

金剛寶戒寺便



令和八年十月一日発行 第百五十一号

檀信徒の皆様、こんにちは。暑かった夏が嘘のように気温が下がってまいりました。そして「つるべ落とし」の名のとおり、日がすっかり短くなっています。

九月二十日から二十六日までには秋のお彼岸でした。檀信徒の皆様からは、お彼岸の心得や過ごし方などを尋ねられることがあります。日頃の法話会やこのお便りでも心がけていることがあります。皆様が普段触れる仏教とは、「仏事（月参りや法要、お葬式）」が多いかもしれませんが。しかし、仏教には、私たちの日常に根差し、日々の生き方を考えるための教えという側面があります。そのことを皆様にお伝えしたいと、常に考えております。

ですから、このお彼岸の一週間は、「交通安全週間」ならぬ「仏教実践週間」として、日常にお釈迦様の教えを取り入れて過ごすことをお勧めしています。具体的には、「十善戒（じゅうぜんかい）」の実践がよいかと思えます。

十善戒とは、以下の十の戒めです。以前にもご紹介しましたが、改めて分かりやすく記してみたいと思います。

不殺生（ふせつしょう）…殺生をしない。現代の生活に置き換えて考えれば、相手の生き

がいや居場所を、むやみに奪わないことにも通じます。

不偷盗（ふちゅうとう）盗まない。金品だけでなく、日記や携帯電話など、人のものを勝手に覗き見しないことにも通じます。

不邪淫（ふじやいん）よこしまな異性関係を結ばない。

不妄語（ふもうご）嘘をつかない。

不綺語（ふきご）真実から離れた言葉や、心にもないお世辞を言わない。

不悪口（ふあくこう）悪口を言わない。

不両舌（ふりょうぜつ）二枚舌を使わない。言葉によって人と人との仲を裂かない。

不慳貪（ふけんどん）むやみに食らない。

不瞋恚（ふしんに）怒りにとらわれない。

不邪見（ふじやけん）物事を自分の都合だけで決めつけず、正しく見ようとする。

こうして並べてみると、とても難しいことのように感じられるかもしれませんが。

しかし、十善戒の「戒」とは、サンスクリット語の「シーラ」が語源で、「習慣」といった意味も含まれます。ですから、「十の約束を習慣化する」と理解してみてください。

例えば皆様も、歯を磨かないで寝てしまったり、お化粧をせずに出かけたあたりしたら、どこかに違和感を覚えるのではないのでしょうか。それと同じように、十の約束を守れなかったときに、「あ、いけない」と違和感を覚えることが、とても大切です。

世間話をしていたら、ついつい誰かの批判をしてしまった。心にも思っていないお世辞を言ってしまった。必要もないのに買い物に走ってしまった。そんなときにハッと違和感を覚え、「次からは気をつけよう」と心がけることが、大きな一歩となります。

仏教には、「破戒は無戒に勝る」という言葉があります。完璧に守れば、それに越したことはありません。しかし、私たち人間は未熟です。「破戒は無戒に勝る」とは、決して破戒しても構わないという意味ではありません。戒を持つとすること、そして、破ってしまったとしても、そのことに気づき、もう一度心がけ直すことに意味がある、ということです。「戒（約束）」を持つことで、自身を見つめ直す。それが、より良い人生を歩むための糧となるのだと思います。

「自分にはとても無理」と思う方は、お彼岸の中日の「一時間だけ」「半日だけ」でも構いません。その時間を少しずつ日常生活の中で伸ばしていく。そのことを、日常生活に仏教を取り入れるきっかけとしていただければと思います。このように合同供養でお話をさせていただきます。

○法話の会（金剛宝戒寺・檀信徒会館）

十一月八日（日曜日）十四時から

○写経の会（当山檀信徒会館・会費千円）

十一月二十二日（日曜日）十四時から