実は桜の花が春の花として世間に認識され始めたのは平安時代以降で、奈良時代までは春の花といえば梅が主流でした。梅は中国から伝来した樹木で、そのつぼみを薬として使用する目的でもってきたといわれています。中国の歳寒三友、寒さに強い植物、いわゆる松竹梅のひとつの梅は冷たい雪の中でも色鮮やかにほころぶことから、花言葉が「高潔」「忠実」「忍耐」となっています。

また、春の季語で「水ぬるむ」という表現があります。冬の終わり、それまで感じなかった春の陽気が感じられ、水をもあたたかく感じることを表現した言葉です。法然上人のお歌の中にもこの「水」を使ったお歌があります。

池の水　人の心に　似たりけり
濁り澄むこと　定めなければ

法然上人御詠

（池の水は人の心に似ているものです。濁ったり澄んだりすることが共に定まらないのですから。）

池の水のように定まりのない心だからこそ阿弥陀様を頼りにするのですね。

このように、この世に生を受け、迷い定まることのないのが私たちの心なのです。

彼岸は、六波羅蜜（ろくはらみつ）といって菩提の種を撒くべき修行の期間といわれますが、その器にあらざる私たちを「南無阿弥陀仏」とお称えすれば隔てなくお救いしてくださると言う阿弥陀様の御心に日々感謝するばかりです。

来る三月二十一日はお彼岸のお中日で梅窓院では大法要を執り行っております。お彼岸のお中日は春分の日であり、太陽が真西に沈む日です。阿弥陀様や私たちのご先祖様は西方に構えられる極楽浄土にいらっしゃいますので、この日にご家族や親せきの皆様ご一緒にお念仏をお称えする事が願わしいのではないのでしょうか。

お彼岸法要でお越しいただいた際は、どうぞご先祖様に思いを馳せ、私達僧侶と共にお念仏をお称え致しましょう。

（法務部）

平成二十七年度　春の動物慰霊法要のお知らせ

梅窓院の僧侶がご供養に努めます。ぜひご参列下さい。

正午～　二階本堂にて

主催：株式会社日本エキスパートシステム

善光寺門前の浄願坊生まれの若麻績大成上人お薦めの『信州善光寺御開帳の楽しみ方』

本年は、数えで7年に一度の御開帳がございます。前回、2009年度の御開帳はありがたいことに57日間の参拝者数が673万人で過去最多を記録致しました。梅窓院の団体参拝でその673万人の一人に入られた方も、もっと昔に行かれた方も、もちろん初めての方にも興味を持っていただけるよう、今回は7年に一度の御開帳善光寺に結縁を求めたくなる楽しみ方、パワースポットを中心にご紹介させていただきます。

（若麻績大成）

回向柱に触れようと多くの参拝者が訪れる。

若麻績大成
（わかおみ・たいせい）
平成元年、長野善光寺門前の浄願坊生まれの25歳。大正大学卒業後、梅窓院の法務部に勤務。

パワースポット

❶ 七年に一度 約二ヶ月間の御開帳

善光寺の御本尊の一光三尊阿弥陀如来像とは、一つの光背の中央に阿弥陀如来、向かって右に観音菩薩、左に勢至菩薩が立つ特別な様式。五五二年に仏教とともに日本に渡り、六五四年より日本最古の秘仏になられました。現在は七年に一度、約二ヶ月間の御開帳で特別に姿を見せてくれるのは鎌倉時代に秘仏の本尊と同じ姿で作られた分身のお前立です。

そして、前立本尊と「善の綱」で結ばれるのが御開帳シンボル、回向柱です。回向柱は、高さ約十メートル、幅は本尊の高さと同じ四十五センチの大きな柱で、本堂の前に立てられます。この回向柱に触れると前立本尊様に触れるのと同じ功徳があると、全国津々浦々から大勢の参詣者が集まるのです。

御開帳の最も重要な祈りの作法であるこの回向柱に触れてから本堂にあがり、お前立に手を合わせお念仏を称える、これで七年間秘められた力をいただけるのです。

善光寺本堂は国宝に指定されている

❷ 真の暗闇で喜びと感動

善光寺参拝といえばお戒壇巡り。言わずと知れたパワースポット。本堂床下の暗闇の回廊をおそるおそる手探りで壁づたいに歩き、瑠璃檀（秘仏の本尊壇）の下にある「極楽の錠前」を探します。光の無い真の暗闇の世界での恐怖と不安の中にも、しばらくするとなぜか安心と自分への懺悔の気持ちが沸いてきます。そして、見事に錠前を探し当てれば喜びと感動に包まれて御本尊と結縁されて極楽浄土への往生が約束されるのです。今は科学の光に満ちた世界、善光寺戒壇巡りで真の暗闇にある感動を是非体験して下さい。

