

光明禅寺

第488号

令和五年五月

現在に生きる
仏の教え

どうせ遠回りするなら、おもいつ
きり遠回りしてみな。案外それ
が近道かもしれんで。

うまくいかないことばかりで、情け
ない時でも、苦しい時でも、夢
見る自分で見ること。それが、夢
が叶うための必要条件だ。

誰かを「いいな」と思うより、
自分を「いいな」と思えるよう
にしよう。

決心すれば、全て動き始める。

電話 221 4127
(4194) 090 7981 9123
FAX 241 3519

(県・市文化財指定安四道所)
〒八九〇四〇三 指宿市十町南迫田二七六八

五月の行事

一、曉天竺禪

日曜(七日) 朝六時
水曜(二十一日)

一、地藏尊・木子供養

二十四日 二時

お知らせ

今年 初盆をおむかえられる方の
日時がはいてきております。

8月13日(日)11時・2時・3時と、時間
かはっております。
盆をなされる方は、日時をお知ら
せ下さいませ。

◎今年から、コロナも落つきましたの
で、鹿見島の御寺院様の施食
会が始まります。それで、お寺の
方も、六日・七日・九日・十日・十一日と
不社になりますので、御用定か
あらわれる方は、早目に寺の方へ
御連絡を下さいませ。

●徳を積み、祥しょうを致す

よいことを重ねれば、おのずから喜ば

しいことがもたらされる。

相手を思いやる親切な心と行動が
幸福をもたらします。昔から、よい
行いをしたものは、それが善根功徳
となり自分にとってよいこととなって返
ってくるといわれています。日本各地
に伝わる民話や説話にもそのよう
な話が多く、「笠地蔵」や「浦島太郎
」などは、その典型例といえるかもしれま
せん。これらの民話や説話は、単に善
をすすめて悪を戒めるための教訓なの
でしょうか。あなたも大切な人にプロレ
セントをしたことがあると思います。
そのときのようなすを思い浮かべてくださ
い。相手の喜ぶ顔や声を見聞き
して、あなたはとても幸せで嬉しい気持
ちになったのではないのでしょうか。電車や
バスなどで席を譲ったときも同様です。

相争の喜ぶ姿は、あなただに微笑みを与え、心の安らぎや元気もくれてはいません。この「徳を積み、祥を致す」という言葉は、悪を根絶するための教訓などではなく、積極的にあなただ自身喜びや幸せを見い出す方法を教えてくれているのです。

訃報 悲しいお知らせ

旧五郎が岡にお住まいだった方が、現在は千葉県にお住まいです。この方が吉瀬 幸光様が病氣療養中でした。が四月十九日七十四歳を以て永眠致しました。ここにお知らせがありましたので故人の御冥福を切にお祈りします。友達もいらっしやることと思いいお知らせ頂きます。

・平常心是道

悟りとは特別な境地ではない。当たり前前道。緊張して当たり前前、不安がある。当たり前前な日々が「平常心」。よく就職の面接や学生の試験、またはアスリートなどが試合に臨むときなど「平常心でいけ！」などと発破をかけている先生やコーチがいます。ではこの「平常心」とはいったいどのような心なのでしょか。一般的には、普段通りの落ち着いた精神状態を指すことが多いような気がしますが、つまり、「普段勉強や練習してるときに心や気持ちを出しなさい。何ごとにも心を動じさせることなく、臨みなさい」とアドバイスしているのかもありません。確かに面接や試験、試合にそのような心で臨むことができて

れば、素晴らしい結果が得られる可能性は高いようにも思います。でも、いざという大事なタイミングで、いつもリビングでテレビを観ているときのような落ち着いた状態^ででいられるでしょうか。そんなことを意識すればするほど、もっと緊張してしまっているのではないのでしょうか。人生は日々、何かの縁に一喜一憂し、苦しんだり、悩んだり、泣いたり、そして、笑ったりの繰り返しです。禪の教えでは、「そのように変化する日々そのものが日常である。揺れ動く心そのものが真実であり、自然の姿である」といっています。緊張して当たり前前の状況なのに、無理矢理平常心をつくらうたり、落ち着こうとさせる心を隠して平然を装ったりするのは、考えてみれば、とても不自然なことですね。かえて心が揺らぎ、不安になってしまおうでしょうか。そのようなときには、緊張し

ている今の自分の状況や心が、真実の姿であるとする直に受け入れてみて下さい。緊張や不安な心を排除することをやめて、ありのままの自分を受け止めるのです。すると、緊張や不安にかうれた自分を排除しようとした不自然な心がなくなり、「平常心を取り戻すこと」が出来るというわけです。日々、当たり前前のごとき当たり前に行う。そこには、喜怒哀楽がある。それも含めて「平常心」であるならば、どんな状況においても自分を忘れることなく、平常心でいられるのです。よく一流のアスリートなどは、毎日の生活ルーティンワークのように同じことの繰り返しをすることを繰り返す。私たちも日常で起こる喜怒哀楽の感情を、すべて受け入れることができれば、いざというときの緊張や不安に立ち向かう「平常心」をキに入れることができるのではないのでしょうか。