

## 心を見つめる諸佛の教え 2

光明宝院管長 三村慈光

七仏通誡偈(4 偈)の前半をご紹介します。

### 1.「諸悪莫作」シヨアクマクサ 諸の悪を作す莫(なか)れ

諸悪、とは何か … 自他に不益となる考え方や行為。

たとえば十悪（十不善）… 殺生、偷盗、邪淫、妄語、綺語、悪口、両舌、慳貪、瞋恚、邪見。

莫作は、為さないことで十善戒 … 不殺生、不偷盗、不邪淫、不妄語、不綺語、不悪口、不両舌、不慳貪、不瞋恚、不邪見。

### 2.「衆善奉行」シユゼンブキョウ … 衆(もろもろ)の善を行じ奉る

衆善、とは何か … 十不善を止め、迷惑をかけず、十不善の反対を行う。例えば、殺生の反対は、生き物を生かす、偷盗の反対は与える、等。

日常生活で観察注意し、意味や行動を修正していくことで、楽を発生させ心穏やかに過ごしましょう。

## 命のいただき方 食前「五観ノ偈」

前住職 宮島基行 蓬萊山山主

お寺では、ご飯を頂く時「五観ノ偈」をお唱えします。

それは、命をいただくということは、まだ生きていたいと思っている相手(食物)から命を奪い、自身のために利用するからです。つまり、相手から見たら私達は加害者です。

1. 先ず「(命を)いただきます(申しわけない)」

2. それに見合う行いをしてきたか、せめてどんな善い行いが出来るか、… という肝心なことを忘れておろそかにしないよう、五観ノ偈をお唱えします。