

金剛寶戒寺便

<https://www.houkaiji.jp>

令和六年十一月一日発行 第二二八号

檀信徒の皆様、こんにちは。先日、お檀家様から「夏らしい秋」というユニークな表現を耳にしましたが、ここ数日で急に冷えてきました。今はその短い秋を楽しんでいます。

十月の講習会では「六方拝のススメ」というテーマでお話をさせていただきました。六方拝とは、お釈迦様が在家の信者にも勧めたとされる修行の一つで、東西南北、そして天と地に感謝を捧げる瞑想法です。例えば、東は先祖、南は家族、西は師匠や先生、北は友人、天は天の恵み、地は大地の恵みに感謝をします。

私は毎朝、鐘をつく前にこの六方拝を行っています。時間になると約五分程度ですが、毎日の習慣にすると心が安定し、人間関係も良くなります。

私は「六方拝をすると良いことが起こりますよ」と言って六方拝を勧めているのですが、今月の講習会では「六方拝がなぜ良いのか」を、選択的知覚と引き寄せの法則という視点から説明しました。

選択的知覚…私たちは五感を通して多くの情報を受け取りますが、そのうち注目したい一部だけを選んで認識する脳の働きのことです。

例えば、家族や知人が妊娠した際に周囲の妊婦さんや赤ちゃんが目に留まる、あるいはパーティーのような騒がしい場所でも自分の名前を聞き分けられるといった現象です。

引き寄せの法則…自分の考えや感情が現実を引き寄せるという考え方です。ポジティブに考えるとポジティブな出来事が、ネガティブに考えるとネガティブな出来事が起こりやすくなるということです。

例えば、「〇〇さんと話したいな」と思っているところ中で偶然会ったり、治癒を強く願っていると新薬が発売されたり、名医と出会うといった経験があるかもしれません。

この二つに共通するのは「意識」と「選択」です。六方拝を続けていると、自然と感謝の気持ちに敏感になり、感謝する出来事が増え、幸せが増えていると感じるようになるでしょう。また、病気やケガをした場合でも「早期に発見できて良かった」「この程度で済んで良かった」と考えられるようになり、つらい出来事の受け止め方も変わります。

お釈迦様は人生を一切皆苦と説きました。生老病死は誰もが避けることの出来ない事実ですが、その現象をどのように捉えるかで現実が変わってきます。お大師様のお言葉には「人はみな自分の心によって世界を創り出す」といった表現のお言葉が度々出てきますが、まさにその格言を体感するのです。

毎月八日の講習会では、法話の前に参加者の皆さんと一緒に六方拝を行っており、日常生活に取り入れている方も多くいらつしやいます。実際に六方拝をされている方からは、「これまで自分が多くの人に助けられているということを実感するようになった。」とか「家族間のコミュニケーションがすごくよくなり、日常に幸せを多く感じるようになった。」といった嬉しい感想も頂きました。講習会では、自己肯定感も上がるように六方拝を少しアレンジし、より詳しくお伝えしていきますので、興味のある方はぜひご参加ください。

十二月八日（日曜日）十四時より
檀信徒会館にて「法話の会」

「引き寄せの法則」はスピリチュアルな考え方だとされることもありますが、私自身も檀信徒会館と庫裡の建築中に多くの引き寄せを体感しました。むしろ、すべての人との出会いもまた、日常の引き寄せの一環と言えるかもしれません。

月参りのご供養には、先祖への追善と共に家族や周囲の方々への感謝も込められています。それはまさに六方拝の精神に通じるものです。離職の一番の原因は人間関係です。そして国家間での争いも絶えません。仏教はこれらの解決になりえる気が私にはしています。

合掌。