❸ ミシュラン三ツ星の撫仏（なでぼとけ）

本堂に入ってすぐ、外陣の人だかりの先には三百歳を過ぎた善光寺名物の撫仏「びんずるさん」が鎮座しています。自分の体の治癒したい患部と同じ場所を触ると治してくれるというありがたい仏様ですが、なんと世界的に有名な「ミシュラン観光ガイド」の三ツ星を獲得しま

今回のお宿 浄願坊よりメッセージ

住職　　より

11月22日午後10時8分テレビを見ていたら、家中がギシギシと揺れ始め、2～3分間今まで経験したことが無い地震を感じました。長野北部地震です。

御本尊様は無事でしたが、70から80あるお位牌や香炉等が倒れてしまいました。また長男が善光寺の宿泊番で寝ていたら、地震で頭上の大時計が倒れましたが、屏風のお陰で一命を取り留めました。大きな被害を蒙りましたが、負けずに家族や宿坊、そして善光寺が一体となり復興しております。

復興のためにも数多くの方のご参拝お待ちしております。

なお、善光寺には浄願坊も入っている善光寺宿坊組合があります。

（TEL 026-237-7676）

中島住職と若麻績上人。一昨年の12月の写真です。

若麻績大成より

【その①】

如来様にお仕えする宿坊はどこも心をこめて参拝のお世話を致します。中でも食事はお肉やお魚はもちろん、ねぎ・にんにく・玉ねぎなど五辛を一切使わない精進料理で、四季折々の本格手作りで皆様をおもてなし致します。私の一押しは、母の手作りがんもどきです。

【その②】

御開帳の中日には14坊の住職全員による中日庭儀大法要が行われます。写真は平成9年度のもので、一番手前の子供がわたくし、若麻績大成です。

した。今や善光寺のびんずる信仰は世界の信仰になったのですが、顔が一番すり減っているのは何故でしょうか。

❹ 善光寺の文字に幸せのかくれんぼ

仲見世通りをすぎると寛延三年（一七五〇年）に建立された、国の重要文化財の山門（三門）が見えてきます。楼上には「善光寺」と書かれた額が掲げられていますが、その三文字の中に幸せを運ぶ鳩が隠されています。何羽いるか一緒に探しましょう。

さあ、どこにいるのかな。

また、善の字も見つめていると何かの動物に見えてきます、さて、一体何の動物でしょう。鳩をすべて見つけ出し、動物を当てると幸せが訪れるとされています。

❺ 一度で百観音を巡れる善光寺

御朱印を集められている方はご存知かもしれませんが、西国三十三観音、坂東三十三観音、秩父三十四観音合わせて百観音様のご分身仏が本堂にお奉りされております。また四国の八十八観音も山門にお奉りされています。善光寺の観音様は日本最古とされており最後にまわる満願のお寺とされております。善光寺に来れば札所巡りをするのと同じご利益がいただけるのです。

❻ 幸せを呼ぶ参道の石畳

境内地入り口から山門まで続く長さ約四〇〇メートル、幅八メートルの参道に敷かれている石畳、いったい何枚敷かれていると思いますか。その石畳の合計は、なんとなんと七七七七枚。仏教においても七という数字は幸運を招く縁起のいい数字とされています。歩きながら一枚一枚踏みしめ、楽しみながら足の先から幸運をいただきましょう。

とっておき情報

「ご自宅用ミニ回向柱」
御開帳限定の絶対必須アイテム。これを逃したら7年間我慢しなければ。

「日本三大七味の八幡屋礒五郎」
日本一の万能七味、和洋中と相性抜群です。七味マカロンもおススメです。

「人気の撮影スポット」
仲見世通りのつち茂物産店の店頭にいる「つち茂」さん。

団体参拝旅行の詳細とお申し込みは同封のチラシをご覧下さい。

インタビュー

梅窓院を囲む人々

supporters of baisouin

梅真会会員
光明院住職

昭和40年前後、梅窓院には地方寺院の後継者を寺で預かり大正大学に通わせる随身という制度がありました。その時の梅窓院寮の仲間で作られているのが梅真会です。今回は宮城県遠田郡の光明院の　　上人に梅窓院時代のお話を伺いました。

