

# 金剛寶戒寺便り

七月一日発行 第十六号

檀信徒の皆さまこんにちは。気が付けば一年も半分が過ぎました。もう一度、元旦の気持ちを取り戻し、残り半年の目標を掲げるのも良いかもしれません。

昨年もお願いをいたしましたでしたが盆月の大掃除を行います。時間に都合のつく方はご協力をお願い致します。

平成二十七年八月二日(日曜日)

朝六時から約一時間程度

本堂の掃除並びに境内の草取りなど

以前にもご紹介しましたが、身体をもつてのお布施を「身施」(しんせ)と申します。普段なかなかお目に掛かれないご子息様やお嫁様にも参加を頂けると幸いです。雨天時は本堂の掃除のみを行います。

六月八日には一回目の座禅体験会を行いました。小雨の降る中でしたが三十名以上の参加を頂きました。参加者の中には座禅に対して堅苦しいイメージをお持ちの方も多かったようですが、無理のない呼吸法と無理のない姿勢で各々取り組んでいました。中には気分が良くなり眠ってしまいそうな方もいました。が、お線香の香りと本堂の静けさに、普段にはない時間を体験して頂きました。

不眠症等に精神安定剤も否定はしませんが、薬には多少なりとも副作用があります。その

点、座禅や瞑想にはまず副作用がありません。即効性の効き目は少ないかもしれませんが、客観的に自分を見れるようにもなります。お釈迦様も苦行の末に菩提樹の下で座禅(瞑想)を行い覚りを開かれました。「継続は力なり」です。子育てや会社勤めでストレスを感じている方にもお勧めです。二回目の座禅会は七月八日(水曜日)午後三時からになります。興味のある方はご参加下さい。

話は変わりますが、在家の皆さまがお唱えするお経本に「仏前のおつとめ」というものがあります。この「仏前のおつとめ」を私はお葬式の後、七日毎に続くお逮夜(七日参り)で四十九日までの間、遺族の方々と一緒にお唱えしています。そこで身近にある「仏前のおつとめ」を数回に渡り簡単に説明いたします。

「仏前のおつとめ」はお寺のご本尊様やお家のお仏壇の御前で、我々が謹んでお勤めをするためのお経本です。普段の忙しい暮らしの中でも、この次第に沿って仏様やご先祖様、ご家族様に感謝の念をもって勤行すると、深い安らぎを感じるばかりでなく、家庭の円満や病氣平癒、商売繁盛など様々なご利益も頂けます。

仏様やご先祖様は、いま生きている私たちを慈悲のまなざしで見つめ、生きるための智慧を授けて下さいます。この事を絵空事ではなく実感として感じるためにも、生きる姿勢

を正し、心ゆたかな毎日を送りたいものです。その仏前のおつとめは懺悔文から始まります。

我昔所造諸悪業 皆由無始貪瞋痴  
従身語意之所生 一切我今皆懺悔

意識すると、「私も私の父母もその祖父母も知らぬ間に貪瞋痴の煩惱により身と口と心による罪を作ってしまった。今その罪を反省いたします。」となります。貪瞋痴とは

貪↓どんよくな心

瞋↓腹を立てやすい心

痴↓ぐちっぽい心

の事で三毒とも言います。この三毒は明るくないので無明(煩惱)とも言います。この煩惱は「身体と言葉と心」で現れます。それらの作った大小様々な罪を省みて懺悔する文です。

普段、なにげなくお唱えしている偈文ですが改めて読み返すと、とても内容がふかいですね。「仏前のおつとめ」が必要な方はお声かけ下さい。

解った様に説明をしている私ですが、自分が出来ているかと言うと、決して胸を張つての返事は出来ません。しかし一日のうちで一秒でも一分でもその時間を長く持てるようには心がけています。その心掛けが積み重ねになると信じています。昨日よりも今日、今日よりも明日です。始めるのに年齢は関係ありません。一日でも長く、頭も心も身体も健康である為にはじめてみませんか？

合掌