

小春日和（こはるびより） 冬のはじめの頃、ほんわりと暖かい春のような日差しのことを「小春日」といい、そんな穏やかな天気を「小春日和」といいます。さあこれから冬本番を迎えます。とかく暗く、消極的の気分になりがちですが心の中は「小春日和」でありたいですね。

## 今回のテーマ 『当たり前』

今年の夏は例年にない猛暑でした。あの暑さを覚えていますか？私の記憶のなかではすっかりあの暑さは忘れ去られています。なぜならば、秋が訪れてくれたからです。いつものように、当たり前のように思っています。もしも、あの暑さがずうっと続いていたら、あらゆるものが狂ってしまうでしょうし、1年中暑いことが当たり前のことになってしまうのでしょうか。こうして考えてみますと私たちは普段の生活のなかで「当たり前」にしてしまっているものが沢山あるのではないかと思います。たとえば、ご飯が食べられること。仕事ができること。住む家があること。お父さん、お母さんがいてくれること。夫が、妻がいてくれること。子供がいてくれること。友人が声を掛けてくれること。旅行をできること。日本には四季があること。日本国内で戦争がないこと。気に入った洋服を着られること。などなど数え上げたらきりがありません。物質的に豊かになった私達の生活ですが、はたして真の幸福を手に入れることができたのでしょうか。

「当たり前」と感じるということは、「感謝の心」を無くし

## ているということ

私も日常の生活のなかで「当たり前」にしていることがあります。家内が毎日食事の支度をしてくれること、2人の子供が大きな病気もせず元気にいてくれることなどです。おかげ様の心を忘れているということは自分が「傲慢」(ごうまん)になっているからだと思います。

あなたはいかがですか？ 心あたりはありませんか？

仏様の願いは、私たち人間が相互に敬い合い、いつも喜びと感謝の心を忘れず、平和に暮らしていくことです。そのような世界を「浄土」といいます。すべては自分の心の在り方次第ということになります。

## 仏教のことは お坊さんはどう呼べばいい？

「僧侶」の呼び方は実にさまざまです。一般的なのが「お坊さん」ですが、僧が住したところを「坊」(ぼう)といい、その主(あるじ)であるから「坊主」と呼ばれるようになりました。寺院を管理、運営する役割を担うのが「住職」です。いわば役職を表す呼び名ともいえます。「和尚」(おしょう、わじょう)「方丈」(ほうじょう)など、女性の出家者は「法尼」(ほうに)「庵主」(あんじゅ)と呼ぶのが多いようです。宗派によっても様々ですので混乱しますね。日蓮宗では、「住職」「上人」(しょうにん)と呼ぶことが多いです。宗門の代表は「法主」(ほっす)本山の代表は「貫首」(かんじゅ)となります。

## 仏様の教えを実践しましょう

ときどき耳にするお話。「お経の意味もわからないし、座禅もしたことないし、悟りを開くとか成仏するなんて私には無理だ。」ずいぶんと否定的な発言です。神様、仏様とは無縁だと言わんばかり。

**仏様の教えは 私たちの生活のなかにすべてがある**

**自分のこころのなかにすべてがある**

お父さんは仕事に励み、お母さんは家の中を切り盛りし、子供は勉強に、遊びに励みと、それぞれが1日24時間を過ごしていきます。誰もが楽しく過ごしたいと願うはずですが現実はなかなか思い通りにはいかぬもの。怒ったり、泣いたり、悔やんだり、とジェットコースターのごとく心は揺れ動いています。あっちに、こっちに行ったり来たりする「感情」「思い」を見つめること、それが「修行」の第1歩。

**幸福になりたいのか 不幸になりたいのか**

**どちらを選ぶのも「自分」**

自分の思うように事が運んでいるときは「おれは才能がある」「やはり私の考えは正しかった」と満足し、逆にうまくいかなくなると「この人と結婚したのは間違いだった」「こんな会社ではおれの実力は発揮できない」とすべては周囲の責任となる。実に勝手なものですね、我がこころは。ねたみ、ひがみ、恨みを「愚痴」といいます。愚痴でこころがいっぱいになりますと「感謝」の気持はどこかへいってしまいます。ましてや他人の心配などどこへやら。

この世界でたった1人の「自分」かけがいのない1度の人生。同じ生きるのであれば、「私は楽しく生きる」と決めましょう。

アメリカの医学博士デマルティーニ氏は健康の在り方について次のように述べています。

「私達が病気になるのは、バランスの取れていない見方をしているとか、愛や感謝が不足していることを私達に知らせるためなのです。私達の生理機能が病気を作るので。」

博士は、愛と感謝があれば、人生に起こる否定的なものがどのような形であったとしても、消し去ることができるかと教えています。驕慢なこころ、ねたみ、ひがみ、恨み、愚痴のこころが人生を暗いものにしてしまうことがわかりました。では、何を変えればよいのか、それは自分の心、ということです。

**素直に 明るく ひとに優しく**

**おかげ様、ありがとうの気持をいつも忘れずに**

これが仏様の教えです。なんだ当たり前のことじゃないか、と言われそうですが、この「当たり前」のことをできないのが我々人間です。ともに精進しましょう！

