

「他の宗派では『南無阿弥陀仏』や『南無妙法蓮華経』とお唱えしますが、曹洞宗ではどの様なお唱えをするのですか」という質問を受けることがあります。曹洞宗では「南無釈迦牟尼仏^{なむしやかむにぶつ}」とお唱えをしております。

今日はそのお唱えの仕方についてお話ししたいと思います。

まず、お仏壇^{ぶつだん}にお茶やお水、ご飯などをお供えします。ロウソクに火を灯し、お線香を香炉の真ん中にまっすぐ立てます。

そして、背筋を伸ばし正しい姿勢で座ります。心を静めて、リンを一度鳴らすごとに、合掌をして一礼します。これを三度行います。

合掌して、下腹で大きく息を吸い、ゆっくり「南無釈迦牟尼仏^{なむしやかむにぶつ}」と、三度お唱えします。

最後に、リンを二度鳴らし合掌をして一礼します。

いつお唱えいただいても結構ですが、一日の始まりと就寝前のお唱えをおすすめいたします。

このお唱えの仕方です必ず行わなければならないということではありません。行えない場合もありますので、状況に応じてご自分が今できる「南無釈迦牟尼仏」のお唱えをして下さい。

日々の生活の中で、心を静めて「南無釈迦牟尼仏」とお唱えをすることがとても大切なのです。

曹洞宗の宗旨^{しゅうし}は坐禅です。坐禅は心を静めることが大切なのです。その坐禅の姿そのままだ、お釈迦さまのお姿なのです。そのお釈迦さまのされてきた事を学び、憧れ、お釈迦さまを思う。お釈迦さまに少しでも近づきたいという心で、誓う「南無釈迦牟尼仏」でありたいものです。