

在家勤行法則

禁

行

石手寺

或いは

寺院名

# 心続生

生まれ生まれ生まれ生まれ生まれ生まれながらの始めに暗く  
 死に死に死に死に死んで死の終わりに冥し  
 大覺の慈父これを觀て何ぞ黙したまわん  
 故に種々の薬を設け種々の迷いを指ししめす

人も動物もありとあらゆる生命は

昔わが師匠でありいつかの父母親類である

生死の海に苦しむもいつかともに救われん

ただその救いは

我にあり

汝にあり

## 懺悔の文

未だ善と悪とを弁えず、われ知らずして湧き起るものほしさといかりとおるかさによって生み出す身と口と意の誤りを、われ今、悔い改めん。

(我昔処造諸悪業 皆由無始貪瞋痴 従身語意之処生 一切我今皆懺悔)  
 金一打

## 三歸

三回のち金一打

仏・苦しみのない生き方の実行者と、  
 法・その歩むべき教えと、  
 僧・ともに歩む仲間とを、  
 心から尊敬し、よりどころとせん。

(弟子某甲 尽未来際 歸依仏 歸依法 歸依僧)

## 十善戒

弟子某甲

尽未来際

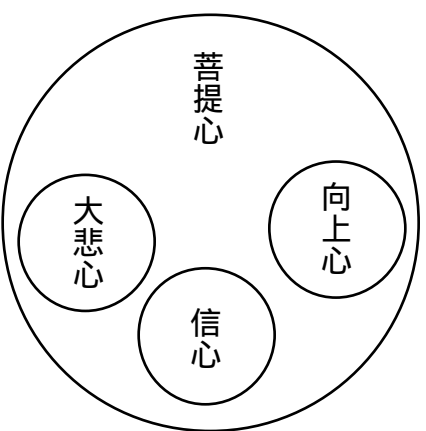
不殺生	いのちを くするしめない	不偷盜	はたらかず 恵みをつけぬ
不邪淫	せいよくに ながされない	不妄語	つくりごとで のほせない
不綺語	きれいごとで みすらない	不悪口	わるくちで たのしまない
不両舌	ふたまたせず 自分が大事	不慳貪	ほしいほしい 欲におほれず
不瞋恚	いかり くるわない	不邪見	ゆがんだめで みない

## 發菩提心真言

三回のち金一打

おん ぼつじした ぼだはだやみ  
 オーン われは菩提心を起しせん  
 om bodhicittam utpadayami

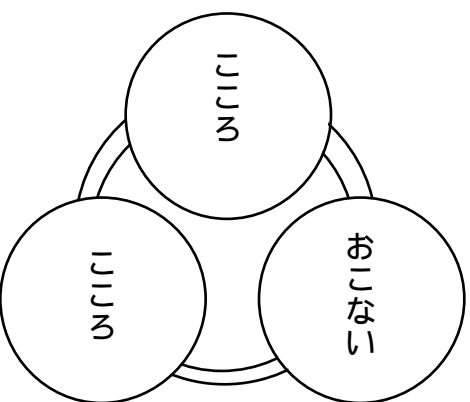
菩提心とは、あるとき一つの心が起る。「自分は  
 このままでいいのか？ 湧き出する欲望にまかせ  
 て生きていたのでもいいのだろうか。より良く生き  
 ん。有情とともに歩まん。生命を大切にせん」と。