◆本日はよろしくお願い致します。

今日は12月8日で、ちょうど17年前の今日、梅窓院現住職真成上人に来寺いただき、私の晋山式、先代一周忌、光明院の開基七百年記念、そして秘仏御開帳を行なった日です。忘れえぬ記念日ですから、電話で訪問日を伺った時は驚きました。くわえて今日が3人目の内孫の出産予定日ですから。

◆そうですか、ではインタビュー中に吉報が入るかもしれませんね。吉報を楽しみにお話しを伺わせていただきます。随身は昭和何年からになられますか。

昭和41年から梅窓院時代が始まりました。私は中高時代は学生時代、でも大学の頃は梅窓院時代と言っています。

実に思い出深い時代で、今も当時の習慣を続けていることがあります。

◆えっ、50年続く習慣ですか!

はい、当時は今で言うマイスリッパを必ず割充てられましてね。部屋に入る時に廊下でスリッパを脱ぐでしょう。だから、脱いであるスリッパで誰がどの部屋に居るかが一目で分かった。これが便利だった。ですから今でも自分はもちろん、家族にも強要しています(笑)。

◆なるほど、広かった梅窓院での上手いアイデアですね。

それに法事にお見えになる方の人数ぴったりに多くのスリッパを並べました。そうした準備の大切さを教わりました。

◆先輩や後輩の思い出は?

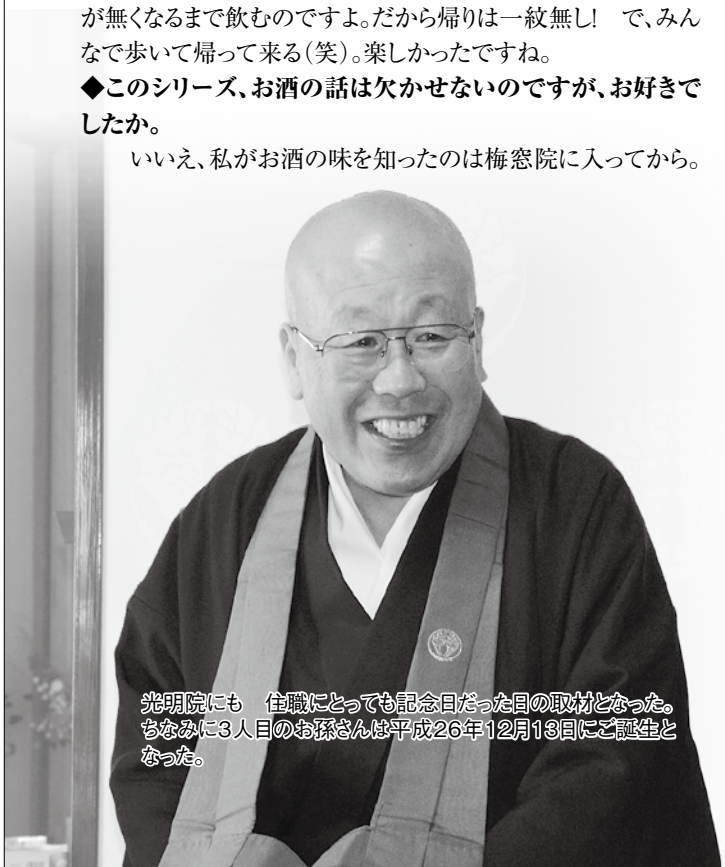
先輩方は「1～2年の時はしっかり単位を取れ」と、しばしば法事を変わってくれました。履修した授業の時間割は必ず寺に出しますから、何曜日の何時限に授業があるかを先輩達も知っていて、こうした配慮までしてくれましたね。

◆いい先輩に恵まれていましたね。

あと、先輩方にはよく新宿に連れて行ってもらいました。新宿駅近くに馴染みのおばちゃんの店があって、みんなの持ち金が無くなるまで飲むのですよ。だから帰りは一紋無し!　で、みんなで歩いて帰って来る(笑)。楽しかったですね。

◆このシリーズ、お酒の話は欠かせないのですが、お好きでしたか。

いいえ、私がお酒の味を知ったのは梅窓院に入ってから。



光明院にも　住職にとっても記念日だった日の取材となった。ちなみに3人目のお孫さんは平成26年12月13日にご誕生となった。

本尊阿弥陀如来様の前で中島住職と一緒に記念撮影。

しっかり覚えさせられました(笑)。

きっと同じ様な先輩、後輩がたくさんいたのではないですか。でも、そのおかげでとてもいいコミュニケーションがとれましたし、今では晩酌を楽しんでいますが、これも梅窓院時代があるからです。

