H.22

二月（今月の掲示板）

真宗大谷派・願成寺

誰にでも負けることができる人は、天下無敵

人に勝ちたい・負けたくないという気持が、私たちの根性です。だから競い・争い・上手く行かないと腹を立て・恨み・妬んだりして周りに『敵』を作り、『人生は苦である（お釈迦様の言葉）』となるのではないでしょうか。また、怒りをワーッと爆発させ・ストレス（心の歪み）を発散したり、逆に怒りをジーッと我慢し・ストレスを貯めるのは間違いです。『欠点の多い私が毎日、無事に暮らせるのは、多くの人々に助けられているからだ』と感謝の心が芽生えた人は、もう二度と怒らなくなります。

怒ると『ストレスホルモン』が多く出て、高血圧などになります。が、喜んだり・笑うと『喜びホルモン』が出て脳の働きを良くし・体調も良くなります。親鸞聖人は、「私は煩悩具足の凡夫（多くの欲望を持つ平凡な人間）」と言われたのは、謙虚さでもなく・自分に絶望されたのでもなく、『悟りの一歩手前まで来た』との、喜びの表現だと思われます。宗祖は、90歳で往生されました。