

大阪柔整だより

「仏教の目的」から学ぶ、こころの整え方

令和 8 年 5 月 23 日（土）15 時より大阪柔整会館にて、府民健康づくり講座が開催されました。

今回は浄土宗 圓通寺 副住職である 安達 俊祐 先生を講師にお迎えし、「仏教の教えからこころの健康づくり」をテーマにご講演いただきました。

はじめに、仏教の基本的な考え方として「諸行無常」と「諸法無我」についてのお話がありました。「諸行無常」とは、あらゆるものは常に変化し続け、永遠に変わらないものは存在しないという考え方です。私たちは日々、理想と現実の間に生じる差に苦しみを感じます。しかし、現実には常に変化するものであり、その変化を受け止めることがこころを楽にする第一歩であると教えていただきました。

また、「諸法無我」とは、あらゆる存在は単独で成り立っているのではなく、多くの関係性の中で成り立っているという考え方です。たとえば、マグカップも使い方や中身が変われば、花瓶にもペン立てにもなります。ものごとは固定されたものではなく、さまざまな縁や関係の中で意味が変わっていくというお話は参加者にとって大変わかりやすいものでした。

さらに、私たちの苦しみの原因として「煩惱」についても解説されました。特に、三毒と呼ばれる「貪・瞋・痴」について、貪は必要以上に求める心、瞋は思い通りにならないことへの怒り、痴は物事の道理を知らないことや慢心であると説明されました。怒りについては、相手の立場や目線を理解することで、少しずつコントロールできるようになるとのお話がありました。

講演の中では、参加者同士による「褒め褒め自己紹介」のロールプレイも行われました。初対面の方とペアになり、1 分間で自己紹介を行い、その後、相手の良いところを考え、言葉にして伝えるという内容です。短い時間であっても、相手の良いところを見つけることができるという体験を通じて、他人との関係性を築くことの大切さを実感する機会となりました。



また、煩惱を取り除くためには心を無理に変えようとするのではなく、まず行動から変えていくことが大切であるとお話しされました。

その行動指針として「戒」があり、特に大乘仏教の菩薩戒を三つに整理した「三聚浄戒」について紹介されました。悪を防ぐこと、進んで善い行いをすること、そして世のため人のためになることをしようとする決心が日常生活の中でこころを整える実践につながるということです。

最後に先生は「おろかであることこそが尊い」とお話しされました。自分の未熟さや弱さを認めることは、決して恥ずかしいことではなく、そこから学び、他者とつながり、少しずつ成長していくことが大切であるというメッセージが込められていました。

今回の講座は仏教の教えを難しいものとしてではなく、日常生活の中でこころを整え、人との関係をより良くするための身近な知恵として学ぶ貴重な機会となりました。

参加者にとって、自分自身の心のあり方を見つめ直す大変有意義な時間となりました。