

西来寺報

令和二年 夏
第三十八号

お釈迦さまの教え

前回の続き

さて、前回はお釈迦様の最初の説法である「初転法輪」についてお話ししましたが、今回はそのお悟りの内容である、仏教の基本について語りたいと思います。

仏教の基本はまず縁起説です。全てのことがらは因と縁と果によつて成り立っているとする説です。先ず因とは（直接原因）です、そこに縁という（間接原因、条件）がはたらいて果という（結果）が起こるということです。簡単な例えでいいますと花が咲くためにはまず植物の種（因）が有り、そこに水とか土とか日光（縁）がはたらき、植物が生長して花を咲かせる（果）という結果が現れます。このことは時間の経過をみなければなりません、同時因果というのがあります。例えば2+3=5とか、2×3=6といったように

に因と縁があわさって答えという結果がおきるのです。あるいは子供が生まれると自分は親になるというのもその様な縁起によるものでしょう。

このように縁起というものはいろんな条件が関わりあつて物事がおきているという考えです。我々日本人はよく自分にとつて都合がいいと縁起が良いといい、都合が悪いと縁起が悪いといいますが、これは本来の縁起とは違っているわけです。

また、仏教の教えに諸行無常（常なるものは無い）とか諸法無我（全て実体という物はない）というものがありますが、これらの教えも縁起説によるものです。

諸行無常とはすべては移り変わつて行くということです、生き物はやがて命を終わらなければならぬし、また赤ん坊がずっとそのままでは困りますね。また諸法無我とは、すべてにおいて変わらない実体というものは無い、すべての事はまわりと関わりあつて成り立っているという、



葉の裏側からのびる蕾
境内の菩提樹 5月15日撮影

お釈迦様の教えです。私たちは食事の前に「いただきます」と言いますが、それは「いろんな命をいただきますそれによつて生きられます」という感謝の気持ちを表しています。

お盆日程



新盆 7月8日（水）
新盆経。西来寺では昨年の6月から今年の5月に亡くなられた方の御家族を集めて法要をします。
（該当の方にはご案内差し上げています）

お盆 7月13日（月）～7月16日（木）
東京地方、横須賀市中心部。

旧盆 8月13日（木）～8月16日（日）
月遅れのお盆。葉山、鎌倉方面全国的にはこちらの方が多し。

本堂の受付は9時～16時です。

コロナウィルス感染防止のため、変更する場合があります。

今仏教にできること

新型コロナウイルス感染防止のため、思うように身動きが取れず、かつ様々な情報が錯綜しています。その流れの中では確固たる拠り所となる土台がないと立っていられません。心が整っていないとものを見誤ります。暗闇の中で縄を蛇だと思つてしまふようなものです。心を整える方法が仏教です。

現在西来寺の掲示板に「奪い合えば足らぬ、分け合えば余る」という仏教標語がかけられています。我々は縁によつて生きています。このように大変な時こそ、日々を丁寧にごし、自分にもまわりにも心配りをしたいものです。そしてこの危機を乗り越えられればと思います。

この場をかりて苦難に遭われている全ての皆様に哀悼の意とお見舞いを申し上げます。また医療関係者の皆様には深く敬意を表します。

一日も早く日常が戻ることを祈念致します。

合掌

お問合せ
Q & A

法事の時期について

新型コロナウイルス禍により、法事の時期についてのお問い合わせが多くあります。

「法事の時期に当たっていますが、どうすればいいでしょうか？」というお尋ねです。

西来寺としましては、常に法事は承っています。消毒、換気においても万全を期していますが、何せ相手は見えないウイルスです。西来寺に来るまで、また自宅にお帰りになるまで何があるかわかりません。ご不安な方には「遅れても、状況が落ちついてからで大丈夫です」とお伝えしています。そして法事ができるようにになったら「待っていてくれて有り難う」という気持ちを込めて手を合わせて下さい。ご先祖様、亡くなった方は勿論「今生きているあなた方の命が一番大切」と思っています！

ちなみに、よく法事はご命日の前とは言われますが、それは「忘れないように」と云う意味です。覚えていればご命日より遅れても問題はありませぬ。ご安心を！



Coming Soon!!

西来寺動画チャンネル開設 準備中!!

「離れていても、ちゃんとつながっています」と伝わるように、動画配信準備中です。年に数回しかアップできないかもしれませんが、内容は乞うご期待！



本のプレゼント

この時期にあたって、本を用意させて頂きました。各3名の方にプレゼントさせて頂きます。



ブッダの言葉

中村元訳、丸山勇写真 新潮社

歎異抄

金子大栄校注 岩波文庫

ガラスの地球を救え

手塚治虫著 光文社

二十一世紀に生きる君たちへ

司馬遼太郎著 司馬遼太郎記念館

これからの時代を生きる君たちへ

ドメニコ・スキラーチェ著 世界文化社

応募は西来寺へ、ハガキ、またはFAXで。締切は、7月15日です。

(当選の発表は、発送に変えさせて頂きます)

どれも示唆に富む名著だと思えます。

ご応募お待ちしております！

健康コラム



コッコッ

お家ヨガ

③

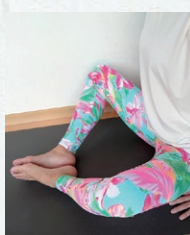
こんなときだからこそ
免疫を上げるヨガ

ここ最近の不安な世の中にストレスを感じ心が疲れていませんか？

気分転換などもしづらい生活を強いられ、心に疲労が溜まると、免疫力が下がる原因に。

免疫力を下げない為に質の良い睡眠を取るのが良いと言われています。

しかし常に不安にさらされている中では寝付きが悪く、何度目目が冷めるなど、知らないうちに眠りが浅くなる事があります。今日も眠れなかったら...という不安がまたストレスとなり悪循環を起こします。今回はリラクゼーションとして安眠を促すポーズをお伝えします。



睡眠の前におすすめ

① お布団などに座り膝を曲げ足の裏同士を合わせかかとを股関節から遠ざけます。

② 足首の上にクッションや丸めた毛布を置きます。

③ 手の平を上に向け肩の力を抜き息を吐きながら手の平を差し出す様に上体を前に倒します。

④ 額をクッションや毛布に乗せ吐く呼吸毎に身体のを抜きましよう。鼻や口を塞がない様に気をつけます。

⑤ 落ち着く様なら目を閉じ呼吸に意識を向けていきます。意識が他へ移りやすいと感じたら呼吸の数を数えても良いと思います。

⑥ 気持ち良ければゆっくりと頭を起こしそのまま眠りの姿勢に入っていきます。

頭を下げ背中を丸くするとリラックス機能のある副交感神経が優位になります。また呼吸に集中する事で不安や恐れなどの感情や情報を一旦脳が手放してくれま

す。
質の良い睡眠をたっぷり摂って免疫力を保ち心身に健やかに。たくさんの方が少しでも心地良く過ごせます様に。(まこ)