やる気を出して  
 次の自分を  
 正しく選ぶ

堅く決心して  
 くぐけない

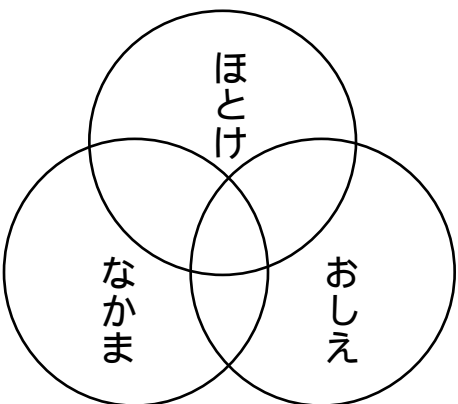
一切衆生を見る  
 こと なおし自  
 身の如し



一心一行一笑顔

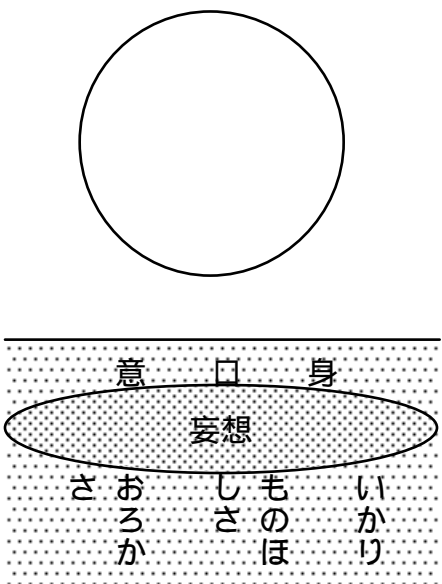
一行一心一笑顔

一笑顔一心一行



心を開く

まだ見ぬ生死を  
 こえた生き方に



おん さんまや さとばん

オーン まさに仏のごとくならん。

Om samayas svam

我も汝も生きるもの皆、同じ心の痛みの血の流れの中より菩提に発つ。平等一味のサマヤ心は固定したものではなく、歩むにしたがって変化する。明日を信じて歩めば、いつかは仏のように必ずなれる。

開経の文

無上甚深微妙の法は、百千万劫にも

遭い遇うこと難し、我今見聞し受持

することを得たり、願わくは如来の

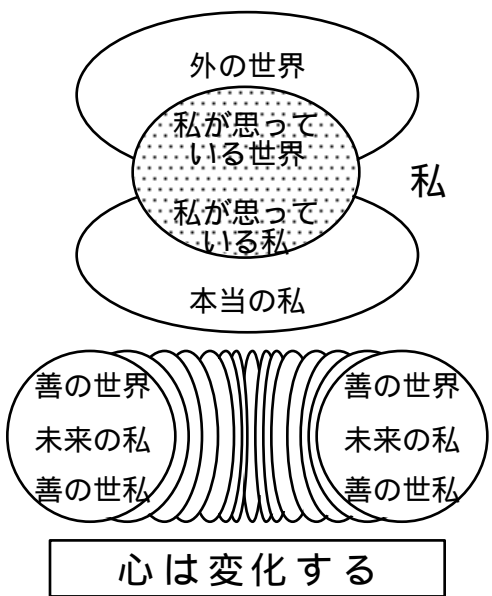
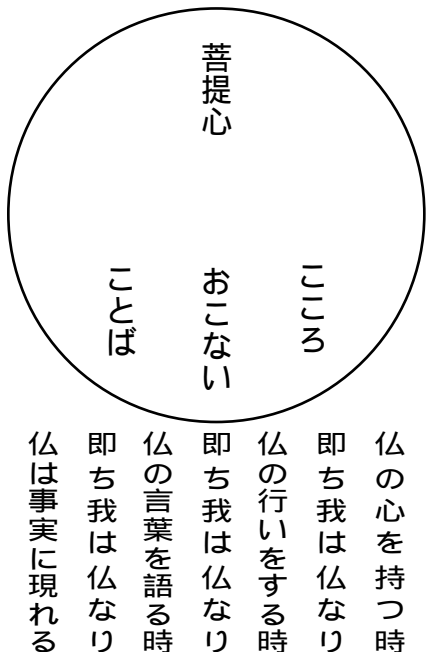
眞実義を解したてまつらん。

金一打

仏説摩訶般若波羅蜜多心經
観自在菩薩行深般若波
羅蜜多時照見五蘊皆空
度一切苦厄舍利子色不
異空空不異色色即是空
空即是色受想行識亦復
如是舍利子是諸法空相
不生不滅不垢不淨不增
不減是故空中無色無受
想行識無眼耳鼻舌身意

無色声香味触法無眼界
乃至無意識界無無明亦
無無明尽乃至無老死亦
無老死尽無苦集滅道無
智亦無得以無所得故菩

提薩埵依般若波羅蜜多
故心無罣礙無故無
有恐怖遠離一切顛倒夢
想究竟涅槃三世諸仏依
般若波羅蜜多故得阿耨



我々が、実際に、『ある』と思っているもの、例えば、この世とか、私とか、他人とか、物とか、というものは、果たしてそのようにあるのであるうか。

たしかに有るのではあるが、それは、我々の心を離れてとらえられるものではない。

実際にはあるのであるが、ひとり物が存在したり、ひとり心が存在したりするわけではない。

こころ豊かな人には、物も豊かに語りかけて美しく、こころ貧しい人には、物も暗く映る。

私が、今、見ているもの、思っているもの、感じているものは、私が、今、まさにこの世と『かわっている』、その『ありさま』なのである。

『そのもの』は存在しても、見られた形がそこにあつたり、快い美しさがそこにあつたり、いとしい可愛さがそこにあつたり、況んや『自分のもの』であるそれがそこにあつたりするものではない。

