

金剛寶戒寺便

<https://www.houkaiji.jp>

令和六年一月一日発行 第一一八号

檀信徒の皆様 新年明けましておめでとう
ございます。旧年中は大変にお世話になりました。本年も
どうぞ宜しくお願い致します。皆さまにとつ
て平安な一年になりますように、ご祈念をし
ながら年越しのお参りを致しました。

さて、皆さまはどのような年末年始を過ご
されましたか？このお便りではお知らせをし
ませんでしたが、十二月九日（土曜日）には、
金池みんなの広場（子ども食堂）共催による、
子どもたちに「音楽を届ける」プロジェクト
を本堂で行いました。子どもさんやご両親、
上野界隈の高齢者など総勢七十名以上で拝聴
しました。

バイオリンと電子ピアノのライブ演奏は思
っていた以上に本堂内での響きも良く、子供
達は演奏にも参加をしながら、楽しい時間を
過ごしました。師走だったのでクリスマスソ
ングも流れましたが、今の時代にお釈迦様や
キリスト様が存在していたら、決して争いな
どはせずに、お互いのお誕生をお祝いしてい
たのではなからうかと思ひ、お寺の本堂では
ありませんが、収容人数なども考慮して決行
を致しました。今年は法要会館も完成を致し
ます。様々な活用方法があるものと、胸が
高鳴りました。フェイスブックやホームページ

ジでは写真などを添付してお知らせをのせて
いますので、宜しければご覧になって下さい。

また前日には今年最後の講習会も行いまし
た。皆様方には私（住職）がどの様に見えて
いるのでしょうか？私自身では非常に悩み苦
しみが多い人生を送ってきたと思っております。
幼少期には「お坊さんになるべきなのか、む
しろ、お坊さんにならなくてはならないのだ
ろうか」自分の人生を自分で決める事の出来
ない不合理と共に、親の期待を裏切る勇気も
なく、日常から重たい荷物を背負っている気
がしていました。お寺で働きだしてからは、
お檀家様に助けられながらも人間関係には随
分と苦しんで過ごしていました。

その様なこともあり、先日よりご紹介をし
ている、草薙龍舜さんの「反応しない練習」
は、今の私自身の頭の中を整理して、代弁を
してくれているようでしたので、二回にわた
り講習会で取り上げさせて頂きました。

皆さんは、自分の悩みが何処にあるのか考
えた事がありますか？人間関係であれば、対
象の人物。仕事であれば、その事象が原因と
考え、悩みが自分の心の外側に存在するよう
に考えてしまいがちです。若いころの私も当
にその様に考えていました。しかし同じよう
に悩みぬいたお釈迦様は、悩みとは心の外側
にあるのではなく、心の内に有ることに気づ
かれ、人々にそのことを説いていかれました。

例えば、干ばつの時には救いの台風も、収
穫前には祈る気持ちで、台風がそれることを
願います。また、空爆を受けた難民が日本に
避難して夏祭りに参加していると、打ち上げ
花火の音におびえ、泣き出してしまふことも
あるそうです。少し極端な例に思えるかもし
れませんが、現象に意味合いを与えているの
は、我々自分自身側です。

自分の外側で現象が起きた時に、即反応す
るのではなく、常に自分の心の反応を観測す
る（ラベリングする）そして意識を心から身
体へ移すことにより、悩みや苦しみを軽減す
ることが出来る様になります。「反応」とい
うと反射的な出来事と思いがちですが、ネガ
ティブな過去の出来事を振り返ったり、妄想
の世界に入りこんでしまっている時に、そこ
から抜け出す（入り込まない）ためにもとて
も役に立つ方法です。

これらはお釈迦様が残してくださった悩み
解決方法の一つであり、私自身も心掛けるこ
とにより、若いころよりも毎日が生きやすく
なっているのを実感しています。ぜひ皆さん
も経験してみてください。

日時 令和六年二月八日(木曜日)十四時から
場所 金剛宝戒寺 本堂において
演題 「四諦八正道について」

テイク・ナット・ハン師の本を参考に仏教
の基本を学びたいと思います。