



日蓮宗妙福寺副住職 早島英観さん



第72回

私は福島県にあるお寺に生まれました。お寺を継ぐ気はなかったのですが、高校2年生のときに祖父を亡くし、喪失感を覚えていた私を救ってくれたのがお経でした。心が楽になるお経だったのです。私もそんなふうになり人の苦しみ・悩みに寄り添えたら……そんな思いからお坊さんを志しました。

大学に進み仏教を学びましたが、まだまだ世間知らず。もっと広く仏教を知りたい、さまざまなお寺を見てみたいと思い、大学卒業後は日蓮宗宗務院に勤務しました。伝道部という部署で働いていた

2006年、

過疎地域の

お寺の活性

化対策を講

じるとい

仕事に携わ

りました。過疎地域でも元気なお

寺は何をしているのか？ 調べて

みると、やっていることはさまざ

までしたが、どのお寺も地域の「縁

側」のような存在になつていてこ

とがわかりました。お寺がまわり

の人々を元気にしていたのです。

ゆくゆくは私もそのようなお寺を

作っていききたい……私は自然とそ

う考えるようになりました。

人や町を元気にする 身近で楽しいお寺を目指して

その後、縁あって妻の実家である千葉県南房総市のお寺の副住職に。「仏教やお寺をもっと身近に感じてほしい」との思いから2011年、他宗派の僧侶たちとともに「寺子屋ブッダ」を立ち上げ、活動を始めました。

キャッチフレーズは「お寺は、僕らのワクワク空間」。お寺をもっと楽しい場所にするので、人や町を元気にすることを目標にしています。誰もが自由に学べる場所として「まちのお寺の学校」も企画。妙福寺では今年2月から写真や仏教講座、寺ヨガなどを開催しています。お寺を学びや体験、感動のある場に。地域の「縁側」となるための、これが第一歩です。

心を調える時間を持つことで 人間関係もぐっと円滑に

近年、「マインドフルネス」という言葉を耳にすることが多くなりました。マインドフルネスの根底にあるのは仏教の瞑想法で、「一つのこと」に意識を向けること。日本語にすると「念」になります。念という字は「今」に「心」と書きます。その字のとおり、「今この瞬間に心を向けること」です。忙しい毎日の中では、一つのこと

に集中する時間を持つことはむずかしいかもしれませんが、でも、心を落ち着かせる時間を持つことはとても大切です。一つのこと集中すると心が調い、自分自身と向き合うことができます。そして、自分と向き合うことで初めて他者にもやさしくなれるのです。

まずは今日始められる簡単なことから。丁寧に皿を洗ってみる、食事中はテレビやスマホを見ずに食べることに集中する。それだけでもマインドフルネスの実践になります。仕事や家族など人間関係にイライラしたときも、「今」に集中すれば心が落ち着いてきます。その結果、ストレスから解放され、人間関係もぐっと円滑に。

上/南房総の海に臨んだ妙福寺は1279年開創の由緒ある寺院。下/誰でも参加できる「まちのお寺の学校」妙福寺校。写経や仏教講座などを定期的で開催中。

はやしま・えいかん 1982年生まれ、福島県出身。2005年、立正大学仏教学部卒業。「お寺をワクワク空間にしたい」と各種イベントや体験ワークショップなどを企画。宗派を超えた僧侶たちによるプロジェクト「寺子屋ブッダ」の立ち上げに参加し、プロデューサーを務める。妙福寺/〒299-2401 千葉県南房総市富浦町南無谷119 <http://www.akafunkun.net>