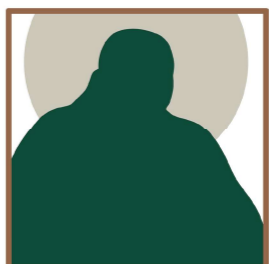


あさがゆ会のすすめ



法然上人

浄土宗

開宗850年

お念佛からはじまる幸せ

2024

平成三十年度研修事業

【発行】伊勢教区浄土宗青年会

あさがゆ会を はじめめる方々へ

◆お寺の役割は何か・・・

人口減少、人口都市集中、核家族化など様々な要因により、地域の寺院運営は経済的には厳しい状況に移りつつあります。またそのような状況は寺院継承問題、寺院間の希薄化、仏教年中行事の消失等に派生し、寺院を取り巻く環境の悪化は今後加速度的に進むでしょう。お寺の役割は何なのか？寺院が建立された由緒は寺院により様々ありますが、阿弥陀佛のみ教えを説く場とし、極楽浄土を具現化した本堂を拝し、後生の極楽浄土(往生)、先亡との再会を願う場として、僧侶そして地域の方々が能動的に全国津々浦々に建立されてきました。そして、次代の方々に綿々と継承され、その時代に生きる方々の「心のよりどころ」「安らぎをいただける」場になることこそが、お寺の役割ではないでしょうか。

◆現代人に求められている

本年度、伊勢教区浄土宗青年会では皆様のご協力を頂き「あさがゆ会」を4会所計6回実施致しました。参加頂いた一般の方々より、「もっと仏教のことを知りたい」「お坊さんのお話を聞きたい」「お経を読んで気持ちよかった」「もっとこのような機会を開催して欲しい」など仏教やお寺に対して肯定的な感想やご期待を含むご意見を多く頂きました。このことは普段から会所のご住職様による教化の賜であります。檀家以外で今回初めて寺院の行事に参加した親子からも同様のご意見を頂きました。

地域寺院の運営は経済的視点からみるとマイナス要因が多く、今後も厳しい状況に置かれるでしょう。私たち僧侶はお寺を運営する経営者として今一度、お寺の役割を現代社会、現代人にしっかり照らし合わせ、その求めに耳を傾け、応じているかを常に意識し、寺院の運営に反映する必要があります。

◆食を通じての会話

温かいものを皆で頂き、老若男女が一時を一緒に過す。自然と会話に花が咲きました。「この漬物おいしいよ。どうぞ。」「若い子はもっと食べられるでしょ。おかわりは」「住職こんなにおいしいおかゆ初めて。ありがと」「今度の時はうちで漬けたお新香もってくるわ」と皆様が笑顔でおかゆをすすりました。

ある方よりは「ひとりで食べるより、仏さまの前でみんなと食べた方がおいしいね」と

ある子供からは「お坊さんは毎日おかゆ食べるの?」とお坊さんに興味津々の質問も頂きました。何気ない会話ですが、場所はお寺であり、法衣を纏った僧侶がいて、私たち青年僧の話にも、皆様が耳を傾けて下さる貴重な教化の場であり、かつ悩みを聞く場と言えます。

◆継続可能な行事であるか

お寺の行事を行うにあたり、その行事が継続的に行われることは非常に大切なことです。単発の行事では教化にはならず、ただのイベントになるでしょう。

主催者、参加者両者に経済的、肉体的、時間的負担をできる限り最小限にとどめ、それ以上の達成感、満足感を味わって頂くことが、新たに行事を行い継続できるポイントとなります。

今回すすめる「あさがゆ会」は、材料費としては主に米と漬物で非常に経済的にやさしく、お一人一時間程度鍋の番をして頂ければ、おいしいおかゆを頂くことが出来、人員肉体的にも利点があります。また早朝の行事のため、たとえ休日開催であっても寺院の年忌法要や葬儀にも支障が無く、参加者にとってもその日が一日潰れることなく、休日を有効利用することができ、若い世代の参加を見込むことが出来ます。

◆寺門興隆、仏法流布

若い世代はまさに寺院運営に不可欠な葬儀、法事等の宗教行事継承者であり、私たち僧侶はその世代の方々に対して正しく教化をすることが必要です。宗教に関する正しい情報も間違った情報もスマホ一つで読むことが出来る現代、その世代の方々がいずれお寺に足を運ぶ時期が来るのを待つのではなく、率先してその機会をつくり、法を説くことこそが、必ずや寺門興隆につながるでしょう。

