



海蔵寺だより

第33号

令和7年

8月発行

求不得苦（ぐふとっく）

～ 身近な幸せから発見するべし ～

インドの文化は昔から、分類や定義が好きだそうです。お釈迦さまもそんなインドで、世の中の苦しみを8種類に分類しました。「四苦八苦」。そう、皆さんが普段使っているあの四苦八苦です。

前半で生老病死という4つの「苦」、後半の4つではもう少し具体的なものが出てきます。その後半の1つが今回のタイトル、求不得苦（ぐふとっく）というもの。



読んで字のごとく、それは求めて得られない苦しみです。仏道でよく耳にする「清貧」とは、これに対して仏教が出した一つの答えです。清貧と言うと、普段の生活とは正反対の、修行者の生き方のように感じませんか？ しかし、案外そうでもないかもしれません。

「人生の生きがい」とは人それぞれですが、一般論では、生きる意味や目標を見つけ、それを手に入れたり、守ろうとするもの。しかし、どう頑張っても人との別れは来るし、物は壊れ、日々の食事でお腹いっぱい食べられない時もあります。

では、求めても得られない物の事は一旦置いておいて、今日食べる晩御飯をいつもより少し大げさに味わって食べてみるのはいかがでしょうか？よく世間では、気持ちをポジティブに保つ方法として、無い事を嘆くより、ある事に感謝しよう、という考え方が出てきます。仏教の清貧とは、実はここに繋がってくるのです。

修行僧堂では基本的に、ご飯は少なく、そして食べられる時間も短い。しかし、だからこそ、お腹ぺこぺこで、限られたその短時間に必死に食べるご飯は格別に美味しい。食後に忙しい仕事があったとしても、貴重な栄養がしっかりと身体に入った満足感と安心感もあります。こんなにポジティブな食後はそうそうありません！



これは、毎日お腹がはちきれんくらい食べられる食生活では、気づきにくい事です。一日に絶対に3回しか無い、貴重な食事だからこそですね。



もっと分かりやすい所で言うと、病院で3日ぶりに食べる病院食を思い浮かべてみてください。それから、長い仕事の終わった帰り道に買う、いつものコーヒーとか。

現状を変えるラッキーは、度々起こるものではありません。つらい時間や、難しい問題も山積みです。でも、現状にある小さな幸せを、もしたくさん見つけられたなら、それはもう日々がラッキーな人生に変わり始めているサインです。



そう、もしかしたらこれを読んでくださった今、あなたの人生は既に、少しだけいい方向に変わったのかも知れません。今日も体に気を付けて、幸せを見つけるために生きていきましょう。

防火管理者資格を取得しました！

海蔵寺の施設に最低一人必要な「防火管理者」の資格を、副住職が二日間の講習を経て6月24日に取得しました。一施設に最低一人なので現在は必要ありませんが、将来住職になるための一歩という事になります。「住職補任申請」という宗門内の手続きも済んだ今、住職になるために終えるべき必要事項は、残すところあと一つ、「**伝法**」という儀式のみとなりました！



海蔵寺で椅子ヨガ教室が始まりました！

今年の4月5日を第一回として、海蔵寺で新しい行事「**お寺で椅子ヨガ**」がスタートしました！

椅子を補助に使い、その日の参加者の足腰や筋力に合わせて、自然なペースの呼吸を意識して行います。

海蔵寺の庭を目前に眺めながら、心落ち着くBGMの中で

ヨガ講師の Mizuki 先生

ゆっくり心身を伸ばし整えていく45分間。息が上がることは無く、80代の参加者も来ています。水分補給や休憩を交えながらのヨガと、最後に副住職による15分間の法話。全体で一時間の内容となっております。

行事は毎月開催中。申込みの際は、インスタのDM、またはネット上の専用申込みフォームよりお願い致します!! →→→

お寺で椅子ヨガ 申込み専用フォーム



海蔵寺にキッチンカーがやってきます

※電話でもご予約して頂けます。



今年のお盆の海蔵寺に、二台のキッチンカーがやってきます。メニューの内容は、**ドリンク**や**コーヒー**、**クレープ**や**シェイク**など。7日間ある帳場期間のうち前半3日間の出店となるので、お見逃しには十分ご注意ください!!(好評なら来年も…!?)

海蔵寺の、新しい情報発信の場。
SNSのご登録をお願い致します!



ウェブサイト



KAIZOUJI_HIROSAKI



フェイスブック

現在は海蔵寺の行事・日常風景を主にお伝えしております。将来はイベント情報など多彩に活用して参ります。DM・コメントにもお答え致しますのでお気軽にお願いします!!

編集後記

7月下旬から8月上旬まで、数えてみたら8つのイベントを企画、または参加しておりました。疲れが溜まっておりませんが、これでやっと、同世代の活発に働いている人に追いついて来れた感もあります。何とかこの忙しさにも慣れていきたい所ですね!

今年はねぶたに初参加しましたが、いきなり責任重大な役目につかせて頂き、色濃い十数日間となりました。逆に終わった次の日に気が抜けて風邪をひきました。楽しく暮らすためにも、健康や生活をしっかりと保っていきたい所です。

文責：副住職 花田滉基

8月10日8時～「Crape & Café Piyo」様
8月11日8時～「アウル∞珈琲」様
8月12日8時～(午前中のみ)「アウル∞珈琲」様