



寺嫁まめこの ひとこと通信

お寺のことや仏教のことをもっと身近に！そんなことをまずは自分で感じてみよう～、と思いながら書いている寺嫁のつぶやき。毎月ほぼ8日に発行

VOL.6 (平成31年4月発行)

こんにちは。最近、大型ショッピングセンターに買い物に行ったのですが、モノの多さに圧倒されてしまいました…。右を見ても、左を見ても、上も、下もモノにあふれ、しかもそれがお手頃な値段で手に入る。消費者としてはありがたいことですが、何かモヤモヤしたものが心に残りました。もし、私と同じようなことを感じているなら、お寺でゆるやかな時間を過ごしてみるのはいかがでしょうか？

～バタバタ、セカセカ、モヤモヤな気持ちを手放せる！ そんな時間を過ごす方法は？～

それはずばり、『お寺の行事に参加してみる』です！

お寺ってわかりづらい。行きづらい。入りづらい。

そう思う気持ち、よ～～～くわかります。だから、安心してご参加いただけるように、おすすめの月イチ開催の行事をご紹介します♪

すべて申し込み不要です!!!



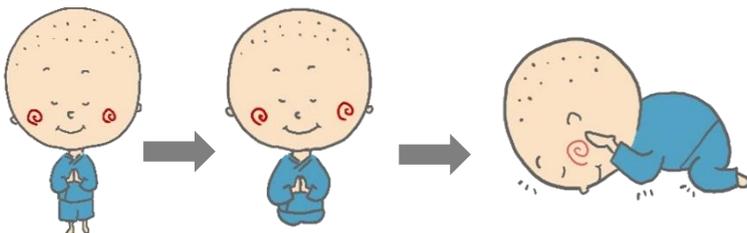
毎月 8 日 19 時～ 身体を動かして、心をととのえる 【布薩会 (ふさつえ)】

元々は修行している人たちが集まってお経をよみ、日々の行いをみつめ直し、これからの行いをよいものにしようと誓い合う場であったのがはじまり。

布薩会を定期的に行っているお寺は少なく、とても貴重です！

- 1) 般若心経と宗門安心章というお経をよみます。途中お焼香をします。
- 2) 額・両ひじ・両ひざの5点を地面につける五体投地という丁寧なお参りを、お経を唱えながら30回ほど繰り返します。

五体投地の手順



椅子に座ったままのやり方もありますので、体調に合わせて行うことができますよ～

※参加費は特にありませんが、できる範囲でお賽銭を入れてお参りください。

※1月、4月、8月は別の法要のため、お休みです。

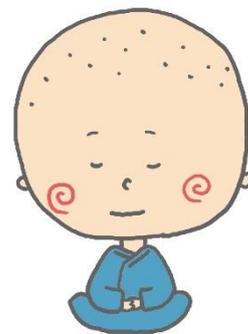
毎月第3土曜日 19時半～

姿勢と呼吸と心をととのえる【坐禅会】



本堂には写真のように座る場所が用意されています。お好きな場所にお座りください。初めての方は10分ほど早く来ていただくと、坐禅の仕方を説明いたします。

- 1) 30分程度の坐禅を2回行います。
- 2) お経をよみます。



※お時間に余裕がありましたら、坐禅と読経の後、お茶とお菓子を食べながら、住職の法話を聴いたり、他の参加者の方とおしゃべりをお楽しみください。

※参加費 100円

毎月23日 10時～

書くことだけに集中できる貴重な時間【写経会】



東光寺の写経会は筆ペンで行うことができます。写経用紙には薄くお経が書かれていますので、それをなぞっていただきます。

写経をするための道具（筆ペン、下敷き、文鎮）はそろっていますので、手ぶらでお気軽にご参加いただけます。やっぱり筆で！という方は筆、硯、墨等の書道用具をご持参ください。

- 1) 10時から副住職の法話（5分程度） 特製の禅語絵葉書付きです！
- 2) 2～3分姿勢と呼吸を調えた後、写経を自分のペースで行う。
- 3) 写経が終わったら、本堂に設置された納経箱に納経料（1巻1000円）を添えて納める。



※お時間に余裕がありましたら、お茶とお菓子をいただきながら、参加者の方同士でおしゃべりをお楽しみいただけます。

※2巻以上納経いただいた方には納経の記録をつけることができる納経帳を差し上げています！

月イチじゃないけど、こちらもおすすめ！

春・夏・冬の長期休みに開催 **こどもと大人の坐禅会** 『子供坐禅会』



春休みは2週間、夏休みは1か月、冬休みは1週間程度開催。詳しい日程はホームページ、副住職ブログ、東光寺 Facebook 等でお知らせしていますのでチェックしてみてください♪この春も3/21～4/4まで毎日開催しました！

ホームページ：[清水区 東光寺](#) で検索

副住職ブログ：新米和尚の仏教とお寺紹介

編集 横山 由馨