「私にとつてこそ」、それらのものは、美しくも、醜くもあり、その形をしてその場所にあるのであり、また、「そのものであるからこそ」そのものは、そのものならではの仕方、とらえられているのである。この意味で、「とらえられたもの」とは、私の心の豊かさであり、「私の心」は、ものに映し出されるのである。

私の『思い』（意識）また私が思っている『住んでいる世界』というものは、『深い深い私』と『世界』との『かわり』であり、私は、『私そのもの』を知ることできないし、『世界そのもの』を知ることできない。ただただ私は、その中にあつて、『世界』を解釈し、逆に、「世界とはこの様なものである」と思いなして、その自分で想定した『住みかとしての世界』に安住しているのである。たとえば、

食欲深きひとは、おいしい食べ物と、食堂を中心として世界を描き、慈悲深きひとは、人の心に感じて、喜怒哀楽の世界を友にする。

この『住みかとしての世界』は、ひと（また生き物）さまざまであつて、その人の、人となりによつて仮に完成されて、それぞれに、その人の『欲望の遊び場』を提供している。これが『空』なる世界の一面である。

世界の『枠組み』は、そのひとの信ずる世界観によつて組み立てられ、世界の『彩り』は、そのひとの心の豊かさによつて感じられる。

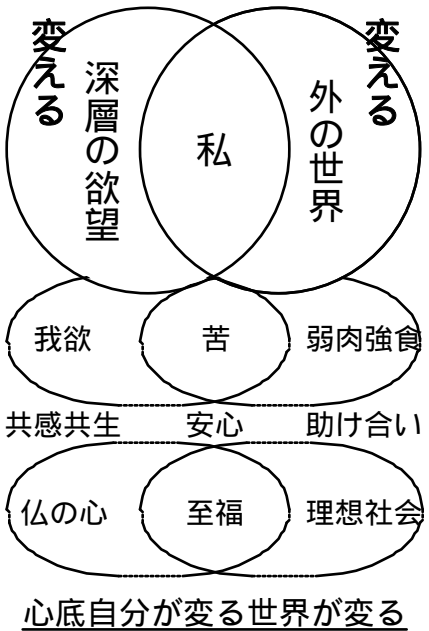
しかし、この根底にあるものは、私が人間として生まれたこと、私が、私の経験によつて育つたこと、このことである。

多羅三藐三菩提故知般  
若波羅蜜多是大神呪是  
大明呪は無上呪は無等  
等呪能除一切苦真実不  
虚故説般若波羅蜜多呪

即説呪曰  
羯諦羯諦  
波羅羯諦  
波羅僧羯諦  
菩提薩婆訶  
般若心經

ギヤテー ギヤテー 如来の歩み  
彼岸へ至らん みんなで歩まん  
憂悲苦悩のない至福よ 幸あれ

般若心経は精神安定のお経であり、  
この世(憂悲苦悩闘争世界)と  
あの世(共感共生平和世界)を結ぶお  
経であり、新しい自分を発見し、行  
動に移すお経です。



弘法大師のお考え

生命の流れを見るに、生まれ生まれ生まれ生ま  
れて、生の始めを知らず、死に死に死に死んで、  
死の末を知らない。

生を好まずして生まれ、死は人の憎むところ。  
良くも悪くもさまざまな苦しみの生涯を経ながら、  
父母も生の由来を知らず、われも死の去りゆくこ  
ころを知らない。

過去をかえりみれば、はるかに暗くして始めを  
見ず、未来をのぞめども、とりとめがなく終わりを  
尋ねることはできない。

このように、迷えるままに、朝な夕なあくせく  
と衣食の牢獄につながれ、遠く近く走りまわって  
は名声利得の穴に落ちる。さらに磁石が鉄を引く  
のと同じように、男女は互いを求めあい、親子は  
あい親しむのに、愛のなんたるか親のなんたるか  
を知らない。

ついに、強者は弱者を食い殺し、人は殺して  
足ることを知らず、倉は満てども横取りはやめず、  
綺麗な眉に狂っては和姦強姦し、他を苦しめるの  
みならず、自ら罪を重ねて人が変わり苦海にもが

つまり、私を生き続けさせ、支えているもの =  
『私にもわからない私』こそが、私をして、世界  
を成り立たしめているのである。ここにおいて、  
『私のとらえている世界』は、『空』= 私による  
私だけの世界であって、普遍性を持たない。また、  
それは、ことに私の『深層の何か』= 身体的欲望  
と、『その世界』との、『かわり』であって、  
『空』= もちつもたれつ、ひとときもとどまるこ  
とがないのである。

