

## 禅のつどい 目的の説明

高部ミニバスケットボールクラブの皆さん、おはようございます。

夏休みの貴重な一日を使って、東光寺の禅のつどいに参加して頂き、ありがとうございます。

今日の禅のつどいは皆さんのコーチからお願いされて計画されたものですが、準備の段階で保護者の方の願いも聴くことができました。保護者の方は皆さんに、協調性、協力の大切さに気付いてほしいと願っています。

お寺、特に東光寺のような禅寺は、協力の心を学ぶのには最適な場所です。

「行住坐臥」という言葉があります。生活のすべてが仏さまになるための修行ですという意味です。

坐禅が一番の修行ですが、朝、起きて自分の顔を洗う事も、あいさつすることも、そうじすることも、食事を作ることも食べる事も、夜寝る事も修行なのです。

一つ一つの行いを心を込めて教わった作法を正しく行くと心が磨かれていきます。

今日は、三つの修行を行います。

一つ目は作務を行います。本堂のそうじです。

二つ目に坐禅を行います。姿勢と呼吸を調べ、自分のこれまでの行いを見つけ直す時間です。

三つ目はに行茶を行います。「いのち」と「おもい」に感謝する時間です。

住職の法話を聴いた後に

最後に、一人一人に感想を言ってもらいます。

自分の問題として目的意識をもって取り組んでください。