

# 金剛寶戒寺便 <https://www.houkaiji.jp>

令和七年十一月一日発行 第一四一号

檀信徒の皆さま、こんにちは。金木犀の淡い香りが幕を引くと、銀杏が冬空にまばゆい黄金色を轟かせています。

さて先月の講習会では十月に続き六波羅蜜を深堀してお話をさせていただきました。十一月は主に持戒（戒を持つことの意義）についてでした。

私たちの心は、日々の出来事によつて揺れ動きます。誰かの言葉に傷ついたり、自分の行いを悔やんだり——心は風に揺れる灯火のように不安定です。その心を守り、穏やかに保つために、お釈迦さまは「戒（持戒）」を説かれました。

戒は「してはいけないことの集まり」と思われがちですが、本来は心を乱す原因から自分で守る「道するべ」なのです。交通ルールがあるから安心して歩けるように、戒があるからこそ心の平安が保たれます。

つまり、戒は束縛ではなく、「解脱」という向かう手綱なのです。  
戒を守ると、後ろめたさや迷いが減り、心が自然に落ち着き（定）が生まれます。その静かな心から、物事の本質を見抜く智慧（慧）が育つと教えられています。この三つの流れ（戒・定・慧）が、仏教修行の基本であり三

学といいます。始まりの戒を軽んじては、定も慧も開花しません。

また、戒は個人の心を守るだけでなく、社会の和を支えるものもあります。命を尊び（不殺生）、信頼を守り（不偷盜）、言葉に責任を持つ（不妄語）——こうした姿勢が、穏やかな人間関係と社会を育てます。

そして特に今回お伝えしたかった一つに、持戒は「完璧に守るためのもの」でないということです。「破戒は無戒に勝る」という言葉があるように、大切なのは、破つたときには気づける心を育てる事。（そもそも毎日食事を取り、命をつないでいる私たちは不殺生戒を守り通すことは難しいです。）お釈迦さまは、「過ちを見て恥じる心は、すでに清らかに向かっている」と説かれました。気づく心こそ、まさに修行の始まりなのです。

■ 十善戒——心を整える十の実践

一、不殺生 命を奪わないだけでなく、人の「生きがい」を傷つけない  
二、不偷盜 物だけでなく、心の領域や信頼を奪わない  
三、不邪淫 むさぼり・おぼれ・度を過ぎず  
四、不妄語 嘘を避け、誠実な言葉をつかう  
五、不绮語 飾り立てた言葉を慎み、誠意を大切にする  
六、不惡口 相手も自分も傷つける悪口を手放す

七、不両舌 仲を裂く言葉を使わず、和を育てる

八、不貪欲 求めすぎる心を離れ、「これで十分」と笑える心を持つ

九、不瞋恚 怒りを静め、やさしさへと変えていく

十、不邪見 偏らず、ありのままを見つめる智慧を養う

これらは単なる禁止ではなく、心を清らかにする「善い生き方」の提案といえます。忙しそうな現代人はなかなか振り返りの時間を持つことが難しいです。ですから戒を持ち、過ちから学び、気づきを深めていくことはより良い人生を歩む一步になるのではないでしょうか。今日の十善戒の中で、心に響いたものが一つでもあれば、その小さな実践こそが皆さん的心を守り、明日を照らす灯火となると思います。

除夜の鐘つきと護摩焚き

十一月三十二日（水曜日）夜十二時頃より

令和八年 法話の会

一月八日（木曜日）十四時から

令和八年 写経の会 会費千円

一月十七日（土曜日）十四時から

いづれも檀信徒会館にて行います

本年も大変お世話になりました。心より御礼申し上げます。皆様のご多幸を大晦日よりご祈念いたしております。

合掌