

金剛寶戒寺便

<https://www.houkaiji.jp>

令和五年十二月一日発行 第一七号

檀信徒の皆様こんにちは。兎年の本年も跳ぶように過ぎていきました。今年は庫裡の解体や法要会館の建立など、様々なことが有りました。私は五年日記をつけているのですが、昨年の同日を振り返ると、夢中で模索していたことが現実になっていたり、悩んでいたことが通り過ぎ、今となれば果実の種であった事に気づかされたりもします。人生とは不思議なものだとつくづく実感しています。寿命は延びましたが、心身ともに健康で活動できる期間は昔とそんなに変わらないのかもしれない。今年も残り一カ月、大切に過ごしたいものです。

さて、十一月八日の講習会では、草薙龍瞬著「反応しない練習」を参考に、要約と説明、悩み苦しみの向き合い方をお話させて頂きました。

草薙龍瞬氏は私と同世代の五十四才です。しかし、その青年期は波乱万丈で中学校を中退し、十六才で出家し上京。その後には大検を経て東大法学部を卒業した方です。今は執筆活動と共に幼稚園の運営や社会改善のNGOなどで活躍されているそうです。

著者は全ての悩み苦しみは、自分が「反応する」ことから始まると説きます。例えば誰かに怒られたときに、怒り返したり、落ち込

んだりするのは、その出来事に対して、自分が反応することに始まっていると説明します。反応すればするほどに、心は乱れて苦しみは深まります。ですから感情の始まりの反応に焦点を当て「反応しない練習」を勧めています。

ではムダな反応を止めるにはどうしたら良いのでしょうか？著者は①心の反応を見る。

②合理的に考える。と説明しています。(一)まず、日常からの習慣として心の状態を言葉で確認(ラベリング)することから始めます。

例えば「私は疲れを感じている」とか「私はイライラしている」などの様にです。そして(二)次に自分の意識を心から身体にあえて移行させます。例えば息の出入りに注目をおいて呼吸を繰り返すなどです。次に(三)自分のアタマ(ココロ)の中を分類します。自身が苦を感じている時には貪瞋痴(貪り、怒り、妄想)のいずれかに分類することが出来ます。例えば、近年はSNSの広まりなどから承認欲が強いといわれており(イイね！の欲求やマウントを取るなどです。)それらが満たされないと怒りへと発展していきます。この様にして分析・分類をします。

この様に(一)～(三)を繰り返し反応する前に、悩み苦しみに気づき、理解するといった手順で漠然とした気持ち(悩みや、苦しみ、あるいは慢心)を合理的に考える習慣を身につけることが「反応しない練習」の第一歩として

説明しています。文章にすると少し分かりにくいかもしれませんが。今回は途中で時間となりましたので、十二月の講習会でも「反応しない練習」のおさらいと実践を行いたいとおもっていますので、新しい心構え(認識)を身につけて新年を迎えてみませんか。

講習会のご案内

十二月八日(金曜日) 十四時より

金剛宝戒寺本堂において「法話の会」

「反応しない練習」の説明と実践

年末年始の行事のご案内です。

十二月二十一日(木曜日)

●中止 千巻心経

来年は年中行事も行いたいものです。

日時 十二月三十一日(日曜日)

時間 二十三時四十五分ころから二時間位

国重要文化財 ご本尊 大日如来 御開帳と

除夜の鐘つき

新年初は高校時代の同級生が来てくれます。

日時 令和六年一月八日(月曜日)十四時から

場所 金剛宝戒寺 本堂において

講師 Wエンジン えとう窓口さん

演題 「ご縁に生かされて」

本年も大変にお世話になりました。皆さまのご多幸を心よりお祈り申し上げます。来年も宜しくお願ひ申し上げます。

今年最後の一句です。

金星や たなびく音色 朝の鐘 合掌