あさがゆ会

スケジュールの一例

6:45 【受付】

7:00 【勤行】 ※①

一、香偈

一、三宝礼

一、四奉請

一、懺悔偈

一、十念

一、開経偈

一、四誓偈 ※②

一、本誓偈

一、十念

一、一枚起請文

一、摂益文

一、念仏一会

一、回向・回願 ※③

一、総回向偈

一、十念

一、総願偈

一、三唱礼

一、送仏偈

一、十念

7:30 【清掃奉仕】 ※④

7:45 【休憩・配膳】

8:00 【食作法(食前のことば)】

8:05 【会食(あさがゆ)】

8:25 【食作法(食後のことば)】

8:30 【後片付け・解散】 ※⑤

※① お勤めの前には必ず、一言お話を致し、お経・お念仏の声が出るように勧めてください。

初めて参加する方がいる場合には住職や寺族から優しくサポートしてください。ただし、お話はコンパクトにまとめ大事な法話はお勤めの後がお勧めです。

勤行前のお話(一例)

「おはようございます。本日は当山の『あさがゆ会』に朝早くからお集まり頂きありがとうございます。お手元にお経は届いていますでしょうか。皆様とご一緒に阿弥陀様にお経の本、そしてお念仏をお唱えさせて頂きたいと思えます。普段慌ただしい日暮らしのなかで、ゆっくり朝のお勤めに励むことはなかなか難しいことですが、今朝はお寺で皆様とご一緒に過ごさせて頂く特別な日です。お心を鎮め、どうかご一緒に声を合わせお唱え致しますよう。なお焼香は途中でご案内申し上げますので、前の方より随時お願い申し上げます。」(1分)

※② お焼香は参加者が満足感を得ることが出来る一方、焼香時にお経が唱えにくく、また焼香の順番が気になってお経に集中できなくなる方もいらっしゃるかもしれません。

各お寺の習慣や雰囲気、また参加者の数によって異なりますので、焼香をするかしないか、またどこで焼香をすべきかは事前に決めておきましょう。

※③ 回向・回願は参加者にとってありがたく、満足度が増します。ゆっくり丁寧明瞭にお唱えしていただくと良いでしょう。

回向・回願(一例)○当山あさがゆ会参集の諸人

其の各家先祖代々追善菩提

○当山あさがゆ会参集の諸人、其の身業障消滅

現当二世福寿無量如来大慈悲哀愍護念

※④ 参加者に清掃をして頂くこともお奨めです。境内ならば掃き掃除、堂内ならば畳み拭きなど10分程度で終わるものが良いかと思えます。参加者同士の交流にもなり、食事時の会話につながります。寺方も食事の場にしつらえを変え時間となります。

※⑤ 器、さじ、箸など各テーブル毎にまとめてもらいましょう。片付け時間の大幅な短縮に繋がります。

◆法話実践の場

あさがゆ会 ◆

「あさがゆ会」では参加者に対して法話をする機会があります。お勤めが始まる前、お勤めの後、食作法の前や参加者に掃除をして頂く場合にはその前などと…。あれもこれも伝えたいと思うと長話に陥り、スケジュール通りに事が進みません。食事の前でもあるので、何を伝えるか一つに絞り、事前準備をして端的に話しましょう。

今回「食作法の前」の法話、「掃除の前」の法話と二つの機会を想定し、「あさがゆ会」を開催するにあたり、そのまま使える法話例を会員で執筆いたしました。ご参考頂ければ幸いです。



「掃除の前」の法話

法話例 くその①く

「掃けば散り、払えばまたも散り積もる、庭の落ち葉も、人の心も」
掃いても掃いても降り積もる落ち葉のように、僕達の欲望・煩惱も綺麗にしようとしてもドンドン散り積もってくる。
だからといってごつでも良いのではなく、少しでも綺麗にしていくことが大切であり、それをごつでも良くしたら煩惱の山となつてゆく。

法話例 くその②く

仏教の世界では、一に掃除。二に勤行。三に学問と言われる。何よりも掃除をして仏様や寺の清浄を保ち、自分自身を磨く事から始まる。掃除を通して多くの事を学べる。「今日も散り、明日もまた散る桜かな」私達も無常、いつ何が起るかわからない。その為にも阿弥陀様にすがらなくてはいけない。

法話例 くその③く

お坊さんは頭の毛を剃っていますが、これは見た目だけでそのっているのではなく、煩惱のように毎日剃っても剃っても生えてくる、毎日毎日湧き上がる煩惱を自覚しつつ、剃り落とす思いで剃っています。
皆さんにも剃れとは言いませんが、掃除をする事で心の中の煩惱を少しでも綺麗に、しかしまた、落ち葉は風で隅に溜まる。見た目は綺麗だが、偽りや誤魔化しという風であたかも綺麗かもしれないけど、隅まで見渡したらごつだろつと思いで掃除して下さい。
自らの容姿を綺麗にするのも心も綺麗にするように、日々の掃除も大事です。

