

H.29
(2017年)

十二月（今月の掲示板）

真宗大谷派・願成寺

あれこれ考えると、上手く生きられない

病人が悲しんで、『どうすれば治るの？』と、彼是考えても病気は治らず・苦悩するだけです。医者に任せ薬を飲み・養生すると自然治癒力が高まり、治る時が来れば治ります。病気した時、今まで何とも感じなかつた景色が輝いて見えたり・病んだから健康の有り難みが分かるのです。『嫌な事から逃げたいとの自分の弱い心に気づきなさい』と、阿弥陀仏は願つておられるのです。

一寸先是闇（謬）で、人間の知恵を超えた事が起るのが人生です。親鸞聖人は、信心のことを『回心（心が回転する）』と表され、「哀しい時、念佛し・仏様に気持ちを聞いて頂くと不思議に心が落ち着く」と言わされました。自己中心の考えを止めて、反対意見も聞き・見方を変え（回心する）ると、私にも過ちがあると気づき・腹立ちも修まります。笑うと、幸せホルモン（ドーパミン）が出て心が安らぎ・血流が増し・ナチュラルキラー（天然の殺し屋）細胞が癌細胞などを退治し・脳も元気に働きます。

主な参考資料

(1)田中教照(著)『日本人のこころの言葉・親鸞』、創元社、p.130~3(2013年)。

(2)ひろさちや(著)『すばら人生論』、三笠書房、p.73~76(2010年)。

(3)江見明夫(著)『笑いがニッポンを救う』、日本教文社、p.82~88(平成18年)。