

こんにちは。暖かい日が増えてきて、少しずつ過ごしやすくなってきましたね。さて、前号では写経会のことを紹介させていただきましたが、今号では布薩会のことを少し書きたいと思います。ちなみに“布薩会”という漢字、お寺に来るまで読めませんでした…（\*ふさつえ、と読みます！）

## ～体を動かして心を調える修行があります！～

初めて布薩会に参加したとき、「えっ、何するの？」「これって筋トレですか？」と思ったのですが、何をするかというところ↓↓↓↓↓

### 五体投地（ごたいとうち）

五体投地とは一番丁寧なお参りの方法で、頭・両膝・両肘の5点を地面につけてお参ります。仏さまの足を自分の手に載せ、自分の頭よりも上に持ち上げるようにする恰好になります。そうすることで謙虚な気持ちになっていきます。

#### 【方法】

- 1: 合掌・礼拝(頭を下げる)します。      2: 膝をつきます。      3: 額・肘をついて、頭上で手の平を上に向けます。



\* 上の方法が一番丁寧ですが、椅子に座ったままでもできます。

座った状態で合掌し、その後頭を下げるのと同時に耳の横で手の平を上に向けます。

\* 東光寺布薩会ではこの五体投地を21回行います。

## ～ところで、布薩会ってそもそも何？～

布薩会とは、修行している人たちが集まり、日々の行いを見つめ直して反省したり、これからの行いをより良いものにしようと誓い合ったりしたのが始まりです。そしてこの布薩会を毎月行っているお寺はとても珍しく本当に貴重です。これは声を大にして言いたいです！！

また、東光寺の布薩会は**毎月8日、夜7時**から行っていますが、これはご本尊であるお薬師さん(薬師如来)の力が最も強くなる日だそうで、それに合わせています。お薬師さんの力も借りながら、心を調える修行ができる布薩会に興味をもていただければとても嬉しいです^\_^ 申し込み不要で、どなたでも参加できます。（\*1月・4月・8月は法要の都合でお休みです。）

【3月18日～24日は春のお彼岸です。どうぞお墓やお寺にお参りください。】

\* この『まめこ通信』はお寺のことをもっと知ってほしいという想いで始めました。

ご家族皆さままで読んでいただけると嬉しいです◎