だから、我々は、真実を見るために、自分自身  
を越えなくてはならない。それは、『深層の何か』  
= 欲 煩惱 無明 渴愛 身体 経験 記憶 習  
慣 菩提心 慈悲 を変化、成長させることであ  
る。

また、我々の心、意識というものが『ひとり』  
存在しないように、あらゆるものは、何一つとし  
て、単独にひとり存在しているものはない。すべ  
て、ありとあらゆるものは、他のもの、まわりの  
世界と、相互に、関わり合うことで成り立ってい  
る。というより、何一つとして、この世界から、  
それだけを単独に取り出せるものはないのである。  
この網の目のように、互いに、もちつもたれつ  
なかつた世界で、あらゆるものは、流動しつつ、  
価値(それぞれの最小単位で、あるいはかたまり  
としての他への影響力)を孕んでいる。

『空』を知るとは、自己の『不十分性』『浮遊  
性』を自覚し、絶えず『ゼロからの視点』によつ  
て自己を見失わないことである。

そして、我々は、『空』= 『自己の未発達性』  
『物事の流動的相互関係一性』を知れば知るほ  
ど、不動のものの自覚する。それは、我々が、す  
でに『生きて、居る』ということ、『苦しむ、痛み  
を持つ、生きつつあるものである』ことである。

私は、私が、深層の何か= 欲によって突き動かさ  
れるその以前に、私や、生きとし生けるものが  
『悲しい、痛める、苦しむ』者であることを自覚  
しなければならぬ。

われわれの前に、生存の『苦』が、無防備に晒  
されているのである。

ここにこそ、生きることの第一歩がある。

『空』= 『ゼロからの視点』(先入観、自我を投  
げ捨てすべてを一から考え直すこと)

『流動的相互関係性』(何一つひとり  
は存在せず互いに影響しあつて流動して  
いる)

により、我々は、現在の自分にとどまることなく、  
誤った自我を打ち破り、お互いの生存と調和の旅  
に一歩一歩進まねばならない。

くこととなる。

なんらよるべを持たず、心がさわぐままに行な  
うから、自分を毒し、ますます自己を失う。この  
結果、欲望の投影したありもしないものに血相を  
変え、ことの大事が過ぎていくのを幻想とみる。  
転倒夢想の世界を住居とすることになる。

しかしながら、冬の凍りついた川氷は、春に遇  
えばすなわちそそぎ流れ、金石も火をえれば溶け  
るように、すべてのものは、みな、縁より生まれ  
て自分という固定したものがあられるわけではない。  
心は変化し成長していくものである。

ただし、心には心の変化の仕方という法則があ  
る。

良いことを重ねれば心はますます良くなり、悪  
いことをすれば一回だけと思つても心は悪へ  
と一歩すすむ。

早く、良い心の展開に身を投げ入れることが大  
事である。

そうすれば必ず、まだ見ぬ世界が開けてくる。

理趣経百字の偈  
菩薩勝恵者  
乃至尽生死  
恒作衆生利  
而不趣涅槃

般若及方便  
智度悉加持  
一切法及諸  
欲等調世間

令得淨除故  
有頂及惡趣  
調伏尽諸有  
如蓮体本染

諸欲性亦然  
不染利群生  
大欲得清淨  
大安樂富饒  
三界得自在

本當の人生を生きたいと思い、永遠の命を得ようと決心した菩薩は、この世に生と死がくりかえされ、苦しみの続くかぎり、ひとりだけの幸福に安穩とすることはできず、我が身を捨てて利他を行う中に、かえって、本来の自己を取り戻す。

生物は地上において苦しみながら生きぬいてきた結果、『自分だけの性』、『私こそが』、『私だけの』という『利己欲』を太らせ、この性によってますます他を苦しめ、自分を苦しめている。真の幸福を得るには、『この』、『我欲』に根ざした妄想を除くほかにない。そのためには、実は、他のためというよりも、自分のためにこそ、利他の行をする必要がある。『自他平等』と言われるが、自分と他人とは同じ生命あつて平等であるという意味と、他人とは自分の心の中の一つであり実は自分であるという意味がある。

