

金剛寶戒寺便

<https://www.houkaiji.jp>

令和七年十月一日発行 第二三九号

檀信徒のみなさま、こんにちは。お彼岸の入り頃から、空の色や風の感触がすっかり秋めいてきました。昨年の記事にも同じようなことが書いてあり、四季のある日本の巡り合わせに改めて感謝の念を抱きます。例年ならそろそろ年末年始を意識しだす頃ですが、今年からは秋から初冬にかけて、皆さまとご一緒したい大切な行事が続きます。ご多忙とは存じますが、ご都合のつく方はぜひご参加ください。

九月の法話会では、「心配事の九割は起こらない」との演題で、仏教の教えに照らしながら、心の負担を軽くする方法をお話しさせていただきます。

皆さまはご自身を楽観的だと思いますか？それとも悲観的なほうでしょうか？

現実には起こらない（あるいは起こりにくい）ことを何度も頭の中で繰り返しするのは、仏教という妄想や妄念です。心配事のほとんどは、「今」にはない未来への不安であり、それが心の疲労の大きな原因となります。

たとえば、映画の恐ろしい場面を見て鳥肌が立ったり、健康診断の再検査通知が来ただけで眠れなくなる経験は、誰にでもあるでしょう。スクリーンや紙面の情報でも、心は現実と同じように不安という反応を起こします。

これが、妄想が知らぬ間に私たちを疲れさせ、日々を生きる活力を奪ってしまう理由です。

この心の疲労を克服し、「今、ここ」に集中して生きるために、実践を紹介いたします。一、不安を「可視化」する…頭の中でぐるぐると巡らすのではなく、心配事や悩みを紙に書き出しましょう。書き出すことで、感情が分離され、問題が整理されます。

一、「解決できるか」で仕分けする…書き出した悩みを「自力で解決できること」と「自力では解決できないこと」に振り分けてください。解決できないことは天気、地震、株価、他人の心、そして寿命などが自身ではコントロールできない事柄にあたります。

事前に対処できることにはしっかりと対応し、それ以上は思い切って手放す努力が必要です。解決できないことにエネルギーを注ぐのは勿体ないことです。

また、仏教では、避けることのできない人生の根本的な苦しみ（四苦八苦）があることを心に留めておくことも大切です。その上で、心のざわつきを鎮める実践として、瞑想を日常に取り入れてみてください。法話の会では最後に皆さんと一緒に実践いたしました。

十月七日からの高野山団体参拝では真言宗の瞑想「阿字観」体験もしてきます。来月のお便りでご報告をしく思っています。

「別紙」にて詳細をお知らせしておりますが、今年は宇佐神宮が開創千三百年を迎えます。

す。また、戦後八十年の節目の年でもあります。そこで世界の平和を祈念する大変貴重な法要が執り行われます。

真言宗・天台宗の僧侶と宇佐神宮の宮司が、宗派・宗教の垣根を越えて世界平安の祈りを捧げます。

皆さまと祈りを共にする証として、写経の奉納をお勧めしています。奉納された般若心経の写経は宇佐神宮での法要の後に高野山奥之院へ奉納いたします。専用の写経用紙をご用意しておりますので、ご希望の方はお声掛けください。法要に参加できない方も奉納は出来ます。（奉納料として千円がかかります）

*宇佐神宮での「世界平安の祈り」法要へ向かう団体参拝バスを当山より運行いたします。定員四十名です。お席に限りがございますので、ご希望の方はお早めにお申し込みをお願いいたします。（団体参拝の参加費は六千円です）

○十一月八日（土曜日）十四時より

「法話の会」金剛宝戒寺 会館

○十一月十七日（月曜日）十四時より

「写経の会」金剛宝戒寺 会館

○十一月二十一日（金曜日）十四時より

歳末助け合い法話会 萬壽寺

*法話と座禅体験会を行います

○十一月三十日（日曜日）十三時より

「世界平安の祈り」宇佐神宮