お仏壇には“生きる秘訣”がいっぱい

仏教大好き職人がお届けする

まごころ南無レター

25号 2026年9月発行

◆お仏壇の修理・掃除・洗浄・塗替え・買換え・移動・保管・処分 ◆お仏具・お数珠・寺院関連・おみこし・掛軸などの修復

お仏壇の事でお困りの方がいらっしゃいましたらぜひご紹介ください！

毎日更新中ブログ ◆広島県全域対応◆出張お見積り無料

仏壇 音羽屋 検索

音羽屋

広島市中区舟入南3丁目13-1 FAX 082-942-0526

〈お問合せ〉受付／午前8:00～午後7:00 TEL 082-231-3721

今回の「南無レター」はいかがでしたか？皆様のご意見・ご感想をどしどしお寄せください。
ご連絡用LINEからメッセージを頂けると嬉しいです！
こちらからどうぞ➡

夏前に北陸へ出張！富山県で仏具の職人さん、新潟県で金具の職人さんへご挨拶にお伺いしてきました。お仏壇は、様々な伝統技術とそれらを継承してきた多くの職人さんによって作られています。僕も大先輩のように技術を磨き、大切なお参りの場を繋いでいきます！

富山県の松本さんと記念撮影→





GO! GO! 神社仏閣！ 第11回

曹洞宗 大本山「永平寺」

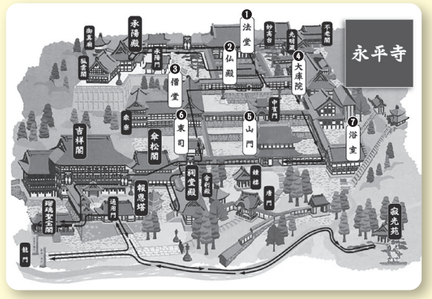
福井県吉田郡永平寺町志比5-15

出張のもう一つの目的、曹洞宗の大本山である**「永平寺」**へ参拝してきました。
今回は道場での体験や隠れスポットをレポートしていきます！



代表の山縣（あだ名はヤマケン）

永平寺は、今から782年前（1244年）に曹洞宗の開祖である道元禅師によって開かれた**「坐禅修行の道場」**。現在でも、**雲水**と呼ばれる約150名の修行僧がひたむきに修行生活に臨んでいます。約33万㎡（マツダスタジアム15個分）という広大な敷地内に70以上のお堂があり、中でも**「七堂伽藍」**❶**法堂**（法要をする）❷**仏殿**（仏さまが祀られている）❸**僧堂**（修行をする）❹**庫院**（食事を作る）❺**山門**（入り口）❻**東司**（トイレ）❼**浴室**（お風呂）という主要な建物はすべて回廊で繋がっていて、普通に参拝をしても１時間は掛かりますが、僕は3時間近くジックリ見て回りました。





修業をする上で大切なのは「僧堂」「東司」「浴室」の**「三黙道場」**だそうです。ここでは、一切の**私語が禁止！**食事、睡眠、トイレ、お風呂という日常生活に欠かせないものに完全集中するのも修行なんですね。



毎日行われている**「雑巾掛け」**により、廊下や階段はツルッツル！この日も何十人もの雲水が、窓ふきをしていましたが、意外と**談笑**をしながらだったので、掃除中は私語OKなんですね（笑）※写真撮影はNGでした



境内で唯一、参拝者が誰でも自由に撞けるのが**寂光苑**の梵鐘。ここは七堂伽藍から少し離れていて意外と知られていない、**隠れスポット**。大きな鐘の音を轟かすことができますよ♪
実際に撞いた動画がコチラ➡

本場の坐禅！

境内の見学後は、楽しみにしていた**「坐禅体験」**（50分、500円）に参加。専用のお堂で、作法を説明して頂き、約20分の坐禅。足の悪い方には、椅子も用意してありますよ。
坐禅といえば、棒でペシーン！と叩かれるイメージがありますが、あれを**警策**と言います。
ちょっと眠くなったので、叩いてもらうと…
思った以上に痛くて、目が覚めました（笑）



中国で座禅を広めた達磨大師の掛軸➡



「いす坐禅」をしてみよう！

POINT!

教わった内容を4つのステップにしてみました。まずは、坐禅で大切な**3つのポイント**を意識して、準備していきます。
簡単なので、皆さんもやってみてくださいね！

調身（姿勢を調える）
調息（呼吸を調える）
調心（すると自然に心も調う）

①体をほぐす

・壁に向かって、いすに座ります（いすは膝と座面が同じ高さになるように調整しておきます）



・背中は背もたれから離します

・肩を持ち上げ、ゆっくりと下ろします

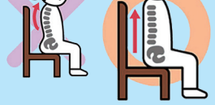


・腕と首をゆっくり回します

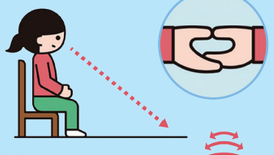


②姿勢を調える

・背筋をまっすぐ骨盤を立てます



・視線は1.5m先の床面を見ます
・手は膝の上で組みます



・体を数回左右に揺らし、徐々に揺れを小さくして中心で止めます



③呼吸を調える

・口から大きく息を吐き出し
・鼻から息を吸う
・口を閉じて、ゆっくり鼻で呼吸

④坐禅スタート！

・**思い浮かんだこと追いかけず**
・**吸って吐いてを意識してみる**
・時間がきたら、体を揺らして終了です
ヤマケンはいつも５分間です



坐禅のやり方はコチラの動画が分かりやすいですよ➡

広島に戻ってからも、いす坐禅を続けていますが、リラックスでき集中力が増して効果抜群。引き続き、北陸の先輩職人に追いつけるように精進していきます！そうそう、参拝の後は、



商店街で一番古い「山楽亭」で手打ちの**「永平寺そば」**を頂きました！三代目店主が石臼で挽いた香り高い風味と、大根の辛みが相まって、最高！福井ならではのグルメを堪能しました～

いす坐禅とかけまして**永平寺そば**に生醤油とときます。
そのこころは、どちらも**掛ける**だけでいいでしょう！