つまり、利他の行を行うとは、他者が自分と同じ『痛みをもつもの』であることを分かることであり、自分の中の他人という自己分裂を治療することでもある。すなわち、『我欲』をはなれた本當の心『般若』と、『我欲』を退治する利他行『方便』が必要である。この真実を見抜く知恵と、ひとりも不幸にしない方法を、みんなが出し合つて、力を合わせるとき、すべての命と、ありとあらゆるものが、互いに輝きあい、互いに喜ばしく、楽しく、美しく、互いに励まし合つよつよつになる。

この時、我々の『我欲』は『仏の大欲（真の意欲）』となり、世間を改革して、苦しみを生み出すことのない清浄な世界がつくられ、こんどはこの世界の清らかさによつて、今は、のほせ上がつて有頂天にあるものも、苦境に喘ぐものも、自ら苦しむものも、苦しみや困難を跳躍台として、自分の『業』我欲 経歴 思い込み 環境 運命』を自ら改革し、仏の道につくのである。

泥の中にあつても、蓮の花はすばらしい花を咲かせるよつて、苦しむがゆえに他の苦しみを知り、努力するがゆえに他の苦勞を知り、もがくにしがたがつて学び、生に則して生きることの尊さを知るから、自分を潤して余りあつて、諸々の生命をも潤すのである。

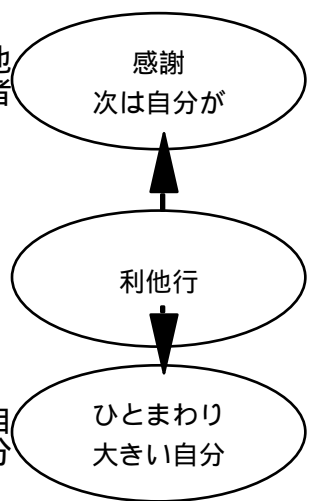
小我を離れた大欲は、いつもみんなの幸せを忘れず、大いなる安樂をゆたかにする。

そのように生きるならば、あらゆるところにおいて自由であり、変わりなき永遠のいのちを生み出すのである。

仏様や御先祖様の供養（感謝と努力の心）を向けることによく唱えられるお経です。「自分が得た本當の樂しみ」「大樂と大欲」「他者と共に喜ぶ喜び」が絶え間なく続く無上の樂しみ「妙適」の世界を表して仏の世界を実現します。

能の堅固利  
作の堅固利  
能の堅固利

一部の人が身分があり裕福なのは、心はまた我欲で武装します。努力に応じて得る、得るに従つて分け合つ。根本的に直す事が大切です。



悟りへの道  
慈 悲喜 捨 愛語 利行 同事  
物事を見る視点を変える。思いやりの心、豊かな心を起こす他者の悲しみを自分のこととして悲しみ、喜びをと共に喜ぶよくない心が起つたら、そのものや考えを捨て安心を保つやさしい言葉を相手に伝える  
骨惜しみせず他者のためになることを進んで行う  
相手と同じ事をする事で相手や他の世界を実感する

光明真言  
おん オーン

この真言は自分の心身に備わっている五つの力を奮い立たせ仏の五つの知恵を発揮してこの世にあまねく幸福が満たされるようにするものです

あぼきや 不空よ ますべきことを現実にする実行力よ

べいろしやの 遍照よ あまねくゆきわたる存在力よ

まかほだら 大印よ 生命に宿れる向上力よ

まに宝よ 自他を大事にする生み出す意思力よ

はんどま蓮よ 苦しみを見のがさない観自在力よ

じんばら 光明よ 生きとし生けるものの幸いを

はらばりたや 放て 生き生きと活動あれ

うん フーン 努力あれ フーン 三回のち金一打

われわれの心には

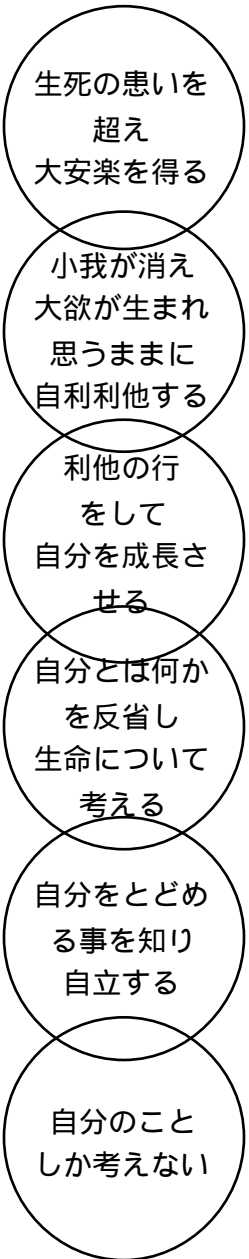
- 一、物を相手にする眼耳鼻舌身の心
  - 二、概念や記憶や想像が相手の考える心
  - 三、外へ自分へとか何かに向かう自我意欲
  - 四、自分を守り得せんとする潜在的自我
  - 五、仏のよつよつになるうとする潜在的菩提心
- がある。この心はそのままでは利己的で排他的な苦しみを造る。第五の菩提心に導かれ四の利己心を離れ人生の目的が変わり三の意欲の向かう方向が変わり向上心と慈悲心が広がる二の考える内容と考え方が変わり一の相手とする物、対象が変わり、行動が変わり環境を変え経験と蓄積が変わり、次第次第に仏が何であるかをつかんで、ますます相手とする世界を改革して本當に生きがいのある苦しみのない世界を造る。

