

大安寺報

名句・名言に学ぶ

森光子(女優)
不満はね、ストレスの素よ。
感謝は、エネルギーになるのよね。

物事がうまくいかない時に募る不満。そして、その末にいついつい出てしまうのが愚痴です。身の回りに、愚痴を聞いてくれる人がいた時、ここぞとばかりに愚痴をこぼし、すつきりした経験は誰しもあるもの。「愚痴をこぼさないとやってられない」。これもまた現実です。しかし、考えてみれば、その愚痴を聞いてくれた人は、その愚痴を消化できる人ばかりではないはず。「あの人がこんな愚痴をこぼしてただけ」と、身近な人に愚痴をこぼさざるを得ない事態になっているかもしれない。そうやって愚痴は連鎖していくのです。

冒頭のことばは、苦勞を重ねて昭和の名女優と言われるほどになった森光子さんの明るい人柄と、放ち続けてきたエネルギーの背景を感じさせてくれるものです。「不満は不満を呼ぶ。しかし、不満を感謝に転じることができれば、ストレスではなく、エネルギーを蓄えることができる」。では、どうすれば、そのような生き方を獲得できるのでしょうか？

実は、その智慧が仏教にはあるのです。お釈迦さまは、この世界は「一切皆苦」であると見極めました。「苦」とは「思い通りにならない」という意味です。「この世界の一切の物事は思い通りにならない」。まずその現実に立たれたのです。そして、その根拠として「諸行無常」全ての物事は常に変化してやまず、永遠不変ではない」という真実を発見されます。

私たちはこの二つの真実の見方に立つことよって、「満たされるはずのないことに執着し、不満を抱えてしまっていた自分」の有様に気づくことができます。そしてその執着から離れるために、お釈迦さまの教えを学び、坐禅を中心とした仏行を行うことにより、「この変化しつづける世界の中で、自分がこうして生きていられることこそが、奇跡なのだ」という静かで満ち足りた境地に至ります。そこまで至れば、自然と生まれてくるのは、「不満」ではなく「感謝」の心のはずです。

人から感謝されて、うれしくない人はいません。また、感謝の気持ち伝えた本人もまた、あたたかなエネルギーに包まれるのではないのでしょうか？

「愚痴」から負のエネルギーの連鎖を生み出す人ではなく、「感謝」から正のエネルギーの連鎖を生み出せる人を、共に目指したいものです。

合掌

大安寺の最新情報はこちらをご覧ください。

■大安寺ホームページ

<http://www.daijanji.jp>



@daijanji2010

※行事予定などをお知らせします。



<http://www.facebook.com/daijanji>

- 日時—六月三十日(金)
 - 午後七時～九時
 - ※午後六時四十五分受付開始
 - 内容—
 - ヨーガ／椅子坐禅
 - 場所—本堂
 - ヨーガ指導—中島敬子先生
 - 定員—三十名
 - 参加費—五百円
 - 備考—動きやすい服装で
 - 事前予約—0175-34-6426 (Fax) info@daijanji.jp
 - 0175-34-2926(電話)まで
- お名前をご連絡ください。



キャンドルライト
寺 YOGA
夜のお寺での、
キャンドルの灯りに包まれる
からのヨーガ&椅子坐禅

大安寺の宗旨：曹洞宗 本山：福井県永平寺・神奈川県總持寺 高祖：道元禪師 太祖：瑩山禪師
ご本尊：釈迦牟尼仏 本尊唱名：南無釈迦牟尼仏 (なむしゃかむにぶつ)