# 仏さまからの宿題

人間にはだれひとり
さけて通ることのできない
四つの門があります。

第一の門は
この世に生まれることです。
第二の門は
歳ををとり老人になることです。
第三の門は
人それぞれにちがいはあっても
病気になることです。
そして第四の門は
いつか死ぬということです。

私たちは死ぬことをやくそくされて生きています。
そこで仏さまは
「第四の門に到着するまでをどう生きるか？」
との宿題を、全ての人にお与えになるとともに
この大きな宿題を解く
カギやヒントをお示しになりました。
お寺は
「仏さまからの宿題」を解くための心の学校です。

是非お盆には
家族揃ってお詣りください。





# おもてなしのこころ

## ○ 食事のマナー「和食」

型やきまりとしてのマナー、だけではなく日本人としておもてなしの心が伴ったマナー、つまり家族だけではなく、自分と関わる方々が心地よく過ごしていただけるような心遣いが「おもてなしの心」だと思います。
今回は食事のマナー「和食のいただき方」を学びましょう。

### 今回のおもてなしポイント

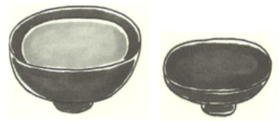
**※料理を美味しく、楽しくいただき、作ってくれた方への気持ちを大切にするのもマナーです。作る方は食べる方に喜んでいただけるように心遣いをし、いただく方は作ってくれた方に感謝して楽しく食事をいただきましょう。**

### 汁物（しるもの）

1 片手をお椀のふちに添え、もう片方の手でふたを回して開けます。

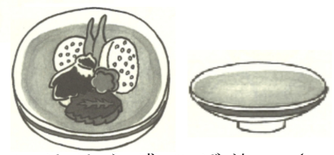
2 ふたを斜めに傾け、裏側の水滴を器の中に落とします。

3 手をを添えてふたを返してふたの持つ部分を下にしてテーブルに置きます。※この時、器が右側にあれば右に、左側にあれば左に置くこと。



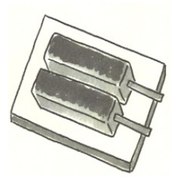
※ 一口汁を吸い、次に具をいただきます。具が邪魔で飲みにくい時は、箸で軽く押さえて飲みましょう。
食べ終えた後は、ふたは元通りにかぶせます。塗りの器を傷つけないために、裏返して重ねないようにしましょう。また、少しずらして置くと配膳する方へ、食べ終えたことがより分かりやすいでしょう。

### 煮物（にもの）



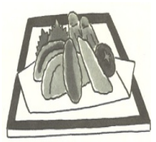
ふた付きの煮物茶碗に盛って出された場合。
ふたの開け方は、汁物と同じ作法をとります。小ぶりな器であれば手で持ち、大きめの器ならお膳の上に置いたままいただきます。盛り付けを崩さないように手前から箸をつけ、一口で口に入るものはそのままいただき、大きなものはふたの裏に取って切っていただいます。

### 串物（くしもの）



和食には味噌田楽など串に刺さった料理が出てくることもあります。食べ方のポイントは、先に串をはずしてしまうことです。串をはずすときは片方の手で串を持ち、箸で料理をはずします。熱いできたての方がはずしやすいのですが、はずしにくい場合はくるくると串を回してはずします。

### 揚げ物（あげもの）（天ぷら）



天ぷらは盛り付けを崩さぬように手前のものからいただきましょう。お手元に用意された天つゆやお塩などお好みで楽しみましょう。天つゆがたれないように器を持ち、一口ずつ天ぷらをつけて食べるか懐紙でうけながらいただきましょう。

### 酢の物（すもの）

酢の物は小鉢に盛られることがほとんどです。酢味噌や梅肉が具材の上にかけてある場合は、器の中でまぜるようなことはせず、一口分ずつ適量に風味をたのしみましょう。

※ 作法は流派や地方によって多少異なる場合も有ります。

# 偈文をおぼえよう

## 礼拝の偈
### ～一つにとけ合って～

能礼所礼性空寂　のうらいしょらいしょうくうじゃく
自身他身体無二　じしんたしんたいむに
願共衆生得解脱　がんぐしゅじょうとくげだつ
発無上意帰真際　ほつむじょういきしんさい

礼拝とは、身体を使って相手に敬いの気持ちを表し伝える作法です。お坊さんが礼拝する時は「五体投地」といって両ひざ、両ひじ、頭の順に下につけて、仏さまやお坊さん、敬う人に対してお拝を行います。

曹洞宗では法要や日々の行事の中で、礼拝する時に口で唱えたり、念じたりするのが、この「礼拝の偈」です。

この偈文の意味は「礼拝する者も礼拝される者も、一つにとけ合うようにして礼拝します。礼拝することで皆さんの心が迷いからはなれて、安らかな存在となり、仏さまと同じ生き方ができますようにねがいます。」ということです。

礼拝する時は、お互いに敬うことが大切です。皆さんは両親や兄弟、また友だちに、いつでも快く感じさせる言葉遣いや態度ができていますか。

敬うというのは、深く思いやることです。思いやるとは、相手の立場になりきることです。

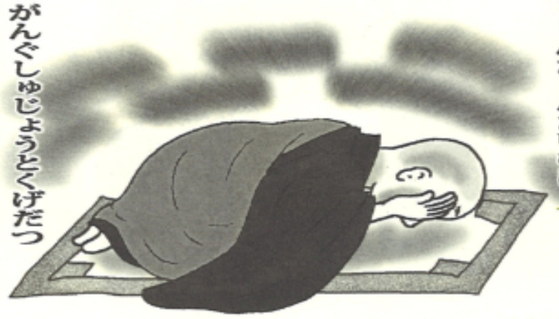
思いやりは必ずしもある特定の相手を示して行うものではありません。自分が生きていることは、あらゆるものから支えられているということ。それを深く思いやるということから敬いの気持ちが表れます

礼拝するということは、敬いの心を態度や行動で示すことです。お互いに敬い合うことで、どちらもともに掛け替えのない大切な存在です。

「礼拝の偈」は、礼拝するというとても大切な行いをすることによって、お互いに敬う世界になることを願う偈文です。

如浄禅師さまは、お互いに敬い合う世界では、お互いの心と心が自然ととけ合ってゆくと、道元禅師さまにお示しになられました。

私たちは、仏さまを礼拝することで、仏さまと心を一つにできるのです。そうであるからこそ、お坊さんは法要や日々の行事の中でていねいに礼拝をおこなうのです。



# えんぴつでかいてみよう！

能礼所礼性空寂
自身他身体無二
願共衆生得解脱
発無上意帰真際

背すじを伸ばし、呼吸をととのえ、心をこめてかいてみよう。
くりかえし、えんぴつでかいて、偈文をおぼえよう。

## 今年の初盆の方

平成二十八年
六月二十六日より
平成二十九年
六月二十五日まで
逝去された方です。
〈お盆（八月十二日）までに四十九日を終えられた霊位です〉

## お施食会のご案内

**八月十四日（月曜日）**
**午前十一時より**

本堂に於いてご供養します。
供養料　一千円以上
同封の申し込み用紙に
お名前を記入し
供養料を添えて
当日本堂受付まで
お持ちください。

※尚、当日お出でになれない方は前もって、随時受付いたしますので