ごほうごう  
御宝号

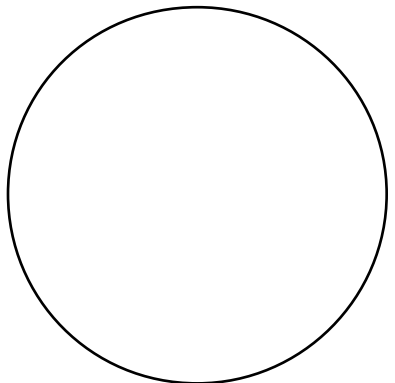
三回のち金一打

ご家庭の仏様の前でお勤めをする時は、  
ここで仏様の真言を唱えます

# 南無大師遍照金剛



心は変化し成長する



祈 願

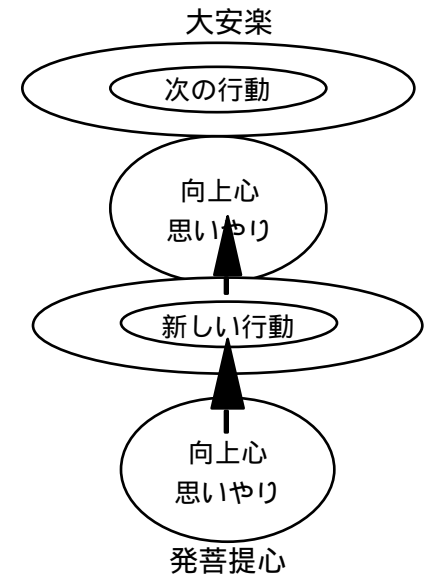
純白の心に願いを念じます

えこう  
回向の文

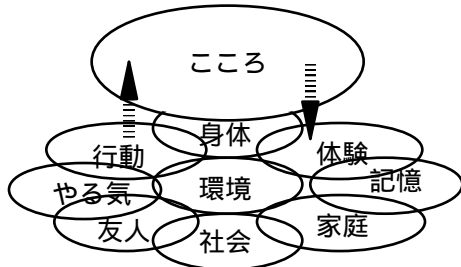
願くは、この功德をもって、あまねく一切に及ぼし、我等と衆生と皆共に、  
仏道を成ぜんことを。

金一打

お勤めを終わるころには、すがすがしい活力が生まれているはずです。  
これが第一の功德(悟りへの第一歩)です。  
次に、このさわやかさ(法樂)を自分だけでなく、だれかに向けます。これを廻  
向と言います。そして、生活のなかで実行し自分も喜び自分がある事によって  
他人も喜ぶとき第二の功德が完成します。



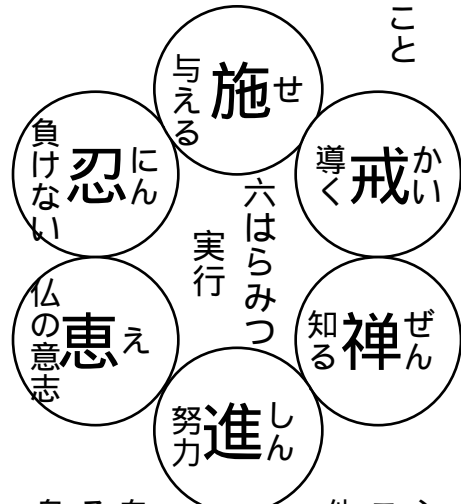
人も動物もみんな、  
苦しみにおびえながら、楽  
しみに我を忘れながら一生  
懸命に生きています。  
今日も、みんな  
元気で、仲良く、  
楽しく良き日で  
ありますように。



