

圓久寺の俊栄だより

平成 28 年 1 月

皆様と共に 無事新年を迎えることができましたこと
心より 感謝申し上げます
世界が平和でありますように
あなたが平和でありますように

「まず過去を捨て それから前に進みなさい」

(フォレストガンブ)

平成 27 年という時間はもう過去のこと、あのとき違う選択をすれば良かったのに、と悔やむことあると思います。でも、「まあいいか」とあきらめるしかないんですけれど、それがなかなか出来ないのが人の常。

人間にできることは、「今、この瞬間を生きる」ことだけ。だのに後悔を持ち越し、まだ来ない未来を心配してしまう。

朝起きたら、顔を洗って、鏡に向かってニッコリ微笑む。「さあ、今日一日、何をして楽しく過ごそうか」と考える。そこに一点集中する。

その日、24 時間のことを最優先すると心配することが減っていきます。自分の思ったように、願ったように過ごせばいいではないですか。

自分だけの 1 日、大切に 大切にしよう

人間の「脳」は、1 日に 6 万回考え事をするそうです。そして 6 万回のうち 60%は、心配事を考えてしまうそうです。心配事が好きなのですね人間は。だから、心配性であること、くよくよすることは、人間として当然である、と考えましょう。

大切なのは、心配しすぎないこと。否定的な思いに執着しないで気分

を楽な方に向けてあげる。自分のご機嫌取りは、自分しかできません。

いつも不機嫌で、不平不満、愚痴、悪口ばかり言っている人は、自分で自分のご機嫌を取れない人です。だから、周りの人が褒めてくれた途端に、ニコニコご機嫌が良くなるのですね。

今、やるべきこと 今、やりたいことに全力を傾ける

過ぎたこと、まだ起きてこないこと心配しない。心配、不安ならばしっかり準備することです。

●地球は修羅場になってしまったのか？

去年は、パリをはじめ世界各地で無差別テロが起きました。また、日本のお隣の大国はまるで悪代官のごとくやりたい放題の始末です。

「秩序」も「道徳」も無く、エゴむき出しで暴力と搾取が繰り返される世界になってしまいました。

「修羅」(しゅら) 人間の中に有る善と悪の心が対立し、葛藤する争いの境界をいいます。

歴史から推察すれば、帝国主義時代に多くの白人たちが未開の後進国(有色人種)を侵略、支配してきたことが、21 世紀の今日に至ってその報いを受けているのだと思います。

テロリストの行いは決して認めることはできませんが、同じくらのことを白人社会がしてきたのも否定できないと思うわけです。

業(ごう)には「善業」と「悪業」があります。業とは、消しても消しても、決して消えることのない「憎しみ」「怒り」「嫉み」であり、また、「慈しみ」「喜び」の温かい感情もあります。

寓話に「北風と太陽」があります。今、地球上には北風ばかり吹き荒れているかのようです。太陽さんの出番は必ずあるはずですから、人間の中にある善のこころを信じていきたいと思います。

●憂うつ人間関係を突破しよう！

職場、ご近所、家庭内、どこにいても付いて回るのが「人間関係」ですけれど、中には大概「できれば会いたくない」人がいます。

誰もが「私は正しい」と思っていますから、自分の意にそぐわない人を「この人嫌い」と排除しようとしします。

「嫌い」になると、その人を想像するだけで憂うつになりますね。

さあこのような時はどのように対処するか？

自分が相手に対して「間違っている」と思うのと同じくらい、相手も「あなたは間違っている」と考えてください。

人間って未熟ですから「おたがいさま」ということ。

たぶん、自分も相手に嫌な思いをさせているんです。だから、「相手も正しい」と客観的に見つめてみることでと思います。

ひとたび嫌いになると相手の嫌なところしか見なくなります。努めて相手の良いところを探してみる。休日にはボランティアをしている、電車の中でお年寄りに席を譲る、そんな優しい人かもしれないのです。

好きとか嫌いで分けない

どのような人であっても敬うこと

仏さまは、我々の心の在り方について、「但行礼拝」（たんぎょうらいはい）の道を示されました。「只々、すべての人を敬いなさい」と。

人間は「すぐうぬぼれる生き物」なんです。「私は正しい」と思い込み、自分の価値観に合わない人を攻撃してしまう。

嫌いな上司がパソコンを使えない、そうすると「なんだパソコンもできないのか」と馬鹿にする。

真面目に働いているお父さん、給料が上がらない「ダメな人」と馬鹿にする。

もしかすると、自分は嫌な人になっています。気をつけましょう。

あくまでも吉田俊栄の私見ですが

人は 素敵なところが 50%

人は どうしようもないところが 50%

合わせて 100%

これでひとりの人間

自分の欠点も、相手の欠点も、受け止めてあげられたらずっ~と楽になれるはず。完璧を求めるのは自分の仕事の中か趣味の世界だけでいいじゃないですか？

●お盆法要は、8月6日（土）14時 の予定です。

圓久寺俊栄の年間最大の行事が「お盆法要」です。毎年多くの方がお参りされて私は只ひたすらに感動しております。今年は鎌倉オリジナルの団扇（うちわ）を全員の方に差し上げたいなあとと思っています。

詳細は6月のお便りでお知らせさせていただきます。

●永代供養墓建立を予定しています。

名称は「鎌倉安穏廟」となります。従来の継承していくお墓ではなくて、個人単位でお入りいただけるお墓です。本年中の完成を予定しています。

雨が降っても、風が吹いても、笑顔で進みましょう！ 俊栄