

寺だより

ごくらく通信

令和4年8月1日
第22号

発行所
千葉県安房郡鋸南町
竜島7番地
極楽寺
0470-55-0733
<http://gokurakuji.online>

真言宗の三密加持

—身密のおはなし—

終わりの見えないコロナ禍において、当初から「新しい生活様式」というものが推奨され、こまめな手洗いや消毒、人との距離の確保や、換気の徹底など、すっかり定着したようにも思います。

それらの生活様式の基本として謳われたのが「3密の回避」というもので、密集・密接・密閉を避けるというものでした。

真言宗には元来、「三業」という「身体」と「言葉」と「心」の三つの私たちの行いを、仏さまのそのように整えていくという「三密加持(さんみつかじ)」の教えがあり、むしろ三密を実践をするべきものですから、世の中で「3密を避ける」と耳にしたときは、真言宗の教えを伝える自身の

立場が、かえって滑稽に感じたものでした。

いまは生活のなかで3密を避けながら、真言宗の三密を实践していけるよう、今回は三密のうち最初のひとつ、**身密(しんみつ)**についてお話したいと思います。

三密加持(さんみつかじ)という言葉にある**加持(かじ)**とは、仏さまという存在がいつも私たちを見守り、側にいてくれること、そして生きる力を与えてくださっていることを実感し、そのことをしっかりと意識し続けることです。私たちの人生は、思い通りにならない苦しみや迷いの連続です。そうした苦しみや迷いを克服する方法は、わたしたちの心の持ち方を変えることです。

ふだん私たちが持っている価値観や考え方、世の中の見方が本当に正しいものか。一度心を平かにして人生と世の中を見直すことで、人生の迷いがふと消えることがあります。

その具体的な方法について、般若心経などには、誰もが当たり前にもっている「私」という執着心を捨てることであると教えています。

ただ、せわしなく人と人が交流し、情報が飛び交う現代の社会のなかで生活している限り、そのことを頭で理解しても、そのような心のあり方はほど遠く感じてしまいます。

しかし、仏さま(苦しみや迷いがなく、日々、私たち