「食作法の前」の法話

法話例 く五観編く

私も浄土宗に限らず仏教ではお年忌、お葬式以外にも様々なお勤めがございます。その一つに食事を頂く前の「食作法」というお勤めがございます。
当たり前のことですが、我々が生きていくには「食べる」という行為が必要不可欠であります。「食べる」とは他の命を頂戴し、自らの命を長らえさせるということでもあります。食作法とは、今日まで多くの命を頂いて生かさせていただいているという事を自覚し、頂いた命への感謝と、その命を無駄にしないようにという決意を表すお勤めとも言えます。
僧侶が本山での修行の中で唱える食作法では「五観」というものがあります。少し読み上げさせて頂きます。
一つには功の多少を計り、彼の来所を量る。
自らの行為を省み、この食事がいかにして作られたかを思う。
二つには己が徳行の全欠多減を付かる。
自身は徳を積む行いが出来ているか、いないか。またその行いが多いか少ないかを自らに問う。
三つには心を防ぎ過を頭すに三毒に過ぎず。
心を正し、美食への貪り、粗食への怒り、いつもの食事への愚痴を起こさない。
四つには正しく良薬を事として形苦を濟つことをとる。
食事とは命を支えるものであって、好き嫌いの心を離れて頂く。五つには道業を成せんがために世報は意にあらず。
食とはお念仏を通じ、正しい生活を成すが為のものであり、出世や地位を高める世の栄達のためではないと知る。
今から唱える「食作法」にはこの「五観」は省略しておりますが、命を頂く事への感謝の思いをこめた「食前の言葉」と、食べ終わった後には、頂いた命を無駄にしないようにという思いで「食後の言葉」をご一緒にお唱えしたいと思います。

法話例 く等得編く

これから皆様とお粥をいただきますが、浄土宗には食事を頂く前に「食作法」というお勤めがございます。これから頂く食べ物に感謝し、無駄にしないようにとの思いをこめるお勤めです。
そのお勤めに、等しく得ると書く「等得」という作法がございます。代表の方が「等得」と発声すると皆が自分のお茶碗からほんの少し(七粒ほど)ご飯をつまんで「等得皿」という小さなお皿へ分けます。これは餓鬼へのお供えのご飯です。実際にこのご飯は後で外へ置き、小鳥や動物に食べてもらいます。
なぜこんなことをするのか。それは自分たちだけがお腹を満たし満足するのではなく、食事を通じて他者へ施しの心、慈悲の心を起こす為です。
これから食作法として「食前の言葉をお唱えし」「等得」を行います。おかゆを少しすくってお皿へ入れて下さい。
朝早くからお寺へ足を運んで頂き、朝粥会へご参加頂きました。この後食前の等得からは非、慈悲の心を起こして頂き、今日一日はあまり怒らず、イライラせず、「二」「二」「二」、優しい気持ちで過ごして頂ければと存じます。

法話例 くおかゆ十徳編く

これからみなさんとおかゆをいただきますが、みなさんは「おかゆの十徳」というものを存じでしょうか？正しくは「粥有十利(しゅうゆうじり)」というそつです。お手元のプリントをみて頂ければお解りいただけるように、大変体に良い効果があるそつです。浄土宗には食事を頂く前に「食作法」というお勤めがございます。これから頂く食べ物に感謝し、「食前の言葉」をお唱えし、食べ終わった後には頂いた命を無駄にしないようにと思いを込め「食後の言葉」をお唱えいたします。それでは我々と一緒に大きな声で「食前のことば」をお唱え致しますよう。

準備物（これがあると便利）



- おおきな鍋・業務用炊飯器
- お玉
- 大きめの器
- おかゆ用さじ
- お膳（お盆）
- とり皿（付け合わせ用）
- 大皿（付け合わせ用）
- 取り箸（付け合わせ用）
- 食作法（配布用）
- 湯飲み・土瓶

おかゆの達人になろう

10人分の目安
材料

お米:2.5合 塩:少々
水:3000ml~4500ml(お好みの堅さで調整)

作り方



- ①お米を研ぎ、ざる上げをします。
- ②水気を切った米を鍋に入れ、分量の水をそそぎ入れます。
- ③鍋を中火にかけます。
- ④白く煮立ってくれば、しゃもじで鍋底を丁寧に混ぜて、鍋にくっついた米をはがしつつやさしく混ぜ合わせます。
- ⑤しっかり鍋の中が沸いたらすぐ弱火にします。
- ⑥最後に一度だけ鍋底を混ぜ、箸を1本はさむくらい隙間をあけて蓋をします。
- ⑦おかゆの完成までずっと弱火のまま、混ぜることなく30~40分を目安に火にかけます。時間がきたら蓋を取って、かたさを確認してみます。
- ⑧好みのかたさになっていれば火を止め、塩を適量加えて、やさしく混ぜ合わせて完成です。