自分を行いにおいて保つ  
やるべきことすべきでないこと  
を身につける

自分以外の者のために  
働く、与える、骨折る

自分を感情において保つ  
喜び、悲しみ、思い直し  
情、忍耐を身につける



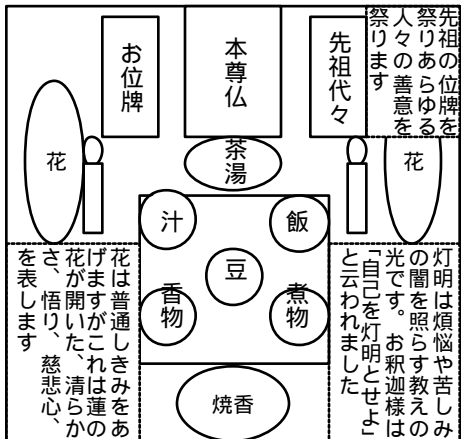
心の練習をする  
こころしずかに、自己を知り  
他者を知り、世界を知る

くじけない前向きに  
努力する

自分も救われ人も救われる  
そんな仏の大欲を  
身につける

仏さまとは、父母ご先祖そ  
して私たちを導いてくださ  
るすべての善意の人々をい  
います。そして忘れてはな  
らないのがこの心の仏です。  
供養するとはこの世に感謝  
することであり、自分の心  
にしっかりと仏(善意)をあ  
らわし、なすべきことを怠  
らないことです。

『仏壇』とは、仏の国で  
あり、その家の、生き方  
の、宝の蔵です。  
本尊の仏様は、自分の信  
仰する方をお祭りします。  
お位牌をお祭りするとは、  
その人の善意を祭ること  
です。家族のために努力  
した善意、皆のために骨  
折った善意を祭り家の宝  
とします。



焼香は仏様  
への一番の  
供物とされ  
ます。香の  
煙のように  
一筋に進む  
こと、広が  
り染み渡つ  
ていく戒律、  
精進を表し  
ます

