

正福寺報

平成 29 年春彼岸号

臨濟宗 円覚寺派
住職 松原 行樹
TEL 045-811-3800
FAX 045-811-6304
shouhukuji@nifty.com

〒245-0053 横浜市戸塚区上矢部町 3 4 0

<http://shouhukuji.com/>

健康なところ

正福寺住職 松原 行樹ぎょうじゅ

ある本を読んでおりましたら、

『般若心経』の教えについて、

「本来の健康なところに立ち返る
教え」とありました。

ということとは、逆に言うと、普段健
康でないときが多いわけです。

私たちは体が健康ではないとわ
かったら、食生活を変える、ウォー
キングをする、癒しの時間を増やす
など、何らかの対策を考えます。

そうした体の健康について考え
るように、こころの健康についても
対策を練りたいものです。

その一つが、「比べないこと」。

私たちは、「得と損」、「善と悪」、
「有と無」などと、物事を二元的に
とらえては迷い、そしてそのどちら
かを選び好みすることによって、そ

の迷いは一層深くなります。

雨の日に晴れの日と比べるから
愚痴が出るのです。雨の日は雨の日
なりの、晴れの日も晴れの日なりの
過ごし方があるのです。

その「雨の日」「晴れの日」には、
善いも悪いもありません。そう判断
しているのは私の物差しです。

私たちのこれからの人生の中で、
雨や晴れといった様々な感情のご
縁が降りかかってきます。しかし自
分の物差しにとどまることなく、今
自分が為すべきことにこころを打
ち込んでいくこと。これが「本来の
健康なところに立ち返る」ことでし
ょう。

いただいたご縁を他と比べるこ
となく、今ここで自分が、できる限
りのことを努めていくことができ
れば、こころ健やかな人生を送るこ
とができるのではないでしょうか。