補足

※鍋の種類によっても、季節、米の品種によって、同じ時間でも仕上がりが変わります。
※水をあとから足してかたさ調整するよりは、あらかじめ作りたいたかさの水分量のある程度決めてから作るほうが美味しいおかゆになると思います。

秘テクニック

①

アレンジも豊富で簡単です!「茶がゆ」「芋がゆ」「七草がゆ」季節に応じていろいろなおかゆにチャレンジして下さい。
例)「七草がゆ」は七草をフードプロセッサーに軽くかけ、軽く湯がきおかゆが出来あがったら混ぜて蒸らすだけ!

②

お鍋を使わなくても、電気炊飯器やガス炊飯器でも十分に美味しいおかゆが出来ます。設営側の人数が足りない場合は大変便利です。2升炊き以上のガス炊飯器があれば最強です。

おかゆに合う
付け合わせ
Best3



おかゆだけでも美味しいですが・・・やっぱり付け合わせが必要です。何でも合いますが皆様に好評だったものは・・・。

- 第1位 塩昆布……………この塩気がおかゆにベストマッチ
- 第2位 しば漬……………やわらかく、程よい塩気と酸味
- 第3位 梅干し……………おかゆの超定番!
- ……
- …… たくあん……………美味しいが、堅い……(笑)



おかゆ十徳

- 一、色 顔色、肌つやを良くする
- 二、力 力がみなぎる、体つく
- 三、寿 寿命を延ばす
- 四、楽 胃にやさしい
- 五、詞清弁 頭の働きが良くなる
- 六、宿食除 胸につかえず便秘ならい
- 七、風除 風邪をひかない
- 八、飢消 空腹を癒す
- 九、渴消 喉の渴きを癒す
- 十、大小便調適 お通じが良くなる

食前のことは
われここに食をうく
つつしみて
天地の恵みをおもい
その労を謝し奉る
十念
いただきます

食後のことは
われ食を終わりにて
心豊かに 力身にみつ
おのがつとめにいそしみ
誓ってご恩に報い奉らん
十念
ごちそうさまでした

この用紙をA4にコピーし参加者に配り、食作法を一緒にお唱えいたします。

注意

・おかゆは水分が多く傷みやすいため作り置きはせず、当日調理してください。
・「七草がゆ」など具材の細かいもの(青菜等)を圧力炊飯器で調理すると、蒸気口を塞ぎ非常に危険です。場合によっては爆発する恐れがあります。

平成30年度 伊勢教区浄土宗青年会 研修事業

「あさがゆ会の企画と実践及び検証」

開催日及び会所、参加人数

平成30年	9月23日	あさがゆ会	(会所:香肌組・蓮浄寺様)	19人
	11月3日	第1回あさがゆ会	(会所:四日市組・西福寺様)	27人
	11月10日	第2回あさがゆ会	(会所:四日市組・西福寺様)	19人
	11月12日	第1回あさがゆ会	(会所:山田組・済渡院様)	29人
	11月24日	第2回あさがゆ会	(会所:山田組・済渡院様)	30人
平成31年	1月6日	七草がゆ会	(会所:松阪組・大福寺様)	25人



あとがき

伊勢教区内諸大徳におかれましては、日頃より私ども伊勢教区浄土宗青年会の活動に対して多大なるご理解ご支援を頂戴し心より感謝申し上げます。また今回の「あさがゆ会」開催に当たり私たちの活動にご理解を頂き、会所としてご自坊をお貸し頂きました東英文上人、堤康雄上人、佐藤伸久上人そして寺族の皆様にご厚く御礼申し上げます。当研修事業の検証として「あさがゆ会のすすめ」として当報告書にまとめました。僭越ではございますが、檀信徒や地域の方々との教化の一助になれば幸甚に存じます。今後とも伊勢教区浄土宗青年会の活動に対しご理解ご協力を頂きますようお願い申し上げます。

伊勢教区浄土宗青年会
会長 井上隆昌

お寺から始まる「朝」

あさがゆ会

西福寺 参加料 100円

11月3日(土)

10日(土)

檀信徒問わずどなたでもご参加出来ます
ご家族、グループ、お一人様でも構いません
準備の都合上前日までに当山までお電話下さい。

◎申込先 059・352・3680 (西福寺)

伊勢教区浄土宗青年会研修事業

七時 勤行

七時半 掃除

八時 朝食(朝がゆ)

八時半 終了

このチラシ及びポスターは事前告知として境内の掲示板や檀信徒様(A4)に配布いたしたも実際のもので、ネット印刷を利用することで100枚で1000円程度で印刷することが出来ます。