

サトリの
ココロ

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、
仏教に興味を持つ人が増えています。
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

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んか苦しむ・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
を見てみたいと思ひ、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
じるといっ
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」のような存在になっていたこ
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
作っていきたい……私は自然とそ
う考えるようになりました。



上/南房総の海に臨んだ高台に佇む妙福寺は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に開催中。

お寺が元気の起爆剤！
学び、体験、感動のある場に

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>

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月から写経や仏教講座、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なります。