令和７年６月１日発行（毎月１日発行）

光明 こうみょう

第64号
2025 6月
心和寺 月報
THE KOMYO

法話

お釈迦様の教えとは

お寺に来られる方から、「仏教って、結局どういう教えなんですか？」と尋ねられることがあります。私たちが日々親しんでいる仏教は、今から約２５００前、インドの釈迦族の王子としてお生まれになったお釈迦様（ゴータマ・シッダールタ）によって説かれた教えが始まりです。

お釈迦様は、王子という恵まれた立場にありながら、生・老・病・死という人間の避けられない苦しみについて深く悩まれました。そして29歳で出家し、長い修行の末、35歳のときに悟りを開かれました。その悟りの内容こそが「仏教の基本の教え」となっています。

お釈迦様は、人間の苦しみの根本は「執着（とらわれ）」にあると見抜かれました。思い通りにしたい、手に入れたい、失いたくない――そうした欲やこだわりが苦しみを生むと説かれたのです。

では、どうすれば苦しみから離れ、穏やかに生きられるのでしょうか？

お釈迦様は「八正道（はっしょうどう）」という八つの実践の道を示されました。正しい見方、正しい思い、正しい言葉、正しい行い、正しい生活、正しい努力、正しい気づき、正しい心の集中――この八つを日々の暮らしの中で心がけることが、苦しみから離れた「中道（ちゅうどう）」の生き方であると説かれたのです。

仏教は決して特別な人のための教えではありません。誰もが日常の中で実践できる、「よりよく生きるための道しるべ」です。6月の雨音に耳を澄ませるように、時には心を静かに整え、お釈迦様の教えに触れてみてはいかがでしょうか。

6月の行事予定

28日（土） 心和寺本院

14時30分より
不動護摩
信者様の願いを本尊不動明王様にお届けします。是非ご参加ください。

第1土曜 老松別院

17時より
お写経
無心に写経することで、日常からしばし離れ、自分を見つめ直す時間となります。

19時より
瞑想・坐禅・阿字観
無になる、自身を見つめる、心を浄化する、瞑想の仕方を伝授いたします。

《開催地》
心和寺本院
倉敷市中島2355-156
老松別院
倉敷市老松町5-3-62

詳細はホームページをご覧ください。

癒しのスペース

一緒に時間を設けて、山で歩きながら瞑想しませんか？

森や山には様々な自然の要素が存在し、心身をリフレッシュさせる効果があります。木々の緑や鳥のさえずりなど、自然の音や景色は心を癒してくれます。

心和寺では、心が和む活動の一環として参加者の方々の心に寄り添うことができればと思っております。

「お坊さんと公園を歩こう」
【開催日】28日（奇数月）
【時　間】6時30分集合
【参加費】千円（天災に寄付含む）

「お坊さんと山を歩こう」
【開催日】28日（偶数月）
【時　間】6時30分集合
【参加費】千円（天災に寄付含む）

詳細はホームページをご覧ください
お申し込みはホームページから

九星気学 6月の運勢

詳しい運勢は、ホームページの「今月の運勢」をご覧ください。

祈願の申込み

祈願 五〇〇〇円より
ネット申し込み可能です

余録

六月に入り、雨の多い季節となりました。梅雨のしとしとと降る雨は、ともすれば煩わしく感じられるものですが、田畑を潤し、草木を育てる大切な恵みでもあります。目には見えないところで命が育まれている――その事実に、私たちは気づかぬうちに支えられているのです。

仏教では「縁起（えんぎ）」という教えがあります。すべてのものごとは、それ単独で成り立つのではなく、無数のご縁によって支えられ、生かされているという考え方です。雨もまた、雲、水、大地、太陽、さまざまな因縁が重なって初めて降るもの。私たちの命も、家族や友人、見知らぬ誰かの善意によって支えられているのです。

この季節、傘を差しながらふと思いを巡らせてみてください。雨の向こうにある「つながり」や「支え」に気づいたとき、日々のありがたさが心にしみてくることでしょう。

発行 〒710-0803　岡山県倉敷市中島 2355-156
宗教法人 心和寺 編集 塚本悠心