◆お酒をたしなめるようにするのもひとつの教育ということですね。

それと先代住職である真哉住職を方丈さんと呼んでいましたが、方丈さんがギター教室を始められたのが、ちょうど私が居た頃です。

◆お坊さんのギター教室ですか。

はい、でも方丈さんが先生になった訳ではありません。

「これからの僧侶は音感を養うのも大事だ」という方針のもと、バッキー白片とアロハハワイアンズというバンドのベースを担当していたミュージシャンに月に2回来ていただき、教えてもらっていました。

◆随分本格的だったのですね。

そうですね。方丈さんがこれからはいろんな趣味をもち、習うのであればその道のプロに習いなさい。という考えのもとギター教室をしました。楽しかったですよ。それに方丈さんの奥様も歌が好きで、古賀メロディーを歌われたものです。

◆そうですか、奥様もご一緒されることがあったのですね。

ええ、奥様は裏千家のお師匠さんで教室を持ってらしたのですが、その教室の生徒さんと合同の新年会をしたのも楽しい思い出のひとつです。普段着慣れない背広を着て、ギターを抱え古賀メロディー、童謡、フォークソング、ラテン音楽、映画音楽等を演奏致しました。御茶の生徒さん、もちろん若い女性ですから緊張もするけど、胸が高まったのを今も覚えています(笑)。

◆確かに現在の本堂に建て替える前まで立派なお茶室が建っていました。

それと、方丈さんと言えば線香やろうそくを決まった位置にまっすぐ、そしてきっちり左右対称にするものだと教わりました。これもスリッパ同様、今でも身についています。

こうして振り返ると梅窓院時代に教わったこと、身につけたことがあって今がある、と言うことですね。

◆そうですか、　住職にとっては本当に思い出深い時代だったのですね。

今日はお忙しい中お時間をいただきありがとうございました。

いいえ、こちらこそ温かい不思議なご縁で記念日にわざわざ足を運んでいただき、嬉しい限りです。また行事の時に梅窓院に伺わせていただきます。

光明院・こうみょういん
700年を超える歴史を持つ宮城県を代表する古刹のひとつ。秘仏の本尊阿弥陀如来立像は浮足の阿弥陀と呼ばれ左足が少し浮いている。これは私たち衆生が往生する時に少しでも早く迎えに来るため。
現在の　　住職は、昭和25年、3歳の時に岩手県盛岡から家族でこの光明院に入られた。また、梅窓院の中島真成現住職は何度も訪れたことがあるのがこの光明院です。

青山散歩道

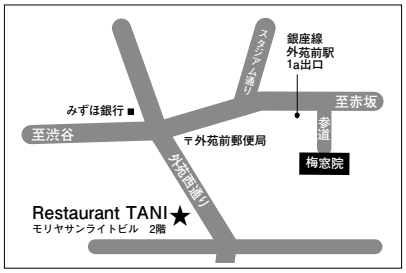
レストラン　タニ

今回訪れたのは梅窓院から徒歩3分、外苑西通りより一本路地に入ったフランス料理のお店。

店主でもある谷利通シェフは小さい頃から食べることが大好きで、幼稚園の時から自分で朝ごはんを作っていたそう。中学生で将来料理人なることを決め、高校2年生の時にフランス料理に出会い感動し、フレンチのシェフを目指し始めたという。

お店で使っている野菜は時間を作っては契約農場に足を運び、生産者との交流を大事にしつつ、谷シェフが要望も伝える特注の野菜という。季節にあった旬の食材を見た目の美しさだけでなく〝美味しい瞬間〟に食べられるよう一皿一皿調理の時間を緻密に計算して作り上げている。どの料理も食材とソースが絶妙に絡み合い、一口一口が完成された美味しさを味わえる。

メニューはコース料理のみ。ワインはフランス産のみでなんと100種類も取り揃えている。落ち着いた雰囲気の中、心のこもった料理をゆっくりと味わってみてはいかがでしょうか。



営業時間／ランチ　12:00～15:30(L.014:00)
　　ディナー18:00～ 23:30(L.021:30)
定休日／日曜日・第二月曜日／ランチ／月曜日
席数／26席　TEL／03-6804-2266
住所／東京都港区南青山3-2-6
　　モリヤサンライトビル2F

