

## 仏教科より

四天王寺東高等学校・四天王寺東中学校は聖徳太子の仏教のご精神を基本とした学校ですので、臨時休校中の生活でも**ぶつぽう**による心の修養に取り組んでほしいと思います。

休校が続き、外出も制限されている中で、生活のリズムを崩したり、ストレスを溜めて、心身の乱れが生じるようなことが無いよう、家庭内でも合掌、礼拝、般若心経どくじゆの読誦、仏法の瞑想を行って下さい。

そして新型コロナウイルスの収束を祈願し、瞑想をして\*人間の苦が生じる原因である無明むみょう(煩惱ぼんのう)について観察してみてください。

きっと今の状況を改善させていく一助となり、あなたの心を成長させる**いんねん**因縁となっていくことと思います。  
(\*仏法の基本の教えである十二因縁じゅうにいんねんに説かれます。十二因縁とは、人生の苦悩の根源を追究し、その根源を断つことによって、苦悩を減するための十二の条件を序列化したものです。)

お仏壇をおまつりしているお家でしたらお線香をさしあげて、お仏壇の前で読経や写経、瞑想を行って下さい。(宗派などによって読誦するお経が違う場合もあるので、お家の宗派がわからない人は調べてみて下さい。般若心経は仏教の多くの宗派で読誦しますが、浄土真宗や日蓮宗系等読まない宗派もあります。)

お仏壇の無いお家でしたら家の中の静かな場所で行って下さい。



仏さまに礼拝しましょう  
礼拝次第や般若心経などをお唱えします  
必ず福德があります



姿勢に気をつけて

座布団などを二つ折りにして坐禅をします  
学校で学んだアーナ・パーナ瞑想に取り組んでみて下さい  
精神の安定や、正しい観察力・集中力をもたらしてくれます

※般若心経の読誦や写経の後、この願文を唱え(写経の場合は般若心経の後に書く)、最後に**えこうもん**回向文を唱えて下さい。必ず功德くどくとなります。

祈願	天下泰平	疫病平癒	万民快樂	如意円満
	(てんかたいへい)	(えきびょうへいゆ)	(ばんみんけらく)	(によいえんまん)

(回向文)	願 <small>ねが</small> わくは此 <small>こ</small> の功徳 <small>くどく</small> を以て 普 <small>もつ</small> く一切 <small>いっさい</small> に及ぼし 我等 <small>あまね</small> と衆生 <small>しゆじゆう</small> と皆俱 <small>みなとも</small> に 仏道 <small>ぶつどう</small> を成 <small>じよう</small> ぜん
	願以此功徳 普及於一切 我等與衆生 皆俱成仏道
	(がんにしくどく ふぎゆうおいっさい がとうよしゆじゆう かいぐじゆうぶつどう)