



# 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.30 (令和3年9月発行)

9月に入りましたが、新型コロナはまだまだ猛威ふるい中…。それでも日々一日、一日と流れていきます。へなちょこな自分ですが、「ただぼんやりと立ち止まる、ということは避けたい。立ち止まるなら積極的に立ち止まる。少しでも進みたいなら、一歩出す。」そんなことを思いながら書いている30号です。よろしくお願いします♪

## ～ お釈迦さま直伝 6つの修行法 ～

秋分（春分）の日の前後3日を合わせた7日間。この7日間のことを日本ではいわゆるお彼岸（ひがん）、といってお参りをする風習があります。

ただ、本来【彼岸】というのは悟りの世界を表す言葉。そして、「悩み・苦しみが深いこの世界からどうやったらそっちに行けるんですか～？」という疑問に対してお釈迦さまが教えてくれたのがこちら↓↓



見返りを求めず、自分の力をみんなのために使おう。



人として生活していく上で、大切な決まりを守っていこう。



苦しみを乗り越える力を育てていこう。



今やるべきことを一生懸命に努力していこう。



姿勢と呼吸を調べ、心を落ち着かせていこう。



ものごとを正しく観られるようになろう。

簡単なことではないですが、どうやったら日常の中で実践できるか、一つ一つ工夫していきたいですね。そしてその先に、いや！その実践中から、私たちの日々は充実し、幸せなものになっていると思うのです。