▼▶オーナーシェフ谷さんのセンスが光る内装と看板は青山にぴったり。

▲写真は平日のランチで2800円。前菜、主菜、パン、デザートに飲み物と小菓子とコストパーフォーマンスは◎でした。平日ディナーと土、祝日のランチは4200円から。

青山俳壇

選者『ウエップ俳句通信』編集長
大崎 紀夫

◎特選

○声のなき電光ニュース年の暮

◎入選

○元朝はお酒もついて小鉢多種

○参道は飴切る音の冴え返る

○何もかも他人まかせの年の暮

○かけ声にイルカは飛べり八景島

○長風呂の追ひ焚きをする去年今年

○湯の里にポストを探す雪の暮

○囲炉裏には二本の薪がとろとろと

○おやき焼く店の暗さや炭火爆づ

◎選者詠

○寒鯉のはねて雲なき空ばかり　**大崎　紀夫**

〈ワンポイントアドバイス〉

蕪村の辞世の句は、長い間、「白梅に明くる夜ばかりとなりにけり」として知られてきました。それを飯田龍太が「白梅の」と書いたところ、数多くの抗議が寄せられたそうです。ところが、蕪村のそばでその句を聞いた人の真筆には「白梅の」とあり、一方、隣の部屋で聞いた人は「白梅に」と書き残したそうです。このふたつの句のどちらを良しとするかについての議論もありますが、俳句にあっては助詞ひとつもゆるがせに出来ないといい例で、助詞ひとつの使い方の違いによって、句の世界が広くなったり狭くなったりしますので、よくよく吟味して助詞は使いたいものです。

投句募集

次回は「春の季語」でご自由にお詠み下さい。4月8日(水)を締切、平成27年6月発送の『お盆号』にて発表致します。住所、氏名をお書き添えの上、ご応募下さい。

尚、選者が添削し掲載する場合がございますのでご了承下さい。皆さまの投句をお待ちしております。

〒107-0062　港区南青山2-26-38
梅窓院「青山俳壇」投句募集係

「やぶれ傘」会員募集

青山俳壇の選者、大崎紀夫先生による俳句の会です。ご興味のある方は、下記の番号までご連絡下さい。

ウエップ編集室
電話03-5368-1870

食は命なり

第五十八回

春の薬食「ニラ」

食養研究家　武 鈴子

ニラは、現代は年中見られますが、春が旬の野菜です。原産地はアジア。東洋的な野菜で欧米での栽培はありません。日本では古くから重要野菜として栽培されています。別名を起陽草ともいいますが、根元から切ってもまた次々と新芽が伸びてくるほど勢いの強い野菜です。その旺盛な生命力には驚かされますが、強靭な命にはすばらしい力が秘められています。

東洋医学の聖典『黄帝内経素問』には、「菜類中でこのものが最も温なるもので、人体を益する。常にこれを食うがよい」と記載され、ニラは野菜の中でも体を温める作用が高いので、常食すれば冷え性、神経痛、しもやけなどの改善に効果があります。

また、血尿を止め、腰やひざを温める効能があります。

五臓では「肝経」を補って、五臓を調和させ、胸部の熱を除き、滞った気を下げ、食欲を起こさせます。病人にはニラ粥やニラ雑炊にして食べさせるとよいでしょう。

東洋医学では、春は肝臓に負担がかかると言われます。そのため春はとくに肝臓を養生することが大切です。

肝臓によい食べ物の代表がレバー、そして緑野菜のニラです。ニラは豚肉や鶏肉、レバーなどとよく合いますが、中華料理の「レバニラ炒め」は最も理想的な肝臓の養生食です。鶏卵やゴマとの組み合わせもよく、溶き卵に刻んだニラを加えた「ニラ卵焼き」や擂りゴマたっぷりの「ゴマポン酢和え」も薬食です。茹でて刻んで納豆に混ぜてもおいしい。

春は一年のスタート、ニラの勢いを摂り入れてお健やかな一年となりますように!

