

H.31
(2019年)

一月（今月の掲示板）

真宗大谷派・願成寺

『頑張り過ぎないのが一番幸せ』と説く仏教

『あの人には負けたくない・あの人より強くなりたい』
と思い、勝つ自分・強い自分・成功した自分を夢見て頑張る気持ちだけでは無理があります。上手く行かない時は言い訳をし・嘘をつくのは自我で、『自分を守る心』です。頑張り過ぎてストレスが溜まり、病気になったりします。病気になつても、病気と付き合つて生きねばなりません。人間には『老・病・死』が常に伴うが、『自然の恵みで生かされている』と仏教は説きます。生かされている私だから『老いて病気になつても、それが自然な事だから、怖いけれども病気のままに生きて行こう』と考えるべきです。病気に勝とうと思つても、完全な健康体に戻れないし、毎日・老化して行くのです。そんな自然の法則・眞実を受け止め、老・病と付き合いながら、元気に生きて行くことが仏教的な生き方です。健康は善で病気は悪と決めつけ、無理な食事制限や過剰な運動で、体調を壊したりします。何事にも頑張り過ぎないで、気楽に暮らしましょうよ。

主な参考資料

- (1)川村妙慶(著)『こんな時親鸞さんなら、こう答える』、教育評論社、p.75~92(2010年)。
- (2)ひろさちや(著)『仏教をどう生きるか』、大蔵出版、p.32~55(1994年・発行)。
- (3)ひろさちや(著)『人生の「お荷物」を捨てる方法』、青春出版社、p.17~52(2007年)。