

長徳寺便り

発行
時宗
不退山長徳寺
住職
渋谷真之

盂蘭盆会

お盆の正式名称は「盂蘭盆会（うらぼんえ）」とい
い、八月十三日から十六日
までの四日間を指します。
十三日の夕方に迎え火を焚
いて先祖の霊を迎えます、
十六日の夕方に送り火を焚
いて、ご先祖さまにお帰
りいただくというのが昔から
の慣わしになっています。
ところで「盂蘭盆会（うら
ぼんえ）」というのは、イ
ンドのサンスクリット語の
ウラバンナ（逆さ吊り）を
漢字で音写したものです。
これが転じて「逆さまに吊
り下げられるような苦しみ
に遭っている人を救う法要」
という意味があるのです。
お盆の行事は、お釈迦さま
の弟子の一人、目連尊者
（もくれんそんじや）が母
を救う話に由来しています。

目連尊者は、ある時、神通
力によって亡き母が餓鬼道
に落ち、逆さ吊りにされて
苦しんでいると知りました。
そこで、お釈迦さまに「ど
うしたら母親を救えるので
しょうか」と相談しました。
お釈迦さまはこう言われま
した。「夏の修行が終わっ
た七月十五日に僧侶を招き、
多くの供え物を捧げて供養
すれば、母を救うことがで
きるであろう」。目連尊者
がお釈迦さまの教えのまま
にしたところ、その功德に
よって母親は極楽往生がと
げられたというのです。そ
れ以来、七月十五日（旧暦）
は、父母や先祖に報恩感謝
を捧げ、供養を積む重要な
日になったのです。
日本のお盆は、地獄の苦し
みを受けている人びとをこ

の世から供養することの功
徳によって、その苦しみを
救いたいという盂蘭盆会の
行事と、今の自分があるの
は、ご先祖さまのお蔭であ
ると感謝する先祖崇拜の心
と合体したものです。つま
り、先祖や亡くなった人た
ちが苦しむことなく、成仏
してくれるようにと、私た
ち子孫
が報恩
の供養
をする
時なの
です。



健康メモ

夏になると決まってエアコ
ンの効きすぎによる「冷房
病」が、夏の健康対策のひ
とつとされてきました。し
かし、電力不足となること
が予測される今年は、「節
電」のなかでの「暑さ対策」
の実践が課題となっています。
オフィスでも家庭でも
電力を賢く節約しながら上
手に暑さ対策をして、暑い
夏を乗り切りましょう。

熱中症には 気をつけて！

「節電」を気にかけるあ
まりエアコンをつけるのを
我慢して、熱中症などに
かかってしまわないように気
をつけましょう。特に、体
力の衰えた高齢者は若い人
に比べて暑さを自覚しにく
く、室内にいても熱中症を
発症しやすいため注意が必
要です。エアコンや扇風機
などを上手に利用して、涼
しい環境をつくるよう心が
けることが大切です。

また、熱中症は、健康な
人でも、睡眠不足、朝食を
食べていない、前の晩に深
酒をした、などのときに発
症しやすくなるので油断し
てはいけません。

熱中症対策のいちばんの
ポイントは、のどが渇いて
いなくてもこまめに水分を
補給すること。汗の量が多
いときは、塩分の補給も忘
れないでください。湿度が
高い日、風のない日は特に
注意しましょう。また、水
分補給にはビールなどのお



※お墓参りの際も日傘等を
活用し十分注意しましょう

編集後記

葬儀をはじめとする諸法
要、被災地へのボランティア
活動、また本山や他寺院
との会合等が最近増え始め
てきており、お寺を留守に
する事も多くなりました。
来寺の時に留守をしていた
り、或いはお待たせしたり
して、檀家様に御迷惑をお
掛けしないためにも、予め
お電話にて来寺時間のお申
し出をしていただきたく、
御理解の上、ご協力の程宜
しくお願い致します。

住職