生きるとは苦しみである。

原爆が炸裂し、肉が溶け、心が呻吟した。

力や幸運を持ち合わせたものは、高級車に海外旅行を重ね、生活困窮者は、我が子を飢えさせ明日を知らぬ日を送る。

夫が交通事故にあい、その日から家庭は底辺の生活になった。

人は、動物実験をする。人体実験を。拷問を。そして我が身は痛まない。

生物世界は、弱肉強食、食い合い、傷つけ合いの世界である。

生命は、自分を保持する物、

食物、空気、重力、自然、地球、太陽、宇宙がなければ生きていけない。

生命は、他の生命を食わずには生きていけない。

生命は、ひとりでは生きていけない。

生命の歴史、人の歴史は、殺戮と、恐怖と、残酷と、悲惨の歴史である。

生命は、絶えず不安にさらされている。

人は、飢えに苦しむ。

人は、病気になる。

人は、老いる。

人は、恐れる。誰かが襲ってくる。この自分のように小心で凶暴な奴が。

人は、常に周囲を気にし、将来を恐れなくてはならない。

人は、いつも不満に襲われる。

人は、より心地のよいものを欲しが。より美味しいもの、より美しいもの、手触りのよいもの、刺激的なもの、贅沢品を欲しが。

人は、他人と比べて、勝った負けたと意識し無意識に思い、嫉妬する。

人は、得るにしがたくなって飽きる。

人は、自分に安らぐことができない。物で心を満たそうとする。

他人の目を気にし、人に認められて安心しようとする。

人は、今、現在の自分を楽しみ続けることができない。

人は、競争する。

人は、必要以上に他人に勝とうとする。

人は、他人を支配しようとする。

人は、自分の支配領域を拡大し続ける。所有を増やす、蓄る心を太らせる。

人は、時々、他人の不幸を喜ぶ。

生命は、自分を知ることができない。

自分を理解することさえ難しく、制御することはなおさらである。人が知っているのは、自分を満足させるにはどうすればよいかわり、

自分が何をしているか、自分が何者か、ではない。

人は、自分の正体を知らずに活動する、煩惱の手下である。

人は、食欲や性欲の起こることは知っていても、自分で欲を起こすことはできない。欲は勝手に起こり、我々は、ただ、欲を満たそうと駆け回る。

人が、意識できるのは、私や世界のほんの一部分に過ぎない。

私が知っているのは、私の欲が駆け抜けた軌跡のみであり、欲の手先となった私が突き当たった事柄についてのみである。

心は、すべきをそのままに受け入れようとはしない。

心は、世界を二分し自分や自分の味方を、良いものと見ようとする。心は、敵や一度過ちをした者を、悪く見ようとする。

心は、自分の悪いところを認めようとしな。

心は、自分の自尊心や、潔癖心を守ろうと、嘘の自分と嘘の世界を描く。

心は、自分の都合のよい世界観に沿って物ごとの善し悪しを決めつけ、

うまくいくと自分や味方の手柄と見、調子が悪いと人のせいにする。心は、どこまでも広がっているようだが、実は、どこかに壁を作り、敵を作っている。

そして、自分の汚い部分をなすりつける自己免罪の為のステープコー

トをつくりだす。

しかし、

人は、自分を知る手がかりをもっている。過去を照らすことができる。

自分に光を当てることができる。次の一歩を決定することができる。

利己心が強い一方、自分に引き当てて他者を思いやる気持ちを持っている。

飽くなき欲望の一部に向上心がある。

だから、

自分を良く知ることである。

すべては、自分の考えた世界なのだから。

自分の考え方、湧き出る欲望を変えることである。

自分の、意欲を変えること、深い深い自分を変えることである。

行動を変えることである。

自分とは、深い深い自分と、世界の無尽のからみあいの者である。知って、自分を変えようとすると世界に正しく働きかけ、あらゆる命の調和のために行動することである。

思うとは、自分の世界＝体内の中で正しく行動すること。行動するとは、実世界＝宇宙の中で他と自分を正しく結び付けることである。なくてはならない。

つまり、

生命は、無反省にそのまま生きただけでは他者を苦しめ自分も苦しむ、生まれながらに不幸な生き物にすぎない。

しかし、この苦しみは、そのまま耐え忍ぶべきものではなく、自己を作り変え、世界の仕組みを作り変えることによって無くしていけるものである。

苦しみは克服できる。

「だれひとり不幸であってはならない」という目標のもとに皆が身を投げ出して努力することこそ、仏の示された無上の道である。

また、この時にこそ、身を震わさずにはいられない生命の高まりがある。

この感動こそ、生存の苦しみを乗り越える唯一の方法でもある。

それ以外に、どのような宝が我々に与えられていようか。

最高の宝とは、自分で自分を越えること、世界を変えることである。命のひとりひとりが皆、宇宙の運命を背負っている。

神も仏もない、だから私が仏に成るよりほかにない。私かあなたが仏になったとき、はじめて仏は居たことになる。仏は居ないにもかかわらず居る。常に私達の心の中に。仏とは、我が心である、我が身である。

それ以外には、我々は、何も与えられていない。これがすべてなのである。

供養とはただほけを拜むことでは決してない。人の心がわかること。

人の痛み、情けが分かる事である。

それは、仏のマントラ＝血の流れ＝仏の心をこの世にありと事実あらしめることである。

生きるとは、自分を変えることである。自分を幸せにすることである。

心の底から自分をしあわせにするのである。

生まれてきてよかった。ああよかった。ほんとによかった。心の底から。

君には聞かせるか。あの人の心の疼き。この心の痛みが。聞かえなければ何度生死を繰り返しても、生まれ死んでもかいても、真に生きたことにはならない。ただ苦しみ楽しんでたことが残るだけ。

それでいいの。生きるとは。

#### 四、すべきことが分かること、です。

そのために場所をきれいにし、仏様を迎える準備をします。

順序

- 一、奉仕（清掃、お供え）
- 二、礼拝（仏教では三度頭を下げる（感謝、尊敬））
- 三、懺悔の文、四、三帰、五、十善戒、六、発菩提心
- 四、真言、三昧耶戒真言、七、開教の文、八、般若心教
- 五、たは理趣教の偈などお経、九、光明真言、十、御宝号
- 六、十一、仏様への感謝と祈願、十二、回向の文、十三、
- 七、努力実行（肩の力を抜くのも一つの努力）
- 八、略す時は、七、八、九、十、十二、又は、九、又は、
- 九、十、ただし、心と作法は絶対めかない。

#### おつとめの用心

一、心を落ち着けること（日頃のあくせくから離れる）。私達は、物事を身（五官と心）で考えます。灯明を

つけて眼を安らげ、金を打って耳を、香を焚いて鼻を、供物を捧げて舌を、手を合わせて体を安ら

げて全身の平安の中に、心の安らぎを得ます。どうしても心が落ち着かなければ、体の不調、家族

の不和、仕事の不調などに原因があるかもしれません。生活全てを反省してみましよう。

二、心を仏または人（尊敬すべき処）に向けること。

三、自分を知ること、自分を取り戻すこと。