

金剛寶戒寺便



令和八年三月一日発行 第一四四号

檀信徒の皆様、こんにちは日ごとに春の温もりが感じられる季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、私たちが揺るぎない平安（彼岸）に至るための六つの修行、「六波羅蜜（ろくはらみつ）」についてお伝えする連載も、いよいよ第五回を迎えました。

これまでの歩みは「心のメンテナンス」

今回のテーマに入る前に、少しこれまでの修行を振り返ってみましょう。これまでの四つは、人生という道をエネルギーを漏らさずに、安全に歩むための準備でした。

【布施】 「こうあるべき」という物品だけでなく心の執着を手放し、心に余白を作る。

【持戒】 自分も他人も傷つけない。人生を歩みややすくする「交通ルール」。

【忍辱】 怒りの裏側にある「なぜ私はざわつくのか」という心の背景を考える。

【精進】 張りすぎず、緩めすぎず。歩み続けるための「正しいエネルギー」。

第五回「禅定（ぜんじょう）」〜頑張る修行から、満たされる修行へ〜

ルールを守り、自分の心と向き合い、精進を続けてきた……。二月の法話会ではそうやって頑張って走り続けてきた心を一度ふつと

止め、静寂で満たす「心の充電（禅定）」についてお話をしました。

日常の中で心を静かに保つための、二つの実践方法をご紹介します。

①「怒りの煙」に気づき、自分を許す3ステップ

怒りが大火事になる前に、心の中の「煙探知機」を働かせることが大切です。

煙に気づく 「あ、今煙が立ったな（イライラしているな）」といち早く察知し、「怒っても自分に得はない」とまずは一息置きます。

自分の背景を考える 少し場所や時間を変えて、「なぜ私はざわついたのだろうか？」と内側を見つめます。理由がわかれば、「そう思うのも仕方ないよね」と自分を許すことができます。

相手の背景を考える 自分が満たされ、心が落ち着いてはじめて「相手にも事情があったのかも」と慮る余裕が生まれるのです。

② 届いた「荷物」を開かず置く練習

もう一つは、瞑想中などに心に届いた嫌な記憶や雑念などの「荷物」の扱い方です。かつてお釈迦様が、向けられた罵声を「受け取らない（自分のものにならない）」とされたように心を扱ってみましょう。

荷物が届くのは、私たちが生きている証拠です。差し出した相手も、届いたこと自体も責める必要はありません。大切なのは、その荷物の封を切らず、そのまま玄関先に置いておくこと。「今、開けるか、開けないか」を決める主導権は、常に私たち自身にあります。

毎月悟ったように書いておりますが、私自身も日々、心と葛藤し、お釈迦様の教えに救われている一人です。だからこそ「日常に生かす仏教」を皆様と共に学び、実践したいと願っております。少しでも感じるものがあつたり、心が疲れた時は、ぜひお気軽にお寺へお越しください。生きていく上でのヒントに巡り合えるかもしれません。

さて、当山では開創千三百年記念事業として、県指定文化財である鎌倉時代の「涅槃図」を三年がかりで修復いたします。搬出に先立ち、皆様と共に撥遣供養（性根抜き）とお披露目を営みます。別府大学の渡辺先生や修理工房の幸匠さんからの貴重な解説もごさいますので、ぜひご参列ください。

【四月の行事案内】どなたでも参加できます
四月八日（水曜日）十時半より
○法話会「ゆるぎなき平安の気づき方」
四月十日（金曜日）十時より
○涅槃図 撥遣供養並びにお披露目会
四月十九日（日曜日）十四時から
○写経の会 会費 千円

新年度の慌ただしい時期こそ、少し立ち止まり「心の充電」をしてみませんか。皆様の心が、春の陽だまりのように穏やかでありますようお祈り申し上げます。 合掌