

## よろこび

あなたの笑顔を見ていると私はとてもうれしいのです  
たとえ ことばがしゃべれなくなっても  
たとえ 寝たきりになっても たとえ  
ぼけがやってきて 夢の中で遊ぶ毎日であろうとも  
あなたの笑顔を見ているとき 私はとても幸せです  
いつまでもあなたのそばにいて  
その笑顔を見ていたいのです  
だから いつまでも  
いつまでも その笑顔を私にください

## はげまし

あなたと いつもいっしょにいたいのです  
あなたのそばに 私はいたいのです  
どんな人にも“老い”は やってくるのです  
耳が遠くなる 足も弱くなる 物忘れをしてしまう…  
だれだって 人のお世話になるのです  
でも それでいいのです  
ここらで少し ひと休みさせてやりましょう  
あなたの命も 私の命も  
みんな仏さまからいただいた 大切な命  
いっしょに大事にしていきましょう

## やすらぎ

あなたの生きてきたこの歲月  
今振り返ってみるといろんなことが思い出されますね  
楽しかったことも たくさんあったでしょう  
悲しかったこと 辛かったこと  
人をにくんだりうらみに思ったこともあったでしょう  
でも もうそんな心から離れましょう  
仏さまのお顔を思い浮かべてごらん下さい  
あのやさしいお顔を  
すべてを許すのが「仏さまの心」なのですよ  
あなたがそんな気持ちになれたとき  
あなたは 仏さまの心に  
また一歩近づいたことになるのです

## 安心

何も心配することはありません  
一生懸命お題目を唱えてきた あなたのことですから  
だいじょうぶです  
仏さまは あなたのことをすべてご存じですよ  
そう あなたのすべてを  
そして仏さまは いつでもあなたのことを  
待っていてくださるのです  
仏さまは いつでも  
あなたのすぐそばに いらっしゃるのですから

## ビハーラ vihāra

サンスクリット語 v i h ā r a は、「配置、楽しむこと、休養の場所、仏教の寺院」などを表す名詞です。漢訳では「行、行住、安住、僧坊、精舎」などと訳されています。つまり v i h ā r a とは、休養する場所、あるいは安らぎや楽しみがもたらされる場所という意味で、インドでは今でも、仏教の僧院はビハーラと呼ばれています。仏教の僧院、寺院は、仏の教えに導かれて安らぎや楽しみがもたらされる場所であるという意味が、このビハーラという言葉に含まれているのです。

寺院には本来、修行や法要儀式の場としての機能と、仏の教えによって安らぎや癒しがもたらされる場所としての機能とが兼ね備わっています。今、安らぎと癒しの場としての寺院、ビハーラとしての寺院の姿を取り戻すことが、私たちの重要な課題です。

すべての人々に真の心の安らぎをもたらすため、私たちはビハーラ活動を通してお題目を伝えるのです。

# ビハーラ活動 の すすめ



日蓮宗ビハーラ・ネットワーク

NVN 〒328-0072

栃木県栃木市嘉右衛門町11-21 妙唱寺内

Tel:0282-22-3720 Fax:0282-23-6733

<http://www.nvn.cc/> E-mail:info@nvn.cc

日蓮宗ビハーラ・ネットワーク (NVN)



ビハーラ活動とは、医療や福祉や地域社会との連携のもとに、寺院において、自宅において、あるいは病院や施設において、病気や障害、高齢化に悩む人たちと苦しみを共にし、精神的、身体的な苦痛を取り除き、安心が得られるよう支援する活動のことです。

日蓮宗のビハーラ活動は、法華経安楽行品に説かれる安楽の供養をはじめ、六波羅蜜、四無量心、四摂法の実践であり、すべての人々が仏の教えにふれて仏になることを願い導く、法華菩薩行であると位置付けられます。

## 菩薩行としてのビハーラ活動

### 〔六波羅蜜とビハーラ活動〕

布施	財施	身体的な奉仕活動
	無畏施	恐怖や不安を取り除く
	法施	題目受持による究極的な安心を
持戒		倫理的に正しい行ないを守る
忍辱		辱めを受けても耐え忍ぶ
精進		怠ることなく勤めること
禅定		仏の慈悲に照らされた安心の境地
智慧		病める人と共に仏の智慧に近づく

### 〔四無量心とビハーラ活動〕

慈無量心	どのようにしたら楽を与えられるか
悲無量心	どのようにしたら苦しみを除けるか
喜無量心	どのようにしたら喜びをもたらせるか
捨無量心	すべての人は平等

### 〔四摂法とビハーラ活動〕

布施摂	不安や恐怖を取り除く
愛語摂	やさしい言葉をかける
利生摂	身口意で利益をもたらす
同事摂	苦しみを共に背負う

### 〔三軌とビハーラ活動〕

如来の室：	一切の人に抜苦与楽の慈悲心を起こす
如来の衣：	柔和忍辱の心
如来の座：	我見・我執を離れ、無我になる



## ビハーラ活動をめざして

日蓮宗の寺院は、  
お題目で生きる「よろこび」を  
見つけるところ  
傷ついた心に「いやしとやすらぎ」が  
もたらされる場所  
落ちこんだ心に「はげまし」が  
与えられる場所  
仏の慈悲に包まれた「安心」に  
満たされる場所  
…………… ビハーラです。

私たち日蓮宗の僧侶は、

- 1、寺院をビハーラにするために、日夜お題目の修行にはげんでいます。
- 2、心の安らぎを求めて多くの人たちが集えるように、寺院を社会に開いています。
- 3、お題目によって社会全体、世界全体をビハーラにするために、社会活動をしています。
- 4、病気や障害、高齢化などで、苦しむ人たちのために、ビハーラ活動をしています。