行事予定

春彼岸会法要

3月21日（土）
寄席　午後1時～　祖師堂
法要　午後2時～　祖師堂
※詳細は3面をご覧下さい。

はなまつり

4月4日（土）～8日（水）
寺院棟2階　本堂

お釈迦様の誕生日をお祝いする「はなまつり」。寺院棟2階本堂エントランスに花御堂を、休憩所には甘茶をご用意しております。皆様どうぞご参拝下さい。

大施餓鬼会法要

5月16日（土）
※詳細は施餓鬼号にてお知らせ致します。

開山忌法要・能楽奉納

6月13日（土）
※詳細は施餓鬼号にてお知らせ致します。

第65回 念仏と法話の会

6月18日（木）
時間 11時20分～（受付11時より開始）
法話　「念仏往生」を願う生き方
講師　佐賀教区　鏡智院
　　中村一之住職

発　　行／梅窓院
発 行 日／平成27年3月1日
発 行 人／中島 真成
編　　集／青山文化村
住　　所／〒107-0062
　　東京都港区南青山2-26-38
電　　話／03-3404-8447
F A X／03-3404-8436
ホームページ／http://www.baisouin.or.jp/
E-Mail／jodo@baisouin.or.jp
題　　字／中村康隆元浄土門主
　　総本山知恩院第八十六世門跡

梅窓院のお墓とペット供養の窓口

日本エキスパートシステム 墓苑事業部からのお知らせ

梅窓院墓苑のお知らせです。お彼岸が近くなるとお墓をお探しの方などからのお問い合わせが急に増えて参ります。何となく仏様が呼ぶのでしょうか？　不思議です。皆様のお知り合いの方、ご親族の方でお墓をお探しの方がいらしたらぜひ当社までご紹介下さい。

ところで昨年の大雪、台風の後、塔婆立てなどが壊れたところが何件かございました。スタッフも巡回して点検しておりますが、お檀家様がお参りの際にお気付きになりましたら、早めの修理が良いので受付までお申し出下さい。

平成27年度 前期 仏教講座のご案内

梅窓院では4月より平成27年度 前期 仏教講座を開講します。今年度は4名の先生をお迎えしております。どうぞお気軽にご参加下さい。　※詳しくは別紙チラシをご覧下さい。
※今年度は新井先生の講座はございません。

全講座▶午後6時～8時（受付は午後5時から）　受講料▶無料　場所▶祖師堂（地下2階）

講　題／**続・羅什伝を読む**
講　師／**阿川 正貫 先生**（浄土寺住職、大正大学講師）
- 第1回…4月24日（金）前秦軍亀茲へ
- 第2回…8月 6日（木）涼州の日々
- 第3回…9月11日（金）そして長安へ

講　題／**大乗仏教を読む —『維摩経』シリーズ（1）**
講　師／**勝崎 裕彦 先生**（大正大学学長、香蓮寺住職）
- 第1回…6月25日（木）『維摩経』の世界
- 第2回…7月30日（木）仏国品第一の教え
- 第3回…8月20日（木）方便品第二の教え

講　題／**法然上人のみ教え —『選択集』を読む—**
講　師／**林田 康順 先生**（大正大学教授、大本山増上寺布教師、慶岸寺副住職）
- 第1回…4月 6日（月）『選択集』第9章　お念仏の生活—四修（上）—
- 第2回…5月18日（月）『選択集』第9章　お念仏の生活—四修（下）—
- 第3回…6月22日（月）『選択集』第10章　お念仏の讃歎—化仏讃歎—

講　題／**仏教民俗学入門（3）**
講　師／**本林 靖久 先生**（大谷大学、佛教大学 講師、真宗大谷派僧侶）
- 第1回…5月22日（金）仏教伝承 —寺社縁起と唱導—
- 第2回…7月10日（金）仏教的俗信 —仏・天部と高僧—
- 第3回…9月 4日（金）聖と寺院 —勧進と遊行—

※日時は変更となる可能性もございますので、ご了承下さい。

お檀家さんに伺いました

「初めてのお十夜」

（平成26年十夜法要にて）

芋煮に興味があり十夜に初めて参加しました。芋煮はとても美味しく、家でぜひ作りたいと思いました。長男がベーシストで、ライブには興味がありましたので、十夜で素敵な歌が聞けて大満足でした。また、法話では津村上人が結婚の縁についてお話しをされましたが、常々縁の不思議さについて折にふれ夫婦で話しておりましたのでひとしお、上人の法話が心にしみました。

「お寺と関われて救われています」

（平成26年第63回念仏と法話の会にて）

暗闇の中での法要は始めのうちは戸惑いましたが、仏様と向き合える時間を作ることができ、安らかな気持ちになりました。
法話はテーマが明快で、飽きることなく楽しくお話を伺うことができました。
今まで念仏を称える習慣はありませんでしたが、行事などを通してお寺に関わり、主人を亡くしてからとても救われています。