



妙智寺 寺報 7月 226号

お釈迦さまの健康法

仏教と健康法と聞いてピンとこないかもしれないが、お釈迦さまは二千年以上前から身心の活力予防を説いていた。まさに現代にも通じる予防法であり、健康法である。仏教をもって、心と身の健康を得たいものである。お釈迦さまは以下の4点を説かれている。

1、入浴すること

「一に垢を除く、二には身清浄なり」 『十誦律』

冷え性を除き、風（風邪）もひかず、安穩（ホッとする）が良い。

2、手洗いとうがい

「手を洗い、口を漱^{すす}がしむべし」 『四分律』

洗い方や洗う時についても細かく記している。



3、食堂の清掃

食事の用意をする人は、食堂を常に清掃し、食堂に入る前に手足を洗う。

4、室内の敷き物・枕の清掃

衣服を洗うように、敷き物や枕を清潔にする（日光にさらす）

正しい歩み

暑さが日に日に増してきました。

その暑さの進行、季節の歩みと合わせるように、今年もツバメ達がやって来て、庫裡(寺族居住スペース)の自転車置き場の上にある巣に籠りました。

卵のカラが下に落ちているのを発見。どうやら数羽のヒナが誕生したのを見てとれます。

そうこうしていると、^{ところせま}処狭しと身を寄せ合って、小さい口ばしを巣から出すようになり、せわしなく親鳥が飛んで行っては巣に帰るを繰り返していました。



そう、子育てに突入したのです。
エサを運んできた親鳥が来ると、ヒナが待ってましたとばかりに

ピーピーと元気よく鳴きます。エサは^が蛾・アブ・ハエなどの小さい虫。ツバメは害虫駆除となる益鳥で、且つ「人の出入りが多い＝繁栄している」ということなので大歓迎。

しかしながら、ヒナは1日100匹から200匹はエサを食べるというから、エサやりは大変。巣立つのに3週間くらいはかかるので、親鳥はエライ！！自分はいつ食べているのやら・・・

さて、毎年必ずやって来る渡り鳥のツバメは、暑くなると東南アジアから飛来し日本で過ごすそうです。

それにしても、ここまで迷わず渡来出来るのがすごい。

それはちゃんと目印があるから。

諸説ありますが、「太陽」を目印にして方角を把握しているため、ちゃんと巣にたどり着くのだそう。

たしかに太陽は不動です。無二の存在を道標にして飛んで来るとは、なんて賢いのでしょうか。

さて、私たち「人生の歩み」はどうでしょうか。

迷わず正しく歩んでいますでしょうか。

別言し問えば、正しい目印や道標はありますでしょうか。

目印さえあれば、迷っても道を探せますし、間違っても修整出来ます。

人生の歩みは、換言すれば「生き様」です。

生き様と振る舞いに問題がないよう、間違わないようにと、目印・道標を示してくれたのがお釈迦さまで、それが「仏教(仏の教え)」なのです。また、日本人にも分かりやすく伝えてくれたのが、日蓮聖人です。

安に仏教徒(葬式・法事をしている)だから大丈夫なのではありません。(昨今、それも行わない日本人が増えましたが)

本来、お経(仏の教え)を口に唱え、心に念じ、その教えを理解していくことが仏教徒です。

そう、この拙文(寺報)を読んでいるあなた様は仏教徒です。

重ねて申します。

仏教徒は【正しい歩み＝正しい生き様＝正しい振る舞い】が出来るはずです。

あなた様の道は大丈夫です。

境内清掃作業

7月 3日(土) 午前9時より

本年も墓地・境内地全般の清掃(草むしり・本堂前防風ガラス磨・銅像や
宝塔の清掃・風鈴つり等)をいたします。

何卒、ご参加ご協力のほど宜しくお願いいたします。

合掌

★第102回 妙智寺和讃会は

7月18日(日) 午前9時 和讃練習

午前10時 生け花講習

※お花の準備がありますので欠席の方は11日までにご連絡下さい。

※7月のお花はアレンジ花です。カゴ等お忘れなく。

6月の妙智寺の様子 月例の回向(訪問型・来山型)は省略

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 6/3 100ヵ日法事 | 6/4 埼玉 顕徳寺 法楽祭 導師/説教 |
| 6/6 宗祖降誕800年北陸教区記念大法要 出坐 | |
| 6/7 納骨経 | 6/11 総墓納骨経 |
| 6/13 日朝法楽 | 6/13 施餓鬼(服部家祥月) |
| 6/13 施餓鬼(祥月) | 6/13 施餓鬼(祥月) |
| 6/13 施餓鬼(先月祥月2霊) | 6/15 土地清浄祈祷 |
| 6/15 新生児初参り | 6/16 日蓮宗信行道場 講師(リモート) |
| 6/17 7回忌法事 | 6/19 特別施餓鬼供養 |
| 6/20 新規入檀 | 6/24 33回忌法事 |
| 6/27 守護神法楽祭 | |

7 月 行事予定

□ 7 月 1 日 (木) 水子供養会 午後 2 時

- ・ 回向札(白紙札)と牛乳・菓子を持参ください。
- ・ 生まれ得なかった《いのち》の供養です
- ・ 永遠のいのちを説く「自我偈 P21」を読みます

□ 7 月 1 1 日 (日) 午後 2 時

月施餓鬼・鬼子母神祈禱会

- 登録の霊位を経木塔婆に書写し、施餓鬼供養いたします。
- 祥月命日や年回忌・縁のある先祖に特別施餓鬼供養します
(供物適数・米一合持参)
- 鬼子母神さまにお経をあげ、ご祈禱いたします。祈願を受け付けます。
- 方除け守授与。各家守護神法楽。酒持参下さい
- 相談・お調べ、いたします。
- 妙法水をお持ちください

7 月 盆にあたる方は盆供養を捧げましょう

□ 7 月 1 8 日 (日) 午前 7 時

月例 唱題行・法話会

忙しい毎日。心静めて自身を鏡に照らし、心をリセットします。

□ 朝参り修行 毎週日曜日 午前 7 時 法華經 28 品読誦と法話

※ 7 月 25 日は休講

7 月 盆の行事

- 7 月 1 3 日 午後～ 墓經
- 1 4 日・1 5 日 各家棚經

今月の縁日

7 / 3 八せん (7 / 14 迄) 7 / 1 9 土用 (8 / 6 迄、土さわない)
7 / 1 5 甲子 (大黒さまの縁日)