

# 金剛寶戒寺便

<https://www.honkaiji.jp>

令和七年七月一日発行 第二三六号

檀信徒の皆さま、こんにちは。今年はずくも六月二十七日に梅雨明けをし、大分県にも暑い夏がやってきました。急に気温が上がるのと体が追いつかず、体調を崩しやすいものです。こまめな水分補給や室温管理に気を付けながら、元気に夏を乗り切りましょう。

さて、六月の法話会では「感謝ノートのススメ」というテーマでお話をいたしました。何をもって成功者と言うかは難しいですが、偉人と言われる人たちの伝記を読んでいると、共通する事があります。その一つが周囲への感謝です。

例えばこんな話を聞いたことがあります。ある会社の社長さんが新幹線で偶然にも憧れの松下幸之助さんを見かけ、話しかけた一心からミカンを差し上げたそうです。すると松下幸之助さんは、目的地で降りる前にわざわざ挨拶に来られ、新幹線を降りた後もプラットフォームフォームから深々と頭を下げて最後まで見送って下さったそうです。この行為に感動した社長さんは、会社に戻ると自宅の電気製品まで全てパナソニック製に代えたとのことです。松下幸之助さんご本人としては当たり前のことをしただけかもしれませんが、感謝には人を動かす大きな力があるという一例だと思います。

私は感謝ノートを書き出してからまだ十ヶ月足らずですが、今回皆さんにお話をさせて頂いたのは、書き出すことよって「これまでに感謝に鈍感であったこと」に気づかされた。また自分が周りの人々から大切にされた。恵まれているという事を再認識しました。その事を皆さんにも知って頂きたく六月の演題といたしました。

さて感謝ノートの書き方です。専用のノートを一冊作って下さい。(私は少し大き目でB5サイズのノートを使っています)そしてお気に入りのペンで、ページの始まりに、日にちと曜日、天気を書いたらその日にあった感謝したい出来事を一〇個書き出す。それだけです。(無理でしたら三つでも五つでも可)

コツは完璧を自分自身に求めない事、忙しかったり、忘れてしまったりで「三日坊主」になっても、そこで止めずにもう一度「三日坊主」繰り返しつくり書き出して下さい。三週間も続けていると少しずつ習慣化してきます。わずか数百円から始められますので余り堅苦しく考えずに思い立ったら始めて見て下さい。

そうは言っても「感謝する出来事がなかなか見つからない」「どう書けば良いか迷う」と感じる方もいらっしゃるかもしれません。

一例を挙げると、三食美味しく食事を食べることが出来た！食後のコーヒーが美味しかった！とか朝まで熟睡が出来た！季節の鳥た

ちの鳴き声に癒された！など、ささいなことでも良いのです。「書き出す」という行為は「想うこと」「口に出すこと」よりも更に具現化した行いで、より自覚をうながします。

イライラや不満は、私たちが「足りないもの」に気を取られてしまうときに出てきます。でも、意識的に感謝に目を向けると、それらが自然と和らぎます。これは仏教の三毒「貪(むさぼり)、瞋(いかり)、痴(おろかさ)」の煩惱が薄れていくことと通じています。

また、感謝は前向きな心(積極性)につながります。前向きな人とは、晴れの日だけでなく、曇りや雨の日もそれを受け入れて歩める人のことです。人生には避けられない雨や雪、嵐がやってくる時もありますが、それも含めて「よし」と受け止める心も、感謝から生まれるものではないでしょうか。

法話会では、皆さまがより深く感謝の心と向き合い、感謝ノートを楽しく続けるための具体的なヒントや、実践的なワークをご紹介します。また、感謝の心が私たちの人生や仏教の教えとどのように繋がっていくのか、さらに深く掘り下げてお話ししています。ご興味のある方は、ぜひ次回の法話会にお越しください。

合掌

○本堂と境内の大掃除

八月九日(土曜日) 六時半から一時間

○八月は法話会、写経の会お休みです。